

العنوان:	الغضب وكيفية مواجهته: معالجة تربوية إسلامية
المصدر:	مجلة كلية التربية بالمنصورة
المؤلف الرئيسي:	الحجاجي، نائلة هاشم علي
المجلد/العدد:	ع 72، ج 2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2010
الناشر:	جامعة المنصورة - كلية التربية
الشهر:	يناير
الصفحات:	248 - 273
رقم MD:	65401
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الفقه الإسلامي، الشريعة الإسلامية، الأخلاق الإسلامية، الغضب، الحلم، الأحاديث النبوية، التسامح، القوة، التربية الإسلامية، القيم الأخلاقية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/65401



جامعة المنصورة

كلية التربية

الغضب وكيفية مواجهته

” معالجة تربية إسلامية ”

إعداد

أ. نائله هاشم على الحجاجي

ماجستير في التربية الإسلامية والمقارنة

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

الغضب وكيفية مواجهته

" معالجات تربوية إسلامية "

أ. نائله هاشم على الحجاجي

تمهيد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد،،،

إن تعاليم الدين الإسلامي الحنيف تدعو إلى تربية الفرد المسلم على الاحتمال والعفو عند المقدرة، والصبر على الشدائد، وكظم الغيظ، وهذه الآداب السامية تربي عليها الجيل الأول من الصحابة علمهم إياها المربي الأول، نبي الأمة -محمد صلى الله عليه وسلم-، بأسلوب تربوي قرآني وجعل منهم سادة للأمم وقادة للبشرية، رضوان الله عليهم [الشهري، ١٤١٠هـ، ص ٢٨].

لقد اهتم علماء الإسلام بظاهرة الغضب في مجال التربية الإسلامية وفي مجال الأخلاق، فلقد ذكره الغزالي -على سبيل المثال- في كتاب "الإحياء"، وذكر معه الحقد والحسد، باعتبار أن الغضب هو الذي يولد الحقد والحسد كمرضين خطيرين مدمرين للفرد والمجتمع. [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ص ٨٨].

من ثم ترى الباحثة أن دراسة الغضب ضرورية وهامة؛ لأنها تسلط الضوء على ظاهرة نفسية واجتماعية تعتبر من أهم مظاهر السلوك الإنساني خطيرة؛ حيث تؤدي إلى مآيات قد تكون قاسية الأثر في معظم الأحيان.

وقد هي النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الغضب وأكد على ذلك النهي. ففي حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: جاء رجل إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: "علمني شيئاً ولا تكثر على لعلى أعيه قال: (لا تغضب) فرد ذلك مراراً فقال: (لا تغضب) [ابن حنبل، ١٤١٤هـ، ج ١٦، الأدب، ص ٣٠٣].

إن الابتعاد عن مسببات الغضب يسر الطريق لضبط النفس، والحلم، والبعد عن الانتقام قولاً وفعلاً [بار، ١٤٠٦هـ، ص ٤].

والغضب أمر طبيعي عند كل إنسان، وهو ضروري في بعض الأحيان، وبغض ومرذول في أكثر الأحيان.

مشكلة الدراسة

من الملاحظ أن هناك من الناس من يخرج عن اتزانه العقلي، ويفقده القدرة على التفكير السليم، ويدفعه إلى القيام بسلوكيات وتصرفات قد يترتب عليها مشكلات خطيرة تعود بالضرر على الشخص نفسه وعلى أسرته، وقد يصاب الإنسان جراء هذا الغضب بالأمراض المختلفة مثل: ارتفاع ضغط الدم، والتشنج العصبى.

وبناء على ما سبق، فإن هذه الدراسة محاولة من الباحثة لدراسة ظاهرة الغضب من جوانب مختلفة، مع التركيز على السلوكيات والتصرفات التي تصدر من بعض الناس عند الغضب، ومحاولة وترشيدها حسب مبادئ وتوجيهات التربية الإسلامية.

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة فإن التساؤلات التي يحاول البحث الإجابة عنها تكمن في التساؤل الرئيسى التالى:

س: ما مفهوم الغضب؟ وما أنواعه؟ وما النصوص الواردة فيه؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسى التساؤلات التالية:

- ١- ما تعريف الغضب؟
- ٢- ما أنواع الغضب؟
- ٣- ما الآثار السلبية للغضب.
- ٤- ما المضار المترتبة على الغضب على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع؟
- ٥- ما المواقف التي حث الإسلام على الغضب لأجلها؟ وما حدود ذلك الغضب؟
- ٦- ما توجيهات التربية الإسلامية لما ينبغى فعله عند الغضب؟

أهمية الدراسة

تعتبر هذه الدراسة ذات أهمية من الناحية النظرية بما تقدمه من معلومات عن مفهوم الغضب وأسبابه، ونتائجه، ووسائل علاجه.

تتبع أهمية هذه الدراسة من محاولة الكشف عن سلوكيات بعض الناس عند الغضب، ومدى تطابق هذه السلوكيات مع المبادئ والتوجيهات الإسلامية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعريف بالغضب وبيان أنواعه وذكر النصوص الواردة حوله.
- ٢- توضيح خطورة الغضب وآثاره السلبية على الصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

مصطلحات الدراسة:

التربية:

هى تبليغ الشيء إلى كماله شيئاً فشيئاً وصف للمبالغة [النحلاوى، ١٣٩٩هـ، ص ٦٣].

وتعرف أيضاً بأنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد تتم بجميع جوانب شخصيته وتوازن بينها وتحدث بين قواعدها المختلفة التكامل الذى يجعلها شخصية سوية متزنة قادرة على التكيف مع محيطها الاجتماعى والطبيعى متأثرة، ومؤثرة فيه [الزنتانى، ١٩٨٤م، ص ٩].

التربية الإسلامية:

"هى التنظيم النفسى والاجتماعى الذى يودى إلى اعتناق الإسلام وتطبيقه فى حياة الفرد والجماعة" [النحلاوى، ١٣٩٩هـ، ص ٢٠].

