

Sorriso, raiva e consciência plena no Islã e suas conexões com a Neurociência do século 21 (parte 2 de 3): Controle sua raiva

Descrição: Estudos e pesquisas do século vinte e um confirmam o conselho do profeta Muhammad de que é benéfico controlar a raiva.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 09 Oct 2017 - Última modificação em 09 Oct 2017

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Entende-se há muito tempo que o Alcorão e as tradições autênticas do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, geralmente contêm explicações científicas. Esses fatos se tornam ainda mais aparentes e fascinantes quando olhamos para algumas das tradições que praticamos a luz das últimas descobertas psicológicas e fisiológicas do século 21. Na parte 1 examinamos a ciência por trás do sorriso e constatamos que uma tradição que praticamos com facilidade têm, de fato, vários benefícios que vão de como fazer uma pessoa se sentir a contribuir para uma comunidade coesa e unida. Nesse artigo examinaremos as tradições relacionadas ao controle da raiva.



Em uma de suas tradições mais conhecidas, o profeta uma vez perguntou aos seus companheiros: "Quem dentre vocês se considera um homem forte?" Responderam: "Aquele que pode derrotar fulano em uma disputa de luta." Ele disse: "Não é assim. Um homem forte é aquele que controla sua raiva."^[1]

Aprendemos na parte 1 que os músculos que usamos para sorrir reduzem a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Pesquisa tende a sugerir que o oposto também é verdadeiro. Os músculos usados para franzir a testa, uma expressão associada com raiva e outras emoções negativas, fazem subir a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Um cérebro mais aquecido produz mais emoções negativas.