العدد 1644 - السنة السادسة
الجمعة 15 شوال 1434 - الموافق 23 اغسطس 2013
Friday 23 August 2013 - No.1644 - 6th Year

الإعجاز في آيات الله .. «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»

هذه مجموعة من الأخبار العلمية عن البدانة، هذه الظاهرة الخطيرة التي تكلف أميركا كل سنة 147 مليار دولار!! والتي يموت بسببها الملايين كل عام، بل إن ظاهرة البدانة أصبحت مشكلة عالمية لا تقل عن الأزمة المالية العالمية، لها مساوئ كثيرة وعواقب وخيمة... والحل بسيط جدا لخصه لنا القرآن في جزء من آية!

ولكن قبل ذلك دعونا نستعرض هذه الأخبار العلمية:

البدانة تكلف أميركا 147 مليار دولار

قال باحثون أميركيون إن الأموال التي تنفق على الأمراض المرتبطة بالبدانة تشكل 10 في المئة من إجمالي النفقات الطبية في الولايات المتحدة، أو ما يعادل 147 مليار دولار في العام. وطبقا للدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة هيلث أفيرز، فإن حجم الإنفاق الكلي على الأمور المتعلقة بالبدانة تضاعف في أقل من عشر سنوات.

ويقول الدكتور توماس فريدن مدير المراكز الأميركية للرقابة والوقاية من الأمراض: إن من الأهمية بمكان اتخاذ خطوات فعالة لاحتواء وتقليل العبء الهائل المترتب على الدولة من البدانة. ويعتبر أكثر من 26 في المئة من الأميركيين من البُدن، مما يعني أن مؤشر كتلة الجسم لديهم يصل إلى 30 أو أكثر. وتقاس كتلة الجسم بالوزن بالكيلوغرامات مقسوما على طول القامة بالمتر المربع.

البدانة سبب رئيس في الإصابة بالسرطان

حذر عالم مرموق من أن حالات الإصابة بمرض السرطان آخذة في الارتفاع بجميع أنحاء العالم بصورة تشكل خطرا على البشرية مقارنة بظاهرة التغيرات المناخية. ويؤكد البروفيسور مايكل ماروت أستاذ علم الأوبئة والصحة العامة في جامعة لندن، على أن وباء البدانة المنتشر هو سبب رئيسي في الإصابة بداء السرطان.

وتركز الدراسة على حالات اكتساب الوزن والبدانة التي تفضي للإصابة بحوالي 14 ألف حالة بالسرطان في بريطانيا كل عام. ويظهر كذلك أن ثلث السرطانات تأتي من نظام الحمية وعدم ممارسة التمرينات الرياضية. ويحث الخبراء الناس على النحافة والامتناع عن كثرة تناول الوجبات السريعة واللحوم الحمراء والمحفوظة، ولحم الخنزير المقدد وأفخاذ الخنزير بالإضافة إلى الكحول.

يتسبب السرطان في وفاة سبعة ملايين شخص في العالم كل سنة وفقاً لأحدث تقديرات الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، ويتوقع أن يرتفع الرقم إلى أكثر من عشرة ملايين بحلول عام 2020. إن الأزمة تقتضي إجراء عاجلا، فالأعداد مخيفة على نطاق العالم. ويأتي السرطان بعد أمراض القلب كأعلى سبب في حدوث الوفيات في بريطانيا.

من ناحية أخرى كشفت دراسة في العدد الأخير من مجلة «وباء السرطان» أن البدانة تؤدي إلى مضاعفة احتمال إصابة السيدات المتقدمات في العمر بسرطان نخاع العظام والدم، وذلك طبقاً لدراسة قام بها فريق بحث من جامعة مينيسوتا الأميركية.

تؤثر على بنية ووظيفة عضلة القلب

أثبت باحثون أستراليون أن الأشخاص الذين يعانون البدانة يتعرضون لتغيرات في بنية عضلة القلب، ما يؤثر على أدائها لوظيفتها، حتى وإن لم يصابوا بأي من أمراض القلب. وقد تؤدي تلك التغييرات إلى الإصابة بهبوط لاحق في القلب.

فقد قام باحثون من كلية طب جامعة كوينزلاند الأسترالية، بقياس سرعة وقوة انقباض عضلة القلب بواسطة نسخة مستحدثة من تقنية الموجات فوق الصوتية في 142 شخصا ولم يكن أي من المشاركين مصابا بأي من أمراض القلب أو ضغط الدم أو السكري. كما لم يكن أي منهم يعاني الأعراض الدالة على وجود احتقان (congestion) في عضلة القلب. وكان متوسط أعمار المشاركين 44 عاما.

