



المؤتمر العالمي الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

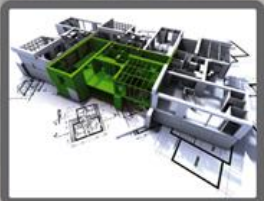
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



قاعة مؤتمرات الأزهر - مدينة نصر - القاهرة
26 - 27 أكتوبر 2024 الموافق 23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

إعجاز السبق النبوي في حديث لا تغضب

د / محمد عبداللطيف العجرودي
دكتور صيدلي





26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وبه نستعين



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



الهدى القرآني في علاج الغضب

قال الله تعالى:

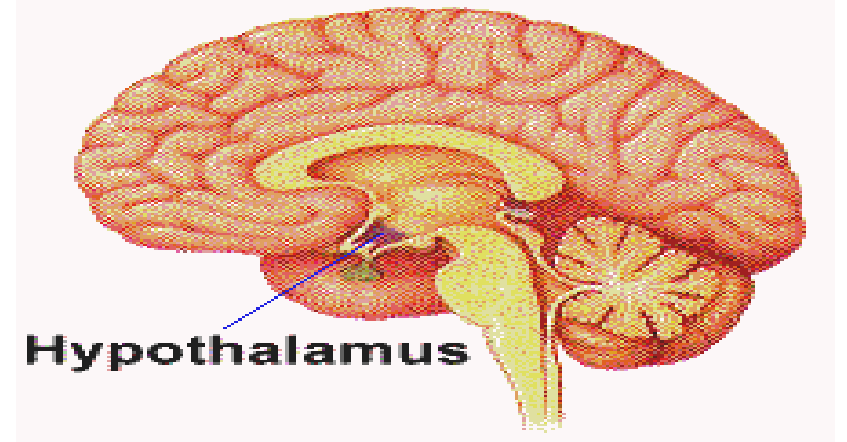
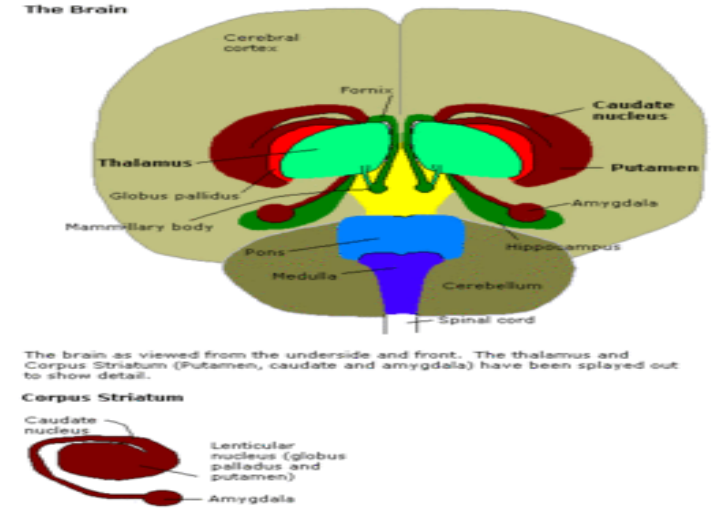
• ”وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ * وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ“ (الحجر ٩٧-٩٩)

• ”وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا“ (الفرقان ٦٣)

• ”وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ“ ÷ (الشورى ٤٢)