"عملية متكاملة تعتنى بالجانب الروحى والعقلى والوجدان والأخلاقي والاجتماعى والجسدى فى تكوين الشخصية الإنسانية وفق معيار الاعتدال والاتزان فلا إفراط فى جانب دون غيره، ولا تفريط فى جانب على حساب الآخر، وهى بذلك تركز على تنشئة الإنسان الصالح بلون قيود الزمان والمكان" [الزنتانى، ١٩٨٤م، ص ١١].

وتعرف الباحثة التربية الإسلامية بأنها: "هى تنشئة الفرد روحياً وعقلياً واجتماعياً وجسماً وفق آداب ومبادئ الإسلام".

الغضب:

الغضب غريزة شأنها شأن الغرائز الأخرى، التى أودعها الخالق عز وجل فى نفس الإنسان لتودى دورها فى بناء شخصية متكاملة فى النفس الإنسانية، وتفسيره علمياً هو

حدوث تفاعلات كيميائية في الدم تؤثر على الغدد الأدرينالية (الكظرية) التي تفرز مادة الأدرينالين المعروفة بهرمون [الكر والفر] لأنه الهرمون الذي يحذر الجسم من الخطر المحدق به فيسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وهذا يؤثر بدوره على كل من القلب والمنخ، فيحمر وجه الإنسان وعينه وتنتفخ أوداجه، وترتعد أطرافه ويتلجج في الكلام ويضطرب في الحركة [الشهرى، ١٤١٠هـ، العدد ١٤٥، ص ٢٨]، هذا تأثيره الجسمي، أما تأثيره التربوي سوف تتناوله البحاثه فيما بعد. إذن فما تعريف الغضب؟

أ- تعريف الغضب في اللغة:

(غضب) عليه - غضباً، سخط عليه وأراد الانتقام منه فهو غضب.

(غضب له): غضب على غيره من أجله.

(غاضب) فلان فلاناً: أغضب كل منهما الآخر.

(الغضابي) الكدر في معاشرته ومخالفته.

(الغضب من الرجال): السريع الغضب.

(الغضوب): الكثير الغضب. [إبراهيم، ١٣٩٥هـ، ص ٦٥٤].

ب- أما تعريف الغضب اصطلاحاً:

"هو شعلى نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع على الأفئدة وإنما المستكنة في الفؤاد استكناً الحجر تحت الرماد".

معنى أن الانفعال الغضبي يكون مستكن في الجسم الإنسانى إلى أن يأتى شيء أو حدث يشعل هذه الاستكانة، وعليه يشتعل القلب ويغلى الدم ويشل تفكيره ويحرك في النفس نوازع البغى والشر ويفقد الإنسان رشده فيتصرف في غير اتزان بعيداً عن مواطن الحكمة والعقل والتصرف الصحيح. [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ص ٨٨].

ومن ظواهر الغضب على الفرد أنه إذا اشتد اضطراب نار الغضب أعمى صاحبه وتساعد من شدة غليان الدم دخان مظلم إلى الدماغ، وانتشر في القدر، كذلك ينصب في الوجه فيحمر الوجه والعينين " [عثمان، ١٤٠١هـ، ص ٢٥٠].

ويعرف بأنه: "حركة للنفس يحدث لها غثيان دم القلب للانتقام" [مسكوية، د.ت، ص ١٧٠].

لقد حظيت صفة الغضب باهتمام علماء الإسلام في مجال التربية وفي مجال الأخلاق وفي مجال الفكر السياسي، ولقد حظيت أيضاً بنصيب وافر في كتب العلماء والفلاسفة ورجال الدين والأطباء، ولكن المجال لا يتسع للحديث عن الكم الهائل الذي تضمه تلك الكتب ومدارس علم النفس المختلفة، لذا حاولت الباحثة أن تتناول هذه الصفة بشكل بسيط ومتواضع.

إن دراسة ظاهرة الغضب ضرورية وهامة؛ لأنها تسلط الضوء على حقيقة نفسية واجتماعية من أهم مظاهر السلوك الإنساني خطورة، لأنها تؤدي إلى نهايات قد تكون قاسية الأثر في معظم الأحيان، وبخاصة إذا انطلقت ثورة الغضب متجاوزة كل قيم المجتمع وقواعده الأخلاقية.

الغضب غريزة فطرية، لا سبيل إلى تجاهل أثرها في حماية النفس، لأن الغضب عامل من عوامل الإرادة، يشد العزائم ويوقظ المشاعر، ويحرك كوامن النفس، ويثير قدرات كانت كامنة ومسترخية.

وهذا ما تناوله ابن الأزرق في الفكر السياسي، فإنه كان حريصاً على إبراز أخطار الغضب على الحاكم لحظة اتخاذ القرار [النبهان، ١٤٠٦هـ، العدد ١٠٣، ص ٨٦٠].

أما علماء النفس فيعرفون الغضب بأنه: "غريزة من الغرائز الفردية التي يقصد بها المحافظة على النفس، وتثيرها رؤية العدو الذي يظن التغلب عليه، وكذلك وجود أى مانع يمنع الإنسان من السير في عمله والحصول على رغبته". [محمود، ١٤١٩هـ، العدد ٣٦١، ص ٥٢].

نلمس بوضوح وجود اتفاق صريح بين التصور الإسلامي لحقيقة غضب ونظرة علم النفس الحديث التي تؤكد على:

١- كون الغضب غريزة يقصد منها المحافظة على النفس.

٢- أن آثار الغضب لا تظهر لدى الإنسان المتدين والتقوى مثلما تظهر لدى الإنسان غير المتدين، لأن التربية الدينية السليمة تجر الإنسان على كظم الغيظ وتحكيم إرادته وعقله عند ظهور ما يدعو للغضب [محمود، ١٤١٩هـ، العدد ٣٦١، ص ٥٣].