تم تقسيم المشاركين حسب أوزانهم إلى 4 مجموعات: وبمقارنة عضلة القلب في الأشخاص ذوي الوزن المناسب مع نظرائهم المفرطين في البدانة تبيّن أن البطين الأيسر لعضلة القلب في المفرطين في البدانة كان انقباضه أضعف بصورة واضحة. وكانت قدرته أضعف على الاسترخاء الكامل بين انقباضين. وهذا الاسترخاء الكامل هو الذي يتيح للبطين الامتلاء بالدم لأقصى درجة ممكنة قبل أن يضخه لبقية أعضاء الجسم.

وذكر الدكتور توماس مارويك الذي قاد فريق البحث أن تلك الدراسة تظهر العلاقة المباشرة بين مستوى البدانة ومعدل الخلل الوظيفي لعضلة القلب، وذلك بمعزل عن الأسباب الأخرى التي قد تؤثر على عمل عضلة القلب، كارتفاع أو انخفاض ضغط الدم مثلا.

تشير نتائج رسم القلب للأشخاص المشاركين في الدراسة قبل تعرضهم للاختبار بالموجات فوق الصوتية إلى أن قوة الضخ لعضلة القلب طبيعية لكل منهم، أي أنهم لا يعانون من هبوط في القلب. ورغم ذلك خلصت الدراسة إلى أن التغيرات المحدودة أو الطفيفة البنائية أو الوظيفية التي تحدثها البدانة في عضلة القلب تظل ذات أثر لا يمكن تجاهله في التعرض لهبوط القلب.

الأطفال البدناء يعيشون حياة أقصر من آبائهم

حذر خبراء في مجال الصحة من أن أطفال اليوم قد لا يعمرون أطول من آبائهم بسبب البدانة. ويرى هؤلاء الخبراء أن متوسط العمر المتوقع ربما ينخفض للمرة الأولى منذ مئات السنين إذا ما استمر الوضع السائد كما هو متوقع.

وذكرت صحيفة ديلي تلغراف أن ربع الأطفال في سن خمس سنوات وأكثر من ثلث الذين تبلغ أعمارهم 10 سنوات يعانون من الوزن الزائد أو البدانة. ويتوقع أن ترتفع أعداد هؤلاء الأطفال بشدة في العقود القليلة القادمة.

يقول د. كولين ويرر، رئيس المنتدى الوطني للبدانة، «قد نكون إزاء جيل ربما يعيش حياة أقصر من آبائهم، وهو احتمال مزعج». إن الخطر الأكبر يتمثل في النوع الثاني من مرض السكري الذي بدأنا نراه في أعداد كبيرة من المراهقين، فنحن نلاحظ مستويات من الإصابة بمرض القلب بدأت في الارتفاع بعد أن ظلت لـ30 عاماً في حالة تراجع. وحذر من أن إصابة المراهق بالنوع الثاني من داء السكري قد يقتطع عقوداً وليس مجرد سنوات من العمر المفترض أن يعيشه.

وتقدر الأوساط الصحية أن نصف سكان بريطانيا سيعانون البدانة من الناحية الطبية بحلول العام 2050 وستتفاقم المشكلات الصحية الناجمة عن ذلك مثل الإصابة بأمراض السكري والقلب وبعض أنواع السرطان ما سيكون له تأثير على العمر المتوقع. ويؤكد الأطباء أنه كلما كان المرء بدينا في صغره قل عمره «المفترض» كثيرا. ويقولون: إن هذه الزيادة في البدانة لم تحدث خلال مئات مضت من السنين!

النشاطات اليومية والانفعالات النفسية

اكتشف الباحثون في مستشفى مايو كلينيك الأميركي أن الناس الذين يقضون وقتا أكثر مستلقين على السرير معرضون أكثر من غيرهم للبدانة سواء مارسوا الأنشطة الرياضية أم لم يمارسوها. واستنتج هؤلاء الباحثون أن الذهاب المنتظم إلى قاعة الرياضة ليس هو الذي يحدّد بدانة الشخص أو نحافته بل إن النشاطات اليومية العادية والانفعالات النفسية قد تلعب دورا أكبر في هذا الأمر.

