

روائع الإعجاز النفسى فى القرآن الكريم

ما فهو يستخدم طريقة ما فى إدارته لشؤون حياته، وهذه الطريقة أو "الاستراتيجية" فى العمل هى التى حققت له نجاحاته.

٢- إن أى إنسان يحقق نجاحاً ما، فهذا يعنى أننا نحن أيضاً قادرون على تحقيق نجاح مماثل فيما لو اتبعنا الطريق ذاتها. ونقول إذن بكل بساطة:

إن البرمجة اللغوية العصبية هى "كيف تتحكم بدماعك"

تعتمد هذه البرمجة على تزويد القارئ بمجموعة من الأساليب والأفكار والمهارات والتي تجعل منه إنساناً ناجحاً وقوياً. ولكن الشيء الذى يضمن لك النجاح فى تحكمك بذاتك أو بدماعك أو السيطرة على انفعالاتك هو -وبكل بساطة- أن تتعلم كيف يعمل عقلك!

● لقد اكتشف العلماء أن الانفعالات والعواطف والأحاسيس عند الإنسان لا تسير بشكل عشوائى كما كان يُظن فى الماضى، بل هنالك برنامج دقيق يتحكم فيها، وهذا هو السر فى إطلاق مصطلح "البرمجة" على هذا العلم.

- فكلمة "برمجة" تدل على أن هنالك برنامجاً خاصاً بالانفعالات والعواطف يمكن التحكم به تماماً كما نتحكم ببرنامج الكمبيوتر!

- وكلمة "لغوية" تدل على استخدام الكلمات فى التواصل مع الآخرين والتواصل مع الذات. أى استخدام اللغة فى توجيه الانفعالات.

- أما كلمة "عصبية" تعنى أننا يجب أن ندرك كيف يعمل جهازنا العصبى والنفسى لنتمكن من التحكم به وتوجيهه بالاتجاه الذى نريده. تماماً مثل معرفتك بجهاز الكمبيوتر الذى تعمل عليه، فكلما كانت معرفتك بالجهاز الذى بين يديك أكبر، كان لديك قدرة أكبر على التحكم بهذا الجهاز والاستفادة



القرآن الكريم مليء بالمعجزات النفسية والتي تثبت أن هذا القرآن من عند الله! وفيما يلي أهم المقالات والأبحاث فى إعجاز القرآن الكريم والسنة والنبوية فى مجال علم النفس. ولذلك ما سنتناوله فى السطور القادمة يمس كل شخص منا، بل ربما يكون هذا المقال سبباً فى إحداث تغيير مهم عند بعض القراء ممن لم يطلعوا على هذا العلم بعد. وقد توصلت لنتيجة ألا وهي كل ما يكشفه علماء النفس من حقائق صحيحة ويقينية إنما تحدث عنها القرآن قبل أربعة عشر قرناً!!

بقلم : م/عبد الدائم الكحيل

الحقيقة من خلال سلسلة المقالات الإيمانية والعلمية وهذه الأولى بينها، وسوف نقرأ ما يخبرنا به القرآن الكريم ونقارن ونتدبر لنخرج من ذلك بأن القرآن هو أول كتاب تحدث عن البرمجة اللغوية العصبية وليس علماء أمريكا!

لقد بدأ هذا العلم فى السبعينيات من القرن الماضى، وسبب اكتشافه هو الحاجة لتطوير مدارك الإنسان. فقد كان بعض الناس يحقق نجاحاً كبيراً فى حياته، وهذا ما لفت انتباه بعض العلماء فقرروا دراسة أسباب هذا النجاح.

ثم خرجوا بنتيجتين مهمتين:

١- إن كل إنسان يحقق نجاحاً

البحث لأعطى من خلالها فكرة عن مضمون ما سنتعرف عليه اليوم. ولكن قبل ذلك أحب أن ألفت انتباه القارئ لشيء قد لفت انتباهى وهو أن الكتب التى تتناول الإجابة عن مثل هذه التساؤلات تحقق المبيعات الأكثر على مستوى العالم.

