

العقلاء هم من ينظرون إلى الماضي على أنه مضي وانتهى. لا الحزن يعيده. ولا الهم والغم يصلحه. لأنه أصبح عدما الآن. قال الله تعالى عن سينات الأمم الماضية (تلك أمة قد خلت لها ما كسبت ولكم ما كسبتم ولا تسألون عما كانوا يعملون). لذا فلا بد علينا أن نسدل الأبواب الحديدية على الماضي الأليم بأحزانه وهمومه وغمومه. فهو ماض ميت. ونفلق أبواب المستقبل الذي لم يولد بعد. ونتمتع بحياتنا اليوم. حتى نشعر بالأمان والسعادة والاستقرار. ولنتمثل الدعاء النبوي السامي من إمام الإنسانية وأعظم من فهم النفس البشرية القائل اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن. هذا ما أكدته د. ناصر نزال السهوي. وأوضح السهوي أنه لا بد علينا أن نسيطر على المدخلات العقلية وعلى أفكارنا. فأفكارنا تحدد سلوكنا وسلوكنا يحدد نوع شخصيتنا. فعندما نشعر بأحاسيس إيجابية رائعة فسوف نجد أن الدنيا تنبسط لنا. وكل شيء يضحك في وجوهنا. ميمنا أكثر من 93% من الأحداث التي تنسب لنا القلق والاكتئاب إنما هي من نسج الخيال وغير واقعية. وأضاف أن القرب من الله تبارك وتعالى أصل عظيم في استقرار القلب وراحة النفس وإشراح الصدر. لأنه يشعر الإنسان بالأمان العاطفي والنفسي والانفعالي. لافتا إلى أن الانغماس في الماديات والبعد عن ذكر الله من مسببات الرئيسية للقلق. «الأنبياء» التقت الأستاذ المساعد في كلية التربية الأساسية - قسم علم النفس د. ناصر السهوي للحديث حول تعريف القلق ومسبباته. وطرق علاجه الشرعية والنفسية. وفيما يلي تفاصيل اللقاء:

تحدث عن مسببات القلق والاكتئاب وسبل علاجها الشرعي والنفسي

السهوي: 75% من أمراض الضغط والقرحة والنوبات القلبية والجلطات أسبابها نفسية وقد تؤدي أحيانا إلى أورام سرطانية



أكثر من 93% من الأحداث التي تسبب لنا القلق والاكتئاب من نسج الخيال وغير واقعية

الانغماس في الماديات والبعد عن ذكر الله من مسببات القلق.. وفهم الشخصية وكيفية إدارتها من أولى خطوات الاستمتاع بالحياة

عقيدتنا في القرآن (8)



بفلم الداعية محمد العصيمي

من المسائل التي أثيرت حول القرآن ما يتعلق بترتيب سورته. وهل هو بترتيب الصحابة أم بتوقيف من النبي ﷺ. ولابد من تحرير محل النزاع هاهنا فيقال: أنه مما لا خلاف فيه بين العلماء أن ترتيب المصحف الموجود اليوم هو ذاته المصحف الذي كتبه زيد بن ثابت في عهد عثمان. وعليه فلا يجوز كتابة المصاحف وطباعها على غير الترتيب الذي رتب في زمن عثمان. ولأن مثل هذا يشوش على الناس ويفقد هيبة القرآن من القلوب.

ومنشأ الخلاف هو في ترتيب السور قبل جمع زيد بن ثابت ﷺ وقد اختلفوا على أقوال عدة. والصحيح منها أن ترتيب السور توقيفي لم يكن للصحابة فيه رأي واجتهاد ودل على هذا القول أدلة، منها ما جاء في البخاري عن ابن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ في بني إسرائيل ومريم وطه والأنبياء: «أنهن من العتاق الأول وهن من تلاميذ» أي: أخذتهن من القرآن قديما. وهذا الترتيب في الحديث هو ترتيب السور في القرآن. وجاء قوله ﷺ: «أقرأوا الزهراوين البقرة وآل عمران»، وهذا الترتيب هو ترتيب السورتين في القرآن. وجاء عنه ﷺ: «كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ: قل هو الله أحد والمعوذتين» رواها البخاري.