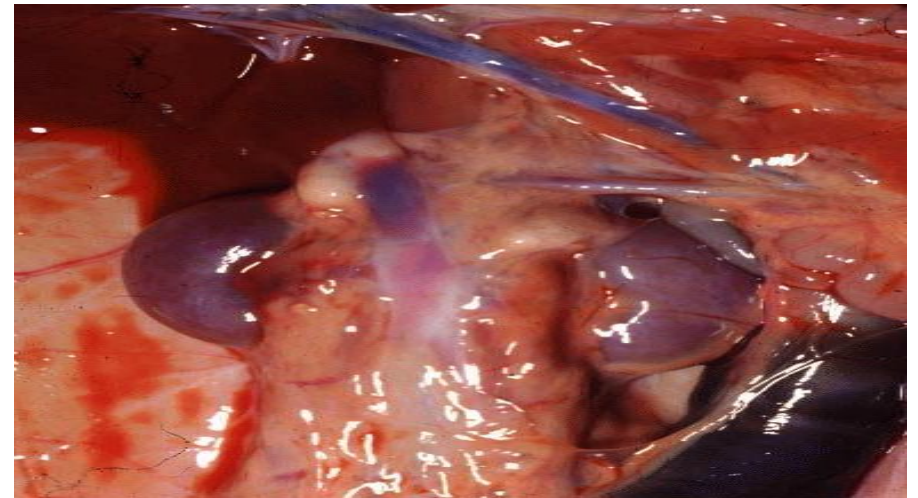
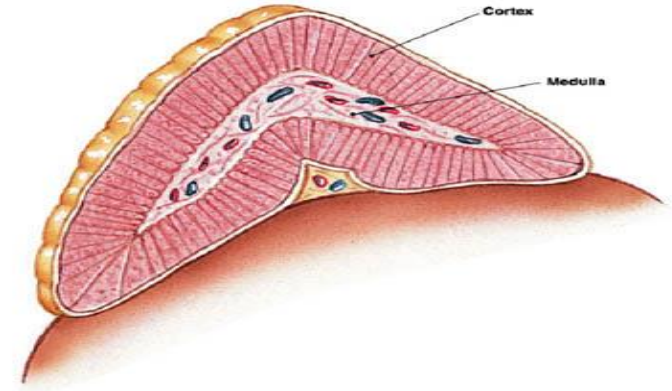
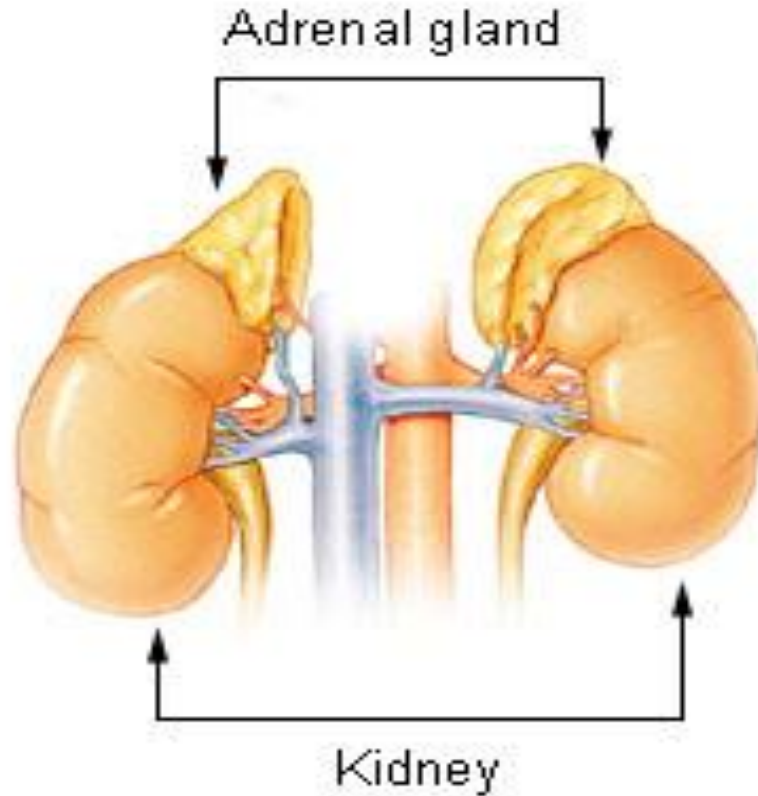
كيف يحدث غضب الإنسان؟

ينبه مسبب الغضب منطقة اللوزة المخية
(Amygdala) المسؤولة عن إرسال
التنبهات فترسل اللوزة المخية رسائل
سريعة تُحمل بواسطة التيار العصبي إلى
غدة تحت المهاد التي ترسل بدورها
للغدد التي تحت رئاستها فتفرز فيضاً
متتابعاً من الهرمونات..



الغدة الجار كلوية و إفراز الأدرينالين و النور أدرينالين

Adrenal Gland





26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



الجسم ومواجهة الغضب

كقاعدة عامة ينشط الجهاز العصبي الودي الأجهزة التي يحتاجها الجسم عند المرور بخبرة الغضب، بينما على الجانب الآخر يلعب الجهاز العصبي الجار ودي دوره لتثبيط الأجهزة التي ليس لها احتياج في مواجهة الغضب.