ما هى البرمجة اللغوية العصبية NLP

ببساطة شديدة قد يسمع الكثير بهذا المصطلح الجديد "البرمجة اللغوية العصبية" "Neuro-Linguistic Programming" ولكن قسماً كبيراً من القراء لا يدرك ما هو هذا العلم وهل هنالك إشارات قرآنية عنه؟

وقد يفاجأ القارئ بأن هذا العلم والذى لم يمض على اكتشافه ووضع أسسه العلمية أكثر من ثلاثين عاماً موجود بأكمله فى كتاب أنزل قبل أربعة عشر قرناً! وسوف نثبت هذه

ومهمتنا كمؤمنين ندعى حب القرآن أن نرد هذا العلم إلى أصوله القرآنية، وأن نطمح أن نكون فى أفضل مرتبة عند الله، والسبيل إلى ذلك أن نقتدى بنبي الهدى والرحمة فى تصرفاته وطريقته فى علاج المشاكل وطريقته فى التعامل مع من حوله، نسأل الله تعالى أن يجعلنا من الذين قال فى حقهم: ﴿أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ البقرة : ١٥٧.

التحكم بالانفعالات

من منا لم يندم يوماً على كلمة قالها أو تصرف قام به؟ ومن منا لم يفكر يوماً بضبط انفعالاته ومشاعره؟ ومن منا لا يتمنى أن يتحكم بعواطفه وتصرفاته تجاه الآخرين؟ هذه أسئلة أحببت أن أبدأ بها هذا



الباطن أو طبيبك، وما هذه إلا وسائل هيأها الله لك لتستخدمها كطريق للشفاء. وهذا يعنى أن قوة العلاج بالقرآن أكبر بكثير من العلاج بخطاب النفس، ولكن إذا تم اللجوء إلى القرآن وإلى علم النفس معاً فستكون النتيجة عظيمة. والآن سوف نعيش مع خطة عملية لعلاج الانفعالات من العلم الحديث ومن القرآن الكريم.

خطوات علمية وعملية لعلاج الانفعال المزمن

١- يؤكد علماء النفس وعلى مدى أكثر من نصف قرن أن هنالك خطوة أساسية يجب القيام بها لمعالجة الانفعالات، وهى الاعتراف بالخلل أو المرض. فالانفعال النفسى عندما يتطور فإنه يتحول إلى مرض يلازم المريض طيلة حياته، ولا يبدأ هذا المريض بالشفاء حتى يعترف المريض بأن هذا المرض موجود وأنه يجب عليه أن يسارع إلى علاجه.

وهذه حقيقة علمية وليست رأياً لعالم نفس أو نظرية تخطئ وتصيب، وذلك لأن جميع العلماء يؤكدون هذه الحقيقة، أى حقيقة أن يخاطب الإنسان نفسه بعد الانفعال مباشرة ويحاول أن يعترف أمام نفسه بأنه قد تسرع وأخطأ بهذا الانفعال. وهذه هى الخطوة الأهم فى علاج الانفعال.

٢- الخطوة الثانية: وهى مهمة ومكملة للأولى وهى أن يحاول أن يعطى لعقله الباطن رسائل

● لقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نردد كلمات قبل النوم وهى: (اللهم إني أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك آمنتُ بكتابتك الذى أنزلت وبنيك الذى أرسلت) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. تأمل معى كم تحوى هذه الكلمات من تفريغ لهماوم وشحنات ومشاكل اجتماعية تراكمت طيلة اليوم! وكم تحوى من اطمئنان واستقرار نفسى لمن يقولها قبل أن ينام.

إن علماء أمريكا يعالجون مرضاهم ويعلمونهم كيف يخاطبون أنفسهم: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة فى سلوكى غداً...".

ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نخاطب الله تعالى ونلقى بهومونا وانفعالاتنا بين يدي الله ونسلم له الأمر كله وهو سيفعل ما يشاء، والسؤال: هل هنالك أجمل من أن يكون طبيبك هو الله سبحانه وتعالى؟! وتذكر هنا قول سيدنا إبراهيم عليه السلام: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فِيهِ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِيَنِي وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾ الشعراء: ٧٨-٨٢.

● إذن هذه هى البرمجة القرآنية تعلمك أهم قاعدة فى الشفاء وهى أن الله تعالى هو من سيشفيك وليس عقلك

كيف تتحكم بعواطفك؟

إنها عملية بغاية البساطة وتحتاج فقط لمعرفة قانون بسيط وممارسة هذا القانون. يخبرنا العلماء اليوم بأن هنالك عقل باطن هو الذى يتحكم بعواطف الإنسان وانفعالاته ومشاعره بل وتصرفاته! ولكننا لا ندرك هذا العقل مباشرة لأنه عقل باطن أى خفى.

ولكن التجارب أثبتت حقيقة علمية وهى أن العقل الواعى والذى نفكر فيه وتعامل معه يتصل مع العقل الباطن بقنوات ضيقة. فأنت مثلاً تستطيع أن تعطى إحياء لعقلك الباطن بأنك يجب أن تفعل شيئاً ما. ومع تكرار هذا الإحياء فإن العقل الباطن يستجيب ويبدأ فعلاً بالتغيير.

● لقد وجد العلماء بأن الفترة التى ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعى والعقل الباطن هى فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً. فهذا هو الدكتور جوزيف ميرفى يخرج بنتيجة بعد آلاف التجارب فى كتابه "قوة عقلك الباطن"، الذى بيع منه أكثر من مليون نسخة! هذه النتيجة هى أن أفضل طريقة للتحكم فى الانفعالات والغضب هى أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة فى سلوكى غداً...".

● لقد عالج الدكتور ميرفى العديد من الحالات بهذه الطريقة وكانت النتائج ممتازة والجميع حصل على تحسن فى انفعالاته بل منهم من أصبح أكثر هدوءاً من الإنسان العادى!!!

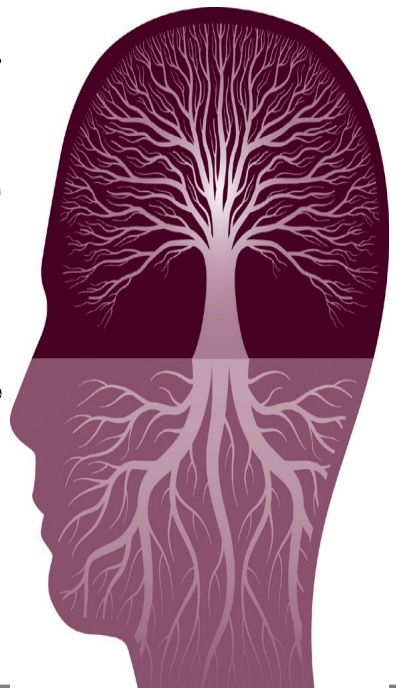
والآن نتمنى أن يعلم الجميع وخصوصاً أولئك الذين لم تقنعهم تعاليم الإسلام أن النبى الكريم قد تحدث عن هذه الظاهرة بوضوح، أى تحدث عن أهمية الاتصال بالعقل الباطن فى فترات ما قبل النوم وما بعد الاستيقاظ، وأمرنا باستغلال هاتين الفترتين بالدعاء. ولكن ما هو هذا الدعاء؟

من ميزاته.

هذه البرمجة تهتم الإنسان الصحيح مثلما تهتم الإنسان المريض، فليس من الضرورى أنك تعاني من مشكلة ما حتى تأتى وتعلم قواعد البرمجة، على العكس يجب أن تستفيد من هذه القواعد وتتمررن على تطبيقها وأنت فى حالة الصحة الجيدة، وذلك سوف يجعلك أكثر قوة فى حالة المازق والمواقف الصعبة.

