

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

حلقة 2 - 2

الغضب خطر يهدد الحياة .. والصبر علاج

تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتجلى بها كل مؤمن: «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (الرعد: 28).

علاج الخوف من المستقبل هناك مشكلة يعاني منها كل واحد منا تقريباً وهي الخوف من «المستقبل المادي» ان صح التعبير، وهي أن يخاف أحداً أن يفصل من وظيفته فيجد نفسه فجأة دون أي راتب أو مال. أو يخاف أحداً أن يخسر ما لديه من أسواق فيقلب من الغنى إلى الفقر، أو يخشى أحداً أن تنقص الأموال بين يديه بسبب ارتفاع الأسعار أو نقصان الرزق أو الخسارة في تجارة ما.... وهكذا.

ان هذه المشكلة يعاني منها الكثير، وقد كنت واحداً من هؤلاء، وأتذكر عندما يقرب موعد دفع أجرة المنزل الذي كنت أقيم فيه ولا أجد أي مال معي، فتحت أعاني من قلق وخوف من المستقبل وكان هذا الأمر يشغل تفكيري.

ولكن وبسبب قراءتي لكتاب الله وتذكرتي كثير من آياته التي تؤكد على أن الله هو من سيرزقي وهو من سيحل لي هذه المشكلة فكانت النتيجة أنه عندما يأتي موعد الدفع تأتيني بعض الأموال من طريق لم أكن أتوقعها فأجد المشكلة وقد حلت بل وأجد قاضياً من المال، فأحمد الله تعالى وأنتقل من الإحساس بالخوف من المستقبل إلى الإحساس بأنه لا توجد أي مشكلة مستقبلية لأن الله هو من سيرزقي فلم أعد أفكر كثيراً بالأسباب، لأن السبب سبحانه وتعالى موجود.

وهكذا أصبح لدي الكثير من الوقت الفصاح لاستثمره في المادية، وهذه المشكلات يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الإحباط والتوتر والخوف من المستقبل، ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة لوجدناهم يجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

ان فقدان الأمل بسبب الكثير من الأمراض أهمها الإحباط، بالإضافة إلى أن فقدان الأمل سيحبط أي نجاح محتمل أمامك. فكم من إنسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.

وكم من إنسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتتحقق 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 تَيْسَؤُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسَؤُا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ» (يوسف: 87).

ونختم هذا البحث بموقف رائع من قصة سيدنا يوسف عليه السلام، عندما صبر على أذى إخوته، فأذا كانت النتيجة! لقد أصبح ملكاً أعظم دولة في ذلك الزمن، لأنه اختار أسلوب الصبر والتوكل في حياته، ولذلك قال: «إِنَّهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ يُصِيزُ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَعْرَجَ وَيُصِيزُ» (يوسف: 90).

نشال الله تعالى أن يجعلنا من الصابرين.



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

علاج الإحباط

ما أكثر الأحداث والمشاكل التي تعصف بإنسان اليوم، فتجد أنواعاً من الإحباط تنسرب إليه نتيجة عدم تحقق ما يطمح إليه، فالإحباط هو حالة يمر فيها الإنسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما، في حال زاد الإحباط عن حدود معينة ينقلب إلى مرض صعب العلاج.

ولو بحثنا بين أسباب العلاج الحديثة نجد علاجاً يقترحه د. أنتوني روبينز، الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعيية الجسم وحركاته ومظهره، ولذلك فإن الإنسان المصاب بدرجة ما من الإحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجد نفسه بصعوبة ويتحدث ببدء، ويظهر عليه أيضاً اليأس والتفكير.

ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وسجدة الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً، بل أن أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لفرحها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التامل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: «وَمَنْ يَسْلَمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ» (الزمر: 22).

علاج الانفعالات

تخبرنا الإحصائيات أنه يموت أكثر من 300 ألف إنسان كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية فقط، هؤلاء 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 إنسان تقريباً؟ أنهم يؤكدون على أهمية التامل والاسترخاء ويؤكدون أحياناً على أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، ويعضد الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب!

ولكنني وجدت كتاب الله تعالى قد سبق هؤلاء العلماء إلى الحديث عن علاج لهذه المشكلة، فكل إنسان 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 فاته أو ازدياد في كمية الدم التي يضخها القلب، ولكن كيف نحصل على هذا الاطمئنان؟

أنه أمر بغاية السهولة، فهما كنت متلعلاً أو غاضباً أو متوتراً يفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستغفر بذلك الشيء الذي أنفعلت لأجله، ولذلك يقول

حاول العلماء إيجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم، ولكن لم يجدوا إلا 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 فإن الله هو من أصاب بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنه هذا الضرر، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: «وَأَنْ يَسْئَلَكَ اللَّهُ بَعْضُ أَلَا كَاشَفَ لَهُ إِلَّا قَوْلُ وَأَنْ يُرَدَّ بَعْضٌ فَلَا زَالَ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَجَدِيبًا مُبْعَثًا عَلَى الْحَالَةِ (يونس: 107).

