Journal Of the Iraqia University (76-1) April (2026)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502

Journal Of the Iraqia University

available online at

https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/247

اثر كظم الغيظ على الصحة النفسية والجسدية

م.م. رشا كاظم احمد

المديرية العامة للتربية ديالى

The effect of suppressing anger on mental and physical health

Ms. Rasha Kazim Ahmed

General Directorate of Education, Diyala

Sk0295091@gmail.com

ملخص البحث :

تهدف هذه الدراسة الى إبراز اهمية التخلق بكظم الغيظ لا سيما مع غفلة البعض عن اهمية هذا الخلق وصعوبة ذلك على البعض واعتقاد اخرين بأنه مظهر من مظاهر ضعف الشخصية وتصبح الحاجة ملحة للتنبيه على هذا الخلق مع تصدي البعض الى الظلم والعدوان. وتهدف الدراسة إلى بيان مفهوم كظم الغيظ والترغيب في عظم الغيظ مع بيان الوسائل المعينة على ذلك ونستخلص الى نتائج أهمها : ان لكظم الغيظ قيمة خلقية عظيمة ترفع شأن صاحبها في الدنيا والاخرى ويجدر الالتحاق بها وتكون القدرة على اخذ الحق، ان كظم الغيظ وسيلة لتحقيق الامن والسلام والتعايش السلمي بين الشعوب.الكلمات المفتاحية :(كظم الغيظ ، الصحة النفسية والجسدية)

Research Summary:

This study aims to highlight the importance of developing a sense of self-control, particularly given the perceived difficulty some people face in this regard. Others believe it is a sign of weak character, and the urgent need to highlight this trait becomes more urgent as some people engage in injustice and aggression. The study aims to clarify the concept of self-control and encourage greater self-control, along with the means to achieve this. We conclude with the following key findings: Self-control has a great moral value that elevates its possessor in this world and the next. It is worth embracing this value and developing the ability to assert one's rights. Self-control is a means to achieve security, peace, and peaceful coexistence among peoples.

Keywords: (self-control, mental and physical health)

المقدمة

الحمد لله الذي هدانا لخير ملة، واصطفانا فجعلنا خير امة والصلاة والسلام على من بُعث رحمة للعالمين محمد (صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم) اما بعدبعث الله تعالى نبيهُ رحمة للعالمين واثنى عليه بقوله:﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (سورة القلم الآية: ٤) فكانت دعوته عالمية اهتمت بالحث والترغيب على كثير من القيم الخلقية العظيمة التي ترتقي بالأفراد والامة الى المعالي، وتفتح آفاق التواصل مع المجتمعات ومما رغبت فيه خلق (كظم الغيظ) حرصاً على الفة المجتمع الاسلامي وتكاتفه، وما أحوجنا الى كظم الغيظ في زماننا هذا لتحقيق التعايش السلمي بين افراد المجتمع الواحد وبين الشعوب المختلفة وقد غفل فئة من الناس على هذه القيمة الخلقية العظيمة واثارها الجليلة، وباسم الكرامة الشخصية حرصوا على تحقيق العدالة لذاتهم وغالبا يتعدا الى ظلم المخطئ ومن هنا كانت هذه الدراسة بعنوان (اثر كظم الغيظ على الصحة النفسية والجسدية)

مشكلة الموضوع:

وتبرز مشكلة البحث في عدم معرفة اهمية قيمة كظم الغيظ وصعوبة ذلك على البعض و اعتقاد اخرين بأنه مظهر من مظاهر ضعف الشخصية، وعزوفهم عنه، مع الحرص على الانتصار للنفس ، بل التجاوز إلى التعدي والظلم فينتج من ذلك اثار سلبية انعكست على الافراد والمجتمعات:

اهمية الموضوع :

تتجلى اهمية الموضوع على النحو التالي:

١- حاجة الامة الاسلامية للتخلق بهذا الخلق العظيم على مستوى الافراد والشعوب وهذا يحقق التعايش السلمي

٢- الارشاد الى ابرز الوسائل المعينة على التخلق بهذه القيمة الخلقية العظيمة لا سيما يجده البعض من صعوبة كظم الغيظ في اول الامر .

٣- اهمية معرفة الآثار المترتبة على اهمال فضيلة كظم الغيظ وما ينتج عنه من مشاكل جسدية او نفسية .