● ● ●

ويمكننى أن أخبرك أيها القارئ الكريم بأن أى واحد منا لديه الكثير من الميزات فى قدراته وإمكانياته ولكنه لا يستعملها بسبب عدم علمه بها! كما أنه يمكنك أن تحل أكثر من نصف المشكلة بمجرد إدراكك للحجم الحقيقى لهذه المشكلة!! يجب عليك أن تتخيل دماغك على أنه مجموعة من الأجهزة الهندسية الدقيقة التى تعمل وفق برنامج محدد، أنت من سيدبر هذا البرنامج وهذا هو مفتاح النجاح! أما إذا لم تدرك هذه الحقيقة فسوف يدار دماغك من قبل الأصدقاء والأهل والمجتمع المحيط والمؤثرات المحيطة بك، وستصبح إنساناً انفعالياً وغير قادر على التحكم بذاته أو عواطفه.





تقول له: "يجب على أن أتوقف عن هذه الانفعالات لأنها خاطئة وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة وتسبب لي كثيراً من الاحراج". وهذه الرسالة يجب عليه أن يكررها ويقتنع بها، بكلمة أخرى يجب أن ينوي على عدم العودة لمثل هذه الانفعالات التي يظلم بها نفسه.

٣- هنالك إجراء عملي يجب على "الانفعالي" أن يبدأ بتطبيقه على الفور وهو التسامح مع الآخرين. فقد أظهرت الدراسات أن أطول الناس أعماراً هم أكثرهم تسامحاً!!! إذن يجب عليك أن تمتلك القدرة على التسامح والعفو عن أساء إليك أو أزعلجك. إذ أنك بدون هذه الخطوة لن تتحسن وستبقى الانفعالات مسيطرة عليك. كما يؤكد الباحثون اليوم بأن إنفاق بعض الأموال على الفقراء ومساعدتهم تكسب الإنسان شيئاً من الاستقرار والأطمئنان، وتعالج لديه حدة الانفعالات.

إن العفو أو التسامح أمر ضروري ومهم لأنه يعالج الخلل من جذوره، فالسبب الكامن وراء أي انفعال هو إحساس هذا المنفعل بأن الآخرين قد أساءوا له وبالتالي يحاول الانفعال كرد فعل انتقامي منهم. فإذا قرر أن يرسل أيضاً إلى ذاته رسائل يؤكد من خلالها أنه سوف يتسامح مع الآخرين وكرر هذه الرسائل فإنه سيجد نفسه متسامحاً بالفعل!

٤- هنالك إجراء داخلي يجب أن ينفذه أيضاً وهو مقاومة هذه الانفعالات ومحاولة إخمادها وذلك بتكرار رسالة أخرى مفادها: "يجب على أن أقاوم أي انفعال أعرض له مهما كان صغيراً". هذه الرسالة سوف تجد طريقها للعقل الباطن والذي يعتبر المتحكم الرئيسي بالانفعالات.

٥- كإجراء آخر وهو أنك تسلك طريقاً ما وتعتقد بقوة أنه سيؤدي بك إلى النجاح المطلوب، ولكن عند فشل هذا الطريق فإن الواجب تغييره وسلوك طريق آخر حتى يتحقق النجاح المطلوب. إن الاعتقاد بالنجاح هو نصف

ففعندما يرتكب المؤمن فاحشة أو ظلماً لنفسه أو ينفعل أو يتسرع في تصرف ما يجب عليه مباشرة أن يدرك خطأه بل ويعترف به: ﴿ذُكِّرُوا اللَّهَ فَأَسْتَغْفِرُوا لَهُمْ﴾، إن هذه الآية تؤكد على الاعتراف بالذنب، لأن الاستغفار وطلب المغفرة من الله تعالى لا يكون إلا بعد أن يحس المؤمن بخطئته وذنبه فيستغفر الله. وقد أكد جميع الباحثين أن الاعتراف بالذنب أمام النفس هو طريق للشفاء. ولكن القرآن يأمرنا أن نعتزف بذنوبنا أمام الله تعالى!! فهو الأقدر على شفاتنا.

