



الباب السادس

الأثر النفسي لبعض السلوكيات



obeikandi.com

الضغط النفسي والصبر : تؤكد الدراسات الطبية والنفسية الأثر الكبير للضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان على أداء جهاز المناعة، فقد كشفت دراسة نشرت في مجلة Proceedings of the National Academy of Science أثبت فيها العلماء أن خلايا المناعة لدى المرأة تتعرض للهرم المبكر إذا كانت تعاني من ضغوط نفسية عالية.

هذه النتيجة تضيف بعداً جديداً لتأثير الضغط النفسي الذي كان ينحصر سابقاً في التأثير الفيسيولوجي، طالما أن هناك تأثيراً واضحاً على جهاز المناعة الداخلي للجسم وقد ركزت الدراسة على التيلوميرز الموجود في المورثات لخلايا مناعة محددة لدى 58 امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 20-50 سنة ويقوم التيلوميرز بتغليف نهايات الكروموزومات والتقليل من إنتاج الخلايا التي تعد مقياساً للعمر، فعندما تصل إلى أصغر قيمة للخلايا تتوقف عن الإنتاج.

فالضغط النفسي المزمن يقصر من عمر خلايا الجسم، وأهمها خلايا المناعة، كما تقول الباحثة إليسا إيبيا من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو وذكر الباحثون أن الآلية الحقيقية التي تربط بين العقل والخلايا مازالت مجهولة، وسيستمر الباحثون في العمل لمعرفة ما إذا كان هناك أنواع أخرى من الخلايا قد تتأثر بالضغط النفسي.

الضغط النفسي والنوبة القلبية قدمت دراسة جديدة دليلاً علمياً يؤيد أن الضغط النفسي العاطفي والجسدي الشديدين، يمكن أن يحرضاً على حدوث ألم في الصدر والأزمات القلبية لدى العديد من الأشخاص خاصة قليلي الحركة وممن لديهم عوامل خطورة عالية وقد راجع الباحثون دراسات عدة نشرت حول هذا الموضوع ووجدوا إثباتاً على أنها، كلها تعرض على ظهور تلك الأعراض مضافاً إليها توقف القلب المفاجئ لدى من ترتفع لديهم نسبة عوامل الخطورة وقد تبدأ الأعراض خلال ساعة أو ساعتين من التعرض للانفعال، ويقول الباحثون إنهم بدأوا يفهمون الآليات التي يحدث فيها ذلك التحريض ويضع الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة Psychosomatic Medicine تعريفاً للعامل المحرض على أنه عامل خارجي، ربما حالة نفسية، أو انفعال ما، قد ينجم عنه تبديلات تقود مباشرة إلى أزمة قلبية وغيرها والعوامل المحرصة الأخرى التي قد ترتبط بحدوث ألم صدري مفاجئ قد تشمل النشاط الجنسي، الإفراط في شرب الكحول، اضطرابات النوم، تناول وجبة دسمة، إلا أنها جميعها تحتاج إلى دراسات أوسع لإثباتها.

الضغط النفسي وسرطان الجلد: وجد الباحثون في دراسة أجريت على الحيوان، وتم نشر نتائجها في مجلة Journal of American Academy of Dermatology. أن تعرض الفئران للضغط النفسي،

والأشعة فوق البنفسجية معاً، يؤدي لحدوث سرطان في الجلد، خلال نصف المدة الزمنية، التي يحدث بها، عند أولئك المعرضين للأشعة وحدها.

ويشير الباحثون إلى أنه في حال أظهرت دراسات إضافية نفس التأثيرات على الإنسان، أن برامج تقليل الشد النفسي، مثل اليوجا، وتمارين التأمل، قد تساعد الأشخاص المعرضين لخطورة الإصابة بسرطان الجلد في الوقاية منه وتساعد برامج تقليل الضغط النفسي العديد من الناس، ولكنها قد تكون أكثر أهمية لغيرهم ممن تكون نسبة خطورة الإصابة بسرطان الجلد لديهم أعلى، بحسب ما قاله فرانسيكو توسك، الأستاذ المساعد في قسم أمراض الجلد، في مؤسسات جون هوبكنز الطبية.

وأجريت الدراسة على 40 فأراً، وظهرت الإصابة الأولى بالورم، في أحد الفئران المعرضين للضغط النفسي، والأشعة فوق البنفسجية، خلال ثمانية أسابيع فقط، أما الفئران المعرضة للأشعة فقط لم تصب بالورم إلا بعد مرور 13 أسبوعاً على الأقل وبعد مرور 21 أسبوعاً على التعرض للعوامل المضرة، أصيب 14 فأراً من بين 40 بسرطان في الجلد، مقارنة مع اثنين من الفئران، غير المعرضة للضغط النفسي.

معظم سرطانات الجلد كانت من نوع الأورام الشائكة الخلايا، وهو نوع من الأورام الخبيثة غير الصبغية، ذات الاستعداد الكبير للانتشار إلى أقسام أخرى من الجسم ويقول الباحثون، أنهم بصدد القيام باختبارات إضافية، لتقرير مدى تأثير التعرض للضغط النفسي، على تطور سرطانات الجلد لدى الإنسان.

وقال الدكتور توسك إن هناك دلائل كثيرة على وجود تأثيرات سلبية للضغط النفسي المزمن على جهازنا المناعي وأقسام أخرى من جسدنا، لكن للمساعدة على إيجاد استراتيجيات علاج جيدة نحن بحاجة لفهم أفضل للآليات التي تؤثر فيها الضغط النفسي على حدوث تلك الأورام السرطانية.

الضغط النفسي وارتفاع الكوليسترول: نشرت مؤخراً دراسة بيّنت الصلة بين تغير نسبة الكوليسترول في الدم، ومدى تأثير الفرد بالضغط النفسي، وطريقة تعامله معها إذا تعرض شخص ما لضغط نفسي، واستسلم لتأثير الضغط عليه، فإن مستوى الكوليسترول يتدهور ليزداد سوءاً خلال السنوات القليلة التالية، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يتعرضوا لهذا النوع من الضغط.

والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي هو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا

فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) فالملحد ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلاً لمشاكله وهمومه.

بينما المؤمن نراه يصبر ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغط النفسي بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو في أشد حالات الضغط النفسي سعيداً راضياً بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا ﷺ: (عجبت لحال المؤمن ان أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرراء شكر فكان خيراً له).