إشكال وجوابه

ورد عن بعض الصحابة أن مصاحفهم كانت مخالفة لما عليه ترتيب السور. فقد جاء عن ابن مسعود أن مصحفه كان مبدؤا بالبقرة ثم النساء ثم آل عمران ثم الأعراف وجاء ثم علي أن مصحفه كان مبدؤا باقر ثم المائدة ثم العلق ثم المزمل ثم ثبت ثم التكاوير ثم سبح وهكذا. وأجيب بأن هذه المصاحف لم تكن مصاحف عامة. بل كانت مصاحف خاصة جمعت إلى القرآن أيضا بعض مسائل العلم والتأويل. ولهذا لم يعتمد عليها في جمع المصاحف في زمن عثمان ولم يعول عليها في الترتيب. وهذا لا يرد القول بانها توقيفية. ومما أجيب أيضا: أن هذه المصاحف بعضها لم يعتمد على الترتيب. وإنما اعتمد على حسب ما نزل أولا ثم ما بعده كما في مصحف علي ﷺ. ومما أجيب أيضا: أن هذا الاختلاف منهم كان قبل العلم بالتوقيف فلما علموا تركوا ترتيب مصاحفهم واتباعوا ترتيب المصاحف العثمانية. مسألة: يجوز أن يخالف القارئ ترتيب المصحف العثماني في قراءته وتلاوته في الصلاة وغيرها. وهذا لا يعني بحال أن ترتيب السور كان باجتهاد من الصحابة. فقد ثبت أن النبي ﷺ خالف ترتيب المصحف في القراءة لأجل بيان الجواز فقد جاء في صحيح مسلم من حديث حذيفة أنه ﷺ ليلة افتتح بالبقرة ثم افتتح النساء فقرأها ثم افتتح آل عمران فقرأها. وللحديث بقية بإذن الله تعالى.

«إن أعظم علاج للقلق ولا شك، هو الإيمان»، ويقول كذلك «الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدته يندثر الإنسان بالعجز عن الوقوف أمام تحديات الحياة». وقال أيضا «إن بيننا وبين الله رابطة لا تنقسم. فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه - سبحانه - تحققت كل أمنياتنا وآمالنا».

ومنها ضعف القيم والمبادئ. فالإنسان المتلون الذي يتقلب على كل مبدأ فإنه مهما حصل على مكاسب يبقى شبح تائب العاطفي يخيم عليه، يضحك بقمه. ولكن قلبه يتقطع حزنا وألما.

آلام الماضي

ومنها الأفكار المكبوتة وآلام الماضي وجراحاته والخوف من المستقبل. فالعقلاء هم من ينظرون إلى الماضي أنه مضي وانتهى. لا الحزن يعيده. ولا الهم أو الغم يصلحه. لأنه أصبح عدما الآن. فقد ذكر الله تعالى سينات الأمم الماضية. ثم قال (تلك أمة قد خلت لها ما كسبت، ولكم ما كسبتم، ولا تسألون عما كانوا يعملون). لذا فلا بد من أن تسدل الأبواب الحديدية على الماضي الأليم بأحزانه وهمومه وغمومه. فهو ماض (ميت) وتنفلق أبواب المستقبل الذي لم يولد بعد. وتتمتع بحياتك اليوم. عندها ستشعر بالأمان والسعادة والاستقرار. وتذكر أن أيامك في هذه الحياة قليلة. فلا تضعها باحزان الماضي وهموم المستقبل. فكم من اللحظات الحاملة ضاعفت وتبخرت بسبب الحزن على ذلك الماضي والتفكير في المستقبل. إن تفاعلنا مع هذا الواقع الأليم وضع مأساوي رهيب ومخيف. لأنه يدمر الساعة الحاضرة. وهنا يظهر ذلك التوجيه السامي من إمام الإنسانية وأعظم من فهم النفس البشرية عندما دعا بدعائه العجيب «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن». قل لماضيك «تعلمت منك الكثير. ولكني سأترك مشاركتك وأحاسيسك ولن أخذها معي للمستقبل أبدا».

