

المرض النفسي .. مفهومه في الدين

يرى بعض علماء النفس ان هناك علاقة ايجابية بين المرض النفسي وعذاب الضمير فهما شيان مرتبطان ومتلازمان يسيران جنباً الى جنب ويظهر ذلك جلياً من خلال ملاحظة الحالات التالية:

هناك فئة من الناس ليس لديها الخلق او قوة الضمير لذلك لا تشعرون بالخطيئة.

وهناك مجموعة أخرى ترتكب الجريمة ثم سرعان ما تنال العقاب على ما جنت أيديها وبذلك تخف عليهم مشاعر الإثم الناجم عن عذاب الضمير.

ثم هناك من يرتكب خطأ ويشعر بعذاب الضمير ثم تزول عنه المشاعر... بعد الاعتراف الذي يعيد للنفس المضطربة اتزانها وطمأنينتها.

وهناك فئة أخرى من الأفراد تكفر عن الخطيئة بطرق غير مباشرة كالإفراط في العمل الصالح او الحج وغيرها من الوسائل التي تشعرهم بالطمأنينة والخلاص. ومن اجل ذلك تم الاهتمام بالدراسات السايكولوجية للذات حيث ترى هذه الدراسات ان التربية الجيدة في الأسرة والمدرسة تلعب دوراً كبيراً في نمو الذات وتنميتها ومساعدتها على النضج كي تصبح صمام الأمان للفرد.

وكما اتسعت الدائرة التي يعمل او يتعامل معها الطفل نتيجة خبراته ومعلوماته التي يستقيها من بيئته مما يجعل ذاته أكثر ملاءمة وهي شرط أساسي لتحقيق الصحة النفسية.. ان ملاءمة الذات عملية يستطيع أن يقوم بها المعلم ورجل الدين والباحث النفسي والآباء والأمهات.

أما أهم نظرية علاجية توصل لها علماء النفس فهي التي تعتمد على الدين لأنه الأقرب الى العقل والقلب في أن واحد.. فالدين هو الطريق الى بقاء ودوام القيم الإنسانية التي تعتبر أطواراً مرجعياً لسلوك الفرد وتصرفاته وأسلوب حياته.. وهو من العوامل المعينة للإنسان على التغلب على الصراعات والتوترات التي يتعرض لها.

دراسة طبية.. الضحك علاج للأمراض

الضحك مفيد للصحة فهو لا يضفي السعادة على حياتنا فحسب بل على جسمنا ومعنوياتنا.. إن دقيقة واحدة من الضحك تعادل 15 دقيقة من الاسترخاء إذا لم نحرم أنفسنا منها.

يوضح الأطباء والمعالجون النفسيون أننا لا نضحك لأننا سعداء بل نحن نسعد لأننا نضحك فالضحك يساعدنا على نسيان مشاكلنا ولو قليلاً منها أو على وضعها جانباً أو تأجيلها ويعمل الضحك مثل الترياق أو عامل مضاد للإجهاد والمشاعر السلبية كالغضب والخوف والاحباط والعدائية والخجل والاكئاب وهو يشكل العلاج المثالي لكي نشعر أفضل حالاً كما أننا يمكننا الحصول عليه في أي وقت وليس له أي آثار جانبية أو مؤذية.

منافع الضحك كثيرة على جسمنا. حسب مجلة الغذاء الصحي فلديه التأثير نفسه للمشي السريع. إذ يعزز استرخاء العضلات هنا وأثبتت الدراسات الحديثة أن للضحك فوائد طبية مرافقة لما نشعر به من الراحة النفسية. ويقول الأطباء إن الضحك مرات عديدة في اليوم ينعش القلب ويبقيه بصحة جيدة ويقلل من الإصابة بتجلط الدم. واليك أهم هذه الفوائد..

- الضحك يؤدي إلى تحسن عمل نظام المناعة في الجسم وذلك عن طريق زيادة إنتاج خلايا تسمى (T-cells) والتي هي مسؤولة عن مقاومة العدوى وتحفز الجسم على الشفاء السريع من الأمراض.

- إن الضحك يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول في جسمك. وهو هرمون يسبب الضغط ويؤدي إلى خفض قدرة جهاز المناعة في الجسم.

- إن عملية الضحك تحفز الجسم على إنتاج (endorphins) وهو مسكن الألم الطبيعي الذي ينتجه الجسم. الأمر الذي يساعد في التخفيف من حدة الألم وكذلك يساعد في تحسين المزاج بشكل عام.

- تبين أيضاً أن بعد الانتهاء من الضحك فإن ضغط الدم وسرعة نبضات القلب تنخفض بشكل ملموس. كذلك فإن الضحك يساعد في التخفيف من توتر العضلات.

- الضحك يخفف من وطأة أعباء الحياة على كاهلك ويؤدي إلى التخفيف من نزعتك نحو الكمال ويزيد من قدرتك على التكيف مع المتغيرات المحيطة بك. ومن جانب آخر. توصلت دراسة أميركية إلى أن الضحك أفضل دواء وأن مجرد التطلع إلى حدث إيجابي مضحك أو مشاهدة تجربة مضحكة. قد يعزز جهاز المناعة ويقلل التوتر.

وأثبتت اختبارات أجريت أنه بمجرد توقع حدث سعيد بهيج أو مضحك. قد يرفع مستويات الأندروفين والهرمونات الأخرى التي تحدث شعوراً بالمتعة والاسترخاء وتخفض إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر.

هذا وقد بدأ الأطباء مؤخراً بإدخال الضحك والابتسامات على لائحة وصفاتهم الطبية التي لا تصرف من الصيدليات بل بتنظيم روتين حياة المريض مع الابتعاد عن الضغوطات النفسية والجسدية بالقدر المستطاع

بالإضافة إلى الترفيه عن النفس. ويعتقد بعض الخبراء أن لإضحكك المرضي وإدخال البهجة في نفوسهم أثراً مباشراً على أجهزة المناعة الطبيعية في أجسادهم. ويؤكد بعضهم أن فائدة الضحك لا تقتصر على تحسين الحالة النفسية للمرضى بل تتجاوزها بشحنها قدرة الجسد على مقاومة الأمراض.