الأثر النفسي للصلاة: يصرح بعض الباحثين المهتمين بموضوع الشفاء بالصلاة أن أي نوع من أنواع الصلاة إذا تم بخشوع وتأمل يكون لها تأثير جيد على شفاء الأمراض، وفي مقالة نشرتها جريدة washingtonpost أكد فيها الباحثون أن الذين يحافظون على الصلاة بغض النظر عن دياناتهم يتمتعون بصحة أفضل وباستقرار نفسي ولا يعانون من اضطرابات نفسية فممارسة العبادة والتأمل يخفض من ضغط الدم وهرمونات الإجهاد ويبطئ معدل نبضات القلب بالإضافة إلى مفعول مهدئ ويؤكد بعض الباحثين أن ممارسة الصلاة والعبادة في جميع الأديان يؤدي إلى تحسن أداء نظام المناعة للإنسان.

وفي دراسة أُجريت في جامعة كاليفورنيا شملت أناس متدينين من مختلف الأديان، وجد الباحثون أن الإنسان المتدين لديه نسبة أقل من خطر الموت المفاجئ والأمراض المزمنة، وفي دراسة ثانية أُجريت في جامعة روشستر تبين أن معظم الأمريكيين 85 % يقتنعون بأن الصلاة تساعد على شفاء الأمراض.

حتى إن بعض الباحثين وجدوا أن الدعاء للمرضى يمكن أن يساهم في تخفيف مرضهم، فقد قام أحد الأطباء وهو من سان فرانسيسكو بطلب الدعاء لأجل منتي مريض قلب، ووجد تحسناً في حالتهم أكثر من أولئك الذين تركوا من دون دعاء وقد قام باحث آخر هو ويليام هاريس بنفس التجربة على ألف مريض قلب، ولاحظ أن المرضى الذين دعا لهم أصدقاؤهم بالشفاء أكثر تحسناً من أولئك الذي تركوا من دون دعاء.

وفي دراسة أُجريت عام 1988 من قبل العالم راندولف ويرد أظهرت الدراسة مفاجآت غير متوقعة، حيث وجد الطبيب الأمريكي أن الدعاء والصلاة من أجل مرضى القلب يؤدي إلى تحسن حالتهم النفسية والصحية وهناك دراسة نشرتها مجلة القلب الأمريكية عام 2006 تبين أن الصلاة ليس لها أي تأثير على المرضى، ولكن هذه الدراسة تقوم على صلاة شرك يدعون فيها المسيح من دون الله، وهذا لا يجوز، وكم تمنيت لو أن علماءنا يقومون بتجارب مماثلة على الدعاء والصلاة،

ليثبتوا للعالم كله صدق هذا الدين ولا ننسى أن قرّة عين النبي الأعظم ﷺ جعلت في الصلاة، فكانت هي الشفاء وهي السعادة وهي القرب من الله عز وجل ونقول كما قال سيدنا إبراهيم: (رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ * رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ) ودراسات كثيرة تحدثت عن فوائد الصلاة طيباً، وقد أحببت أن أذكر ببعض الفوائد التي ينبغي علينا أن ندركها لنشعر بحلاوة ولذة الصلاة والعبادة وإليكم بعض هذه الفوائد باختصار:

1- الصلاة هي أفضل رياضة عقلية وروحية وجسدية، والمحافظة عليها يعني المحافظة على جسد سليم وحالة نفسية هادئة ومستقرة لذلك فإن أهم صفة من صفات المتقين بعد الإيمان هي الصلاة، يقول تعالى في أول سورة بعد الفاتحة (ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) .

2- إذا أردت أن تعالج آلام أسفل الظهر والقدمين فعليك بالصلاة والحفاظ عليها والصلاة ليست مجرد عبادة نتقرب بها إلى الله لنكون من المفلحين في الآخرة، بل هي نجاح في الدنيا أيضاً، وهي خير للمؤمن، وهذا ما نجده في قوله تعالى: (وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ)

3- الصلاة هي رياضة خفيفة ومفيدة للعضلات وتعالج الوهن الجسدي والعجز والضعف الذي يصيب الكثيرين وهي أفضل علاج لمشاكل العصر إذا ما ترافقت بالصبر، فالصلاة والصبر علاج ناجع لكثير من الأمراض النفسية، ولذلك قال تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) 0

4- في الركوع والسجود فائدة عظيمة للأوعية الدموية وتحسين دورة الدم، وتحسين أداء القلب، والمذهل أن هذا التأثير العجيب لا يظهر إلا مع المحافظة على الصلاة، ومن هنا ربما ندرك لماذا أمرنا الله بالمحافظة على الصلاة يقول تعالى: (حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ) .

5- إن حركات الصلاة متنوعة وشاملة وتساعد على دوران الدم بشكل جيد وإيصاله لكل أعضاء الجسد خاصة الدماغ، فانحناء الجسم أثناء الركوع والسجود يساعد على تنشيط الدورة الدموية وأهم ما في الصلاة أنها عمل منتظم ومستمر وتستمر حتى آخر لحظة من حياة المؤمن وتساعد على علاج الخوف والاضطرابات النفسية والقلق، لذلك قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) 0

6- الصلاة تمنح المؤمن طاقة عجيبة بسبب اتصاله بخالقه عز وجل، هذه الطاقة تزداد مع الخشوع، لذلك أمرنا الله بالخشوع أثناء الصلاة فقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) .

7- تعتبر الصلاة رياضة خفيفة لا تضر الجسم مثل الرياضة العنيفة التي تتطلب الجري وإجهاد العضلات وتحميلها أكثر من طاقتها.

لذلك فإن الصلاة راحة للإنسان وهذا ما عبر عنه النبي ص بقوله لسيدنا بلال: أرحنا بها يا بلال، وقد اعتبر النبي ص أن أحب الأعمال إلى الله الصلاة لوقتها، فهل نقتدي بهذا النبي الكريم؟!

لماذا أمرنا الله بالخشوع أثناء الصلاة؟ إن ظاهرة الخشوع في الصلاة أصبحت شبه منعدمة في عصرنا هذا، ربما بسبب ضغوط العصر والمشاكل والتطورات والأعباء المادية التي يعاني منها معظم الناس والسؤال: لماذا أمرنا الله بالخشوع، وما فائدة ذلك؟ وماذا يحدث إذا فكر الإنسان بأكثر من شيء في آن واحد؟0

في دراسة نشرها معهد راين فيستفاليا للدراسات التقنية في مدينة آخن الألمانية تبين أن العقل البشري يحتاج إلى وقت أطول في رد الفعل، فيما إذا حاول الإنسان أن يقوم بعملين مختلفين في آن واحد؛ والنتيجة ستكون زيادة الأخطاء الناجمة عن تشتت الذهن في أكثر من عمل.