ومن مسببات القلق أيضا الانغماس في الماديات وإهمال الجانب الروحاني. وسيادة الأنا السفلى مما يجعل الإنسان ينحط في جميع اهتماماته ورغباته وتتضعف بذلك الأنا العليا والمتملة في الأخلاق والقيم والمثل الرائعة والتي تميز الجنس البشري الممتاز عن غيره ممن وصفهم المولى سبحانه - بالذين تاهوا وضاعوا فتحولت حياتهم إلى القلق والحزن والاكتئاب (إن هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبيلا).

هل من وصية أخرى توصي بها قراءك في نهاية اللقاء؟
نوصيهم بالأينساو حق أجسامهم عليهم. فالراحة والاسترخاء واتباع عادات صحية سليمة وأنظمة غذائية جيدة بالإضافة إلى جلسات الاسترخاء والتخيل والتي تتراوح بين 10 و30 دقيقة. اجلس فيها وحده بعيدا عن كل المشتتات. وأغلق أفكار الماضي ولا تفكر إلا فيما هو مبهج ومرح ومثير لمشاعر السرور. وذلك من خلال إستراتيجية التخيل Autogenic. بأن تدرج عقلك الواعي على أن يكف عن التفكير بأن يستذكر كل التجارب المشجعة والإيجابية فترتبط مشاعر تلك التجارب بمشاعرك الحالية فتشعر بالراحة والتجدد في الطاقة.

ولنتذكر دائما أن السلام الداخلي لا يمكن أن يأتي إلا إذا استطعت أن تسامح الآخرين وتهبهم الحب وتتجاوز عن إساءتهم. عندها سوف تنعم بحياتك وتعيش كريم الروح والطبع. تستشرف المستقبل بقلب يملؤه الأمل والتطلع لمستقبل أفضل وأيام جميلة وحلوة.



د. ناصر السهوي يتحدث لـ «الأنباء»

نعم، ما ذكرته صحيح خاصة في هذا الزمان الذي تخضع فيه الأجيال بشكل ثابت إلى وإبل من الرسائل الخارجية السلبية كالتقنيات الفضائية، الإنترنت، المحيط الخارجي، والتي تعمل ضد القيم التي نحاول أن نزرعها في الأبناء. والتي تعتبر التحدي الأكبر للمربين. فالرسائل المسممة المتواصلة والتي تغذي العقل الواعي واللواعي، وتحكم في الشعور والأشعور بشكل مستمر من خلال التلفزيون والاعمال البلاي ستيشن، والدعاية التي تستخف بالقيم والمبادئ التي تتميز بها بعض المجتمعات الغربية. وصور التهمك وعدم الاحترام والسوقية في الألفاظ وتهمك الجنس والعنف.

أورام سرطانية

هل يسبب القلق أمراضا جسدية ملموسة أيضا؟

بالأكيد. بل إن 75% من الأمراض الجسمية عائدة إلى أسباب نفسية وعقلية. منها على سبيل المثال ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية والجلطات. بل لا تكون مبالغا إذا قلت ان الاضطرابات النفسية قد تسبب بعض الأورام السرطانية. نسال الله العفو والعافية. وما السبب الرئيسي للقلق، والذي يسبب الأمراض الخبيثة العديدة كما نكرت؟ ليس هناك سبب واحد في الحقيقة. بل هي أسباب كثيرة فرضتها المدنية المعاصرة بما تحمله من ضغوطات الحياة المختلفة. وهنا دعني أبحر معك في الحديث عن بعض أسباب القلق المشهورة. ومنها نعلم طرق العلاج وكما تقول العرب «وداها بالتي كانت هي الداء».

منها التوتر. والسذي يؤثر على الناس باختلاف أعمالهم وهويتهم ووظائفهم وأدوارهم الاجتماعية بنسب مختلفة. فكل إنسان بحسب إدارته لذاته وفهمه شخصيته وحسن إدارته للمهارات الاجتماعية لمن حوله يستطيع أن يسيطر على مستوى التوتر الذي ينتابه ويتحكم فيه.