يقول الدكتور جيمس ليفين رئيس الباحثين الذين أجروا الدراسة «أعتقد أن هذه الدراسة تمثل بصيص أمل بأننا إذا استطعنا أن نجعل مستوى نشاطنا الآن مماثل لمستوى نشاطنا قبل 50 عاما عندما كانت البدانة غير سائدة في أميركا، فسيكون بإمكاننا تخفيف البدانة عندنا».

وقال ديفيد جكوبس الأستاذ بجامعة منسوتا إنه لا توجد هناك إجابة سهلة عن البدانة، فهناك عوامل عدة تساهم في هذه الظاهرة من بينها الأكل الزائد، مضيفا أنه «من المهم أن نجد طريقة لجعل آكلي البطاطس الخاملين، آكلي بطاطس نشطين».

وجدت الدراسة أن الأشخاص البدينين الذين شملتهم الدراسة تعودوا على الجلوس 150 دقيقة أكثر من زملائهم النحيفين، وأن ذلك يعني أنهم يحرقون 350 سعرة حرارية يوميا أقل من نظرائهم. وقالت الدراسة إن الأشخاص البدينين لو قاموا بنفس النشاطات التي يقوم بها نظراؤهم النحيفين لخففوا وزنهم بـ 15 كيلوغراما سنويا دون أن يحتاجوا إلى الذهاب إلى قاعة الرياضة.

تعاليم الإسلام والبدانة

والآن وبعدما اطلعنا على نتائج دراسات غربية حديثة عن أسباب البدانة ورأينا أن أهم الأسباب هي:

1 – الإسراف في الطعام والشراب.
2 – قلة النشاط والحركة.
3 – الانفعالات النفسية.

وهذه أسباب رئيسية تسبب الوزن الزائد، وبالتالي تتسبب في أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والسكري وضغط الدم والسرطان. ولكن ماذا عن التعاليم الإسلامية التي نزلت قبل أكثر من 1400 سنة؟

لقد أنزل الله لنا قاعدة ذهبية في النظام الغذائي فقال: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) [الأعراف: 31]. فأخطر شيء هو الإسراف ومادام الإنسان معتدلا فإنه يكون عند الحدود الآمنة، وهذا ما يقوله بالضبط علماء الغرب!

بل إن النبي صلى الله عليه وسلم أعطانا قاعدة رائعة في النظام الغذائي تشرح وتفصل قوله تعالى: (وَلَا تُسْرِفُوا)، يقول عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن! حسب الآدمي لقيمات يقمْن صُلبه، فإن غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس) [السلسلة الصحيحة 2265]. فقد نفّر النبي أصحابه من كثرة الطعام وقال: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن)، ليضع أمام أعينهم وهم يأكلون الطعام أن هذا الطعام من الممكن أن يكون شرا لهم فيما لو امتلأت بطونهم منه!

وهذا أسلوب تعليمي حديث يلجأ إليه علماء النفس اليوم. حيث تجدهم ينفّرون الناس من الإكثار في الطعام ويربطون ذلك بالأمراض الخطيرة كالسرطان وغيره كما رأينا في الدراسات السابقة. ولكن النبي الكريم استخدم هذا الأسلوب في التعليم قبل علماء الغرب بقرون طويلة، ماذا يدل ذلك؟

ثم إن النبي عليه الصلاة والسلام جعل الإكثار من الطعام من عادات الكفار ليُبعد الناس عن ذلك. قال عليه الصلاة والسلام: (الكافر يأكل في سبعة أمعاء والمؤمن يأكل في معي واحد) [البخاري ومسلم]. وكأن النبي صلى الله عليه وسلم أشار إشارة خفية إلى التقليل من الطعام إلى أقصى درجة ممكنة، (1 / 7 أجزاء)، وبالفعل الإنسان الشره للطعام من الممكن أن يأكل كمية تساوي سبعة أضعاف ما يتطلبه جسده!

أما السبب الثاني للبدانة وهو الانفعالات النفسية، فلم يغفل عنه نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم، بل قال وردد مراراً للأعرابي الذي جاء يطلب النصيحة، قال له: (لا تغضب... وردّد ذلك مرارا) [البخاري]. كذلك اعتبر النبي أن حسن الخلق هو أثقل شيء في ميزان العبد يوم القيامة فقال: (ما من شيء أثقل في الميزان من حُسن الخلق) [رواه الترمذي].

ولكن ماذا عن النشاط اليومي الذي يقول عنه العلماء إنه عامل حاسم في علاج البدانة؟ لقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس نشاطا وحركة وعبادة وقياما لله تعالى، وقد لخص لنا النبي ذلك في قاعدة ذهبية فقال: (ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات) قالوا بلى يا رسول الله قال: (إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط) [رواه مسلم].