فعلى عكس ما كان يعتقد حتى الآن أظهرت هذه الدراسة الجديدة أن القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت يؤدي إلى تباطؤ العقل البشري في تنفيذها وزيادة احتمال ورود الأخطاء، ناهيك عن الأعباء الاقتصادية والنفسية.

فإذا أراد شخص ما إجراء مكالمة هاتفية على سبيل المثال وتصفح كتاباً، فإن الزمن المخصص لإنجاز المهمتين مع بعضهما سيكون أطول وستكثر الأخطاء عند قيام الشخص بإنجاز كل مهمة على حدة فحسبما وضع عالم النفس إيرينج كوخ، المشرف على هذه الدراسة، فإننا عندما نقوم بعملين متوازيين، فإن قدرتنا ستضعف في تنفيذ الأمرين وذلك بمقدار يصل إلى 40 في المائة: الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة احتاجوا لتنفيذ مهمتين متزامنتين ما يصل إلى 40 في المائة من الوقت مقارنة بما لو كانوا قد قاموا بتنفيذ المهمتين بالتسلسل.

ويضيف عالم النفس الألماني قائلاً إن أثر مثل هذا التأخير لا نلاحظه في حياتنا اليومية لأنه ليس هناك من يمسك بساعة توقيت ويحسب زمن تنفيذنا للمهام، مشيراً إلى أن الخطورة تكمن مثلاً حينما يكون سائق سيارة على الخط الطويل وفي نفس الوقت يجري اتصالاً تلفونياً فإنه لا يستجيب بالسرعة المطلوبة لأي طارئ.

تبين من خلال الدراسة أن الدماغ البشري يمتلك إمكانيات محدودة في تلقي مؤثرات خارجية عدة ف نفس الوقت والتعامل معها بنفس السرعة صحيح أن انتقال الأوامر من وإلى الدماغ لا تستغرق سوى أجزاء من الثانية، إلا أن هذا الانتقال يستوجب من الدماغ بعض الوقت لإدراك المهمة الواجب تنفيذها، مما يؤثر سلباً على سرعة التنفيذ فالعقل يحاول ترتيب الأوامر الواردة إليه وتنفيذها متسلسلة واحد تلو الآخر.

ويستغرب الدكتور كوخ كيف أن قدرة أي شخص، من الناحية النظرية، على تنفيذ أكثر من مهمة في وقت واحد ينظر لها كميزة له وليس العكس، مشيراً إلى أنه على العكس من ذلك يفترض محاولة تقليل الضغوط على هؤلاء الأشخاص لكي يعملون بفاعلية أكبر وهذا لن يكون له نتائج ايجابية من الناحية الاقتصادية فحسب، بل وصحية أيضاً من خلال تخفيف الضغط النفسي على العاملين، حسب تعبير العالم الألماني ويؤكد كوخ أن الآثار الصحية المترتبة على القيام بأكثر من مهمة في آن واحد تتمثل في الإرهاق والصداع وقد تصل في أسوأ الأحوال إلى مرحلة الاحتراق النفسي.

فالمؤمن ينبغي عليه أن يفكر في كل اكتشاف جديد ويحاول تسخيرهِ لفائدته في الدنيا والآخرة، فنحن نعلم أن الله تعالى أمرنا بالخشوع أثناء الصلاة، والخشوع يعني أن نركز كل انتباهنا في الآيات التي نقرأها

والتسبيح والتكبير والأذكار التي نؤديها أثناء الصلاة وقد مدح الله تعالى المؤمنين بسبب صفة تميزوا بها عن غيرهم وهي صفة الخشوع في الصلاة فقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) ومن هنا نستطيع أن نقول إن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو يفكر في أمور دنيوية ومشاكل وهموم وأعمال ومخططات فإن تركيزه أثناء الصلاة سوف ينخفض كثيراً، ولن يستفيد من القرآن الذي يقرأه أو الأذكار التي يرددتها في صلاته، لذلك لا يحس بحلاوة ولذة هذه الفريضة.

كذلك عندما نستمع إلى القرآن فينبغي علينا أن نصغي وننصت لكلمات القرآن ونتأمل معانيه ونركز انتباهنا في كل حرف وكلمة نسمعها، وبالتالي يكون هذا القرآن شفاء لنا ورحمة، لذلك قال تعالى: (وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) وفي هذا إجابة عن أسئلة تتكرر كثيراً: لماذا أقرأ القرآن ولا أشفى من مرضي؟ ولماذا أصلي ولا أنتهي عن المنكر؟ ولماذا لا أشعر بحلاوة الإيمان؟ ولماذا أحاول حفظ القرآن ولا أستطيع؟

والجواب على كل هذه الأسئلة يتلخص في كلمة واحدة هي: الخشوع فهذه الصفة وصف الله بها الجبل لو كان يعقل كلام الله تعالى عندما قال: (لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدَّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ) فلو أن كل واحد منا مارس رياضة الخشوع كل يوم لمدة نصف ساعة

فقط، لتغيرت الكثير من الأمور في حياته، ليصبح أكثر قدرة على مواجهة المصاعب، وأكثر تحملاً لأعباء الحياة، وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وكذلك سوف يعالج الكثير من الأمراض والمخاوف والهموم بهذه الطريقة.

حتى إن علاج كثير من الأمراض النفسية والجسدية لا يحدث إلا بالخشوع لذلك قال تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) فالصبر والصلاة هما مفتاح الجنة، وأسهل ما يكون على الخاشع، بينما نجد الإنسان الذي لا يخشع ولا يتأمل ولا يتفكر في خلق الله ولا يتدبر القرآن، نجد الصلاة صعبة عليه وصبره قليل، وتجده كثير الانفعالات، إذًا الخشوع أو التركيز على العبادات وقراءة القرآن هو العلاج الأمثل.

بل إن الله تعالى وصف أنبياءه الذين استجيبت دعوتهم بأنهم كانوا في حالة خشوع دائم له! يقول تعالى: (إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) وآيات كثيرة جاءت لتخبرنا بأهمية الصلاة حتى إن النبي ﷺ اعتبر أن أهم وأحب الأعمال إلى الله: الصلاة لوقتها وأول صفة بعد الإيمان ذكرت للمتقين في القرآن أنهم يقيمون الصلاة، يقول تعالى: (الْم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) والذي

يترك الصلاة يعتبر كافراً في الإسلام، وفي أفضل الحالات يعتبر فاسقاً أو عاصياً إذا ترك الصلاة تهاوناً وليس إنكاراً والسؤال: هل كشف العلماء غير المسلمين أسراراً وفوائد جديدة للصلاة؟ لنقرأ هذا الخبر العلمي ومن ثم نقوم بالتعليق عليه.