ومنها كثرة الأهداف والطموحات. فكلما سعى واهتم بحلمه وحققه عاد من جديد ليبدأ المشوار مع هدف آخر وحلم جديد. فتتجدد له التحديات من جديد. وكما قال الشاعر العربي: وإذا كانت النفوس كبارا عجزت في مرادها الأجسام

وهنا يظهر دور القناعة والرضا بالمقسوم والإيمان بالقضاء والقدر. وأن رزق الإنسان مقدر له لا يستطيع أحد أن يتعدى على رزقه أبدا. مما يدعو إلى الإحسان في الطلب والقصد. وعدم تجاوز الحدود كي يأخذ ما ليس له من حقه فتستقر بذلك نفسه ويرتاح قلبه وينشرح صدره.

ومنها البعد عن الله تبارك وتعالى. كما في قوله تعالى (ومن أعرض عن ذكري فإن له ممشى ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى). قال ربي لم حشرتني أعمى وقد كنت بصيرا قال كذلك أتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تُنسى). فهذا أصل عظيم في استقرار القلب وراحة النفس وإشراح الصدر. لأنه كلما أحس بالقرب من الله تعالى شعر بالأمان العاطفي والنفسي والانفعالي. ولذلك يقول وليم جيمس

نعم، ما ذكرته صحيح خاصة في هذا الزمان الذي تخضع فيه الأجيال بشكل ثابت إلى وإبل من الرسائل الخارجية السلبية كالتقنيات الفضائية، الإنترنت، المحيط الخارجي، والتي تعمل ضد القيم التي نحاول أن نزرعها في الأبناء. والتي تعتبر التحدي الأكبر للمربين. فالرسائل المسممة المتواصلة والتي تغذي العقل الواعي واللواعي، وتحكم في الشعور والأشعور بشكل مستمر من خلال التلفزيون والاعمال البلاي ستيشن، والدعاية التي تستخف بالقيم والمبادئ التي تتميز بها بعض المجتمعات الغربية. وصور التهمك وعدم الاحترام والسوقية في الألفاظ وتهمك الجنس والعنف.

نعم، ما ذكرته صحيح خاصة في هذا الزمان الذي تخضع فيه الأجيال بشكل ثابت إلى وإبل من الرسائل الخارجية السلبية كالتقنيات الفضائية، الإنترنت، المحيط الخارجي، والتي تعمل ضد القيم التي نحاول أن نزرعها في الأبناء. والتي تعتبر التحدي الأكبر للمربين. فالرسائل المسممة المتواصلة والتي تغذي العقل الواعي واللواعي، وتحكم في الشعور والأشعور بشكل مستمر من خلال التلفزيون والاعمال البلاي ستيشن، والدعاية التي تستخف بالقيم والمبادئ التي تتميز بها بعض المجتمعات الغربية. وصور التهمك وعدم الاحترام والسوقية في الألفاظ وتهمك الجنس والعنف.

حياة بلا قلق

إن كيف يمكننا أن نعيش حياة سعيدة بلا قلق؟
بالنسبة لموضوع الأحاسيس والمشاعر فإن هذا الموضوع من الأهمية بمكان، فالسلوك الإنساني يتحدد من خلال تلك الأفكار التي تولد ما يسمى بالإدراك للأشياء. ومنه المعنى للأحداث والمواقف والذي يشعل في الإنسان تلك الأحاسيس والمشاعر (إيجابية / سلبية). حسب الأفكار التي تملكك الإنسان وسيطرت على عقله وإدراكه. ومن ثم تنشأ ما يسمى بالدافعية الذاتية التي تكون السلوك والذي يحدد نتائج ومصيرك في الحياة. فلكي نعيش حياة سعيدة هائلة نرتفع عليها معاني السعادة والراحة والاستقرار النفسي. فلا بد أن نسيطر على المدخلات العقلية وهي أفكارك. فأفكارك تحدد سلوكك. وسلوكك يحدد نوع شخصيتك. فعندما تشعر بأحاسيس إيجابية رائعة فسوف تجد أن الدنيا تنبسط لك. وكل شيء يضحك لك. هل نفهم من كلامك أن الإنسان السعيد لا يشعر إطلاقا بالقلق؟
لا. بل كل منا في هذه الحياة قد يشعر بالضيق والقلق أحيانا. وهذا أمر طبيعي إذا كان في المستوى المعتاد. أما إذا زاد ومنع الإنسان عن القيام بواجباته فهنا يتحول هذا القلق إلى «فوبيا» وخوف مرضي يحتاج أن يلتفت فيه الإنسان لنفسه وسيسيطر عليها قبل أن