وعليه، وبما لا يدع مجالاً للشك فإن الغضب يمثل اضطرابات انفعالية للنفس البشرية، فهذا شئ لا يمكن إنكاره، فيقول عليما النفس الشيء الذى هو واجب علينا أن نقوم بالبحث عن الأسباب الحقيقية للاضطراب الانفعالي عند الإنسان المسترشد وإزالتها حسب الحاجة، وتستخدم في ذلك فئات علاجية مختلفة منها التعزيز، والانطفاء، والتثبيت والتقليد والتفريغ وغيرها من الفئات النفسية في محاولة لإبراز نواحي القوة والضعف لدى الفرد وتنمية الثقة في النفس والاعتماد عليها [بار، ١٩٩٠، العدد ٤٥، ص ٥].

وبرغم تعدد الصور التي جاءت بها تعاريف الغضب إلا أنها تتفق في أن صفة الغضب صفة غير محمودة وصفة ذميمة إلا في مواقف معينة سنتناولها الباحثة لاحقاً بإذن الله تعالى.

فالغضب سلوك غير محمود العواقب لأنه يشكل التفكير ويحجب الرؤية عن التصرف الصحيح، وقد قيل: "ليس بين من فقد الفكر والرؤية في حال غضبه وبين المجنون كبير فرق" [محمود، ١٤١٦هـ، العدد ٣٦١، ص ٩٣].

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: أن رجلاً قال: للنبي - صلى الله عليه وسلم - أوصني ولا تكثير على لعلى أعياه قال: " لا تغضب " فردد مراراً قال لا تغضب " [ابن حنبل، ١٤١٤هـ، ج ١٦، ص ٣٠٣].

لا تغضب من أبلغ النظريات التربوية التي قالها النبي محمد - صلى الله عليه وسلم - .. وبالجملة ففوة الغضب محلها القلب، ومعناها غليان دم القلب بطلب الانتقام وإنما تتوجه هذه القوة عند ثورتها إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها وإلى التشفى والانتقام بعد وقوعها، والانتقال قوت هذه القوة وشهوتها، وفيه لذتها. ولا تسكن إلا به" [الشناوى، ١٩٩١م، ص ٩٧].

أنواع الغضب:

في الحالة الطبيعية وجد الباحثون أن ضغط الدم الذى يقع بين ١١٠ ملليمترات من الزئبق و١٣٠ يرتفع عند الغضب إلى ١٨٠ أو ٢٠٠ ملليمترات، ووجد أن جسم الإنسان

يتمدد عند الغضب وينشط نشاطاً غريباً، ومن ثم قسم الباحثون الغضب إلى أنواع هي: [هيئة التحرير، ١٣٧٩هـ، العدد ١٤، ص ١٢٤].

١- الغضب الأبيض

وهو الغضب المكتوم، أى أنه موجود فى الجسم ولكنه محبوس فى القلب والرأس بمعنى أن الإنسان لا يريد له انفكاكاً وأنه يقول لنفسه لا بد من كبحه، وهو غضب قد يضر الإنسان جسمانياً إذا طال أو تكرر.

وهو غضب يخرج منه الإنسان عند الصراع مدحوراً، وهذا النوع من الغضب يحذر منه الأطباء.

٢- الغضب الأصفر

إنه الغضب الصغير، الغضب الحقيق، الغضب الذى يثار لتراه عيون الناس ولتسمعه آذانهم، لكنه نصف انفجار وهو غضب (المشاهد) الذى يراد أن يشهده الناس إنه لا يحاول أن يضرب يده أو يجرح بسكين كل سلاحه اللسان يطلق به كل فطرة مختمرة كانت محبوسة فهو يهين لها ذلك الطريق للخروج أو رأياً فى صاحبه لم يكن أعلنه من قبل، ثم تأتي الفرصة لإعلانه، فرصة هذا الغضب الأصفر إنه غضب الحاقدين.

٣- الغضب الأحمر

هو غضب الثيران عند صراعها، إنه الغضب المتهب وهو غضب يصح عليه صاحبه على شرط أن يكون قصيراً، وعلى أن لا تبلغ حرته النار أو حمرة الدم، إنه الغضب الذى يأتي بغير إنذار إنه غضب الأنفوس الكريمة التى أخرجها أمر جل يبخاره وهى ثورة لا تلبث أن تنطفى، ثم لا يتحدث عنها الناس ولم تكن عن ضعف، ولم تكن ذات حرارة فتبقى آثارها فى قلوب الناس.

٤- الغضب الأسود

إنه غضب الخطيئة الكبرى، غضب التكبر، والتحير، غضب الكراهية المخزونة، هو الغضب الذى يسوق إلى الجريمة.

٥- غضب يصلر عن مرض

يرد الأطباء الغضب المرضى إلى أشياء كثيرة منها السكر ولو على درجة خفيفة، ومنها ازدياد إفراز الغدة الدرقية عند النساء في حال اضطراب المبايض ومنها زيادة ضغط الدم وتصلب الشرايين.

إما إذا كان غير ذلك، أى لم يكن وراء الغضب خلل جسماني أو عجز الطب عن كفه، فيجب على كل شخص رجل كان أو امرأة أن يكون حكيماً في غضبه مالك زمام نفسه، وأن يتواضع ويتودد إلى الناس ويعفو عند المقدرة، ويصبر على الشدائد ويقابل السيئة بالحسنة.

بالإضافة إلى أنواع الغضب التي تناولتها الباحثة سابقاً فقد قسم الغزالي الغضب إلى نوعين من ناحية القوة وهما:

١- الدرجة الأولى: التفريط:

في هذه الدرجة تكون قوة الغضب مفقودة أو ضعيفة، وانعدام قوة الغضب في فطرة الإنسان أو ضعفها دليل على النفس، فالغضب يولده قوة الحمية، والحمية أداء لحماية الإنسان ولا يجوز أن تكون منعدمة أو ضعيفة لأن ذلك يؤدي إلى انعدام القدرة على الدفاع عن النفس لقد وصفه القرآن الكريم بالشدّة والحميد، حيث قال تعالى ﴿ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ ﴾ [سورة الفتح - آية: ٢٩].

