

# الأديب و المُفكّر الرَّاحِل رَمَضانَ عَبدِ الرَّحمنِ لَأَوند

خاطرة جريدة المساء

-46-

ورد في أبناء من فرنسا أنّ هناك علاقة وثيقة بين الأوضاع النفسية وبين السرطان الذي هو أخطر الأمراض الفيزيولوجية.

يقول بعض الأطباء: إنّ الاضطرابات النفسية الناجمة عن الغضب الشديد والتوتر النفسي المستمر والحزن والكآبة وما يتصل بها أو ينتج عنهما من الرغبة في العزلة هي وراء أخطر الأمراض ولا سيما مرض السرطان، ولذلك منهم يحرصون بالإقبال على الحياة بفرح حقيقي.

والفرح الحقيقي لا يعني هذا النوع من السلوك الذي يبدو وكأنّه ظاهرة هستيرية، إنّّه تعبير هادئ عن جانب الحياة وإقبالنا عليها، والتصميم دون خوف أو وجل على ممارسة حياتنا اليومية في اعتدال ظاهر.

ويؤكد هؤلاء الأطباء بأنّ الانفعالات الشديدة التي تسببها الصدمات تحرم الخلايا في الجسد البشري من مناعتها وقدرتها على الدفاع عن نفسها وبالتالي تحدث الفوضى في حركة هذه الخلايا.. والفوضى في البنية الخلوية للجسد هي مصدر الخطر المميت، ويقول هؤلاء الأطباء أيضاً: إنّ التكنولوجيا المتطورة التي تعتبر عاملاً هاماً في تعميق روح العزلة وتنمية الاكتئاب في النفس وحرمان الإنسان من فرص الحياة الاجتماعية الحلوة هي مصدر أساسي لهذا الخطر الصحيح الذي يهدد الجسد بالبوار.

والواقع أنني شخصياً لم أفتأ بهذا الرأي الذي خرج به هؤلاء الأطباء.. فقد اعتقدت دائماً أنّ الحياة كما هو الحزن لا يتمتعان بالاستمرار إلا في ظل التوازن الداخلي الذي ينطلق به الأحياء في يسر يسير، فتصبح حياة الإنسان معه كما تكون مسيرة النسيم الذي كثيراً ما تحدث الشعراء عنه، على أنّ الأحزان الشديدة أو الانفعالات العنيفة التي تبدو وكأنّها ظاهرات هستيرية لا تستطيع أن تقدم أي حل للمشكلات التي تعترض حياة صاحبها.

وعلماء التربية والنفس متفقون على أنّ الاحتفاظ بالهدوء النفسي والتأبّي في مواجهة المشكلات هما اللذان يقدمان أكبر العون للتغلب عليها، ولذلك فهم يوصون كل من يجب أن يستمع إليهم بالهيمنة على انفعالاتهم والاحتفاظ بابتسامتهم الهادئة أمام كل عارض من الأعراس.

ومما يلفت النظر أنّ الأطباء لاحظوا انتشار السرطان بنسبة عالية عند قبيلة من القبائل البدائية يتواصى أفرادها بتخصيص ساعة من كل يوم يفتعلون فيها الحزن ويجهشون بالبكاء حتى التعب الشديد على أن يفضلوا ذلك وهم جلوس أمام صنم من أصنامهم الحجرية. إنّ هذا الحزن وما يرافقه من البكاء الحقيقي يتصل به مشاعر الخوف والقلق أمام المجهول هو الذي يجرّد الخلايا الجسدية من قدرتها على العمل المنتظم الهادئ، ولعلّ هذا هو ما قصد إلى التحذير منه الرسول صلّى الله عليه وسلم حين أعلن ما معناه من أنّ القوي ليس هو الذي يصرع غيره بقوة جسده بل هو الذي يملك نفسه عند الغضب.

يبقى أن نقرر بأنّ من يستطيع ضبط نفسه وأن يتجنب الخضوع للانفعالات الشديدة بيسر يسير هو دائماً القادر على استقبال الحياة بنجاح والفوز في كل مرة بالانتصار على المشكلات التي تعترض طريقه. والمدهش أنّي لاحظت علاقة وثيقة بين التقى في مفهومه الإسلامي وبين التوازن في النفس البشرية. وسأعود إلى بحث هذا الموضوع إن شاء الله في خاطرة قادمة.