داه العصر الحاضر هو القلق. فنريد أن نعرف ما هو وما أنواعه في البداية؟ يعرف القلق «Stress» بأنه حالة توتر شاملة ومستمرة. نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو احتمالي يصاحبه خوف غامض وأعراض جسدية ونفسية. وأنواعه، أولا. قلق اجتماعي وهو الناتج عن علاقات اجتماعية وأسرية تعيسة وغير مرضية تسبب المزيد من الإحباطات والاحتكاكات السلبية. ما ينعكس سلبا على الراحة النفسية والاستقرار العاطفي. وثانيا: قلق شخصي وهو الذي يتعلق بالذات الشخصية نفسها وينقسم إلى 3 أقسام. قلق واقعي بسبب الظروف الواقعية وضغوطات الحياة المطردة. وقلق عصبي ينتج بسبب نقص في الاحتياجات الوراثية والفطرية. وقلق أخلاقي يأتي بسبب إساءات تتناقض مع مكونات الروح ومبادئ الأخلاق ونور الضمير.

في الآونة الأخيرة يكثُر الحديث عن السعي للحصول على حياة سعيدة بلا قلق ولا اكتئاب، فلماذا؟
إن أهمية هذا الموضوع تتبلور من خلال الظروف الحالية والمعاصرة. والتي لفت بظلال قائمة سوداء على الحياة. فحولت الإبتسامة إلى عبوس. والسعادة إلى شقاء. بل حولت هذه الحياة الجميلة الحلوة في نظر الكثير إلى كابوس مزعج. لا النعم تفرحهم. ولا المراكز الاجتماعية المرموقة تعجبهم فهم كثيرون الشكوى والتملل. ملوا من حياتهم ومن زوجاتهم بل حتى من أنفسهم.

لقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة عن التحدث عن الذات 1983م. فتوصلت إلى أن 80% من الذي نقوله لأنفسنا هو سلبى. ويعمل ضد حياتنا وصحتنا. بل إن «دبيل كارينجي» في كتابه (كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية). ذكر أن أكثر من 93% من الأحداث التي تسبب لنا القلق والاكتئاب والتوتر والأفكار السلبية هي من نسج الخيال وغير واقعية. بل هي منسولة من التراكبات السلبية عبر السنين والأيام والتجارب. أما الباقي 7% فإنها النسبة الواقعية للأحداث والتي يلعب القضاء والقدر فيها دوره. وهنا يأتي دور الإيمان بالقضاء والقدر والرضا بما قسم الله تبارك وتعالى ليهون علينا مصاب.

الدعاء العاطفي والسعادة

إذن ما أسس الحياة السعيدة الهيئية؟
فهم الشخصية وكيفية إدارتها أولى خطوات الاستمتاع بالحياة على الوجه الأكمل. وعدم فهم هذه الذات يجعل الإنسان العوبة بيد الآخرين تتقاذفهم الأهواء والشهوات والاتجاهات. ومما يجدر ذكره هنا أن كثيرا من الناس يعتقد أن الذكاء العقلي (IQ) هو الأساس في أن يحيا الإنسان حياة السعادة والهناء. والصحيح أن 20% فقط هي النسبة الحقيقية في أثر الذكاء العقلي بما يحويه من تفكير منطقي وعقلاني وتحليلي على مجريات الأحداث والمواقف والعلاقات. أما الباقي 80% الباقية فهي ترجع إلى معدلات ما يسمى بالذكاء العاطفي (EQ) أو ذكاء المشاعر والأحاسيس والتي تشمل معاني عظيمة في فهم الشخصية الإنسانية وكيفية إدارة هذه الشخصية. كمثل الوعي بالذات وإدارتها. والدافعية الذاتية التي تسهم في دفع السلوك إلى الامام بالإضافة إلى المهارات الاجتماعية «Social Skills». وغير ذلك.

الرسائل السلبية

لكن ماذا نصنع مع الرسائل السلبية التي تعكر صفو الحياة وتجلب القلق للإنسان؟ وما الحل الأمثل لمواجهةها؟