منهج البحث:

ولقد قسمت بحثي الى مبحثين :المبحث الأول تعريف كظم الغيظ والترغيب بهذه الفضيلة المطلب الاول: تعريف كظم الغيظ لغةً واصطلاحاً المطلب الثاني: ترغيب القرآن الكريم والسنة النبوية في كظم الغيظ المبحث الثاني:اثر كظم الغيظ على الصحة النفسية والجسدية المطلب الاول : الوسائل المعينة على كظم الغيظ المطلب الثاني: اثر كظم الغيظ على الصحة النفسية.المطلب الثالث: اثر كظم الغيظ على الصحة الجسدية

المبحث الاول

المطلب الاول: تعريف كظم الغيظ والترغيب بهذه الفضيلة

تعريف كظم الغيظ لغةً واصطلاحاً :-

الكظم لغةً:- الكاف والظاء والميم اصلٌ صحيح يدل على معنى واحد ، وهو الامساك والجمع للشيء: من ذلك الغيظ والامساك عن إبدائه وكأنهُ يجمعهُ الكاظم في جوفه (هارون , : ١٥٨) , قال تعالى﴿ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ ﴾(سورة آل عمران من الآية: ١٣٤) والكظوم : السكون ، والكظوم امساك البعير عن الجرة ، والكظم: مخرج النفس يقال أخذ بكظمه ، كأنه منع نفسه ان يخرج الكظائم : خروق تُحفر يجري فيها الماء من بئر إلى بئر وانما سميت كظامة لإمساكها الماء (هارون , : ١٨٥) . وكظم الرجل غيظه اذا اجترعه كظمه يكظمه كظماً رده حبسه فهو رجل كظيم والغيظ مكظوم (ابن منظور , ٢٨٢)

الغيظ لغة :- الغين والياء والظاء اصل فيه كلمة واحدة يدل على كرب يلحق الانسان من غيره يقال : غاظني يغيظني ، وقد اغظتني يا هذا ورجل غائظ وغياض قال سمين غياضاً وليست بغائظ عدوا ولكن الصديق تغيظ (ابن منظور , ٢٨٢)

الكظم اصطلاحاً : - الامساك على ما في النفس مع صفح او غيظ(ابن منظور , ٢٨٢)

الغيظ اصطلاحاً : اشد الغضب، الحرارة التي يجدها الانسان من ثوران دم قلبه كذا في المفردات الغضب المحيط بالكبد و هو اشد الحنق(ابن منظور , ٢٥٥)ويعرف ايضاً : الغيظ تغيير يلحق المغتاظ وذلك لا يصح إلا على الاجسام كالضحك والبكاء ونحوها (حميد واخرون , ١٩٩٨: ٣٢٣٧)ويعرف كظم الغيظ:- رده في الجوف والسكوت عليه وعدم اظهاره مع قدرة الكاظم على الايقاع بعدوه (حميد , : ٣٢٣٧)ويعرف ايضاً:- احتمال الغيظ بالصبر عليه وحبسه اذا كاد ان يخرج من كثرته وضبطه بعدم اظهاره مع القدرة على الايقاع بالمسيء(حميد واخرون , ١٩٩٨: ٣٢٣٧)وقد فرق ابن عطية الاندلسي بين الغيظ والغضب ، فقال الغيظ: اصل الغضب ، وكثيراً ما يتلازمان ولذلك فسر بعض الناس الغيظ بالغضب وليس تحرير الامل بل الغيظ فعل النفس لا يظهر على الجوارح والغضب حال يظهر في الجوارح (الشافي , ٢٠٠١: ٥٠٩)

