



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

الناس دائماً تحسدني

من أذكار النوم التي لا بد أن نعتادها ونحافظ عليها قال تعالى: «وَمِنَ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» [الفلق: 5].
وعليك أن تعلمي أن الله تعالى يتكفل بحفظك من كل سوء عندما تواصله بالعبادة والطاعة والصلاة في مواعيدها وكثرة الذكر والتقرب إليه بصلاة النوازل وأن تدومي الاستعانة به وأكثر من التوبة له سبحانه فإن كثير ما يصيب الإنسان إنما هو بذنوبه فقال تعالى: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمَا تُسَبِّحُونَهَا» [الشورى: 30].
والحسد يؤدي إلى ما يسمى بـ (العين) التي تؤدي كما ذكر ديننا الإسلامي إلى تضرر الطرف الآخر. وهناك علاج إسلامي للحسد منه أن يذهب الإنسان إلى إنسان آخر يرقيه رقية شرعية. وأن يغسل العائن (الحاسد) وجهه ويديه ومرفقيه وربتيه وأطراف رجليه وداخله إزاره في قبح أو نحوه، ثم يصب ذلك الماء على من أصابته العين ويغسل به.

والحسد حالة نفسية سلبية تدفع الحاسد إلى التفكير بطريقة المقارنة الكارهاة للواقع الذي يعيشه، فهو يرى أن ما يحصل عليه الآخرون لا يستحقونه، وأن المستحق الأصلي هو نفسه. وعليه فإن ما يصيبه من خير فهو الأفضل، ولا يرضى بذلك للغير. وهذا التفكير ضار جداً لتأثيره الكبير في النفس، ومساهمته في نمو مشاعر القلق والحقد على الواقع الذي يعيشه، ويدفع به أحياناً إلى الغضب والأنانية والكراهية.
وقد ذكرت دراسات نفسية أن من لديه درجة أعلى من المتوسط في حسد الغير، هو إنسان يقع في دائرة التعرض للأمراض النفسية والاضطرابات الذهنية، بحكم أنه يستثير في قلبه تلك المشاعر السلبية. ومع مرور الوقت، يفقد الحاسدون التفاعل في سبيل بناء مجتمعهم، فلا يتجهون نحو تحقيق أهدافه، وينشغلون بحل مشكلاتهم الداخلية.

ويعد عدة جلسات نفسية تدعيمية للابنة وبعد وصف بعض الأدوية المضادة للتوتر والقلق تحسنت حالة الابنة لدرجة ملحوظة وعادت بفضل الله إلى تفوقها الدراسي.

- هل تم عرضها على أحد من الأطباء النفسيين؟
- قمنا أولاً بعرضها على الطبيب الباطني الذي وصف لها بعض الفيتامينات المقوية ولم يعمل لها أي فحوصات، وقال إنها تتمتع بصحة جيدة ولكن بعد استمرار الحالة قمنا بعرضها على عدة مشايخ الذين قاموا بقراءة القرآن عليها وقالوا إنها محسودة ولكنها لم تتحسن حتى الآن.
- ولكن ما تعاني منه الابنة هو عرض من أعراض القلق النفسي.
- ولكن يا دكتور الحسد معروف عند كل الناس منذ زمن بعيد.

- نعم الحسد ظاهرة إنسانية منذ قديم الزمن والسبب العلمي لانتشار ظاهرة الحسد هو في الاعتقاد بأن شخصاً ما حسود يمكن تفسيره في خضوع الناس لتأثير الشائعات دون قياس الأمر أو تجربته فعندما يُشاع عن شخص ما بأنه حسود لن تجد من يدقق في عدد الحالات التي حدث لها تأثير الحسد من هذا الشخص حين ينظر إلى شيء أو مدح شيء فتتضرر ذلك الشيء مقابل عدد الحالات التي حدثت في شخص آخر أيضاً قام بامتداح أشياء معينة فتضررت دون أن يقال إنه حسود.
- يا دكتور ألا تؤمن بالحسد ... الحسد المذكور في القرآن.