فانظروا معي إلى هذه الممارسات اليومية التي لا يمكن لمؤمن أن يتركها حتى يلقى الله عزّ وجل، فالوضوء هو حركة ونشاط ونظافة، وكثرة الخطا إلى المساجد هو رياضة المشي التي يعتبرها العلماء من أفضل الرياضات، والصلاة هي بالإضافة لكونها عبادة لله، هي مجموعة من الحركات المهمة جداً للعمود الفقري وعضلة القلب والبطن والظهر، ولذلك فإن المؤمن حياته كلها نشاط ولا وجود للخمول أبدا.

الغرب ليس لديه مثل هذه العبادة الرائعة لذلك يلجأ إلى رياضة اليوغا

الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضيّة تزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاما لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاه لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة!

وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلاما أسفل الظهر وآلام الرقبة وتنميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟

وجدت دراسة أمريكية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، ولا تقتصر فوائد هذه التمارين على تقوية عضلات الظهر فقط، بل تشمل عضلات البطن وتخفف الضغط على العمود الفقري.

وقال الباحثون إن ممارسة هذه الرياضة تقوي الجسم وتزيد مرونته وتساعد على التوازن. ويقول د. تود آلبرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون «تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر»، داعيا المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمناً.

وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة «العمود الفقري»، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجعت لديهم حدة الألم الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنة بنظرائهم الذين استمروا في تناول العلاجات التقليدية للألم مثل الحبوب وغير ذلك، كما تحسنت حالتهم النفسية.

ولكن هل يوجد لدينا «يوغا» في الإسلام؟

لقد فرض الله علينا ما هو أهم وأفضل من هذه الرياضة، إنها رياضة الصلاة! فقد أثبتت بعض الدراسات الإسلامية أن الذي يحافظ على الصلاة بل ويكثر من المشي إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل العمود الفقري.

ولو تأملنا يا التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف بخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، فهذه حركات ضرورية للعمود الفقري، وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني هشاشة العظام.

ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) [السلسلة الصحيحة، الألباني]. لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون أي نوع من أنواع الاكتئاب!

ولذلك أقول: إن أفضل علاج لآلام الظهر والأطراف، أن تطبق ما يلي:

1 – تكثر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.

2 – تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مرافقته في الجنة، فقال له: (فأعني على نفسك بكثرة السجود) [رواه مسلم].

3 – المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله كما أخبر النبي: (الصلاة في وقتها)، ويقول تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ × أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ) [المعارج: 34-35].

وقد جمع النبي لنا أبواب الخير في حديث واحد، فقد روي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات»؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال: «إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطى إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط» [رواه مسلم].

فالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمات والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولياقة بدنية رائعة، ثم تأتي رياضة الصلاة التي هي بحق أفضل تمرين لعضلات العمود الفقري.

وكل هذا يتم بخشوع كامل، مما يؤدي إلى الحصول على أقصى فائدة طبية، فالخشوع لله تعالى والتفكر في هذه العبادة الرائعة – الصلاة – هو راحة للنفس والجسد، ولذلك نقول: هل تشعرون الآن معي بلذة الصلاة وحلاوة العبادة وروعة الخضوع للخالق عز وجل؟

التفاؤل: سنة نبوية ينادي بها العلماء

وجد العلماء أن بعض التغيرات الواضحة في طريقة عمل الدماغ يمكن أن تعطي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة وتلك المتشائمة، ومن المعروف أن العديد من الناس لهم ردود فعل مختلفة تماماً لنفس المشهد أو الحدث أو الفعل، منها السلبي ومنها الإيجابي.

ويرى فريق علمي من جامعة ستانفورد الأميركية، قام بدراسة حول الموضوع، أنه يمكن التفريق بين الشخصية المتفائلة المرحة وبين تلك الحزينة المتشائمة، وغطى البحث مجموعة من النساء المختلفات تتراوح أعمارهن بين تسعة عشر واثنين وأربعين عاماً.