المطلب الثاني ترغيب القرآن الكريم والسنة النبوية في كظم الغيظ

ذُكر الترغيب والحث على التخلق بخلق كظيم الغيظ كونه قيمة خلقية وكونه وسيلة لاختبار صبر الانسان وتحمله في موضع واحد في القرآن الكريم قال تعالى:﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾ (سورة آل عمران: الآية: ١٣٤)ومعنى كظم الغيظ وهو ان يمسك على ما في نفسه منه بالصبر ولا يظهر له اثراً (عبد الموجود ومعوض , ١٩٩٨: ٦٢٧) ومعنى الكاظمين الغيظ الذين يكفون غيظهم عن الناس ويردون غيظهم في اجوافهم وهذا الوصف من اقسام المعرفة والحلم(فخر الدين,) (فخر الدين , ٩/٨)ولقد ذُكر كظم الغيظ مع ما ترتب عليه من عظيم الاجر مرة واحده وذكر العفو والاحسان في مواضع عديدة للدلالة على كونه وسيلة للوصول الى الدرجات الاعلى وان لا يقتصر على الدرجة الادنى كل يرقى بنفسه بقيمته الخلقية نحو المعالي فوردت هذه الآية بحق المتقين الذين اعدت الهم الجنة ثوابا وذكر من صفاتهم انهم الذين يكظمون الغيظ ويعفون عمن ظلمهم واساء اليهم قال تعالى: ﴿ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ﴾ (سورة آل عمران من الآية: ١٣٤) فالكاظميين الغيظ هم الذين يجرعوا الغيظ حتى امتلاء نفوسهم منه لكنهم كظموا وحبسوا غيظهم مع قدرتهم على امتضائه والانتحار ممن ظلمهم (شاكر , ٢٠٠٠: ٢١٤)وذكر الله تعالى: (والعافين عن الناس) أي الذين يتجاوزون عن اساءت الناس ولا يقابلونها بالمثل وهذه من صفات المتقين في القرآن الكريم والله سبحانه وتعالى يحثنا على العفو والصفح حتى يسود التسامح والتعاطف

والتلاحم بين الناس، ثم تأتينا منزلةً اعلى وزكى وهي مرتبة الاحسان فقال تعالى:(والله يحب المحسنين) بالتصريح والتنصيص على محبته للمحسنين، الذين يحسنون الى من اساء اليهم، والاحسان انما يكون بعد العفو والصفح عمن اساء ، وقد يكون بالكلمة الطيبة او الفعل الحسن ونحو ذلك (المختار, ١٩٩٠: ٤٨٧) قال قتادة: (قوم انفقوا في العسر واليسر والجهد والرخاء فمن استطاع ان يغلب الشر بالخير فليفعل ولا قوة الا بالله، فنعمت والله يا ابن ادم الجرعة التي تجترعها من صبر وانت مغيظ وانت مظلوم(المختار, ١٩٩٠: ١١٦) ، ان كظم الغيظ والعفو عن الناس هو من صفات اهل الجنة وذلك ثناء لهم من الله سبحانه على من اتصف بهذه الصفات ودلت ايضا على ان ذلك من الاحسان الذي يحب الله المتصفين به (الطبري , ٢١٤) وقال النبيﷺ ((من كظم غيظاً وهو يستطيع ان يتخذه – دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من اي الحور العين شاء))(سورة الشورى :٤٣)

المبحث الثاني

المطلب الاول :الوسائل المعينة على كظم الغيظ :

ان واقع الحياة الذي نعيشه شهد بضرورة التخلق بخلق كظيم الغيظ واختبار المرء لقدرته على ضبط نفسه وعدم التجاوز على الاخرين في ميدان الخطأ لأسباب عديدة تحمله وتعينه على التخلق بهذا الخلق العظيم نجملها في الاتي :-

١- الترفع بالنفس عن الدنايا والسمو بها للمعالي: قال تعالى﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ﴾ (سورة الفرقان : ٦٣) وهذا الثناء الرفيع من الله سبحانه وتعالى يحمل المرء على عقد العزم وعلو الهمة للامتثال لإمر الله تعالى في كظم غيظه ويصفح عن خصمه بل ويحسن اليه لينال الشرف والمنزلة عند الله تعالى

٢- عدم مجازاة المسيء ومقابلة أساءته بالمثل: قال تعالى:﴿ وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا ﴿٦٣﴾ ﴾(سورة الفرقان : ٦٣) (فيقابلون السفيه الجاهل بكظم الغيظ والعفو والصفح والاحسان بالقول الطيب السديد (بن كثير, ١١١) مع حسن الثقة بما عند الله تعالى وما اعد لهم نتيجة صبرهم على اذى الناس ، قال تعالى على لسان يوسف (عليه السلام) ﴿ قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ ٱلْيَوْمَ ۖ يَغْفِرُ ٱللَّهُ لَكُمْ ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٩٢﴾ ﴾ (سورة يوسف :٩٢)

٣-استحضار الاجر والثواب من الله تعالى وطلبه يعد من اعلى وانجح الاسباب التي تحمل الانسان على الامتثال، رغبة في الاجر العظيم(الاصبحي: دت) ، يقول النبيﷺ ((من كظم غيظاً – وهو يستطيع ان ينفذه ، دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من اي الحور العين شاء))(بن إسحاق, ٢٤٨) وقالﷺ ((ما من جرعةٍ اعظمُ اجراً عند الله من جرعةِ غيظٍ كظمها عبدٌ ابتغاءَ وجهِ اللهِ))(القزويني, ٤٠) وهذا ثناء من الله تعالى لمن كظم غيظه وتحمل الغيض وامسكه بالرغم من امتلاء القلب منه.

