

القرآن الكريم.. بحث على السلوك الإيجابي



عثر فريق من العلماء علي دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء. فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرجي البال المتفائلين في نظرتهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم.

الآن تأملوا معي هذه الآية، يقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران/ 139). إنها آية تحث المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.

وجاء في بحث أنجزه الفريق التابع لجامعة ييل في ولاية كونيتيكت، أن الأشخاص الذين يمتلكهم الخوف من الشيخوخة تظهر عليهم أعراض التقدم في السن بسرعة أكبر. ويضيف العلماء في البحث الذي نشره في مجلة (بيرسوناليتي أند سوسيال سايكولوجي) أن من يتقبلون الأمر برحابة صدر يمكن أن يعيشوا سنوات أطول ممن يحاولون الكف عن التدخين أو يمارسون التمارين الرياضية.

إن المؤمن لا يخشى الشيخوخة، بل يحب لقاء الله، ولذلك قال تعالى: (مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ أَفَإِنْ لَا أَجَلَ لِلَّهِ لِأَتِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (العنكبوت/ 5). والمؤمن يكون سعيداً لحظة الموت فلا يخاف ولا يحزن، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَاهُمْ أَوْ أَنْتَنَزَّلَ عَلَيْهِمْ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشَرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) (فصلت/ 30).

وتأملوا كم تحوي هذه الآيات من رسائل إيجابية للمؤمن تجعله يعيش فرحاً سعيداً، فلا يحزن ولا يخاف وبالتالي إن هذه الآيات تعالج القلق حيث تفشل وسائل علم النفس!

وقد تبين للباحثين الأمريكيين أن من لا يخيفهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط سبع سنين ونصف أكثر من أولئك الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم. كما أعرب الفريق الذي تقوده الدكتورة ريبكا ليفي، عن اعتقادهم بأن التعامل السلبي مع عملية الشيخوخة يكون له تأثير مباشر

وقال العلماء إن إيجابيات القبول بقانون الشيخوخة أكبر بكثير من العمليات ذات الطابع الفيزيولوجي كخفض ضغط الدم والكوليسترول اللذين يعتقد أنهما يمنحان فرص حياة تبلغ أقصى درجاتها أربع سنوات إضافية.

وهذا يعني أن العامل النفسي أهم بكثير من العامل الفيزيولوجي، بمعنى آخر فإنّ التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته وطول عمره أكثر من تأثير الدواء والعناية الطبية! ولذلك فإنّ القرآن مليء بالتعاليم الإيجابية والتي لا يتسع لها في هذا الموضوع، ولكن كمثال على ذلك نتأمل قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنََّّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (الزمر/ 53).

إنّها آية مفعمة بالرحمة، ومليئة بالتفاؤل وعدم اليأس، وهذا يذكرني بقصة سيدنا يعقوب بعدما فقد ابنه يوسف وأخاه، فلم ييأس من رحمة الله، وانظروا كيف خاطب أبناءه: (يَا بَنِيَّ إِذْ هَبُوا فِتْحَاتِ سُسُوفًا مِن يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْبَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّ زَنَهُ لَا يَبِيدُ سُسُوفًا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف/ 87). انظروا كيف اعتبر القرآن أنّ اليأس هو كفر بالله تعالى!! لماذا؟ ليعطينا رسالة قوية بأنّ اليأس من رحمة الله محرم في الإسلام، وهذا ما مارسه المسلمون الأوائل فمنحهم القوة وفتحوا به الدنيا!

كما أن تأثير التعامل الإيجابي مع التقدم في السن يكون أوضح من عوامل أخرى كالحفاظ على خفة الوزن والامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية - وهي عوامل يسود الاعتقاد بأنّها يمكن أن تضيف في أقصى الأحوال ثلاث سنوات إلى حياة المرء.

وقد بنى الباحثون خلاصتهم على بحث شمل 660 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين خمسين عاماً فما فوق. وقد قورنت معدلات الوفاة عند من شملهم البحث بكيفية إجابتهم على استطلاع للرأي أُجري قبل 32 عاماً. فقد سئل المستجوبون عن موافقتهم أو اعتراضهم على مجموعة من المقولات من قبيل "بقدر ما تصبح كبيراً في السن بقدر ما تصبح عديم الفائدة". ويقول فريق الدكتورة ليفي إنّ التشبث الأكيد بالحياة يفسر بشكل جزئي العلاقة بين التفكير الإيجابي وطول العمر.