- نحن جميعاً نؤمن بالحسد ولكن دعنا أولاً نعرف ما هو الحسد. الحسد هو تمنى زوال النعمة من الغير... والإنسان الذي يشعر أنه محسود تتنابه أحاسيس نفسية تؤدي إلى أعراض نفس جسدية ولكن إذا وضع الإنسان في ذهنه أن النافع والضار هو الله واستشعار حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (قل لواجتمع الأمة على أن يضروك بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك) فهنا لن يؤدي الشعور بالحسد إلى أي تأثيرات ضارة على الإنسان، فقد علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن يرقى أنفسنا دائماً قبل النوم ونحسّن أنفسنا بالمعوذتين وهذه كلها وسائل إسلامية نفسية للتغلب على هذه الأحاسيس البشرية.

كما ينبغي للمؤمن ألا يخاف من الحسد، فالؤمن دائماً ما يتحصّن بكتاب الله تعالى وبكثرة الأذكار وقراءة «قل هو الله أحد» و«قل أعوذ برب الفلق» و«قل أعوذ برب الناس» كل يوم، فهذه

ولذلك فإن كل من يبعد عن حقيقة خلق الله لعباده ويتعدى في المعاصي فإنه دائماً ما يُصاب بالقلق والخوف والحيرة التي قد تؤدي إلى الإحباط والأمراض النفسية المختلفة.

وقد حضرت إلى العيادة النفسية فتاة تبلغ من العمر ١٧ عاماً وتدرس في المرحلة الثانوية وتشتكي من الشعور بالضيق والحزن والخوف من الناس وعدم التركيز والاستيعاب مما أدى إلى وجود مشاكل نفسية وتعرّضت دراسي بعد أن كانت من الأوائل على المحافظة في المرحلة الإعدادية.

وبعد تبادل التحية بادرت الأم بالحديث عن المشكلة التي تعاني منها الابنة التي أدت بها إلى هذا الحال من الضيق والكآبة والمرض قائلة:
- يا دكتور أنا ابنتي محسودة منذ حوالي سنتين عقب تفوقها في الشهادة الإعدادية ونشر صورها في الجرائد ومن بعدها أصبح حالها يرثى له وقد ذهبنا بها إلى عدة مشايخ لعلهم يجدون لها مخرجاً من هذه المشكلة وعملنا لها الرقية الشرعية ونقرأ لها القرآن باستمرار ولكن بدون جدوى.
- ولكن ما هي أعراض الحسد الذي تشتكي منه الابنة؟

- هي دائماً حزينة وتبكي وخائفة من الناس ولا تستطيع المذاكرة وتشعر بضيق في النفس وسرعة ضربات القلب كلما بدأت في المذاكرة لدرجة أنها حالياً ترفض الذهاب للمدرسة ولا تستطيع فتح أي كتاب أو حضور أي درس.
- ولكن هذه أعراض نفسية جسمانية فلماذا نسبت هذا إلى وجود حسد؟

- الموضوع كله بدأ بعد ظهور النتيجة وتهنئة الأهل لنا وبعد حضور زوجة العم التي نعرف جميعاً أنها تحسد الناس على الرغم من أن أبناءها جميعاً من المتفوقين ويومها شعرنا كلنا بالخوف وقمنا بقراءة المعوذتين وإطلاق البخور في المنزل ويومها لم أستطيع النوم خوفاً على الابنة وظللت أنا وهي في حالة من التوتر والخوف من أن يحدث لها أي شيء ولم نتم إلا بعد شروق الشمس وعندما استيقظت في الصباح وجدنا أن أظافرنا الطويلة الجميلة قد تقصفت وظهر على وجهها الشحوب ورفضت تناول الطعام في الصباح وبعدها بدأ عليها أعراض الضيق والاكتئاب.

الكون كله يجري بمقادير الله سبحانه وتعالى في نظام دقيق وبيدع ومتناغم وما من شيء يجري في الكون إلا بأمر الله خالق كل شيء ومدبر كل شيء، وبالرغم من ذلك فإن الإنسان دائماً يعيش في هذا الكون الذي سخره الله له في قلق وخوف وتوجس من المستقبل. قال تعالى (إن الإنسان خلق هلوبوعاً * إذا مسه الشر جزوعاً * وإذا مسه الخير منوعاً * إله المصليين * الذين هم على صلاتهم دائمون * والذين في أموالهم حق معلوم * للساائل والجروم) المعارج.
ثم استثنى الله فته من الناس دائماً مطمئنين إلى رحمه الله وعنايته، وهم طائفة المصلين الذين يداومون على الصلاة والطاعات وإخراج الصدقات وإيتاء الزكاة والخوف من عذاب الله.