٤- البعد عن مشابهة المسيء في خصاله الخاطئة ، ففي قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴾(سورة فصلت الآية: ٣٤) وأمر الله سبحانه وتعالى في هذه الآية المؤمن بمقابلة الاساءة بالإحسان، والصبر الغضب، والحلم عند الجهل، والعفو عند الاساءة(بن كثير: ١٦٦) لتحقيق النتيجة المقصودة بخضوع العدو لهم كأنه ولي حميد.

٥- رعاية المصلحة التي تحمل على الوحدة والاجتماع، واصلاح النفوس وتجنب الفرقة والاختلاف قال تعالى﴿ وَأَطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَلَا تَنَٰزَعُوا۟ فَتَفْشَلُوا۟ وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ۖ وَٱصْبِرُوٓا۟ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿٤٦﴾ ﴾ (سورة الانفال الآية: ٤٦)

فالاختلاف والتنازع سبب للفشل، والتحلي بالصبر وكظم الغيظ والتقاضي عن الانتحار للنفس والبعد عن اسباب النزاع طريق الفلاح والنجاح (سورة الانفال الآية: ٤٦)

٦- استحضار اثار الغضب وما يؤدي اليه من نفرة القلوب وشبه التقاضي الى التحقق(الاصبحي ,)

المطلب الثاني :اثر كظم الغيظ على الصحة النفسية :

يعتبر الغيض من المشاعر الانسانية الطبيعية التي يمر بها كل شخص، لكنه قد يتحول الى مشكلة نفسية وصحية اذا لم يتم التحكم فيه بشكل صحيح . وقد حث الاسلام على كظم الغيض وبين علماء النفس ان التحكم في الغضب يعود بفوائد كبيرة على الصحة النفسية حيث يساهم في تقليل التوتر والقلق وتعزيز الاستقرار العاطفي وتحسين العلاقات الاجتماعية .

اولا: تقليل التوتر القلق

١ – التفسير النفسي لتأثير كظم الغيظ على التوتر و العلق

يعد التوتراخطر المشكلات النفسية التي يمكن ان يؤدي الى اضطراب مثل القلق والاكتئاب عندما يشعر الإنسان بالغضب يفرز جسمه هرمون الكورتيزون وهذا الهرمون هو المسؤول عن الاستجابة للحفظ النفسي اذا ظل هذا الهرمون مرتفع لفترات طويلة فإنه يؤدي الى زيادة مستويات القلق والتوتر معا ينعكس سلبيا على الصحة النفسية (دانيال جولمان, ٢٠١٥: ٩٢) في المقابل فإن التحكم في الغضب يساعد في تقليل افراز الكورتيزول معا يؤدي الى شعور الإنسان بالهدوء والراحة النفسية ، اشارت دراسة نشرت في مجلة علم النفس العصبي على ان الاشخاص الذين يتحكمون بغضبهم لديهم قدرة اكبر على التعامل مع المواقف العصيبة ويعانون من مستويات اقل من القلق مقارنة بالأشخاص الذين ينفعلون بسرعة(اريك كريم' ١٩٨٤: ٢٨)

٢- الرؤية القرآنية للعلاقة بين كظم الغيظ والطمأنينة النفسية يربط القرآن الكريم بين ضبط النفس والاستقرار النفسي حيث يقول الله سبحانه وتعالى﴿ وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ (سورة فصلت الآية: ٣٤) يشير المفسرون الى ان هذه الآية تدعو الانسان الى مواجهة الغضب والاسراع بالهدوء وضبط النفس، مما يؤدي الى تحويل العداء إلى صداقة، وهذا يساهم في تقليل التوتر الذي ينتج عن الصراعات اليومية التي يخوضها الانسان كما وضح ابن عاشور في التحرير والتنوير إلى الصبر على الغضب والاستجابة بالحكمة يؤديان الى طمائنينه نفسية حين يتخلص الانسان من القلق الناجم عن ردود الفعل العنيفة (ابن عاشور , ١٩٨٤ : ٢٨)