غير أنّ هؤلاء الباحثين يشيرون إلى أنّ هذا ليس السبب الوحيد لذلك، فبرأيهم يلعب الإجهاد دوراً آخر في التأثير على القلب. وكان بحث سابق قد أظهر أنّ قلوب وشرايين المتشائمين من التقدم في السن لا تستجيب بشكل جيد للإجهاد والضغط.

ويقول الباحثون إنّهم من المحتمل أنّ التشبث بمواقف المجتمع السلبية من الشيخوخة قد يكون لها تأثير على المرء من دون أن يعلم بذلك. ويؤكد العلماء أنّ دراستهم تحمل رسالتين، أولهما محبطة ومفادها أنّ النظرة السلبية للذات تقلل من احتمالات الحياة، والأخرى مشجعة، وفحواها أنّ النظرة الإيجابية للذات يمكن أن تطيل العمر. ونبه العلماء في الوقت ذاته إلى أنّ تعامل المجتمعات الغربية بشكل غير إيجابي مع المتقدم في السن يمكن أن يفاقم المشاكل.

ونستطيع أن نستنتج من هذه الدراسات ما يلي:

1- التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة في حياته. وهذا سلوك نبوي رائع، وعلى سبيل المثال هناك قاعدة إلهية رائعة للتعامل مع المصاعب والمشاكل اليومية، وحيث يعجز الطب النفسي عن إعطاء الرضا بالواقع نجد القرآن يمنحنا هذا الرضا، يقول تعالى: (وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ) (البقرة/ 216). فلو طبقنا هذه الآية زالت جميع المشاكل والهموم وما تسببه من قلق وخوف، لأنّ المؤمن يرضى بقضاء الله ولو كان الظاهر أنّ فيه الشر والسوء، ولكن الخير قد يكون بعد ذلك، فينتظر المؤمن هذا الخير فيكون قد حقق التفاؤل المطلوب وابتعد عن الحزن، وهذا علاج ناجع للقلق.

2- التفكير الإيجابي أهم وأكثر فاعلية في علاج الأمراض من العلاج الطبي! بل إنّ أطباء الدنيا فشلوا في منح الأمل أو السعادة لإنسان أشرف على الموت، ولكن تعاليم القرآن تمنحنا هذه السعادة مهما كانت الظروف. وانظروا معي إلى الحبيب الأعظم (ص) وهو على فراش الموت، ماذا فعل؟ هل حزن؟ هل كان يائساً؟

هل كان قلقاً أو مكتئباً أو خائفاً؟ أبداً.

لقد قالت ابنته فاطمة (سلام الله عليها): (وا كرباه) فقال لها (لا كرب على أبيك بعد اليوم)!!
انظروا إلى هذا التفاؤل، النبي لحظة الموت كان سعيداً وفرحاً بلقاء ربه، فماذا عنا نحن، هل نقتدي
بهذا الرسول الرحيم؟

3- التعامل مع الواقع يرضى نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، والإنسان الذي يتدمر ولا يرضى بما
قسم له من الرزق نجده أكثر تعاسة ويكون نظامه المناعي ضعيفاً. وهذا يفسر لماذا التفكير بالأمراض
والخوف والحزن والتفكير السلبي، كل ذلك يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة! فقد كان النبي
(ص) أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحضنا على التفاؤل والرضا وكان يقول: "رضيت بالله رباً"
وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً" فمن قالها كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة!

إن كل ما سبق تلخصه لنا آية عظيمة خاطب بها الله نبيه ليعلمنا كيف نسلك سلوكاً إيجابياً في
حياتنا، يقول تعالى: (وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ
فِي ضَلَالٍ مِمَّنْ لَا يَمْكُرُونَ) (النحل/ 127).

الصبر وعدم الحزن وعدم التذمر والضيق، كل هذا له نتيجة ولكل ما هي؟ هذا ما نجد الجواب عنه
في الآية التالية: (إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ)
(النحل/ 128). فهل هناك أجمل من أن يكون الله معك دائماً؟!!

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً