

باحثون غربيون يؤكدون: وصايا الرسول علاج ناجح

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

الإسلام دين الله الذي ارتضاه للبشرية وجعل في شريعته الخراء علاجاً لكل معضلات الحياة لضمن 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 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 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.

إن هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تخله من أسرار وفوائد ودلالات. انها «لا تغضب» والتي كررها 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 أن 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 الضغاء 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 لديه نتيجة الاتحاد. فالقوم يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والعنصاوب والعنف بأشكاله في الشوارع والمسنزل. انها ظاهرة اجتماعية خطيرة انقلوا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانظروا 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 أحدا لا يعتبر انها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء أن عدم التحكم من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب والزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والأحيباط وحتى الإصابة بالزكام بشكل متكرر!! وكانت مؤسسة العناية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرهما لأنها تؤدي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.أنرو ماثاوكو 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 الإحباط والقلق والألم والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب إذا استمر سوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن مثاقعها كبيرة جداً!

وأكدت هذه الدراسة أن



الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الإحباط. ولذلك اطلقوا نداء موحدا يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

ونقول يا أحييتي: إن علماء الغرب يرددون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة «لا تغضب». وأقول: بالله عليكم هل صاحب هذا الفداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل رحيم بأمره يريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعود الغرب شيئاً فشيئاً إلى تعاليم الإسلام. ماذا يعني ذلك؟ انه يعني شيئاً واحداً ألا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويخوض التجارب لابد أن يصل إلى نفس الحقائق التي جاء بها هذا النبي الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه!! وسؤالي: هل ازداد حكم نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الغضب الإيجابي!

جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات «كاهوت» على شبكة الإنترنت أن فقدان الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه استرليني في العام.

وتقول الدراسة أن من يفقدون أعصابهم يحطون أكثر ما يحطون الأدوات الفخارية

والكؤوس. وتقول الدراسة أن الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال 20 بالمثل من عينة بلغت 700 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الإزدحام في الشوارع يدفعهم إلى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا أن الانتظار على الهاتف يدفعهم إلى الغضب. وأن ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة إيجابية.

وتقول دونا دوسون المتخصصة في علم النفس: أن الغضب شيء معقد جداً. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة. أو الخوف من الإصابة. أو حتى الخوف من خيبة الأمل. انهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية. ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة. ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبّر بها عنه. فمن الأفضل بطريقة الحال أن نعبّر عن العواطف والأا نكتبتها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نخبر على أن نعبّر عن الغضب بطريقة إيجابية وأن نحولها إلى فعل يغير المواقف.

الغضب الذي لا نعبّر عنه يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهنا نذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تنتهك حرمة من حرمان الله، أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمان. وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الإنسان العادي ليعطيها العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضبا إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلا يا محمد أعطني عما

كبت الغضب

يؤدي إلى إفراز

هرمونات تضعف

المناعة بتدمير

خلاياها الرئيسية

لابد من التعبير

عن عواطف النفس

ولكن بطريقة

إيجابية لا تسبى

للآخرين

الإسلام عالج

ظاهرة الغضب

بحكمة وجنب

المجتمع المسلم

ويلات الغاضبين

عودة الغرب إلى

تعاليم الإسلام دليل

جديد على عظمة ما

جاء به النبي من عند

الله

اعطاك الله... فغضب اصحاب النبي غضبا شديدا وهتوا بقتل الأعرابي. ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بيني 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 وأنه ليس رجلاً عاديا بل هو نبي مرسل، وهنا يعتزّر للنبي ويعلم اسلامه.

وهنا تاملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم اصحابه. – انظروا إلى البرجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم لو ارتكمت 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 تلوء على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه.

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

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بينسبره تحت اشراف د. مارشالند، 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 تثبيها العصبي.

ونبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التثنية العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استئارتهم وتعرضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، وظهر أن المتطوعين من ذوي التثنية العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بمتطوعهم الذين لهم معدلات طبيعية من التثنية العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة في أن ذوي التثنية العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعبئاتها.

