

تأثير الوقوف والاضطجاع على الغضب .. إعجاز نبوي



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ليس الشديد بالصرع إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» رواه البخاري

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ليس الشديد بالصرع، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب، صحيح البخاري.

قوله «ليس الشديد بالصرع» بضم الصاد وفتح الراء: الذي يصرع الناس كثيراً بوقته وإلهاه للمبالغة بالصفة. قوله «فردد مراراً» أي ردد السؤال بنفسه إنفع من ذلك أو أبلغ أو أعم، فلم يزد على ذلك وزاد أحمد وابن حبان في روايته عن رجل لم يسم قال: تكررت فمما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله.

قال الخطابي: معنى قوله «لا تغضب» اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه.

وقال ابن بطال في الحديث أن مجاهدة النفس أشد من مجاهدة العدو لأنه صلى الله عليه وسلم جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة، ولعل السائل كان غصوباً، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يامر كل أحد بما هو أولى به، فليذا اقتضى في وصيته له على ترك الغضب، فليغضب مقاسد كبيره، ومن عرف هذه الفلاس عرف مقدار ما اشتعلت عليه هذه الكلمة اللطيفة من قوله صلى الله عليه وسلم «لا تغضب» من الحكمة واستجاب الصلوة في ربه الفاسد.

وكما وصف صلى الله عليه وسلم الداء وصف السواء ففي حديث رواه أحمد وأبو داود وابن حبان أنه عليه الصلاة والسلام

قال: «إذا غضب أحدكم وهو وفاء فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب فلا يضره شيء، وإن لم يذهب عنه الغضب فليصنع».

فما تأثيرات الغضب على جسم الإنسان؟ ولماذا وصف لنا النبي عليه السلام هذا العلاج؟ وكيف يؤثر الوقوف والاضطجاع على الغضب؟

هذه ثلاثة أسئلة للإجابة عليها لابد أن نتوقف عند الفكرة الفكرية التي تقع فوق الكلين، ومن وثائق هذه الفكرة إقرار هرمون الأدرينالين والمودرينالين، فإن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب، فهرمون الأدرينالين

يمارس تأثيره على القلب فيسرع القلب في دقاته، وقد يضطرب نظم القلب ويحيد عن طريقه السوي، ولهذا فإن الانفعال والغضب يسببان اضطراباً في ضربات القلب وكثيراً ما نشاهد من يشكو من الخفقان في القلب حينما يغضب أو ينقلب.

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب، فإن الغضب يرفع مستوى مئين الهرمونين في الدم ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والرسول صلى الله عليه وسلم يكررها ثلاثاً: «لا تغضب» والأطباء ينصحون

المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الانفعالات والغضب، وأن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب، لأنه يزيد من تقلص القلب وحرخته، وقد يهيج ذلك لحصول أزمة في القلب، وإن كنت مصاباً بالسكري فلا تغضب، فإن الأدرينالين يزيد من سكر الدم.

وقد ثبت علمياً أن هذه الهرمونات تنخفض بالاستلقاء كما قال صلى الله عليه وسلم: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب فلا يغضب»، «فبسات من الطب النبوي، باختصار»

استخدم المشاهج النبوي السالجب التأثير والاستجابة، والالتزام في تربيته للصحية، لكي يحول الخلق من دائرة النظريات الى صميم الواقع التنفيذي والعمل التطبيقي سواء كانت اعتقادية، كترقية الله تعالى ورجاء الآخرة، أو عبادية كالشعائر التي تعمل على تربية الضمائر، وصل الأرادات، وتزكية النفس. ومع تطور الدعوة الإسلامية ووصولها الى الدولة أصبحت هناك حوافز الزامية تأتي من خارج النفس متمثلة في: أ- التزريع: الذي وضع لحماية القيم الخلقية، كشرائع الحدود والقصاص، التي تحمي الفرد والمجتمع من رذائل البغي على الغير: (بالقتل أو السرقة) وانتهاك الأعراض: (بالزنى، والذف) أو البغي على النفس وأهمل العقل: (بالخمر، والمسكرات الختلفة).