لقد كانت هذه الآية تصنع العجائب معني في أصعب الظروف، فكما مررت بظرف صعب تذكرت على الفور هذه الآية، واستيقنت بأن الحالة التي أعاني منها إنما هي يامر من الله تعالى، وأن الله هو القادر على أن يحول الضرر إلى خير، وأن يستطيع أحد أن يمنع عني الخير، فيمكنني قلبي وأتحول من حالة شديدة ملينة بالاكئاب إلى حالة روحانية مليئة بالسرور والتفاؤل، وبخاصة عندما أعلم أن الظروف السيئة في تقديري الله تعالى، فأرضي بها لأنني أحب الله وأحب أي شيء يقرره الله علي.

- 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

بالفعل. ان كل واحد منا يتعرض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبية إلى ايجابية، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على التردد والخوف وعقدة الإحساس بالنقص.

علاج الاكتئاب

يقول علماء النفس: ان أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون تفكيرك بالمشاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستلتصم، وسوف تتحسن بالفعل، وقد

بالفعل. ان كل واحد منا يتعرض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبية إلى ايجابية، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على التردد والخوف وعقدة الإحساس بالنقص.

يقول علماء النفس: ان أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون تفكيرك بالمشاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستلتصم، وسوف تتحسن بالفعل، وقد

حالات الغضب تأتي بسبب عدم وجود البديل المناسب، أو عدم وجود حل للمشكلة، أو عدم وجود شيء يستحق التسامح، وقد فشل علماء النفس في إيجاد بديل مناسب للغضب، إلا 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 ولن نصبر وما هي المكافأة التي سنحصل عليها، وهل تستحق منا أن نكبت الغضب والانفعالات؟ يقول تعالى: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةً مِثْلَهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْزُهُ عَلَى اللَّهِ أَنَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَاسِقِينَ» (الشورى: 40)، قبل هناك أجمل من هذه العبارة: «فَأَجْزُهُ عَلَى اللَّهِ! ماذا ستستفيد من غضبك... بالطبع لا شيء، ولكن البديل موجود وهو الأجر من الله تعالى هو سيعوضك عن كل شيء.

- لابد من استثمار جميع المشاكل السلبية وتحويلها إلى إيجابيات بالمشاورة
- الثقة في القدرة على التحسن أفضل طريقة لعلاج الاكتئاب

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

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

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

وقد اظهرت دراسات أخرى ان 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: «قطعاً عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فإن حالات الموت المفاجئ ستزاد. بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب.

وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخراً، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربائي في القلب. وقالت لامبرت ان الفريق تعدد الساعة غضب المرضى، وقد وجدنا ان 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 لاحقاً لسكتة قلبية واحتاج إلى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.

من هنا نتذكر عندما جاء رجل الي النبي صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: «لا تغضب». فرد مراراً قال: «لا تغضب» (رواه البخاري). فلا أحد يشك في مخاطر الغضب وتأثيراته على القلب والدماء والحالة النفسية للإنسان، وفي زمن الجاهلية كان الغضب صفة للأقوياء وهي صفة محدودة لديهم تسمى «حمية الجاهلية»، وقد نبه النبي عن الغضب، بل كان لا يغضب إلا في حالة واحدة، وهذا ما أسميه الغضب الإيجابي وهو الغضب من أجل الله تعالى.

فقد كان النبي لا يغضب على أمر من أمور الدنيا إلا أن تثبت حزمة من حرمات الله فلا يتساهل أبداً مع هذه القضية، وهذا النوع من الغضب لا يضر الإنسان لأن الله تعالى سيكون معك ويهيئ لك أسباب الصحة والعافية، فالإنسان الذي يتبعد عن الفواحش وعن شرب الخمر وعن التدخين وغير ذلك مما يغضب الله، ويغضب لغضب الله، فإنه بلا شك سيكون بصحة أفضل ويكون بحالة نفسية أكثر استقراراً، نسال الله تعالى أن يرزقنا الصبر، فالتنبي يقول: «ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر»، وأن تكون من الذين قال الله في حقهم: «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ » الذين ينفقون في السراء والضراء والمكالمين اللفظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين » والذين إذا فعلوا فاحشة عابثوا بها ولم يذكروا الله في شيء ولم يذنبوا ولا الله ولم يصرخوا على ما فعلوا وهم يعلمون » أولئك جزأؤهم مغفرة من ربهم وجَنَّات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها وبغية أجر الغاممين » (آل عمران: 133-136).

العلاج بالصبر

مما سبق من دراسات رأينا كيف يؤكد الباحثون أن معظم