في دراسة علمية جديدة تبين أثر الشفاء للصلاة بشكل لم يكن يتوقعه الباحثون، الذين أسسوا أبحاثهم على الإلحاد وإنكار الخالق تبارك وتعالى، واعترفوا أخيراً أن الذهاب إلى الكنيسة أو الجامع، أو غيرها من أماكن العبادة للصلاة، قد يساهم في هدوء الشخص الذي يؤدي صلواته بانتظام هذا ما أظهرته دراسة جديدة نُشرت في مجلة **Psychology and Health** ، أكدت أن النساء الأكثر تقدماً في السن، ممن يواظبن على حضور الصلاة وأدائها، تقل نسبة خطورة الوفاة لديهن بنسبة 20 في المائة مقارنة بسائر النساء في عمرهن وقد جمع فريق من الباحثين من كلية طب ألبرت اينشتاين بجامعة ياشيفا جميع البيانات في الدراسة، وقاموا بمتابعة ما إذا كانت تلك النسوة يودين الصلاة بشكل منتظم، وما إذا كانت تبعث على الراحة لديهن.

فوجدوا أن الطقوس الدينية المنتظمة، تخلق نوعاً من التواصل الاجتماعي، ضمن نظام يومي يلعب دوراً واضحاً في تقوية الصحة، واللياقة الجسمية، ويرى الباحث اليزر شنال أستاذ علم النفس المشرف

على الدراسة، أنه لا يمكن تفسير الحماية التي توفرها الصلاة للمصلين بصورة واضحة وتامة بمجرد وجود عوامل متوقعة، منها الدعم العائلي القوي، اختيارات نمط الحياة، والإقلال من التدخين وشرب الكحول فقط هناك أمر آخر لا يمكننا أن ندركه أو نفهمه، فمن المحتمل دائماً أن يكون هناك عوامل يمكن أن تفسر هذه النتائج.

قام الباحثون بدراسة 92395 سيدة، تراوحت أعمارهن ما بين 50 و79 عاماً، أدركهن سن اليأس، واشتركن في دراسة تهدف إلى مراقبة صحة المرأة الأساسية أجريت على مستوى دولي، وبدعم من المنظمة الدولية للصحة، وكان الهدف منها معرفة مشاكل المرأة الصحية على المدى الطويل هؤلاء السيدات قمن بالإجابة عن أسئلة حول سلوكهن اليومي وصحتهن وعاداتهن الدينية، وتم متابعتهم لسبع سنوات، فظهر أن نسبة الوفاة انخفضت بمقدار 20 في المائة لدى النساء اللواتي يؤدين الصلاة ولو مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، بالمقارنة مع الأخريات.

الأثر النفسي السيئ لأكذوبة الأبراج : يقول أحد الخبراء إن ملايين الدولارات تُصرف على برامج التنجيم والتنبؤ بالغيب وتحليل الشخصية ومعرفة المستقبل من خلال ما يسمى الأبراج، وملايين أخرى يتكدها الناس نتيجة تصديقهم لهذه الأكاذيب وقد يظهر أحياناً من يسمي نفسه عالم فلك ويحاول أن يقنعا بتأثير النجوم باعتبار أن هذه النجوم تبث

أشعة تخترق الغلاف الجوي للأرض وتؤثر على البشر كل حسب تاريخ مولده٥

لقد دارت وتدور كل يوم أحاديث كثيرة عن التنجيم والأبراج ومحاولة التنبؤ بالمستقبل الذي لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى فالتنجيم عمل يحاول من خلاله المنجمون أن يخبروا الناس بمستقبلهم ويدعون أنهم يعلمون الغيب ويستعينون ببعض الكواكب والنجوم لإقناع الناس بصدق نبوآتهم وهم يدعون أن هذه النجوم والأبراج تؤثر في سلوك البشر وتحدد مستقبلهم، فماذا يقول العلم الحديث في هذا الشأن؟

لو تأملنا المسافات التي تفصلنا عن النجم لوجدناها هائلة الكبر لدرجة لا يتصورها عقل بشري إلا بالأرقام فأقرب نجم لكونبنا يبعد عنا أكثر من أربع سنوات ضوئية، أي أن الضوء الصادر من هذا النجم يستغرق أكثر من أربع سنوات لقطع المسافة من هذا النجم باتجاه الأرض وهذه المسافة تقدر بـ 10 مليون مليون كيلو متر تقريباً، فهل يبقى بعد هذا البعد الشاسع تأثير لهذا النجم، وهذا حال أقرب النجوم إلينا فكيف بأبعدها؟

يحاول المنجمون رسم صور توحى بأنهم يتحدثون على أساس علمي ولكن الحقيقة عكس ذلك، وربما نرى مشاكل كثيرة تحدث اليوم بسبب

اللجوء إلى الدجالين، وكثير من الناس أصيبوا بالإحباط وخسارة الأموال وكسبوا سيئات نتيجة لجونهم إلى ما نهى الله ورسوله عنه.

لقد بُعث الحبيب الأعظم ﷺ في زمن طغت فيه الأساطير والخرافات، وكان العلم السائد وقتها هو علم الكهان والعرافين والمنجمين، وقد كان المنجمون في ذلك الزمن أشبه بوكالات الأنباء التي تبث المعلومات الموثقة ولكن النبي الأعظم الذي بعثه الله رحمة للعالمين، صحح المعتقدات وأثار الطريق ووضع الأساس العلمي للبحث، فلم يعترف بكل هذه الشعوذة بل واعتبر اللجوء إليها كفرًا، لذلك فقد نهى البيان النبوي الشريف عن كل أعمال التنجيم حتى إن الرسول ﷺ قال: (من أتى عرافاً فسأله عن شيء فصدقه لم تقبل له صلاة أربعين يوماً).