ب- سلطة المجتمع: التي تقوم على أساس ما أوجبه الله تعالى من الأمر بالمعروف، والنهي عن

المعكر، والتناصح بين المؤمنين، ومسؤولية بعضهم عن بعض، وقد جعل الله تعالى هذه المسؤولية قريبة الزكاة، والصلاة، وطاعة الله ورسوله: «والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر ويقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة ويمتعون الله ورسوله أولئك سيرتهم الله إن الله عزيز حكيم» [التوبة: 71].

بل جعلها للقوم الأصلية لخبرية هذه الأمة: «كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَيُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَكَانَ آخِرُ دِينِكُمْ وَأَمَّا آيَاتُ الْكِتَابِ لَكُمْ خَيْرٌ لَّهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ» [آل عمران: 110].

وقد ظهرت هذه السلطة وأثرها في الفترة المدنية، ج- سلطة الدولة: التي وجب قيامها، وقيمت على أسس أخلاقية وطيدة، ولزما أن تقوم على رعاية هذه الأخلاق وبها في سائر أفرادها ومؤسساتها، وتجعلها من

الشروط المكتوبة في العقود يجب أن تكون متفقة مع حدود الشريعة الإسلامية يكره أن تداس الفضائل في سوق المنفعة العاجلة

تتخذوا إيمانكم دخلاً بينكم فمثل قدم بعد ثبوتها وتتقوا السوء بما صدقتم عن سبيل الله ولكم عذاب عظيم ولا تشتروا بعهدي الله ثمناً قليلاً إنما عند الله هو خير لكم إن كنتم تعلمون»، والوفاء بالحق واجب مع المؤمن بالإسلام ومع الكافر به، فإن الفضيلة لا تتجزأ فيكون المرء خسيساً مع قوم كريماً مع آخرين.

وللدار على موضوع العهد فما دام خيراً فإقراره حتم مع كل فرد وفي كل حين. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في حلف الفضول: «لو دُعيت به في الإسلام لأجيت»، وعن عمرو بن الحمق قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «أبما رجل آمن رجلاً على دمه ثم قتلته فأنا من القاتل بريء وإن كان المقتول كافراً»، وهذا البيان الحاسم يكشف عن روح الإسلام في معاملة من لم يدينوا به فبينما ترى اليهود يتكبرون على غيرهم حق الوفاء ويضمنون عليهم بيتل المعاملة ويحسبون أنهم وحدهم «أبناء الله وأحباءه» وأن الله جعل رحمتهم وأمانته لشعب إسرائيل فقط ترى الإسلام يدفع بحمية بالغة عن منحهم ذمته وأدخلهم في

عقده ويتحدث عن الكافرين إلى المسلمين حديثاً له مغزاه: «يا أيها الذين آمنوا لا تحلوا شعائر الله ولا الشهر الحرام ولا الهدي ولا القلائد ولا أمن البيت الحرام يمتنعون فضلاً من ربهم ورضواناً وإن حللتهم فاصطادوا ولا يجرمكم شتان قوم أن صدوكم عن المسجد الحرام أن تعتدوا وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان»، فانظر كيف صورت الآية وجهة نظر الكفار وتمشت مع مزاعمهم وهم وتنبؤون فاعتبرت طلب فضل من الله ورضوان وطلبت من المسلمين مهما قووا أن يتعاونوا على البر والتقوى لا على الإثم والعدوان؟ وقد تكلمنا في موضوع آخر عن المعاهدات بين المسلمين وغيرهم وعن التعاليم التي أتمل الله بشأنها فليرجع إليه من شاء، ومن الشؤون التي اهتم الإسلام بها وأشاد بقيمة الوفاء فيها الديون فإن سدائهم من أكد الحقوق عند الله وقد قطع الدين قطعاً عتيقاً وسواس الطمع التي تنتاب المدين وتغريه بالتمال أو إرجاء القضاء.