- فيزداد معدل ضربات القلب و ضغط الدم بسرعة والتنفس لتعجيل نقل الأوكسجين والغذاء للعضلات والجوارح.
- ويتم التحرك السريع للطاقة من مخازنها في الكبد و العضلات والخلايا الدهنية ليتوافر الجلوكوز والدهون والبروتينات البسيطة.
- على الجانب الآخر تثبط المناعة، لأجل توفير الطاقة للغضب.
- يتوقف الهضم والامتصاص.
- تتوقف وظائف الانتصاب و الرغبة و التبويض.
- يتوقف هرمون الإنسولين وهرمونات النمو لتوفير الطاقة للجسم.

الآثار الصحية الخطيرة للغضب على الجسم

١- إجهاد القلب و عدم انتظام دقاته

يؤثر الغضب على قلب الغاضب كتأثير الجري على القلب فالغضب يرفع عدد مرات انقباضاته ليضاعف بذلك كمية الدم التي يضخها القلب إلى الأوعية الدموية مع كل انقباض وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة عمله عن معدلاته الطبيعية

٢- ارتفاع الضغط و تصلب الشرايين

يصاب الغاضب بارتفاع ضغط الدم لأنه يضطر قلبه إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد كما تتصلب جدران شرايينه وتفقد مرونتها تدريجياً وتقل قدرتها على الاتساع لتستطيع أن تمرر تلك الكمية الكبيرة من الدماء التي يضخها قلب الغاضب

٣- جلطة القلب

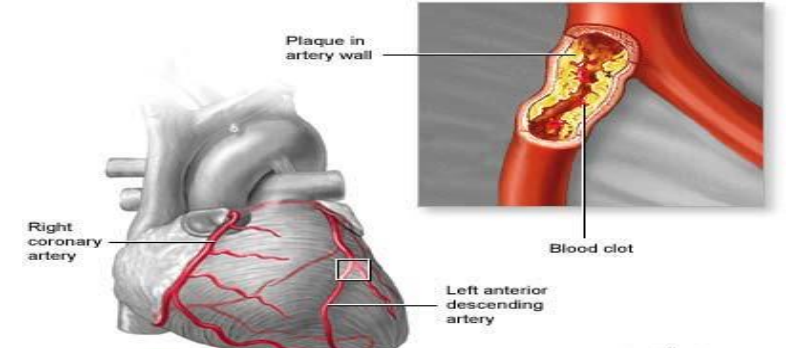
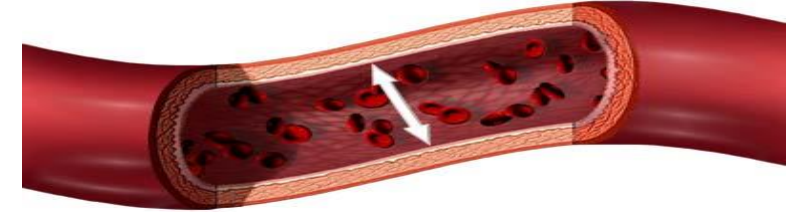
أعلن الأطباء في مؤتمر عقده يوم الثلاثاء ١٦-٤-٢٠٠٢م في برلين أن أكثر الذين توفوا بجلطة قلبية كان " الغضب " أحد أسباب الوفاة الرئيسية

٤- موت الفجأة

قد يؤدي الغضب إلى إصابة الغاضب بالجلطة القلبية أو الجلطة المخية و قد يؤدي ذلك إلى الموت المفاجئ



Blood pressure is the measurement of force applied to artery walls



الآثار الصحية الخطيرة للغضب على الجسم

٥-مرض السكري

و بتحرر الجليكوجين من مخازنه في الكبد ينطلق سكر العنب مما يرفع مستوى السكر بالدم.