٢- الدرجة الثانية: الإفراط:

في هذه الدرجة تكون قوة الغضب عالية متجاوزة حدود الاعتدال متحدية سياسة العقل، متجاهلة قيم الدين، وهذه الدرجة تفقد الإنسان قدرته على اختيار أفعاله وتصرفاته وتجعله عاجزاً أمام سيطرة قوة الغضب عليه مشلول الإرادة فاقد بصيرته ونظره ويعود سبب الإفراط في قوة الغضب - عند الغزالي - إلى نوعين:

١- الغريزة

و بمقتضاها يفعل الإنسان ويغضب لما جبل عليه في تكوينه من سرعة الغضب الذي يوجهه ويقويه ويغذيه [حرارة ذلك المزاج ويضعف القلب]، فالمزاج يزيد في قوة الغضب في حالة حرارة ذلك المزاج ويضعف من قوة الغضب في حالة برودة ذلك المزاج.

٢- الاعتقاد

تكون قوة الغضب الكبير بسبب مخالطة من يفخرون بصفة الغضب، ومن يرون الانتقام فضيلة، وفي القوة رجولة وشجاعة، وهذه الفئة من الناس يؤثر المجتمع في تكوين بعض خصائصها، ومن الصعب إقناع هذه الفئة بخطورة قوة الغضب [النبهان، ١٤٠٦هـ، العدد ١٠٣، ص ٨٧ - ٨٨]، ونجد للعلماء رأياً آخر في تقسيم أنواع الغضب إلى نوعين فقط:

(١) غضب محمود

وهو أمر لا بد منه، ولم ينكره ديننا الإسلامى، بل حث عليه ورغب فيه لأنه من دواعى الرجولة الحقيقية، فمن الطبيعى أن يغضب الإنسان على حرمان بيته إذا مست ويغضب لمحارم الله إذا انتهكت ومقدسات دينه إذا اغتصبت أو وجد من يعيث بها. بل إن الإنسان الذى لم تحركه مثل هذه الأشياء لتوقظ كوامن الغضب الراقد في نفسه وتثير غيرته وغضبه، فقد وصفه ديننا الإسلامى بأنه متجمد المشاعر راض بحياة الذل والهوان والاستسلام ومن هنا امتدح المولى عز وجل عباده المؤمنين بكونهم أشداء على الكفار ورحماء بينهم وقال تعالى: ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِن أَثَرِ السُّجُودِ ﴿٢٥﴾ ﴾ [سورة الفتح - آية: ٢٩].

(٢) غضب مذموم

هو الذى يخرج الإنسان عن صوابه ومن أحكام العقل السليم فيدفع بالإنسان إلى التهور وارتكاب المعاصى والشرور والمخالفات الشرعية ويتولد هذا النوع من الغضب عندما تمالك من نفس الإنسان آفات الغضب والفخر والكبر والمباهاة والمنافسة والحسد والحقد وطلب الأمور التى فيها لذة دنيوية يتنافس فيها الناس ويتحاشدون عليها [محمود، ١٤١٦هـ، العدد ٣٦١، ص ٥١ - ٥٢].

من هنا يتضح أن آثار الغضب المذموم خطيرة على الفرد والمجتمع على حد سواء لأن أكثر الناس جهلاً من يسمون الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس بألقاب حميدة - جهلاً - حتى تميل النفس إليه وتستحسنه وهؤلاء هم مرضى القلوب وناقصو العقل والغضب المذموم هو المذكور في قوله تعالى: ﴿ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ لُحْمِيَّةً حَمِيَّةً لِّلْغَيْبِ لِيَأْتِيَهُمُ الْغَيْبُ لِيَكُونَ لَهُمْ عِلْمٌ كَمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ ﴾ [سورة الفتح - آية: ٢٦]. غنها حمية لا لعقيدة ولا لمنهج، إنما هي حمية الكبر والفخر والبطر والتعنت. الحمية التي جعلتهم يقفون في وجه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ومن معه بمنعوتهم من المسجد الحرام [قطب، ٤٠٨ هـ، ج ٤، ص ٣٣٢٨]. ولهذا النوع من الغضب آثار ضاره وخطيرة على المجتمع، سنتناوله الباحثة فيما بعد بإذن الله.

وهناك تقسيم آخر لأنواع الغضب بحسب عمر الإنسان أو نوعه (ذكر - أنثى)، فغضب العمر قسم إلى ثلاث مراحل وهي:

١- مرحلة الطفولة

فلاحظ ازدياد حالات الغضب عند أولادنا الصغار أثناء الشهور الدراسية، فمثلاً أحياناً يعد المدرس أو المدرسة التلميذ الصغير بجائزة ولكنه لا يوفى بوعدته فعندئذ تنور انفعالات الغيظ عنده ويعبر عنها بصورة مختلفة إما بالصراخ ويصدر حركات في جسمه كالتمدد على الأرض مثلاً وتكسير كل ما هو أمامه. كذلك المدرسين الذين يعاملون الأطفال بعصبية تنعكس على نفوسهم وتشد أعصابهم وتثير غضبهم [عبده، ١٤١١ هـ العدد ٦٤٩٥٠، ص ٩٣].

ويرى علماء النفس إن نوبات الغضب هي تلك الثورات الجسمية والانفعالية التي يقوم بها بعض الأطفال إذا حيل بينهم وبين ما يشتهون ولم يحقق الكبار لهم ما يرغبون [الهاشمي، ١٤٠٠ هـ، ص ١٤٩].

٢- مرحلة المراهقة

تكون مظاهر الغضب في هذه المرحلة أشد وأعنف وأعمق ويرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية والنفسية من جهة وإلى أسباب اجتماعية من جهة أخرى. فعلم تحقيق رغبات المراهق، بالإضافة إلى مشكلات تكيفه مع الظروف الجديدة أي ظروف الأشخاص الكبار. ومواقفه المتردد بين الطفولة والرشد ... كل هذه من شأنها أن تسبب انفجاره الانفعالي

وغضبه الشديد لأتفه الأسباب وتكون وسيلة لانطلاق انفعاله بالكلام أكثر من الحركة [عبد، ١٤١١هـ، العدد ٦٤٩، ص ٩٣]، يقول علماء النفس أن المراهق يعتقد أن الناس لا يفهمونه وقد صار شاباً [الهاشمي، ١٤٠٠هـ، ص ١٤٩].

