

الإعجاز العلمي في القرآن

الغضب

هنا تظهر الحكمة العلمية والعملية في تكرار الرسول صلى الله عليه وسلم توصيته بعدم الغضب.

الغضب وآثاره السلبية

يقول د. أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب، ان الميول الإنسانية تنقسم الي أربعة أقسام، ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها: الميول الشهوانية وتؤدي الي الثورة والغضب، الميول التسلطية وتؤدي الي الكبر والخطوسة وحُب الرئاسة، الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للأخرين.

ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والجسدية مثل السكر والذبحة الصدرية . وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان.

لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في حديثه «لا تغضب» وليس معنى هذا عدم الغضب تماما بل عدم التماادي فيه وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكت حرمت الله ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لمن يغضب وإذا غضب أحكم فليسكت، لأن أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان».

والقرآن الكريم يصور الغضب قوة شيطانية

تقهر الإنسان وتدفعه الي أفعال ما كان ياتيناها لو

لم يكن غاضبا فسيدنا موسى القى الألواح وأخذ

برأس أخيه يجره إليه فلما ذهب عنه الغضب

ولما سكت عن موسى الغضب أخذ الألواح

الألواح.

وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه سلم هذا السلوك في حديثه «ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب، ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لأن تأثيرها يأتي بتركاز تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولأن الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان.

ويضيف الدكتور احمد شوقي أن الطب النفسي توصل إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب:

الأولى: من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.

الخاتية: من خلال الاسترخاء النفسي العضلي وذلك لأن يطلب الطبيب من الرضى أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء. هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه في حديثه «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع».

روي أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال «لا تغضب» فردد مرارا قال «لا تغضب» رواه البخاري.

ثبت علما أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات.

وبالتالي يجهد القلب لأنه يقصره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لا سيما إن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره.

وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي حيث أن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمحح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا القلب المنفعل.

ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب هذا بخلاف الآثار النفسية والاجتماعية التي تنجم عن الغضب في العلاقات بين الناس

ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا

يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح

ليس له اضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو

المسؤول عن كثير من الأمراض. ولكن دراسة

أميركية حديثة قدمت تفسيرا جديدا لتأثير

هذين النوعين من الغضب مؤداة أن الكبت

أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى

الاضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها

ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار

إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحيانا

إلى الإصابة بالسرطان أما في حالة الغضب

الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى

الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة

بأزمات قلبية قاتلة.

لأن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله

يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفران

عصاراتها وصول معدل إفران إحدى هذه

الدغد إلى حد صد الطريق أمام جهاز المناعة

في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة

المختلفة من هذا الجهاز عن الوصول إلى

أهدافها.

الآن انفجار موجات الغضب قد يزيد

اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في

الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية

لل فرد لا تنفصل عن حالته النفسية ما يجعله