٦- الحموضة و قرحة المعدة

يزيد الكورتيزون من حموضة المعدة وكمية الببسين فيها مما يهييء للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها بعد نوبة غضب

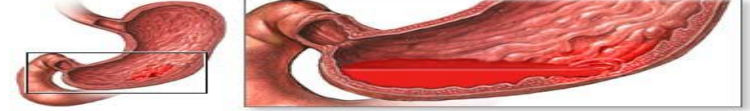
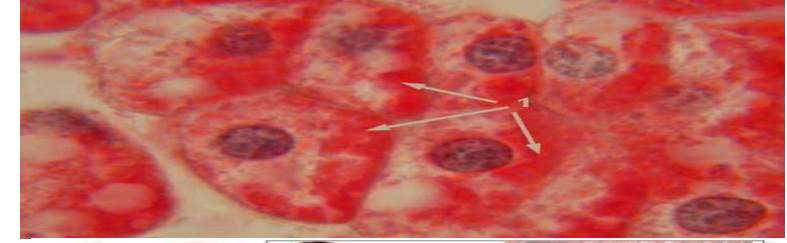
٧- الأورام السرطانية

يولد الغضب اضطراباً هرمونياً خطيراً يؤدي إلى ارتباك التوازن الهرموني مما قد يساعد على ظهور بؤرة سرطانية في أحد أجهزة الجسم

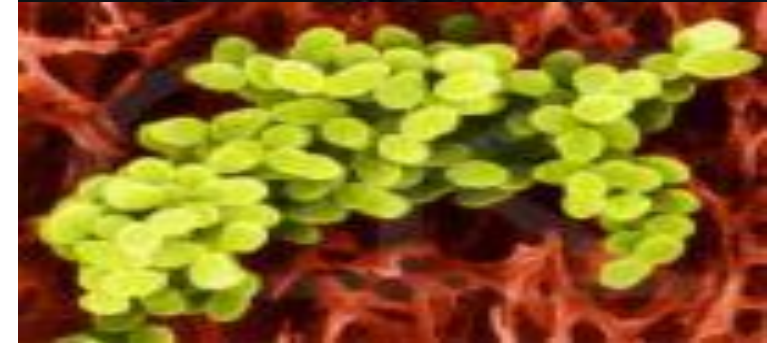
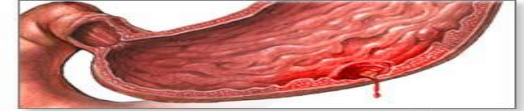
٨- نقص المناعة و حدوث الأمراض الجرثومية

ويزداد أثناء الغضب إفراز الكورتيزون الذي يحل النسيج اللمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة وإمكانية حدوث التهابات جرثومية، وهذا ما يعطل ظهور التهاب اللوزتين الحاد عقب غصبة شديدة

كما أن عدم توازن الهرمونات بصورة متكررة يؤثر على جهاز المناعة ويفتح الطريق للميكروبات الغازية المسببة للعديد من الأمراض الالتهابية.



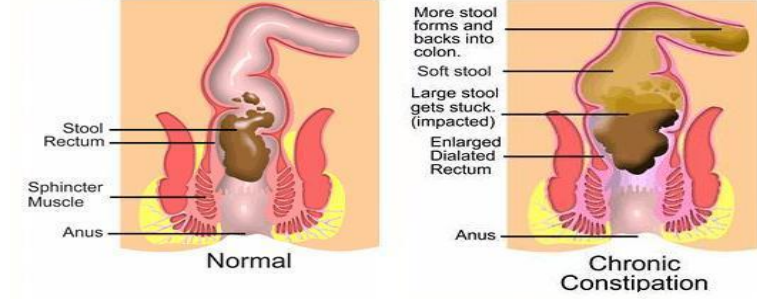
Peptic ulcers may lead to bleeding or perforation, emergency situations



الآثار الصحية الخطيرة للغضب على الجسم

٩- توقف حركة الأمعاء و الإمساك المزمن

تتبط حركة الأمعاء مما يؤدي إلى حدوث إمساك شديد . وربما يكون ذلك سبباً لإصابة الغضوب بالإمساك المزمن.



١٠- زيادة الاستقلاب و سخونة الجلد

ترفع زيادة الأدرينالين من عمليات الاستقلاب فتصرف كثيرا من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور الغاضب بارتفاع حرارته وسخونة جلده



١١- الصداع و الآلام العضلية و قلة النوم و الإنهاك

يسبب تكرار الغضب حدوث تصلب في العضلات وانتفاخ الأوداج و آلام في الرقبة أو الكتف أو الظهر ، مع صداع الغضب ، و حدوث الفزع والقلق الدائم و التوتر مع فقد القدرة على النوم وقلة التركيز مما يؤدي لانهاك قوة البدن وسقوطه فريسة للإنهاك



١٢- التوتر والإثارة العصبية الدائمة

تتضاعف الأحاسيس بفعل التوتر و الغضب ويصبح الغاضب أكثر حساسية للضوضاء كأجراس الهاتف و الباب و أكثر حساسية للمس والضوء والروائح مما قد يجعله في حالة متزايدة من الإثارة ويزيد من حجم المشاكل.