٣- غضب الكبار

قد تكون صور غضب لكبار بعضها مثل صور غضب الصغار بالصراخ، وتكسر كل ما يقع في متناول اليد، أو يكون بالصمت والكآبة والسلبية [الشيبان، د، ص ٥٩].
لاشك أن هناك مؤثرات خارجية تثير فينا نحن الكبار الانفعال الغضب كما ذكرنا سابقاً قد يكون هناك مرض جسمي أو نفسي، فالمرضى جسمانياً يكون سريع الغضب لما يعاني من الآلام، ولما يتصور من الأوهام يكون سعي التأويل، مخطئ التقدير، والمرضى نفسها تنطلق انفعالاته بدافع من أسباب غامضة مبهمه تمزق أعصابه وتجعله يثور غضباً لأقل الأسباب ومن أسباب الغضب عند الكبار الضيق المادي وعدم الاستقرار سواء في الحياة الأسرية أو في ميدان العمل، والضغط الاقتصادي والاجتماعية، أو الفشل في الحياة سواء كان في الدراسة أو في الزواج.

أما ما يقال بأن المرأة أسرع غضباً فإن ذلك لم يثبت علمياً [عبد، ١٤١١هـ، العدد ٦٤٩٥٠، ص ٩٣].

إنه مهما اختلفت أقوال الباحثين والعلماء والمفكرين في ماهية أنواع الغضب من ناحية الألفاظ وطريقة شرحها وتناول بحثها إلا أنهم متفقون من ناحية المضمون في أن الغضب انفعال بشري يؤدي إلى ثوران في النفس يحملها على الرغبة في البطش والانتقام وأن الغضب مطبوع في الإنسان ولا يمكن إخراجه من جبلته ويختلف الغضب من شخص إلى آخر، فهناك سريع الغضب، وهناك بطئ الغضب، وهناك غضب التكبر والتحجر والضعف والانتقام، وهناك غضب التسامح والتراحم.

الآثار السلبية للغضب:

أعظم ما يميز الإسلام عن غيره من الأديان وسطيته في الأمور وشموليته، فهو دين تشريع وتوحيد وخلق حسن فلم يترك خلقاً فاضلاً أو خصلة حميدة إلا رغب فيها إنما ترغيب ولم يترك خصلة سيئة مذمومة إلا حذر منها [خياط، د.ت، ص ٤٤].

فالدين الإسلامى يدعو إلى تربية الفرد لما فيه خير له وللمجتمع من حوله حتى لا يضر نفسه وغيره ويحث على الاحتمال وكف الأذى عن الآخرين قولاً وفعلاً والعمو عند المقدرة، والصبر على الشدائد وكظم الغيظ: " جاء رجل إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: علمنى شيئاً ولا تكثر علىّ لعلى أعيه فقال: لا تغضب فردد ذلك مراراً لا تغضب " [ابن حنبل ١٤١٤هـ، الأدب، ج ١٦، ص ٣٠٣].

هذا حديث نبوى جامع وتوجيه تربوى حكيم من أبلغ الأدلة على أن الصحابة كانوا يأخذون وصايا الرسول - صلى الله عليه وسلم - مأخذ الاهتمام الجاد للتطبيق والتنفيذ ولقد كانوا يؤمنون بأن القول كلما كان قليلاً أدمى إلى الوعى به والفهم له، وكلما كانت وسائل بلوغ الهدف محدودة كانت أدمى إلى التنفيذ له والأخذ به، والسبب في اقتصاره - صلى الله عليه وسلم - على النهى عن الغضب وتكرار ذلك النهى إنما هو لخطورة الغضب وما ينجم عنه من شرور وسيئات [هيئة التحرير، ١٤٠٩هـ، العدد ١٣٧، ص ٤٧] وللغضب آثار ضاره وخطيرة يتركها على الإنسان الغاضب فتخرجه عن صوابه، وتغير هيئته ومنظره، فيصبح الإنسان الغاضب أشبه ما يكون بوحش ضار وحيوان مفترس فاقداً كل معاني الإنسانية التى تفرد بها الإنسان على سائر المخلوقات الأخرى [محمود، ١٤١٦هـ، العدد ٣٦١، ص ٥٢].

أثر الغضب فى الظاهر:

من آثار الغضب فى الظاهر " تغير اللون وشدة الرعدة فى الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الأشداق وتحمر الأحداث، وتنقلب المناخر، وتستحيل الخلقه، ولو رأى الغضبان فى حالة غضبه قبح صورته لسكن غضبه حياء من قبح صورته "

ومن آثاره فى الباطن

"قبح الظاهر، عنوان الباطن، وإنما قبحت صورة الباطن أولاً ثم انتشر قبحها إلى الظاهر ثانياً فتغير الظاهر ثمرة تغير الباطن".

أما أثره في اللسان

انطلاقه بالشتم والفحش من الكلام، الذى يستحى منه ذو عقل، ويستحى منه قائله عند فتور الغضب.

وأما أثره في الأعضاء

يقول "فالضرب والتهجم، والتمزيق، والقتل، والجرح عند التمكن من غير مبالاة".

وأما أثره في القلب

"أثره في القلب مع المغضوب عليه فالحقد والحسد وإضرار السوء، والشماتة، والعزم على إفشاء السوء وهتك الستر، والاستهزاء وغير ذلك من القبائح، فهذه ثمرة الغضب المفرط [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ج٣، ص ٩٥].

وأما أثره التربوي

فإن الغضب يدفع الإنسان إلى السب والشتم والتلفظ بالألفاظ غير المودبة والتصرف الطائش الأهوج البعيد عن الحكمة والتروى أما تأثيره على المجتمع فمن آثاره إضرار السوء وتوليد الحقد في القلوب وإيذاء المسلمين وما يترتب على ذلك من فساد للحياة، وانحيار للمجتمعات.