٢- اليقين بأن هذا الانفعال وهذا الخطأ يمكن معالجته: ويؤكد العلماء أن ثقة المريض بالشفاء وبقينه بذلك تمثل نصف الشفاء إن لم يكن أكثر، وهنا يتجلى معنى قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ﴾ فهذه الكلمات تمنح المؤمن ثقة كبيرة بإمكانية مغفرة الذنب وأن هذا الانفعال يمكن ألا يتكرر.

٣- يؤكد جميع علماء البرمجة اللغوية العصبية أن الطريق المثالي لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات هو أن يكون لديه الإرادة الكافية والقوية لعدم تكرار الانفعال وعدم الإصرار عليه، والسؤال: أليس هذا ما تحدث عنه الآية الكريمة: ﴿لَمْ يَصْرُوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾

تعالى في الآية التالية: ﴿الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي السَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آل عمران: ١٣٤.

● لقد تضمنت هذه الآية ثلاثة إجراءات عملية:

١- إنفاق شيء من المال على الفقراء: وهذا ما أكدته العلماء أنه يكسب الإنسان نوعاً من الاستقرار النفسي: ﴿الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي السَّاءِ وَالضَّرَّاءِ﴾.

٢- أن يحاول الإنسان إخماد انفعالاته بأية طريقة ولا يسمح لها أن تتطوّر باتجاه الآخرين: وهذه القاعدة أيضاً تعلم الإنسان شيئاً من الانضباط الذاتي: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ﴾.

٣- لقد تضمنت الآية إجراءً عملياً يتمثل في التسامح مع الآخرين، وهذا ما يؤكد جميع العلماء اليوم من أن التسامح هو أفضل وسيلة لضبط الانفعالات. ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾.

● نأتى الآن إلى الآية التالية حيث يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذُكِّرُوا اللَّهَ فَأَسْتَغْفَرُوا لَهُمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يَصْرُوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ آل عمران: ١٣٥.

قد تضمنت هذه الآية أيضاً ثلاثة إجراءات عملية لعلاج ظلم النفس، وجميعنا يعلم أن الانفعال والتسرع والتهور هي أنواع من ظلم الإنسان لنفسه. وهذه الإجراءات هي:

١- الاعتراف بالذنب:

النجاح، أى أنك إذا اعتقدت بقوة بأنك ستجّح في عمل ما فإن هذه العقيدة ستكون الوسيلة الفعالة لنجاحك في هذا العمل. ولذلك عليك أن تعتقد بقوة بأنه لديك القدرة على علاج انفعالاتك وأن هذه الانفعالات سوف تذهب ببسر وسهولة ولكن يجب أن تخاطب نفسك وتوجهها باستمرار إلى ضرورة التخلص من هذه الانفعالات وعدم الإصرار عليها.

● ● ●

● دماغك عزيزي القارئ هو الآلة التي تستقبل الأوامر والتوجيهات، فإذا وجهت لهذه الآلة رسائل باستمرار مفادها أنك ستعالج الانفعالات وأنت واثق من ذلك، فإن هذه الآلة ستستجيب تدريجياً، وسوف تصبح لديك القدرة على التحكم بهذه الانفعالات. إياك أن تترك الرسائل السلبية والمظلمة تدخل إلى دماغك، بل اسمح فقط للرسائل المضيئة والإيجابية بالدخول.

والآن وبعدما رأينا خطوات العلاج العلمية بالبرمجة البشرية، ماذا عن البرمجة القرآنية؟

خطوات علاجية من القرآن

لقد حدثنا كتاب الله تعالى عن صفات الجنة التي وعدها الله المتقين: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ آل عمران: ١٣٣. ولكن ما هي صفات هؤلاء المتقين؟ يقول