26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في علاج الغضب

١- السكوت فور الغضب:

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال :
(علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت).

(رواه الإمام أحمد في المسند ١/٣٢٩، وفي صحيح الجامع ٦٩٣، ٤٠٢٧ والطيالسي (٢٦٠٨) والبخاري في الأدب المفرد (٢٤٥)).

٢- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

عن سلمان بن صرد رضي الله عنه قال : استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه . فقال النبي ﷺ

(إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) .. (رواه البخاري ٣١٠٨ ، الفتح ٦/٣٣٧ ومسلم ٢٦١٠)



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



إعجاز السكوت والاستعاذة في علاج الغضب

يقول د. إبراهيم الراوي :

(ينصح علماء الطب النفسي الأشخاص الذين يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى تمارين خاصة تؤدي إلى نتائج مذهلة، هذه التمارين تسبب استرخاء في الذهن يؤدي إلى انطفاء نار الغضب وإخماد الثورة العصبية، منها أن يعدّ الشخص من ١ حتى ٣٠ قبل أن ينطق بأي حرف).

هذه الحقائق في مجال الطب النفسي سبق بها النبي ﷺ وطبقها قبل الأطباء بقرون حين أمر الغاضب أن يسكت وذلك أن الغاضب ربما يخرج عن شعوره فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر أو سب يجلب له العداوات أو طلاق يهدم بيتا، فالسكوت حل وقائي لتلافي كل ذلك أولا ثم أن يتعوذ بالله وهذا أفضل ولا شك من أن يعد أرقاما بل أنه الأمثل لاستعانته بالله أن يدرأ عنه الغضب و يعيذه ممن يدفعه إليه ألا و هو الشيطان.

ولعل هذا مستمد من الوصية القرآنية :

(وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم) (فصلت -٣٦).

ومن الأمر القرآني:

(وقل رب أعوذ بك من همزات الشياطين* و أعوذ بك رب أن يحضرون) (المؤمنون ٩٧-٩٨)



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في علاج الغضب

٣- تغيير وضع الغاضب بصورة علمية:

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال :

" إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع "

(مسند أحمد ٥/١٥٢ و صحيح الجامع رقم ٦٩٤ و أبو داود ٤٧٨٢ وصححه ابن حبان ٥٦٨٨) .

وقد كشف د. حسان شمسي باشا الإعجاز الطبي في هذه الوصفة النبوية : " جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد بنسبة ٢- ٣ أضعاف لدى الوقوف بهدوء لمدة خمس دقائق أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً في الوقوف لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم ولا شك أن العاملين معاً، الغضب والوقوف يرفع نسبة الهرمونيين بشكل كبير .

أليس في ذلك سبق علمي معجز للنبي ﷺ حتى يصف هذا العلاج ذا الفائدة الطبية و بصورة دقيقة في تهدئة الغضب ؟ ..

لا شك أنه الوحي ..وهي الرسالة وهو إعجاز النبوة.