فإن قوة الغضب تكون في بعض الأحيان متجاوزة حدود الاعتدال متحدية سياسة العقل متجاهلة قيم الدين فتطغى بذلك على العقل وتطفئ نوره وتحجب رؤيته وتجعله في مواطن الضلال [الشهري، ١٤١٤هـ، العدد ٥١٢، ص ٢٩].

وللغضب كثير من المضاعفات السيئة التي تلقى الناس في شر عظيم، فهو من أقوى عوامل الإحرام والانتقام فكم مصيبة لحقت بالإنسان كانت ناجمة عنه [لقرشى، ١٩٧٨، ص ٢٨٥].

وخلاصة القول فإن الغضب من أسوء الرذائل وأكثرها ضرراً على الإنسان، فإنه يدل على فساد الطبع وهو لا ينفك يفتن، ويفرغ ويضل أصحاب العقول البليدة والمهم الخالية ويطمس على بصيرتهم [الطالب، ١٤١٠هـ، العدد ١٢، ص ٣٤].

الحلم سيد الأخلاق ويدل دلالة حية على سعة الصدر واتساع الأفق. لأن تعاليم ديننا الإسلامى تأمرنا بالصبر وكظم الغيظ واحتمال المكروه قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأَيُّمٌ فَاصِّحٌ أَصْفَحَ الْجَبِيلِ ۝﴾ [سورة الحجر - آية: ٨٥]. حيث لا يكفى مجرد كظم الغيظ بل لابد من صفح النفس، وعضو القلب، ونقاء الضمير وإلا فقد يكظم الإنسان غيظه ليحقد ويضغن، فيتحول الغضب الظاهر إلى حد دفين [البرديسى ١٤٠٣هـ، العدد ٥٥، ص ٦١٩].

مضار الغضب على الفرد والأسرة والمجتمع:

سيئات الغضب كثيرة ونتائجه الوخيمة أكثر وخطورة الغضب ليس على الفرد فحسب بل هى على الفرد والأسرة والمجتمع. والمضار المترتبة على الغضب على مستوى الفرد كثير لأن الغضب يبعد المرء عن طبيعته البشرية ويشل تفكيره ويحرك فى نفسه نوازع البغى والشر ويفقده رشده فيتصرف من غير اتران بعيد عن مواطن الحكمة والعقل، لأن الشيطان فى هذه اللحظة هو الذى يسيطر عليه ويحركه، فيخرجه عن صوابه.

وللغضب مضار على الفرد:

منها فقدان كمال التصور والقصد عند الغاضب. ذكر ابن القيم هذا فى معرض تعدد حالات الطلاق حين الغضب فقال ".... الصورة الثالثة: أن لا يقصد أمراً بعينه، ولكنه الغضب حمله على ذلك، وغير عاقله ومنعه كمال التصور والقصد، فكان بمنزلة الذى فيه نوع من السكر والجنون، فليس هو غالب العقل، بحيث لا يفهم ما يقول بالكلية ولا هو حاضر العقل بحيث يكون قصده معتبراً" [الحجاجى، ١٤٠٨هـ، ص ٢٩٤].

فالغضب يجعل الإنسان فى موطن الضلال. فى لحظة غضبه، إذا لم يتمالك نفسه يمكن أن يفقد عزيز لديه وربما فلا ينفع بعد ذلك الندم قال تعالى: ﴿وَمَا يَرْزُقُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝﴾ [سورة فصلت: الآية ٣٦]، وقال عليه الصلاة والسلام "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من نار وإنما تطفئ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" [البخارى، د.ت، الدب، ج ١٠، ص ٤٦٥]، إذن فعلينا أن نتخلق بخلق رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - وألا ندع للشيطان فرصة لأن يتسرب إلى قلوبنا فيشعل فيها الغضب وأن لا نقابل الظلم بظلم مثله، وعلينا أيضاً إذا تمكنا

الغضب أن نستعيز بالله من الشيطان الرجيم، كما أمرنا المصطفى - صلى الله عليه وسلم -، وأن لا ننسى أن الغضب جرة من النار توقد في القلب فتدفع الإنسان إلى ما لا يحمد عقباه لأن من تملكه الغضب هوى [الطويل، ١٤١٥هـ، العدد ١٣٩، ص ٥٥].

وأما ضرره على مستوى الأسرة

فالضرر أكبر لأن القوة الغضبية لا يقتصر ضررها على صاحبها لأن من تسول له نفسه، ويزين له الشيطان أن ينتقم، قد تتسع دائرة الانتقام متعددة الفرد إلى أسرته فمثلاً قد يظلم رجل زوجته، ويستبد بحريتها وكرامتها، ويسبب لها أنواعاً من العذاب والشقاء لأنه يعتبر نفسه أقوى منها، ومن هنا تبدأ نار العداوة والبغضاء في الأسرة ويؤدى سوء العاقبة وتفكك الأسرة ويتشتت شملها، بسبب لحظة غضب وتقطع أواصر القربى ويضيع الأبناء بسبب لحظة غضب هوجاء.

فيجب على الإنسان أن يتمالك نفسه لحظة الغضب وأن يفكر في النصوص القرآنية التي ورد فيها فضل الحلم والرفق قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ [سورة الشورى: الآية ٣٧]، وقال تعالى: ﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾ [سورة الشورى: الآية ٤٣]، وقال تعالى: ﴿ فِيمَا رَحِمْتُم مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ لَوْ كُنْتُمْ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَتَفَضُّوا مِن حَوْلِكُمْ ﴾ [سورة آل عمران: الآية ١٥٩].

فالغضب عاقبته وخيمة على الفرد، والأسرة لأنه يخرج الإنسان عن حد الاعتدال فعلى الإنسان العاقل أن يتعد عن الغضب المذموم الذى يؤدى إلى ما لا يحمد عقباه. [بيومى، ١٣٩٦هـ، العدد ١١، ص ٤٧].

