

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مفكرة آدم / ابليس ١٥
امراض القلب (العقب)

①

يظهر على العقب قبل ان يظهر عليك

ما هو العقب وما علاقته بالسيطان؟

عقب رجل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال "إني أعلم

كلمة لو قال لزال عنه عقبه - لو قال: اعوذ بالله من الشيطان الرجيم"

∴ بينما رسول الله صلى الله عليه وسلم ان التعوذ بالله من

الشيطان يبيد عقبه العقب وربما ازال العقب متوفيق الله

وذلك لأن الشيطان هو عدو الإنسان الذي يسعى في

إضلال الإنسان وتوجيهه إلى المعاصي والذنوب بكل الوسائل

ولأن الإنسان في حالة العقب يكون غير متحكم في أفعاله

وأفعاله فإنه يكون من السهل على الشيطان التلم فيه وتوجيهه

إلى كل ما لا يحمد عقباه من مباح ولفظ وهرب وشتم وإتلاف وقت

∴ ما هو العقب

هراس أو عاصفه قويه تختلف حدتها من الاستثارة الحفيفة

إلى الثورة الحادة وعندها ما تصاحبها تغيرات فيولوجية وبيولوجية

منها ازدياد هزيات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدلات

إفراز هرمونات الطاقة مثل الأدرينالين وغيرها من الهرمونات

الأخرى.

الغضب هو قوة داخلية تنتج من الصغول على النفس

تخليل أسباب الغضب = لا حاس به (1) الصغول العصبية نتيجة لكثرة الصغليات
أسباب الغضب (2) عدم الرضا عن ظروف حياته وعدم اهتمامه بالناس (3)
أسباب خارجية (3) ~ ~ ~ ~ ~ (4) عدم القدرة على التأقلم مع الحياة والناس والظروف

1- كثرة متطلبات الحياة وتعقد أمورها : مما يجعل الإنسان في حالة قلق

دائم وقلق مستمر لأنه مطالب بأعباء مالية وحسانية كبيرة

أنفع الظروف الغير مريحة من حوله فمثلاً زحمة المرور الشديد - سوء الأحوال

الحوية (سنة الحر - المل - البلع) - ارتفاع أسعار الأكل والجاز وهذا المثل

2- سوء أخلاق الناس : فحاشا للإنسان أن من حوله بهم

إناس لا إيمان ولا أمانة ولا محبة ولا رحمة ولا خوف من الله

في قلوبهم ، يؤدي به إلى احساس داخلية مستمرة بعدم الأمان

وهذا يؤدي إلى الامساس بالحزن الداخلي والفرح والأحباط

وعدم الرضا وكل هذه المسائل تؤدي إلى الانفجار في صورة غضب

شديد في وقت الأزمات بالرفض

3- المناقشات والمجادلة والمزاج السيئ

كثرة المناقشات والمجادلة واحتكاك وجهات النظر والتعصب

الأسمى والرضا المزاج الشديد الذي قد يؤدي إلى استخدام

الفاظ سيئة تجرح المساع وتؤدي للاطمان كل هذه

من أسباب استتارة الغضب

4- دوران اللال دائماً إما بين الزوج ونزوحهم أو الأب رادله أو المسؤل من حوله

أجاب دامليه للفتية :-

١- التلبد والغرور

التلبد دائماً سريع الفتية لأن امر يتعارض مع كبريائه ونحوه
من رغبته به أو جأه أو منضبه أو أولاده لأنه لا يتحمل

أى رأى مخالف لرأيه ولا يستطيع أن يتقبل نصيحة من أحد. وأما
الفتية فهو أسرع المتأخر إلى قلبه لأنه لا يتحمل أى ضغط.

٢- فإن الكمال دائماً وذلك فى تحصيل الأهداف الشخصية فمثلاً

إنسان دائماً يريد أن يحصل على أعلى العلامات فإن لم ينجح فى هذا

فإنه يغضب غضباً شديداً - أو يحزن حزناً شديداً أو يبتلى بأمراض عصبية ، فإن

لم يوفق فإنه يغضب غضباً شديداً وهكذا الرغبات التى تريد الكمال لتفشل - فإن

تكون سرعة الفتية لأن تبتلى بسهولة نفسياً وعقلياً وهجائياً منحنياً .

٣- القدرة بالنقص : هذه شخصيات نفس بانزقائه إما فى عمل

أو فى زواجه ولهذا منهد دائماً حاله توتر ونفسية

٤- العوامل الجينية : هناك أشخاص تكون طبيعتهم سرعة الفتية

(خلفهم الله هكذا) وهناك آخرون تكون طبيعتهم هادئة - ممتدة وهذه هى

الطبيعة التى خلق الله عليها .