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

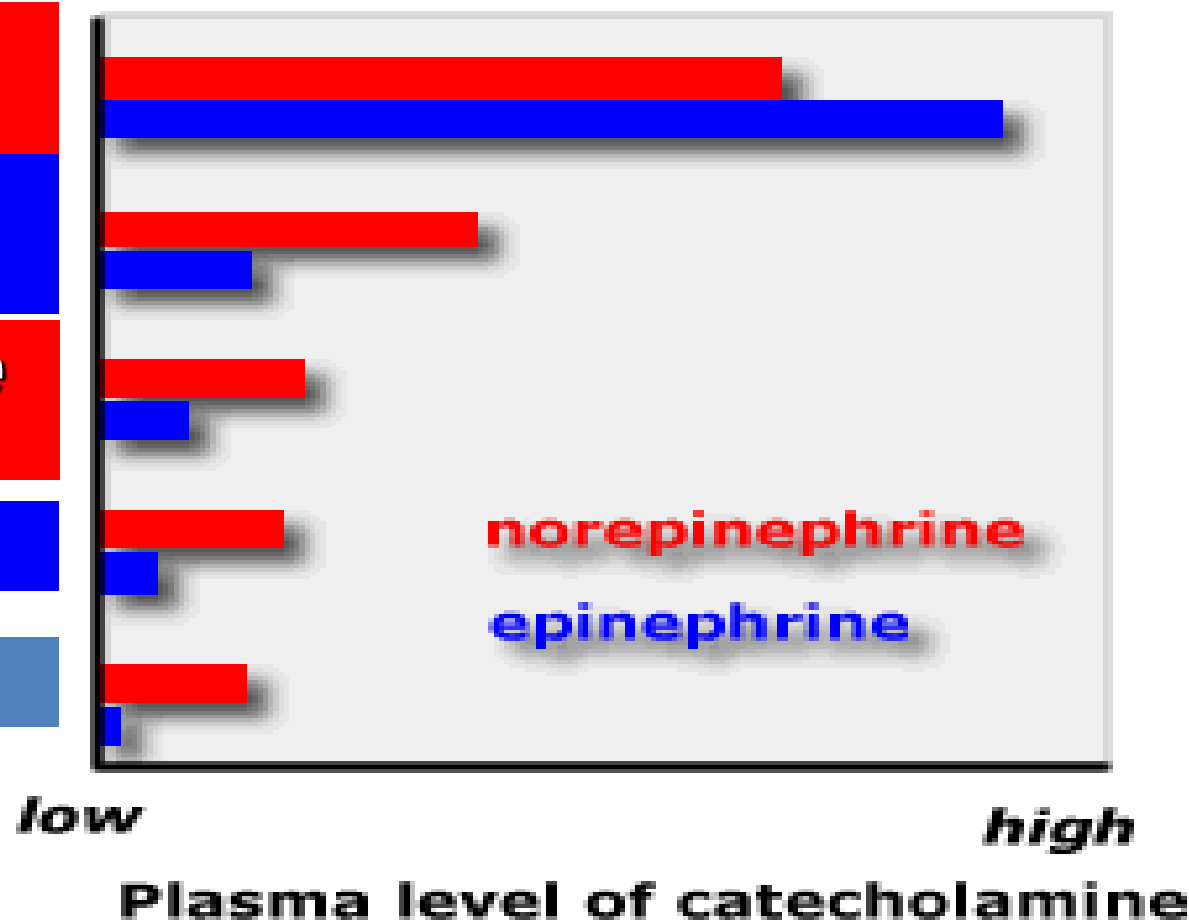
المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



Minor environmental disturbance increases plasma catecholamine levels



ارتفاع مستوى هرموني الأدرينالين والنور
أدرينالين مع ازدياد الغضب والوقوف أو الحركة





26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في علاج الغضب

٤- الوضوء:

روى عطية بن عروة السعدي أن النبي ﷺ قال :

(إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) رواه أحمد ٤/٢٢٦ وأبو داود (٤٧٨٤)

والاغترسال بالماء أو غسل الأعضاء به توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي . وقد ثبت علمياً سخونة الجلد بتأثير الغضب بفعل زيادة الاستقلاب و انطلاق الطاقة المختزنة وهذه السخونة تقل مع الوضوء لما يحدثه من ترطيب لسطح الجلد بالماء. فالغضب يشعل تولده ارتفاع الحرارة العامة، ويأتي ماء الوضوء ليخفف هذا بفعل تبريد السطح.

المنهج النبوي في علاج الغضب

٥- إصاق الخد بالأرض / السجود :

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال :

" إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم ، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه ، فمن وجد من ذلك شيئاً فليلزم خده بالأرض "

رواه أحمد ٣/٦١ والترمذي (٢١٩١) والحاكم ٤/٥٥١ وقال الترمذي : "حديث حسن صحيح " .