أما ضرره على مستوى المجتمع

هو إضرار السوء وتوليد الحقد في القلوب، وإيذاء المسلمين لأن الغضب يجمع الشر كله، وهو بحق مفتاح الشرور (الشهرى، ١٤١٤هـ، العدد ٥١٢، ص ٢٨]، فإذا امتلأت القلوب بالحقد والعنف والضعينة تعيش المجتمعات في خصام دائم كل ذلك لأن السيئة قوبلت بالسيئة فهاجت النفوس وقامت القطيعة وتفككت روابطها.

ويجب أن يعامل الإنسان من بين جنسه في إساءتهم إليه وزلاتهم معه بما يجب أن يعامله الله به في إساءته فإذا أحسن إلى من أساء إليه ولم يقابل إساءته بمثلها تعرض على الله عز وجل فمن سامح أخاه في إساءته إليه سامحه الله في سيئاته فمن أراد أن يقابل الله إساءته بالإحسان فليقابل هو إساءة الناس إليه بالإحسان [ابن القيم، ١٤١٦هـ، ص ٣٠٣] .

فلا بد للإنسان البعد عن الغضب المذموم وعدم الاسترسال معه والجرى وراء ما يدفع إليه لأن الاندفاع وراء الغضب يفقد الإنسان الرؤية في الحكم والأداء في بحث الأمور ومن هنا يأتي الخطأ ويحدث الظلم ويجلب الإنسان على نفسه ويجمعه شروراً كان في غنى عنها لو لم يندفع وراء ثورة الغضب.

فلا بد أن يعيش مع أكمل الخلق محمد - صلى الله عليه وسلم - في أعماله وأخلاقه، في سياسته واجتماعياته في أسرته وذوى رحمه، في أحكامه وحكمه يكون منهجه وسلوكه تطبيق كتاب وسنة رسوله محمد - صلى الله عليه وسلم - في جميع شئون حياته. قال تعالى:

﴿ لَا يَأْتِيهِ الْبَطْلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ [سورة فصلت: الآية ٤٢].

المواقف التي حث الإسلام على الغضب لأجلها وحدود ذلك:

البعد عن الغضب محال، لأن الغضب غريزة من الغرائز الجبلية التي هي طبيعة في الإنسان حتى الأنبياء والرسل قال عليه الصلاة والسلام: "اللهم محمد بشر يغضب كما يغضب البشر وأن قد اتخذت عندك عهداً لن تخلفه، فأبما مؤمن أذيتة أو شتمته، أو جلدته فاجعلها له كفارة وقربة تقربه بما إليك يوم القيامة". [ابن حنبل، ١٤١٤هـ، ج ١٩ - ٢٠، ص ٩٢].

كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أحسن الناس خلقاً وأكثرهم حلماً وِعفواً ومع ذلك فقد كان شديد الغضب إذا انتهكت محارم الله.

قال على رضى الله عنه: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لا يغضب للدينا، فإذا أغضبه الحق، لم يعرفه أحد.

ولم يقم لغضبه شئ حتى ينتصر له فكان يغضب. على الحق استحابة لله [الغزالي،

إذن لا بد من توطئ النفس على الحلم وكظم الغيظ بالمجاهدة لأن الحلم دليل على كمال العقل وانكسار قوة الغضب وخضوعها للعقل لأن في النهي دروس تربية نبوية عظيمة تربي المسلم عن البعد عن كل ما يشين المسلم ويضع من قدره. ومع كل هذا يجب أن لا ننسى أن الغضب إنما خلق في الإنسان لحاجة ولا يكون إلا في حالة أن تنتهك حرمة الله سبحانه وتعالى أو يعتدى على أمر من أوامره أو يعطل حكم من أحكامه - عندما يثور ويكون غضب محمود وحينها يكون غضبه لله تعالى روى مالك والبخاري "ما انتقم رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لنفسه، إلا أن تنتهك حرمة الله فينتقم لله تعالى [الشهري، ١٤١٤هـ، العدد ٥١٢، ص ٢٨].

فإذا انتهكت محارم الله وتعرضت كرامة المسلمين وعزقم إلى الإهانة يحتم على المسلم أن يغضب في الله حماية للنفوس المسلمين ودفاعاً عن راية المسلمين.

وإذا ما تعرضت محارم الرجل ومناعه وما يملك إلى السلب وتجاوز الآخرين عليه عندها يجب عليه أن يغضب في الله لمنع المعتدى والأخذ على يديه، فالغضب دفاعاً عن حرمة الدين، وعن العرض، والمال من الصفات المندوب إليها شرعاً فكلما زاد إيمان المرء دافع بقوة عن دينه وما تعترضه من خطوب وعن عرضه وما يدنسه وعن ماله وما يتعرض إليه من مصائب:

إن الإمام الشافعي رحمه الله قال يوماً: من استغضب فلم يغضب فهو حمار ومن استرضى ولم يرضى فهو شيطان " [هيئة التحرير، ١٤٠٨هـ، العدد ٢٢، ص ٧٠٧].

فعلى الإنسان العاقل أن لا يغضب لنفسه الأمانة بالسوء لما يزينه له الشيطان وليتأسى بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام فلا يخرج الغضب عن الحدود التي أم بها الدين والعقل.

بعض الآيات القرآنية الواردة في الغضب:

ورد في القرآن الكريم نصوص قرآنية تنهى عن الغضب وتأمّر بالعرفو وكظم الغيظ:

١- قال تعالى: ﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنِّتْ عَنِهَا السَّمَٰوَاتِ

وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٣٧﴾ الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي الشَّرِّ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ

الْفَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٣﴾ [سورة آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤].

٢- قال تعالى: ﴿يَسْمَأُشْتَرُوا بِوَتِهِمْ أَنْ يَكْفُرُوا بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ بَقِيًّا أَنْ يُنَزَّلَ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ فَبَاءُوا بِغَضَبٍ عَلَى غَضَبٍ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ مُهِينٌ ﴿٩١﴾﴾ [سورة البقرة: الآية ٩٠].