والدين يوجب الشرف على الطرف والغنى وعلى النضر والهزيمة، ولذلك يقول الله بعد الأمر الجازم باحترام العهود: «ولا

أتيح للرعي الأول أكبر قدر من التربية العقدية والروحية والعقلية والأخلاقية أسلوب النبي في تربية الصحابة حول الخلق من النظريات إلى صميم الواقع

الجسيمة، كعمار بن ياسر، وعبدالله بن مسعود، وأبي ذر، وجعفر بن أبي طالب، وغيرهم رضي الله عنهم، وكان من هذا الرعي أعظم نساء الأمة خديجة رضي الله عنها، ونماذج عالية أخرى، مثل أم الفضل بنت الحارث، وأسما ذات النطاقين، وأسما بنت عيس، وغيرهن.

لقد أتيح للرعي الأول أكبر قدر من التربية العقدية والروحية، والعقلية والأخلاقية.. على يد مربى البشرية الأعظم محمد -صلى الله عليه وسلم-، فكانوا هم حداة الركب، وهذه الأمة، فقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يربيهم ويتقيهم من أوصار الجاهلية، فإذا كان السعيد الذي فاز بفضل الصحبة من رأى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ولو مرة واحدة في حياته وأن به، فكيف بمن كان الرفيق اليومي له، ويتلقى منه، ويتعيق من نوره، ويتغذى من كلامه ويتربى على عيته.



واللجل غطاء سميك يعمل على انعكاس اشعة الشمس الحارة كما يعمل على عجانته من الحرارة المنبعثة من رمال الصحراء الحارة وتعمل قوائمها الطويلة على إبعاد جسده عن الرمال الحارة، إذا اشتد عطش الجبل فإن له القدرة على شرب 135 لتراً من الماء في 13 دقيقة فقط!

وللجل شفاء كبيرة خشنة وقم متين يمكنه ذلك من تناول نباتات الصحراء الشوكية والجافة ويتمتع الجم بمشية خاصة وأقدام كبيرة غليظة ومستعرضة فلا بغوص في رمال الصحراء برغم وزنه الثقيل مع ما يمكن أن يجعل عليه من أوزان أخرى، للجل حواجب كثة وصفان من الرموش الطويلة لكل عين وشعر أنن طويل وانف يغلق بإحكام فلا يتأذى بذلك الجمل برمال الصحراء.

ليس في كل ذلك آيات تتلف بعظيم الخالق تبارك وتعالى ويديع صنعه؟ إن هذه الميزات تدعونا للتفكير في قوله تعالى: «أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت؟» «والتي السماء كيف رُفِعَتْ» «والتي الجبال كيف بُصِصَتْ» «والتي الأرض كيف سطحت» «فذكر إنما أنت مذكر» [الغاشية: 17 - 21].

في هذا القسم الجديد نأمل عظمة الخالق تبارك وتعالى ويديع صنعه وعجائبه مخلوقاته، لنزداد إيماناً بالله تعالى وبقيته بعظمة كتابه، أنها عجائب تستحق التفكير..

للجل قدرة على تحمل غروب سخامان تعد مستودعاً للدهون حيث تصل كمية الدهون المخزنة بالسنام الواحد الى 36 كغم وحين الحاجة يتم أيض هذه الدهون منتجة الطاقة والماء اللازمين وهكذا يبقي الجمل جلداً لمسافات طويلة من السير تبلغ 161 كم دون شرب ماء! كما أن للجل القدرة على تكيف درجة حرارة جسده ليلا ونهاراً مع درجة حرارة المحيط الخارجي، فهو بذلك نادر التعرق وهذا ما يجعله قادراً على الاحتفاظ بالماء في جسده حتى يبرجأت الصحراء المرتفعة كدرجة 49 درجة مئوية.

أنف الجمل أيضاً مصمم بطريقة تعمل على الاحتفاظ ببارد الماء الموجود بهواء الزفير، ومن ثم إرجاعه إلى سواحل الجسم فيل بذلك فله الماء، الكلي والأعضاء أيضاً تعملان بكفاءة عالية لاحتفاظ بالماء،