ثانياً : تعزيز الاستقرار العاطفي والصحة النفسية

١- الرؤية القرآنية لدور كظيم الغيظ في تحقيق السلام الداخلي

حيث أن القرآن الكريم مع علم النفس الحديث في ان كظم الغيظ يؤدى الى تحقيق السلام الداخلي حيث يقول الله تعالى: ﴿ وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا ﴿٦٣﴾ ﴾(سورة الفرقان الآية: ٦٣) يشير الامام القرطبي في كتابة الجامع لاحكام القرأن الى ان الصبر على الاستفزازات وكظم الغيظ يؤديان الى الراحة النفسية وراحة البال والسلام الداخلي حيث يتجنب الانسان الدخول في دوامات الغضب التي تؤثر سلبا على استقراره العاطفي (القرطبي , ٢٠٠٢: ١٦٤)

٢- التفسير النفسي للعلاقة بين كظم الغيظ والاستقرار العاطفي ان الاشخاص الذين يتحكمون بغيضهم يتمتعون بصحة نفسية افضل واستقرار عاطفي اقوى وفقاً لعلم النفس الايجابي، ان التحكم في الانفعالات السلبية يساعد على تحسين المزاج العام وزيادة القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية دون تأثر بالضغوط اللحظية. كما اشارت دراسة نشرت في مجله الطب النفس السلوكي الى ان الاشخاص الذين يتدربون على . التحكم في الغضب يعانون من معدلات اقل من الاكتئاب والتوتر (مارتن سيليجمان , ٢٠١٢: ١١٢)

ثالثاً : تحسين العلاقات الاجتماعية وتقليل الصراعات

١- الرؤية القرآنية لكظم الغيظ في تحسين العلاقات الاجتماعية ان القرآن الكريم يوجه بشكل واضح اهمية ضبط النفس في العلاقات الاجتماعية حيث يقول الله تعالى﴿ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾(سورة آل عمران الآية: ١٣٤) ذكر ابن كثير في تفسير هذه الآية توجيه مباشر للناس بكظم الغيظ والعفو عن الناس يؤدي الى تحقيق التوازن في المجتمع كما يؤدى الى تقليل النزاعات ايضاً ينتج عن ذلك بيئة اجتماعية اكثر استقرارا (بن كثير : ٤٥٢)

٢- التفسير النفسي لدور كظم الغيظ في بناء علاقات سليمة يؤدي كظم الغيظ الى تحسين العلاقات الاجتماعية كما ساعد الانسان على التعامل بحكمة مع الخلافات مما يقلل من المنازعات والمشاحنات وتشير الابحاث في علم النفس الاجتماعي الى ان الاشخاص الذين يتحكمون في غضبهم يكونون اكثر قدرة على بناء علاقات مستقرة ومتينة حيث ان التحكم في الانفعالات يمنحهم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الاخرين (علي, ٢٠١٧ : ٨٩)

المطلب الثالث اثر كظم الغيظ على الصحة الجسدية

يعتبر كظم الغيظ من العوامل المهمة في الحفاظ على التوازن الجسدي اذ تؤكد الابحاث الطبيبة ان الغضب غير المتحكم فيه يمكن ان يؤثر سلبا على صحة القلب والجهاز العصبي والجهاز الهضمي والمناعة فالتحكم في الغضب لا يساهم فقط في تحقيق الاستقرار النفسي بل يحمل من وظائف الجسم ويقي من العديد من الامراض الخطيرة وقد اكد القرآن والسنة النبوية على اهمية ضبط النفس وهو ما اقره العلم الحديث. من خلال الدراسات التي تناولت التأثر الفسيولوجي للغضب وكظمه :

١- الرؤية القرآنية للعلاقة بين كظم الغيظ وصحة القلب بشير القرآن الكريم الى ان ضبط النفس يؤدي الى الراحة والسكينة حيث يقول تعالى ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ (سورة الرعد : ٢٨)كما يؤكد الامام القرطبي في كتابه الجامع لأحكام القرآن الغضب المستمر يولد توتراً كما يساعد الايمان وكظم الغيظ على تهدئة الاعصاب وحماية القلب (القرطبي , ٥٢١)