التنجيم والأمراض النفسية : لقد حرّم الإسلام التنجيم والتنبؤ الذي لا تقوم على أي أساس علمي، مثل الأبراج والتنبؤ بالمستقبل الذي لا يعلمه إلا الله تعالى القائل: (وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُظْلِعَكُمْ عَلَى الْغَيْبِ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَجْتَبِي مِنْ رُسُلِهِ مَنْ يَشَاءُ فَأَمِنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا فَلَكُمْ أَجْرٌ عَظِيمٌ) وقد ثبت علمياً أن هنالك أضرار نفسية جسيمة تسببها كثرة اللجوء إلى مثل هذه التنبؤات، حتى يصبح الإنسان الذي يؤمن بالأبراج وغيرها قلقاً ومضطرباً وينتظر النتيجة المتوقعة ولكن عندما تأتي النتائج بعكس ما أخبره ذلك المشعوذ فإنه سيصاب بالإحباط والاكتئاب وهذه أمراض

نفسية خطيرة جدأبينما رسول الله ﷺ الذي أرسله الله رحمة للعالمين حرص على كل مؤمن وجعله يرضى بقضاء الله تعالى، وربما نعلم كيف كان الرسول الكريم يعلم أصحابه الاستخارة كما يعلمهم القرآن.

الأثر النفسى للابتسامة: قام علماء بدراسة تأثير الابتسامة على الآخرين، فوجدوا أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان ووجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد، وأن كل ابتسامة تحمل تأثيرات مختلفة أيضاً، وعندما قاموا بتصوير هذه الابتسامات وعرضها بشكل بطيء وجدوا حركات محددة للوجه ترافق الابتسامة، وأن الإنسان نفسه قد يكون له أكثر من نوع من الابتسامة، وذلك حسب الحالة النفسية وحسب الحديث الذي يتكلمه والأشخاص الذين أمامه ومن النتائج المهمة لمثل هذه الأبحاث أن العلماء يتحدثون عن عطاء يمكن أن تقدمه للآخرين من خلال الابتسامة، فالابتسامة تفوق العطاء المادي لعدة أسباب:

1- يمكنك من خلال الابتسامة أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء بل قد يكون أهمها لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان للسرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً للطعام والشراب، والسرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.

2- من خلال الابتسامة يمكنك أن توصل المعلومة بسهولة للآخرين، لأن الكلمات المحملة بابتسامة يكون لها تأثير أكبر على الدماغ حيث بينت أجهزة المسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن تأثير العبارة يختلف كثيراً إذا كانت محملة بابتسامة مع أن العبارة ذاتها إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامة التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة.

3- بابتسامة لطيفة يمكنك أن تبعد جو التوتر الذي يخيم على موقف ما، وهذا ما لا يستطيع المال فعله، وهنا نجد أن الابتسامة أهم من المال، ولذلك فإن أقل ما تقدمه للآخرين هو صدقة الابتسامة.

4- الابتسامة والشفاء: لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامة في الشفاء، وبالتالي بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامة الطبيب تعتبر جزءاً من العلاج! إذن عندما تقدم ابتسامة لصديقك أو زوجتك أو جارك إنما تقدم له وصفة مجانية للشفاء من دون أن تشعر، وهذا نوع من أنواع العطاء من أجل هذه الأسباب وغيرها فإن الابتسامة نوع من أنواع العطاء والصدقة والكرم، والآن عزيزي القارئ هل علمت الآن لماذا قال نبي الرحمة ﷺ: وتبسمك في وجه أخيك صدقة0

الأثر النفسي للرضا: هذا هو سيدنا إبراهيم يخاطب ربه بقوله: (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أُولَمْ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي) ، إذن يطلب المزيد من الاطمئنان والإيمان وفي مناسبة أخرى نجد أن الله يوحى لإبراهيم أن يتأمل في السماء والأرض، لماذا؟ ليزداد يقيناً بالله تعالى، يقول تبارك وتعالى: (وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ) .

إن علماء النفس اليوم يعترفون بأن معظم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها كثير من الناس إنما سببها عدم الرضا عدم الرضا عن الواقع، عدم الرضا عن المجتمع، عدم الرضا عن الزوجة أو الزوج أو الرزق أو الحالة الصحية ويؤكد العلماء علماء البرمجة اللغوية العصبية أن الأفراد الأكثر رضاً عن أنفسهم وواقعهم هم الأكثر نجاحاً في الحياة ولقد كشف علماء النفس أن العقل الباطن يكون في أقصى درجات الاتصال مع العقل الظاهر قبل النوم وبعد الاستيقاظ، لذلك فإن هاتين الفترتين مهمتين جداً في إعادة برمجة الدماغ والعقل الباطن، وعندما نردد هذه العبارة: رضيت بالله تعالى رباً، وبالإسلام ديناً، وبالقرآن إماماً، وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً، إنما نعطي رسالة لدماغنا بضرورة الرضا عن النفس وعما قسمه الله لنا، فالرضا بالله يعني الرضا بكل ما قدره الله من رزق وقضاء وقدر وغير ذلك من أحداث تتم معنا في حياتنا اليومية.

والرضا عن الدين الذي اختاره الله لنا وهو الإسلام يعني الشيء الكثير، فهو يعني أننا سنكون من الفائزين يوم القيامة إن شاء الله، وأن مشاكل الدنيا مهما كانت كبيرة فإنها تصبح صغيرة إذا تذكرنا نعمة الإسلام علينا وإذا تذكرنا أن الإسلام لا يأمرنا إلا بما يحقق لنا السعادة، وهذا يعني أننا ينبغي أن نلتزم بتعاليم هذا الدين الحنيف.

الأثر النفسي للصدقة: في عصر المعلومات الذي نعيشه اليوم نرى كثيراً من الناس لا يقتنعون بالعلاج النبوي الشريف، بحجة أن العلم قد تطور ويجب أن نلجأ دائماً للأطباء لكننا نرى أن الغرب الملحد قد بدأ باكتشاف وسائل علاجية جديدة تعتمد على الكلام فقط مثل البرمجة اللغوية العصبية.

ومن أهم أساليب هذه البرمجة أن يسترخي المريض ويكرر عبارة مثل يجب أن أقاوم هذا المرض لأنه باستطاعتي التغلب عليه، وقد لاحظ علماء البرمجة أن هذه المعلومة إذا ما كررها الإنسان عدة مرات خاصة قبل النوم وعند الاستيقاظ فإنها تساهم في شفاء هذا المريض وتجعل جسمه أكثر مقاومة للمرض، والسؤال كيف يحدث ذلك؟ (0)

إن المعلومة التي تحملها هذه العبارة وغيرها من العبارات تؤثر في خلايا الدماغ وخلايا الدماغ تعتمد في عملها على المعلومات أيضاً، بل إن

جسم الإنسان بأكمله عبارة عن شبكة معلومات دقيقة جداً، وأي خلل في نظام عمل هذه الشبكة سيؤدي إلى ظهور الأمراض.