استتبط بعض العلماء أن في هذا إشارة للأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع لتستشعر به النفس الذل وتزيل به الزهو الذي هو سبب الغضب. وهذا يتفق مع الهدى النبوي المبارك حيث كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة. وكان يقول: (...وجعلت قرّة عيني في الصلاة)

والحديث رواه انس بن مالك رضي الله عنه وأورده أحمد، والنسائي والحاكم، والبيهقي، وصححه الألباني



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



Mayo clinic June 26, 2007 Anger management tips: Tame your temper نصائح معالجة الغضب: روض انفعالك (لا تغضب)

- Take a “time out” ..counting to 10 before reacting
- خذ فترة صمت وعد إلى عشرة قبل رد فعلك (إذا غضب أحدكم فليستك)
- Do something physically
- تحرك بجسدك (المعنى: غير وضعك) (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)
- Swim
- اسبح (المعنى: باشر الماء) (...وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)
- Find ways to calm yourself. Repeat calming word or phrase to yourself such as “Take it easy!”
كرر كلمة تهدئك مثل خذها ببساطة
- (إنني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)
- Think carefully before you say anything
- فكر بعناية قبل قول أي شئ (...و إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

١- النهي المباشر : (لا تغضب)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال : "لا تغضب ولك الجنة" (البخاري ٦١١٦ صحيح الجامع ٧٣٧٤ الفتح ٤٦٥/٤).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني فقال : (لا تغضب) فردد مراراً : (لا تغضب) (رواه البخاري وأحمد والترمذي وأبو يعلى).

وخرج الترمذي هذا الحديث - في رواية له - ولفظه : عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا : قُلْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قُلْ لِي قَوْلًا وَأَقِلَّ لَعَلِّي أَعْقِلُهُ ، قَالَ : (لَا تَغْضَبُ) ، فَأَعَدْتُ عَلَيْهِ مَرَّتَيْنِ كُلَّ ذَلِكَ يَرْجِعُ إِلَيَّ "

(لا تغضب)

وعن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال : قلت يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله قال : "لا تغضب". (أخرجه أحمد والطبراني في مكارم الأخلاق وابن عبد البر في التمهيد بإسناد حسن).



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

٢- الترغيب برضا الله وحب الله

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ:

(ما من جرعة أعظم أجراً ثمَّ الله من جرعة غيظٍ كظمها عبد ابتغاء وجه الله)

صحيح الترغيب: ٢٧٥٢، وصحيح ابن ماجه: ١٧٩٤/٤، ٢/٤٠٧ وأحمد ٢٨١/٢ والبخاري في
الأدب (١٣١٨)

وقد مدح النبي ﷺ الأشجق قائلاً له: " إن فيك خصلتين يحبهما الله : الحلم والأناة "
(رواه مسلم ٢٣١٨).



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

٣- الترغيب بالجنة

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: " من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه منها ما شاء ". (مسند أحمد ١٥٦٦، سنن أبي داود ٤١٤٧، الترمذي ٢٤١٧، ابن ماجه ٤١٧٦).

٤- ترغيب العرب ببيان الشدة والشجاعة في حجز النفس عن الغضب (و هو ما يحبونه)

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

"ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه البخاري ومسلم.

وعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ مر بقوم يصطرون فقال : " ما هذا ؟ "

قالوا فلان لا يصارع أحداً إلا صرعه فقال النبي ﷺ : " أفلا أدلكم على من هو أشد منه ؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه".

(رواه البزار قال ابن حجر بإسناد حسن . الفتح ١٠/٥١٩)



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

٥- الترهيب من فساد الإيمان وغضب الله

عن أبي مسعود البصري قال : كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً من خلفي "اعلم أبا مسعود" فلم أفهم الصوت من الغضب ، قال فلما دنا مني إذا هو رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا هو يقول "اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود" قال فألقيت السوط من يدي . وفي رواية فسقط من يدي السوط من هيئته فقال "اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام" ، قال : فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً . وفي رواية فقلت : يا رسول الله هو حر لوجه الله ، فقال "أما لو لم تفعل للفحتك النار أو لمستك النار" (رواه مسلم)



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

٦- القدوة بالمثال: هديه صلى الله عليه وسلم في التبسم في مواطن الغضب للنفس

عن أنس رضي الله عنه قال : كنت أمشي مع رسول الله ﷺ ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية ، فأدركه أعرابي فجبذه برداءه جبذة شديدة ، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ وقد أثرت بها حاشية البرد ، ثم قال : يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه ﷺ فضحك ، ثم أمر له بعتاء (متفق عليه)

إن الله عز وجل لما أراد هدى زيد بن سحنة قال زيد بن سحنة ما من علامات النبوة شيء إلا وقد عرفتُها في وجه محمد ﷺ حين نظرت إليه إلا اثنتين لم أخبرهما منه: يسبق حلمه جهله ولا تزيدهُ شدة الجهل عليه إلا حلما ... ذلك الموقف الذي حدث مع الحبر اليهودي زيد بن سحنة والذي انتهى بإسلام هذا اليهودي لتيقنه من أن التحلم في مواطن الغضب للنفس من سمات النبوة ليكون في ذلك درس عملي نبوي لكل مسلم أراد أن يكون داعية ، أن التحلم في مواطن الغضب للنفس من الأدوات العملية للداعية الناجح.