٢- التغيير الطبي لعلاقة الغضب بصحة القلب تشر الابحاث الطبية الى ان الغضب يؤدي الى افراز هرمونات التوتر مثل الادرينالين والكورتيزول مما يسبب ارتفاعاً مفاجئاً في ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب ، واذا تكررت نوبات الغضب فقد يؤدي إلى تصلب الشرايين وزيادة خطر الاصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية (الجمعية الامريكية , ٢٠٢١)وقد وجدت دراسته نشرت في مجلة جمعية القلب الامريكية ان الاشخاص الذين يعانون من نوبات غضب متكررة لديهم خطرا على نسبة ٥٠% للإصابة بأمراض القلب مقارنة بمن يتمتعون بهدوء نفسي (مجلة جمعية القلب الامريكية ,٢٠٢٠)وفي المقابل يساعد كظم الغيظ في تقليل ضغط الدم والحفاظ على معدل ضربات القلب على المدى الطويل (كحريس بيترسون , ٢٠١٨: ١٢١)

ثانياً : تأثير كظم الغيظ على الجهاز العصبي.

١-الرؤية القرآنية لدور كظم الغيظ في تحقيق التوازن العصبي في القران الكريم نجد توجيهات مباشرة تهدف الى تحقيق التوازن النفسي والعصبي ومنها قوله تعالى ﴿ وَلَا تَسۡتَوِي ٱلۡحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُۚ ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ ﴾(سورة فصلت الآية : ٣٤)يشير الامام ابن عاشور في التحرير والتنوير الى ان اتباع الاساليب الهادئة في التعامل مع الاخرين يخفف من حدة التوتر العصبي ويسهم في استقرار الجهاز العصبي (ابن عاشور: ٣٤)

٢- التفسير العلمي لدور كظم الغيظ في تهدئة الجهاز العصبي الغضب يؤدي الى تحفيز الجهاز العصبي الودي مما يزيد من افراز الادرينالين ويجعل الجسم في حالة استنفار مستمرة وهو ما يسبب الارهاق العصبي واضطرابات النوم(ستيفين بيكر , ٢٠١٩ :٨٩)اما بخصوص كظم الغيظ فيساعد في تفعيل الجهاز العصبي الودي المسؤول عن استرخاء الجسم مما يؤدي الى تهدئة الاعصاب وتحسين جودة النوم والتخلص من الارق(الجمعية الامريكية للأعصاب , ٢٢٠٢٢)

ثالثاً : تأثير كظم الغيظ على الجهاز الهضمي والمناعة

١- الرؤية القرآنية لأثر كظم الغيظ على الصحة الجسدية يشير القرآن الكريم الى ان الاستقرار النفسي الناتج عن كظم الغيظ يؤدي الى حياة صحية متوازنة كما في قوله تعالى﴿ وَجَعَلۡنَا مِنَ ٱلۡمَآءِ كُلَّ شَيۡءٍ حَيٍّۖ ﴾ (سورة الانبياء الآية: ٣٠) ويفسر المفسرون هذه الآية بأن التوازن الداخلي الناتج عن ضبط النفس يحافظ على صحة الانسان كما يحافظ الماء على الحياة (الطبري , ٢٠٠١: ٤٢١)

٢- العلاقة بين الغضب وصحة الجهاز الهضمي يؤدي الغضب المزمن إلى افراز كميات كبيرة من الاحماض المعدية مما يزيد من خطر الاصابة بقرحة المعدة والقولون العصبي واضطرابات الجهاز الهضمي (الجمعية الامريكية , : ٢٠٢١)في المقابل فإن الاشخاص الذين يتحكمون في غضبهم لديهم معدلات اقل من اضطراب الجهاز الهضمي(دريلومزيري , ٢٠٢٠: ١٧٨)

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمتهِ تتم الصالحات والصلاة والسلام على محمد المبعوث بالهدى والبينات وعلى آله وصحبه والتابعين له بإحسان وبعد: في ختام هذه الدراسة من المفيد ان اجز ما توصلت اليه في هذا البحث .

١- إن كظم الغيظ قيمة خلقية عظيمة الشأن ترفع شأن صاحبها في الدنيا والاخرة يجدر بالمرء الاتصاف بها .

٢- ان القرآن الكريم له الفضل في رسم خطوات التحكم في الذات والكشف عن طبائع النفس ونوازعها .

٣- ان كظم الغيظ من اثاره الجليلة : تحقيق التعايش السلمي والتالف والمودة في المجتمع وخلق بيئة متسامحة تنعم بالأمن والسلام وهو ما نحتاج اليه في زماننا بصورة ملحة.