لذلك نجد أن كتب البرمجة اللغوية العصبية اليوم هي الأكثر مبيعاً في العالم بسبب الفوائد التي يجنيها قراء هذا النوع من الكتب، ولكن ربما نعجب إذا علمنا أن النبي ﷺ هو أول من وضع أساساً لهذا العلم، فلو تأملنا تعاليمه ﷺ وجدناها بمثابة إعادة برمجة لحياة الإنسان بالكامل.

يقول علماء البرمجة اليوم إن الصدقة ضرورية جداً أي أن تعطي المال لمن يحتاجه، فذلك سيجعلك تشعر بالقوة وأنت تقدم شيئاً مفيداً وسوف يمنحك إحساس بالراحة النفسية، وهذا الإحساس ضروري لكي تزيد من مناعة جسمك إذ أن جهاز المناعة يتأثر كثيراً بالحالة النفسية للإنسان، فكلما كانت الحالة النفسية أكثر استقراراً كان جهازك المناعي أقوى وكانت مقاومتك للمرض أكبر، وكلما كان حالتك النفسية مضطربة وغير مستقرة فإن مناعة جسمك تنخفض بشكل كبير.

لذلك يمكننا القول إن الصدقة هي معلومة أيضاً، تصل إلى الدماغ وتمارس عملها الإيجابي، بعكس الفيروسات التي هي عبارة عن أشرطة معلومات تصل إلى خلايا الجسم وتمارس عملها بشكل تدميري، فالفيروس لا يملك أسلحة أو معدات أو مواد كيميائية أو عناصر حية، كل

ما لديه شريط المعلومات (د.ن.آ) أو (ر.ن.آ)، وهذا الشريط يعطي تعليمات للخلية لتصنع فيروسات جديدة، مما يؤدي إلى تكاثر الفيروسات وانفجار الخلية.

الفيروس عبارة عن شريط معلومات يحيط به غلاف، وكل ما يقوم به الفيروس هو التدخل في برنامج الخلية والسيطرة عليه وتسخيره لمصلحة هذا الفيروس، ويستخدم الفيروس شريط المعلومات الذي لديه من أجل تحقيق ذلك، وبالتالي تحدث الأمراض التي قد تنتهي بالموت وقوة الخلية هنا تعتمد على قوة البرنامج الذي تحمله، هذا البرنامج يمكن تقويته من خلال معلومات غذي بها خلايانا باستمرار، ومن هذه المعلومات الصدقة، فإنك عندما تتصدق وتعطي المال للفقير، أو تنفذ عملاً لإنسان محتاج، أو حتى عندما تبسم لأخيك، فإن الدماغ يتلقى معلومة ويعالجها داخل خلاياه، هذه المعلومة تساهم في تغذية جهاز المناعة وتطوير عمل الخلية.

لذلك اعتبر النبي الأعظم ﷺ أن الصدقة تدوي المرض، بل تدفع عنا أعراض هذا المرض، يقول ﷺ: (داووا مرضاكم بالصدقة فإنها تدفع عنكم الأمراض والأعراض) لذلك عندما يشتد المرض بك أو بأحد معارفك فانصحه بأن يكثر من الصدقة، وإنفاق المال، والصدقة لا تقتصر على إنفاق المال، بل إن تبسمك في وجه أخيك صدقة، وأن تزيج الأذى

عن الطريق صدقة، وأن تتكلم كلمة طيبة صدقة، وأن تؤدي خدمة لمن يحتاجها صدقة⁽¹⁾

الأثر النفسى للدعاء: لقد كان النبي الأعظم ﷺ كثير الدعاء فلا تمر لحظة إلا ويدعو ربه، والحقيقة ان الذي يتعمق في حياة المصطفى ﷺ يلاحظ أشياء عجيبة فقد كان أكثر دعائه: اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك هذا هو حال خير البشر وأعظم الخلق، يطلب من ربه أن ينجيه من عذاب يوم القيامة وهذا الدعاء ليس مجرد كلمات، بل له معاني كثيرة، وكأن الرسول ﷺ يذكر نفسه في كل لحظة بيوم القيامة وعذاب الله، كأنه يشاهد الجنة والنار في كل لحظة، فيستعيز بالله من شر جهنم ويسأل الله الجنة⁽²⁾

وهناك دعاء عظيم يسبب لك السعادة المطلقة في الدنيا والآخرة، ويصرف عذاب المرض في الدنيا والآخرة، وهو: اللهم إني أسألك العافية والمعافاة الدائمة في الدنيا والآخرة فإذا دعوت بهذا الدعاء كل يوم فإن النبي ﷺ يقول لك: فإذا أُعفيت العافية في الدنيا وأُعفيتَها في الآخرة فقد أفلحت فهذا دعاء عظيم من أجل صرف الأمراض وإبعادها والتمتع بالعافية.

علاج المشاكل الصحية والاقتصادية: كلمات قليلة كان يقول عنها رسول الله ﷺ فإن هؤلاء تجمع لك خير الدنيا والآخرة، فما هي هذه الكلمات؟

إنها: (اللهم اغفر لي، وارحمني، واهدني، وعافني، وارزقني) انظروا كم تحوي هذه الكلمات من فوائد:

1- المغفرة: وهذه أول خطوة قبل استجابة الدعاء، لأن الله تعالى يريد أن تصلح العلاقة معه عز وجل، وتتوب إليه وترجع عن ذنوبك ليغفر لك أولاً ثم تبدأ الخطوة الثانية.

2- الرحمة: وهي أعظم نعمة يمن الله بها علينا أن يرحمنا في حياتنا وفي أولادنا، فيصرف عنا الأوبئة والأمراض، ويسخر لنا الخيرات، وأهم شيء ألا يعذبنا في الدنيا والآخرة.

3- الهداية: هل هناك أجمل من أن يهديك الله في كل شأئك؟ فإذا درست مادة لتتجح فيها سخر لك الله أسباب الهداية للنجاح، وإذا زرت طبيباً للعلاج سخر الله لك الطبيب المناسب وهداك للدواء المناسب للشفاء، وإذا خطبت امرأة هيأ الله لك أسباب الهداية إلى زوجة صالحة تعينك على خيري الدنيا والآخرة.

4- العافية: وهي أن يعافيك الله في بدنك وفي صحتك وفي عقلك وفي حالتك النفسية وفي أفكارك فلا يدخل فيها الشيطان، ويعافيك من كل شر من المحتمل أن يصيبك، ويعافيك من شر الحوادث والأضرار وغير ذلك، وكل هذا ببركة هذا الدعاء.