٥- كل العوامل الضاغطة على النفس والجسم مثل الجوع والارهاق

٤
العتى والحسباني والرضن وكبرالن والقرات المرتبلة بالدورة
التقرية والعصول الى سن التقاطح الطن والخوف وعدم الحور
بالأصان وعدم تقدير الذات وعدم الإحسان بالحبه والالتقاء
والأهاس بالظلم والأصباط وفقدان الأهل في القدره على تحقيق لإصناف
والأهاس بالعجز

٦ - قلة الصلة ^{(بالله) أي} بالقرآن الكريم. لأن القرآن هو حقاؤه ورحمه وهوى
لن تقرأه بقلبه طالباً الهدايه والرضن والأمن وأيضاً فإن القرآن
الكريم بعيننا ان الله تعالى أعد الثواب العظيم لمن يكظم غيظه ويعجز
عن الناس كما قال تعالى :

(٢) سورة آل عمران الآية (١٤٤) " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله
يحب المحسنين "

(ب) سورة النور الآية ٥ " ولعفوا وليصنعوا الذين يحبون أن يغفر الله لهم "

(ج) سورة التوري الآية (٤) " فمن عفا وأصلح فأجره على الله "

(د) سورة فصلت الآية (٣٤) " ادفع بالقى من أمن فإذا الذي بينك وبينه

عداوة كأنه ولي حميم "

قال ابن عباس في تفسيره الآية (أمر الله المؤمنين بالصبر عند الغضب والحلم

عند الحبل والعفو عند الإساءة فإذا فعلوا ذلك عصمهم من الشيطان وجعل عودهم على ولي حميم .

تأثير الغضب على جسم الإنسان :-

إن الغضب يؤدي إلى زيادة إفراز مواد كاتيكولامين (Catecholamines) من
المخ وهذه المواد تؤدي إلى الشعور بوجع دفعه من الطاقة تتر
لعدة دقائق وفي نفس الوقت تزايد معدلات ضربات القلب ويرتفع
ضغط الدم وتزيد سرعة التنفس وتزداد حمرة الوجه نتيجة
لارتفاع الدم في الأعضاء والأطراف استعداداً لرد الفعل الجدي
وله ذلك لفرز المزيد من هرمونات الأدرينالين التي تطلق
من قبة بقاء الإنسان في حالة التوتر. وهذا الهرمون الأدرينالين

يؤدي لزيادة كثر الدم

مظاهر الغضب :-

زيادة ضربات القلب - قصر التنفس - ارتفاع ضغط الدم - القوة البدنية
سرعة الكلام والحركة مع التوتر - السلوك العدواني الحيواني - وقد
السيطرة على العقل وهذا يظهر في جملة التلقط بالألفاظ السيئة
وقد يصل إلى الطلاق - وإيضاً الضرب والقتل الأسيء وتخريب الممتلكات
ضرب الأولاد والدعاء عليهم وقد يصل الأمر إلى القتل. إن الغضب
يؤثر على جسم الإنسان عن طريق الهرمونات الزائدة - وأيضاً فإن الغضب
يقلل الإنسان المقدره على التحمل في عقله ولفه وصاحبه وبهذا يتحكم فيه ليطول

٦

ويوجهه إلى كل ما يضره وتبليغ حياته. وبالتالي فإن الغضب هو
هفتاح الشر الذي يتعلم به الشيطان في الإنسان فيدفعه إلى
المضومات والعداوات من بين الآب والدينا والأكفوه والأقارب فيؤثر
إلى تفكك الأسرة وكر الطلاق وضياع الأولاد الذين أصبح لهم
عليهم منذ صغر عمرهم وكانوا مضووع مع اللبن وشربوه مع الحليب
وضنافة الأرض على الناس بما رحبت وأهمبت الحياة أيام من العلق
والضرب والوجه والأكساب والحزن واليأس والألم كل
مغضبان من الآهر ^{الحياة ومن} ولهمس وحيداً مستخلاً على نفسه
كيف نيل على الغضب قبل أن يدمر حياتنا ؟

التأجيل (١) الوقاية من الغضب

ج علاج الغضب حين وقوعه.

أولاً : الوقاية من الغضب

① العلم بحقيقة الحياة الدنيا ابلهى من هموم (٣)

العلم بعواقب الغضب

إن للغضب عواقب وخيمة على الإنسان الذي لغضبته يعمى وتبليغ

وارتفاع على علاقاته مع من حوله، فالغضب يؤدي إلى ارتفاع ضغط

الدم والسكر والقولون العصبي ومرض القلب والأضرار إلى العلق

والأكساب والعزلة وتحبب الناس والوجه والحزن وعلى مستوى العلاقات الإنسانية

(بكتلة زينة شاد الله) H.S. 2008 July