المصادر

(١) القرآن الكريم

(٢) معجم مقاييس اللغة، لأبي الحسين احمد بن فارس بن زكريا، تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

(٣) لسان العرب ، الدمام العلامة ابي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الافريقي المصري ، دار صادر – بيروت

(٤) التوقيف على مهات التعاريف ، عبد الرؤوف بن المناوي، تحقيق الدكتور عبد الحميد صالح حمدان، عالم الكتب ، القاهرة

(٥) موسوعة نظرة النعيم في مكارم اخلاق الرسول . (صلى الله عليه وسلم) ، صالح بن عبد الله بن حميد، عبد الرحمن بن محمد بن – عبد الرحمن بن محمد بن عبد الرحمن بن ملوح ، مؤسسة دار الوسيلة للنشر والتوزيع

(٦) الجامع لأحكام القرآن محمد بن احمد بن ابي بكر القرطبي (ت ٦٧١هـ)، تحقيق احمد البردوي ، وابراهيم اطفش ، القاهرة ، دار الكتب العربية:

(٧) ينظر المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيزة عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن ابن عطية الاندلسي(ت٥٤٢)، تحقيق عبدالسلام الشافي، بيروت ،دار الكتب العلمية

(٩)الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الاقاويل في وجوه التأويل ، العلامة جار الله ابي قاسم محمود بن عمر الزمخشري (٤٦٧ – ٥٣٨) تحقيق الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض، مكتبة العبيكان الرياض

(١٠) التفسير الكبير ومفاتيح الغيب، محمد الرازي فخر الدين ابن العلامة ضياء الدين عمر المشتميي يخطب الري، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

(١١) جامع البيان عن تأويل آي القرآن، محمد بن جرير بن يزيد الطبري، تحقيق احمد شاكر، بيروت ، مؤسسة الرسالة

(١٢) اضواء البيان في ايضاح القرآن بالقرآن، محمد الامين بن محمد المختار ١٣٩٣ هـ ، بيروت، دار الفكر للطباعة والنشر

(١٣) سنن ابي داوود ، سليمان بن الاشعث بن اسحاق ، كتاب الادب ،باب كظم الغيظ،

(١٥) تفسير القرآن العظيم اسماعيل بن عمر بن كثير (ت: ٧٧٤) ، تحقيق محمد حسن (بيروت: دار الكتب العلمية

(١٦) بدائع السلك في طبائع الملك، محمد بن علي بن محمد الاصبحي بين الازرق (ت ٨٩٦هـ) ، تحقيق: علي النشار، العراق : وزارة الاعلام،

(١٧) السنن ابن ماجه محمد بن يزيد القزويني(٢٧٣هـ) كتاب الزهد ، باب الحلم،

(١٨) الذكاء العاطفي ، دانيال جولمان، ط٤ ، دار جرير–الرياض،

(١٩) علم النفس العصبي وتأثير الانفعالات ، اريك كريم، ط٢ ،الدار التونسية للنشر ، تونس.

(٢٠) التحرير والتنوير: ابن عاشور، الطبعة الثانية، الدار التونسية للنشر، تونس،

(٢١) علم النفس الايجابي: مارتن سيليجمان، ط٢، دار النهضة العربية ، بيروت .

(٢٢)تأثير الغض على الجهاز القلبي الوعائي، تقرير الجمعية الامريكية لإمراض القلب ، ٢٠٢١ .

(٢٣)الغضب ومخاطر النوبات القلبية ، مجلة جمعية القلب الامريكية المجلد ٦٤، العدد ٥ ،٢٠٢٠

(٢٤)الصحة النفسية وتأثيرها على القلب، كحريس بيترسون الطبعة الثانية، دار الكسفورد) نيويورك ، ٢٠١٨،

(٢٥)التوتر العصبي وتأثيراته : ستيفين بيكر، الطبعة الاولى ، دار العلوم العصبية ، لندن، ٢٠١٩،