5- الرزق: أن يرزقك الله من حيث لا تحتسب، فيسخر الله لك أسباب الرزق وأسباب المعيشة الطيبة، ويسخر لك المال الحلال، ويهيئ لك المنزل المبارك ويرزقك أولاداً صالحين، ويرزقك زوجة سالحة تكون سبباً في دخولك الجنة إن شاء الله.

الأثر النفسى للصلاة على النبى ﷺ : وهذه طريقة أخرى للعلاج أيضاً أن تصلي على النبى ﷺ كلما خطر ببالك، وأن تصلي عليه بنية الشفاء، وتكرر الصلاة عليه وستجد حلاوة في قلبك لا يمكن أن يصفها إلا من ذاقها، هذه الصلاة تجعلك قريباً من النبى ﷺ في الدنيا والآخرة، فهل هنالك أجمل من أن يكون الرسول ﷺ شفيعاً لك يوم القيامة عندما يتخلى عنك حتى أقرب الناس إليك؟ إنها كلمات بسيطة وبسيطة جداً لن تأخذ منك أكثر من ربع دقيقة ولكن نتيجتها أن الرسول ﷺ سيكون قريباً منك يوم القيامة ويشفع لك وهو أن تقول صباحاً 10 مرات، ومساءً 10 مرات: اللهم صلّ على سيدنا محمد وقد كان النبى ﷺ يقول: من صلى عليّ حين يصبح عشراً وحين يمسي عشراً أدركته شفاعتي يوم القيامة) .

الأثر النفسى للخشوع: يظن البعض أحياناً أن الله أمرنا بالخشوع فقط لنتقرب إليه، ولكن الدراسات العلمية أظهرت شيئاً جديداً حول ما يسميه العلماء التأمل، وهذا التأمل هو مجرد أن يجلس المرء ويحدّق في جبل

أو شمعة أو شجرة دون حركة ودون تفكير ووجدوا أن هذا التأمل ذو فائدة كبيرة في معالجة الأمراض وتقوية الذاكرة وزيادة الإبداع والصبر وغير ذلك.

لكن القرآن لم يقتصر على التأمل المجرد، بل قرنه بالتفكير والتدبر وأخذ العبرة والتركيز على الهدف، وسماه الخشوع والخشوع من أهم العبادات وأصعبها لأنه يحتاج لتركيز كبير، وهكذا فإن كلمة الخشوع تدل على أقصى درجات التأمل مع التفكير العميق، وهذا الخشوع ليس مجرد عبادة بل له فوائد مادية في علاج الأمراض واكتساب قدرات هائلة ومتجددة.

الخشوع والقلب: أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة جمعية القلب الأمريكية أن التأمل لفترات طويلة ومنظمة يقي القلب من الاضطراب ويعمل على علاج ضغط الدم العالي وبالتالي تخفيف الإجهاد عن القلب. ولذلك قال تعالى مخاطباً المؤمنين: (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ) كما أظهرت هذه الدراسة أن للقلب عملاً مهماً وليس مجرد مضخة، والدراسات تثبت اليوم أن التأمل يعالج الاكتئاب والقلق والإحباط، وهي أمراض العصر التي تنتشر بكثافة اليوم ليس هذا فحسب بل وجدوا أن التأمل المنتظم يعطي للإنسان ثقة أكثر بالنفس ويجعله أكثر

صبراً وتحملاً لمشاكل وهموم الحياة يقول تبارك وتعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) .

الخشوع وعلاقته بالموجات التي يطلقها الدماغ: لقد وجد العلماء أن دماغ الإنسان يصدر ترددات كهرومغناطيسية باستمرار، ولكن قيمة الترددات تتغير حسب نشاط الإنسان ففي حالة التنبه والنشاط والعمل والتركيز يطلق موجات اسمها بيتا وهيذبذبات يتراوح ترددها من 15 إلى 40 ذبذبة في الثانية ، وفي حالة الاسترخاء والتأمل العادي يطلق الدماغ موجات ألفا ويتراوح ترددها من 9 إلى 14 ذبذبة في الثانية، أما في حالة النوم والأحلام والتأمل العميق فيعمل الدماغ على موجات زيتا وهي من 5-8 هرتز، وأخيراً وفي حالات النوم العميق بلا أحلام يطلق الدماغ موجات دلتا وقيمتها أقل من 4 هرتز.

نستطيع أن نستنتج أن الإنسان كلما كان في حالة خشوع فإن الموجات تصبح أقل ذبذبةً، وهذا يريح الدماغ ويقويه ويساعد على إصلاح الخلل الذي أصابه نتيجة مرض أو اضطراب نفسي مثلاً، لذلك يعتقد بعض الباحثين أن الانفعالات ترهق الدماغ ، بينما التأمل يريح الدماغ0

إن أهم موجات يبتها الدماغ هي تلك الموجات ذات التردد المنخفض، التي تعتبر وسيلة شفاء للجسد بسبب تأثيرها على خلايا الجسم ونظام

المناعة، وبالتالي فإن التأمل وبكلمة أخرى الخشوع يعتبر وسيلة فعالة لتوليد هذه الموجات التي تؤثر إيجابياً على خلايا الدماغ وتعيد برمجته وتصحيح الخلل الحادث في برنامج عمل الدماغ، فممارسة الخشوع يعتبر بمثابة تهيئة وتنظيم وتقوية لعمل الدماغ.

الخشوع يخفف الآلام الجسدية والنفسية: بعد فشل الطب الكيميائي في علاج بعض الأمراض المستعصية، لجأ بعض الباحثين إلى العلاج بالتأمل بعدما لاحظوا أن التأمل المنتظم يساعد على تخفيف الإحساس بالألم، وكذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة وفي دراسة جديدة تبين أن التأمل يعالج الآلام المزمنة، فقد قام بعض الباحثين بدراسة الدماغ لدى أشخاص طُلب منهم أن يغمسوا أيديهم في الماء الساخن جداً، وقد تم رصد نشاط الدماغ نتيجة الألم الذي شعروا به، وبعد ذلك تم إعادة التجربة مع أناس تعودوا على التأمل المنتظم، فكان الدماغ لا يستجيب للألم، أي أن التأمل سبب تأثيراً عصبياً منع الألم من إثارة الدماغ.

وهكذا نستطيع أن نستنتج أن الخشوع يساعد الإنسان على تحمل الألم بل وتخفيفه بدرجة كبيرة وهو أفضل وسيلة لتعلم الصبر، وعلاج فعال للانفعالات، فإذا كان لديكم مشكلة نفسية مهما كان نوعها، فما عليكم إلا أن تتأملوا كل يوم بمعجزة من معجزات القرآن مثلاً، أو تستمعوا لآيات من القرآن بشيء من التدبر، أي تعيشوا في جو الآيات، عندما تسمعون

آية عذاب تتخيلون نار جهنم وحرّها، وعندما تستمعون لآية نعيم تتخيلون الجنة وما فيها من نعيم، وهكذا كانت قراءة النبي ﷺ للقرآن.