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

٧- نهى الصائم عن الغضب

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب ، فإن ساببه أحد، أو قاتله ، فليقل إني امرؤ صائم) (متفق عليه)

يكون الصائم أكثر استجابة لدواعي الغضب في آخر النهار عندما ينقص السكر في الجسم والصائم إذا غضب وانفعل ازداد إفراز الأدرينالين ٢٠ إلى ٣٠ ضعفاً عن معدله العادي.

فإن حدث هذا في أول الصوم أثناء فترة الهضم والامتصاص اضطرب هضم الغذاء وامتصاصه ذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي ويقلل من تقلصات المرارة ويعمل على تضيق الأوعية الدموية الطرفية وتوسيع الأوعية التاجية كما يرفع الضغط الدموي الشرياني ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته.



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



وإن حدث الغضب في منتصف النهار أو آخره أثناء فترة ما بعد الامتصاص
تحلل ما تبقى من مخزون الجليكوجين في الكبد وتحلل بروتين الجسم إلى
أحماض أمينية وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية. كل ذلك ليرتفع مستوى
الجلوكوز في الدم فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار وبهذا
تُستهلك الطاقة بغير ترشيد وبالتالي يهدر الجسم كميةً من الطاقة الحيوية
الهامة بغير فائدة تعود عليه ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض
الدهنية التي يؤكسد المزيد منها وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة
في الدم .

فسبحان الله العظيم وما أعجب نصح النبي ﷺ الصائم بالسكينة وعدم الغضب



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



وجه إعجاز المنهج النبوي في منع وقوع الغضب

أطلق موقع بي بي سي بتاريخ ٢٥ مارس ٢٠٠٨ صحيفة في تقرير
بغنوان (مشاكل الغضب بلا علاج) وفيه:

مؤسسة الصحة النفسية تقول: (لا يتم التعامل مع الغضب إلا بعد أن يرتكب شخص
ما جريمة عنف مدمرة) في إشارة واضحة أنه ليس هناك برامج لمنع وقوع الغضب!

ويضيف التقرير: (نحتاج لمزيد من البحوث لمواجهة الغضب و التدخل المبكر قبل
وقوع المشاكل الناتجة عنه).

وقال المدير التنفيذي للمؤسسة الدكتور "أندرو مكولوك": (إنه لمستنكر أن يخذل
الناس حين يتعلق الأمر بالغضب بينما تتم مساعدتهم لعلاج الإحباط والقلق
واضطرابات الغذاء وكثير من الأدوات النفسية. وأجمع الباحثون أن التغلب على
مشكلة الغضب بات أمرا ليس سهلا !



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



وفي المقابل:

أدرك النبي صلى الله عليه وآله وسلم بنور وحي النبوة خطورة الغضب قبل أن يكتشفها الطب بقرون. ودعا - بحكمة - المسلمين إلى تفادي الغضب فكثرت أحاديثه التي وردت بها تلك النصيحة الذهبية الغالية (لا تغضب) والتي ثبت نفعها العظيم طبيا ونفسيا.

وقدم النبي صلى الله عليه وآله وسلم أساليب شملت الترغيب في منع النفس من الغضب، ثم الترهيب من الوقوع فيه ، أساليب شملت النهي ثم القدوة بالمثال... أخذا بأيدي المسلمين بعيدا عن الغضب رحمة بهم من غضب الله في الآخرة وحفاظاً عليهم من مجموعة أمراض فتاكة و أضرار خطيرة في الدنيا.



26 - 27 أكتوبر 2024
23 - 24 ربيع الثاني 1446هـ

المؤتمر العالمي الأول للإعجاز
العلمي في القرآن والسنة
The First International Conference on
Scientific Miracles in the Quran and Sunnah



الله أكبر
التوفيق