وقسمت النساء إلى قسمين وعرض العلماء على القسمين صور المشاهد مفرحة، مثل حفلات أعياد ميلاد، وصوراً أخرى كئيبة حزينة مثل أجنحة مستشفيات وما إليها، وفيما كانت عملية عرض الصور مستمرة قام العلماء بقياس نشاط الدماغ، ولاحظ الفريق العلمي أن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة مقارنة بالنساء القلقات المتشائمات. والعكس كان صحيحاً أيضاً، فقد لوحظ وجود نشاط غير عادي في أدمغة النساء القلقات العصابيات عندما عرضت عليهن صور كئيبة ومحزنة.

ويقول د. جون جابريلي رئيس فريق البحث: إن استجابات الدماغ للمشاهد اعتمدت بشكل كبير على طبيعة شخصية كل امرأة منهن، إلا أن التجربة لم تبرهن بالطبع على ما إذا كان السبب في التشاؤم أو التفاؤل هو ضعف أو قلة نشاط الدماغ، أو أنه مجرد عرض أو تغير فسيولوجي آخر.

لكن الدكتور جابريلي يقول إن إلقاء مزيد من الضوء على نشاطات الدماغ وطبيعته المعمارية لاحقاً يمكن أن يكون مفيداً في معالجة أمراض نفسية مثل الكآبة، وأنه من غير المعلوم حتى الآن ما إذا كان الموضوع متعلق بشروط جينية مسبقة، أم هي جزء من العملية التربوية والتكيف الاجتماعي.

ولذلك فإن الدماغ يكون في حالة استقرار وراحة عندما يكون الإنسان متفائلا، ويؤكد علماء النفس أن استقرار عمل الدماغ مهم جداً للحفاظ على صحة الإنسان النفسية والجسدية. وينصح العلماء بالتفاؤل كأسلوب مهم لعلاج الكثير من الأمراض النفسية. بل هناك دراسات كثيرة تؤكد أن المتفائلين أكثر صحة من المتشائمين. وبالتالي فإن التفاؤل يعتبر علاجاً لكثير من الأمراض المستعصية، وربما يكون من أهم الأشياء أنه في حالة التفاؤل فإن النظام المناعي لدى الإنسان يعمل بحالة أفضل!

من الهدي النبوي الشريف

كلنا يعلم كيف كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم ينظر إلى الحياة نظرة متفائلة، وكيف كان يعجبه التفاؤل ويأمر أصحابه أن يكونوا متفائلين. بل إن النبي صلى الله عليه وسلم وهو في أصعب المواقف التي مرت في حياته، علمنا كيف نعالج القلق والخوف بكلمة واحدة فقط! وكلنا يذكر قصة الهجرة النبوية من مكة إلى المدينة، عندما خرج النبي وصاحبه أبو بكر الصديق ودخلا الغار، وكان المشركون يبحثون عنهما، ولم يكن بينهما وبين الموت إلا أن يراهما أحد المشركين، ولكن رحمة الله وحفظه أكبر وأقوى من كيد المشركين.

في هذا الموقف الصعب التفت أبو بكر إلى النبي وقال له يا رسول الله: لو أن أحدهم نظر إلى موضع قدميه لرآنا، ثم قال له يا رسول الله إني لا أخاف على نفسي ولكن أخاف عليك... إنه موقف يعتبر في قمة الخوف والقلق. فكيف عالج النبي هذا الموقف؟ تأملوا معي هذا النص الإلهي الذي يصور لنا تلك الحادثة: (إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [التوبة: 40].

إنها كلمة رائعة (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) يجب على كل مؤمن أن يتذكرها عندما يتعرض لموقف صعب، وهكذا جميع الأنبياء عليهم السلام، ومنهم سيدنا يعقوب بعدما ابتلي بفقدان ابنيه فماذا فعل، وكيف عالج هذا القلق والحزن؟ هل تشاءم وغضب وانفعل؟ انظروا ماذا قال لبنيه: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: 87]. انظروا إلى هذه العبارة الرائعة: (وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)، إنها أجمل عبارة لعلاج القلق والتشاؤم.

وأخيراً تأملوا معي هذا النداء الإلهي المفعم بالتفاؤل والأمل، تأملوا كيف يعلمنا القرآن الأمل والثقة برحمة الله، وأن ندعوه في جميع حاجاتنا ومشاكلنا، وسوف يستجيب لنا، بشرط أن يكون الدعاء صادقا! يقول تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) [البقرة: 186].

التفاؤل وأثره على القلب

تؤكد الدراسات الطبية الجديدة على أهمية التفاؤل والبشرى، وتحذر من مخاطر التشاؤم وبخاصة على مرضى القلب، فماذا عن تعاليم ديننا الحنيف؟.