يحتوي دماغ الإنسان أكثر من عشرة آلاف تريليون وصلة عصبية، وهذه الوصلات تصل أكثر من تريليون خلية بعضها ببعض، وتعمل كأعقد جهاز على وجه الأرض ويقول العلماء إن خلايا الدماغ تحتاج للتأمل والتفكير دائماً لتستعيد نشاطها وتصبح أكثر فاعلية، والأشخاص الذين تعودوا على التفكير العميق في الكون مثلاً هم الأكثر إبداعاً⁰

الخشوع والعاطفة: لاحظ بعض العلماء عندما أجروا مسحاً للدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن الإنسان الذي يتعود على التأمل، يكون أكثر قدرة على التحكم فعواطفه، وأكثر قدرة على التحكم في انفعالاته، وأكثر قدرة على السعادة من غيره وبيّنت التجارب أن التأمل يساعد على التحكم في الغريزة الجنسية لدى الجنسين، ويؤدي إلى تنظيم عاطفة الإنسان وعدم الإسراف أو التهور في قراراته، لأنه ينشط المناطق الحساسة في الدماغ تنشطاً إيجابياً بحيث يزيل التراكبات السلبية والخلل الذي أصاب هذه الأجزاء نتيجة الأحداث التي مر بها الإنسان.

الأثر النفسي للألوان : مما لا شك فيه أن للألوان تأثيراً نفسياً واضحاً، فكل لون له تردد خاص به، ومن خلال تردده يؤثر على العين، لذلك

عندما نرى لوناً محدداً فإن ترددات هذا اللون تنتقل عبر العين إلى الدماغ وتؤثر على خلايا الدماغ بشكل مختلف عن لون آخر والألوان لها تأثير على شخصية الإنسان، ويمكن أن تحلل شخصية المرأة أو الرجل من خلال حبه للألوان محددة ومدى تفاعله معها والحقيقة لا توجد دراسات علمية موثقة حتى الآن حول التأثير النفسي المؤكد على جميع البشر، ولكن هناك ملاحظات يراها الباحثون، ويعتبر التفاعل مع الألوان عملية معقدة جداً لم يتم تفسيرها حتى الآن، لذلك تعتبر الألوان آية محيرة من آيات الخالق تبارك وتعالى أمرنا أن نتفكر فيها لنذكر ونتذكر أن هذا الكون لم يأت عن طريق المصادفة: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَذَكَّرُونَ) .

اللون الأحمر: لوحظ تأثير فيسيولوجي للون الأحمر فيؤدي التعرض لهذا اللون لفترة طويلة إلى زيادة ضغط الدم وهو يملك تأثيراً على مختلف غدد الجسم، وبالتالي ينشط خلايا الجسم ويرفع طاقتها وإذا قمنا بتخفيف اللون الأحمر ليصبح زهرياً فإن تأثيره سيقول والذي يتأمل الطبيعة يلاحظ أن الله تعالى اختار ألواناً محددة لنباتات محددة بما يتناسب مع خصائص هذه النباتات.

اللون البرتقالي: يؤكد بعض الباحثين أن هذا اللون مرتبط بنظام المناعة للجسم حيث يؤدي التعرض للضوء البرتقالي لزيادة مناعة الجسم،

بسبب توافق الاهتزازات الخاصة بخلايا المناعة مع ترددات اللون البرتقالي.

اللون الأصفر: بعض الباحثين يربط بين نشاط الدماغ وبين هذا اللون فاللون الأصفر ينشط خلايا الدماغ، أما الأثر النفسي فإن اللون الأصفر يزيد من السرور لدى الإنسان، وهناك من الباحثين من يربط اللون الأصفر بالخوف أو الموت، ولكن ليس لديهم دليل علمي على ذلك سوى ما يعبر عنه بعض الناس.

اللون الأخضر: وهناك بعض الآراء تؤكد أن اللون الأخضر مفيد للقلب ويساعد على التنفس بعمق وهو لون يساعد على إعادة التوازن لخلايا الجسم ويدخل على الإنسان السرور والبهجة، لذلك نجد الأطباء في العمليات الجراحية يرتدون هذا اللون لتخفيف الألم عن مرضاهم، ومنحهم الإحساس بالبهجة والسرور.

اللون الأزرق: يساعد على تخفيض ضغط الدم، وله تأثير مسكن للجسم وهو لون الهدوء، وينشط الغدة النخامية ويساعد على النوم بعمق ويقوي نخاع العظام وهناك وجهات نظر تؤكد على أن اللون الأزرق يساعد على الإبداع.

اللون البنفسجي: يساعد على سكون الغضب ومرتبطة بالاضطرابات العاطفية حيث يساعد على التخفيف منها ويعتبر من أهم الألوان في

الاستقرار العاطفي وإحداث تغيير في حياة الإنسان، وبالطبع قد نجد أناساً لا يتأثرون بالألوان هذا أمر طبيعي، وأناساً لديهم حساسية فائقة تجاه الألوان، يتذوقونها ويتفاعلون معها، مثل تفاعلهم مع الموسيقى مثلاً.

اللون البني: يؤكد بعض الباحثين أن اللون البني هو لون الاستقرار ويمنح الإنسان بعض الهدوء والعودة للطبيعة، حيث نجد أن لون التراب يميل للون البني، وبالتالي هذا اللون يذكرك بالبساطة ويزيد من الإحساس بالتواضع طبعاً المسألة نسبية تختلف من شخص لآخر حسب الحالة النفسية وحسب المعتقدات لديه.

اللون الأسود: هو لون سلبي وغير مفيد في العلاج ويقتل النمو واللون الأسود رمز للوقار عند بعض الناس، ورمز للحزن عند آخرين، ولكن الإسلام لا يقر ذلك، لأن هذه الألوان هي نعمة من نعم الخالق عز وجل، وجميعها يكمل بعضها بعضاً ولا يمكن الاستغناء عن أي واحد منها.

اللون الأبيض: هو اللون الذي يجلب الراحة والسلام ويبدد اليأس لذلك يفضل لمن يجد في نفسه اليأس والاكتئاب أن يحاول ارتداء قميص أبيض مثلاً، أي يدخل اللون الأبيض في جزء من لباسه، ليس بالضرورة أن يكون لباسه أبيض بالكامل ولكن يكفي التنويع.