(٢٦)الجمعية الامريكية للأعصاب ، التفاعل العصبي بين الغضب وكظم الغيض ، ٢٠٢٢

- **The Holy Qur'an**
- *Maqāyīs al-Lughah*, by Abu al-Husayn Ahmad ibn Faris ibn Zakariyya, edited and verified by ʿAbd al-Salam Muhammad Harun, Dar al-Fikr for Printing, Publishing, and Distribution.
- *Lisān al-ʿArab*, by the eminent scholar Abu al-Fadl Jamal al-Din Muhammad ibn Makram Ibn Manzur al-Ifriqi al-Misri, Dar Ṣadir, Beirut.
- *Al-Tawqīf ʿalā Muhimmāt al-Taʿārīf*, by ʿAbd al-Ra'uf ibn al-Manawi, edited by Dr. ʿAbd al-Hamid Salih Hamdan, ʿAlam al-Kutub, Cairo.
- *Encyclopedia: A Glimpse of Bliss in the Noble Character of the Messenger* (peace be upon him), by Salih ibn ʿAbdullah ibn Hamid and ʿAbd al-Rahman ibn Muhammad ibn ʿAbd al-Rahman ibn Malluh, Dar al-Wasilah Foundation for Publishing and Distribution.
- *Al-Jāmiʿ li-Aḥkām al-Qur'an*, by Muhammad ibn Ahmad ibn Abi Bakr al-Qurtubi (d. 671 AH), edited by Ahmad al-Bardawi and Ibrahim Atfaysh, Dar al-Kutub al-ʿArabiyyah, Cairo.
- *Al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-ʿAzīz*, by ʿAbd al-Haqq ibn Ghalib ibn ʿAbd al-Rahman Ibn ʿAtiyyah al-Andalusi (d. 542 AH), edited by ʿAbd al-Salam al-Shafiʿi, Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, Beirut.

- *Al-Kashshāf ʿan Ḥaqā'iq Ghawāmiḍ al-Tanzīl wa ʿUyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl*, by the scholar Jar Allah Abu al-Qasim Mahmud ibn ʿUmar al-Zamakhshari (467–538 AH), edited by Shaykh ʿAdil Ahmad ʿAbd al-Mawjud and Shaykh ʿAli Muhammad Muʿawwad, Al-Obeikan Library, Riyadh.
- *Al-Tafsīr al-Kabīr wa Mafātīḥ al-Ghayb*, by Fakhr al-Din Muhammad ibn ʿUmar al-Razi, Dar al-Fikr for Printing, Publishing, and Distribution.
- *Jāmiʿ al-Bayān ʿan Ta'wīl Āy al-Qur'an*, by Muhammad ibn Jarir ibn Yazid al-Tabari, edited by Ahmad Shakir, Al-Risalah Foundation, Beirut.
- *Aḍwā' al-Bayān fī Īḍāḥ al-Qur'an bi al-Qur'an*, by Muhammad al-Amin ibn Muhammad al-Mukhtar (d. 1393 AH), Dar al-Fikr for Printing and Publishing, Beirut.
- *Sunan Abi Dawud*, by Sulayman ibn al-Ashʿath ibn Ishaq, Book of Manners, Chapter: Suppressing Anger.
- *Sharḥ Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*, by Muhammad ibn Salih Ibn ʿUthaymin, Dar al-Watan for Publishing, Riyadh.
- *Tafsīr al-Qur'an al-ʿAẓīm*, by Ismaʿil ibn ʿUmar ibn Kathir (d. 774 AH), edited by Muhammad Hasan, Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, Beirut.
- *Badā'iʿ al-Silk fī Ṭabā'iʿ al-Mulk*, by Muhammad ibn ʿAli ibn Muhammad al-Asbahi Ibn al-Azraq (d. 896 AH), edited by ʿAli al-Nashshar, Ministry of Information, Iraq.
- *Sunan Ibn Mājah*, by Muhammad ibn Yazid al-Qazwini (d. 273 AH), Book of Asceticism, Chapter: Forbearance.
- *Neuropsychology and the Impact of Emotions*, Eric Krem (or Karim), 2nd ed., Tunisian Publishing House, Tunis.
- *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, by Ibn ʿAshur, 2nd ed., Tunisian Publishing House, Tunis.
- *Positive Psychology*, Martin Seligman, 2nd ed., Dar al-Nahda al-ʿArabiyyah, Beirut.
- *The Effect of Anger on the Cardiovascular System*, Report of the American Heart Association, 2021.
- *Anger and the Risk of Heart Attacks*, Journal of the American Heart Association, vol. 64, no. 5, 2020.
- *Mental Health and Its Impact on the Heart*, Chris Peterson, 2nd ed., Oxford University Press, New York, 2018.
- *Nervous Stress and Its Effects*, Steven Baker, 1st ed., Neuroscience Publishing House, London, 2019.
- *American Academy of Neurology*: Neural Interaction between Anger and Suppression of Rage, 2022.