ونقول د.مارشالند أن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التثنية 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 الذي 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 بدراسة 160 مراهقا 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 يمتلكهم 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. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد سوء سلوك، وبإلغالي فهم لا يعبرونها اهتماما بمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن انتشار المرض يجعل من الضروري أن يقدّر المرضى مما قد يفيد في مساعدة لتطوير استراتيجيات لعلاج.

ويوضح زميله د. «إميل كوكارو» أن العامة ينظرون للانفعالات السادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك. وبإلغالي فهم لا يعبرونها اهتماما بمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن انتشار المرض يجعل من الضروري تطبيق سياسات وقائية ونوفير العلاج المبكر بشأن أطفالهم.

للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة أن مرضا يسمى عرض الإنفعال المتقطع (أي أي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بانفهار انفجالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة أن ما يقارب 10 ملايين أمريكي يعانون من المرض الذي طالما استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفجالات.

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 انفجالات عصبية مشابهة خلال عام 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 مصابا بهذا المرض إذا تكرّر قيامك بانفجالات 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 الأمريكيّين مسحا مباشرا على عينة مكونة من 9282 شخصا راشدا خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا إلى أن 7.3 في المئة من عينة البحث هم 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 الـ14 عاما. ويقول «د.رونانلد كيسلر» وهو قائد لمجموعة التي أجرت البحث: إن «أي أي دي» ليس معروفا بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت إلى المرض يجعل من الضروري أن يقدّر المرضى انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتيجيات لعلاج.

ويوضح زميله د. «إميل كوكارو» أن العامة ينظرون للانفعالات السادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك. وبإلغالي فهم لا يعبرونها اهتماما بمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن انتشار المرض يجعل من الضروري تطبيق سياسات وقائية ونوفير العلاج المبكر بشأن أطفالهم.

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 للتعب 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 اعداده في الولايات المتحدة أن عددا من الشباب عثر عن غضبه، بينما تمكن عدد آخر من إخفائه. ولكن عددا كبيرا من المشاركين كانوا سريعي الغضب وتتأهبهم نوبات متكررة من التذمر. وأن الدراسة بيئت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكدت أن «أفضل شيء» يستطيع الرجال والشباب الغاضبيون عمله هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيئت 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، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاتجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الاعيازات. وتؤدي هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرهاق 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 لربهم: «وإذا ما غصبنوا فم يغفرون» (الشورى: 37). فالغفرة هي أفضل علاج للغضب. وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوما أن تعالج الغضب بالسبيله بأن تغفر لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله سريضي عندك ويعوضك خيرا من الانتقام بالبحث!!

إذا انظر إلى هؤلاء الذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم. يقول تعالى: «والذين صبروا ابتغوا وجه ربهم وألقوا الصلاة وأنفقوا من ما رزقناهم سراً وعلافة» ويتبرءون بالصلصة السنية أولئك لهم عقبي النار» خذات عن يديخلونه ومن صلح من أتائهم وأزواجهم وذرياتهم والملائكة يدخلون عليهم من كل باب «سلامٌ عليهم بما صبرتم فلنقم عقبي النار» (الرعد: 22-24).

وانظروا معي إلى هذا العلاج الرائع: «ويتبرءون بالصلصة السنية» أين هم علماء الرحمة النقية العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساسا علميا لمرض الانفعالات، ليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرناً هو ما يتادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون أن أفضل طريقة لعلاج الانفجالات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتتسامح؟

آيات كثيرة تؤكد هذه القاعده. يقول تعالى: «ولا تشئوي الصلصة ولا السنية» أدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» (فصلت: 34). انظروا كيف يريد الله منا أن نحول المشاعر السلبية إلى مشاعر ايجابية. وكيف تتحول العداوة إلى صداقة! هذه هي قواعد علم النفس الحديث. ولكنهم يسمونها باسماء حديثة مثل: كيف تكسب الأصدقاء. أو كيف تكسب لقة الآخرين. أو كيف تتحكم بالذات... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.