٣- قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَعَظِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا ﴿٣٣﴾﴾ [سورة النساء: الآية ٩٣].

٤- قال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ أَنْتُمْ بِشِرِّ مِنَ ذَلِكَ مُؤَبَّدَةً عِنْدَ اللَّهِ مِنْ لَعْنَةِ اللَّهِ وَعَظِبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ مِنْهُمْ الْقِرَدَةَ وَالْخَنَازِيرَ وَعَبَدَ الطَّاغُوتِ أُولَئِكَ شَرٌّ مَكَانًا وَأَضَلُّ عَنِ سَبِيلِ ﴿٦٠﴾﴾ [سورة المائدة: الآية ٦٠].

طائفة من الأحاديث النبوية الواردة في الغضب:

وردت أحاديث نبوية في ذم الغضب والنهي عنه، وضبط النفس وكظم الغيظ

ومنها:

١- عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لما فرغ الله سبحانه وتعالى من الخلق كتب على عرضه: "رحمى سبقت غضبى" [ابن حنبل، ١٤١٤هـ، ج ١٩ - ٢٠، ص ١٠٣].

٢- عن ابن عباس رضى الله عنه أنه قال: "علموا ويسروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت" [ابن حنبل، ١٤١٤هـ، ج ٤، ص ١٢].

٣- روى عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قوله: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" [أبو داود، د.ت، ج٤، ص٤٥].

٤- روى عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما القوى الذى يملك نفسه عند الغضب" [البخارى، د-ت، ج١٠، ص٥١٨].

٥- عن عائشة رضى الله عنها قالت: دخل على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وفى البيت قرام فيه صور، فتلون وجهه ثم تناول الستر فهتكه، وقالت: قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: من أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يصورون هذه الصور. [البخارى، د-ت ج١٠، ص٥١٧].

٦- روى عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال فى خطبة له: "ألا إن الغضب جرة تتوقد فى قلب ابن آدم" [الترمذى، ١٤١٥هـ، ج٥-٦، ص٤٥].

٧- عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول " اللهم إنما محمد بشر يغضب كما يغضب البشر وأنى قد اتخذت عندك عهداً لن تخلفنه، فأبما مؤمن أذيته أو شتمته أو جلدته فاجعلها له كفارة وقرية تقربه بما إليك يوم القيامة" [ابن حنبل، ١٤١٤، ج١٩-٢٠، ص٩٢].

٨- عن أبي موسى الأشعري رضى الله عنه عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: " ليس أحد - أو ليس شيء أصبر على أذى سمعه من الله، أنهم ليدعون له ولداً، وأنه ليعاقبهم ويرزقهم" [البخارى، د.ت، ج١٠، ص٥١١].

٩- عن ابن مسعود قال: قال رجل يا رسول الله أنى لا أتأخر عن الصلاة فى الفجر ما يطيل بنا فلان فيها، فغضب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ما رأته غضب فى موضع كان أشد غضباً منه يومئذ، قال: " بأبيها الناس إن منكم منفردين، فمن أم الناس فليحوز، فإن خلفه الضعيف والكبير وذو الحاجة". [البخارى، د.ت، ج٢، ص٧٠٤].

فما أجمل أن تقتدى برسولنا الكريم، وما أحسن أن تتخلق بخلقه - صلى الله عليه وسلم - ونظر الشيطان من دواخلنا ولا ننسى أن الغضب جمره من نار توقد في القلب فتدفع الإنسان إلى ما لا يحمد عقباه. وتذكر ما جاء في فضل الحلم وكظم الغيظ.

الآثار الواردة في الغضب

جاء ذكر الغضب على لسان سلفنا الصالح كثيراً بدمه والحذر منه، وقد تناولت الباحثة بعضاً من هذه الآثار لتكون أكثر وضوحاً وأثراً في ذم الغضب كما يأتي:

١- قال الحسن: "يا ابن آدم، كلما غضبت وتبث، وتوشك أن تبث وثبة فتقع في النار".

٢- عن ذى القرنين أنه لقي ملكاً من الملائكة فقال علمني علماً ازداد به إيماناً و يقيناً قال: لا تغضب، فإن الشيطان أقدر ما يكون على ابن آدم حين يغضب، وفرد الغضب بالكظم، وكنه بالمودة، وإياك والعجلة، فإنك إذا عجلت أخطأت حظك وكن سهلاً لينا للقريب والبعيد، ولا تكن جباراً عنيداً [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ج٣، ص ٩١].

٣- عن وهب بن منبه، إن راهباً كان في صومعته فأراد الشيطان أن يضله فلم يستطع فجاهه حتى ناداه، فقال له: افتح فلم يجبه، فقال: افتح فإن أن ذهبت ندمت، فلم يلتفت إليه فقال: إني أنا المسيح قال الراهب، وإن كنت المسيح، فماذا أصنع بك أليس قد أمرتنا بالعبادة والاجتهاد ووعدتنا القيامة؟ فلو جئتك لتسألني عما شئت فأخبرك فقال: ما أريد أن أسألك عن شيء قال: فولى مدبراً، فقال الراهب ألا تسمع؟ فقال بلى قال: أخبرني أي أخلاق بني آدم أعون لك عليهم؟ قال الحدة. إن الرجل إذا كان حديداً قلبناه كما يقلب الصبيان الكره. [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ج٣، ص ٩١].

٤- قال خيشمة: الشيطان يقول كيف يغلبني ابن آدم، إذا رضى جئت حتى أكون في قلبه وإذا غضبت طرت حتى أكون في رأسه وهذا هو الشيطان يستفز بني آدم على لسانه.

٥- قال رجل لعمر بن الخطاب رضى الله عنه. والله ما تقضى بالعدل فغضب عمر رضى الله عنه حتى عرف ذلك في وجهه فقال له رجل: يا أمير المؤمنين ألا تسمع إلى الله تعالى: "خذ العفو وأمر بالمعروف وأعرض عن الجاهلين" فهذا من الجاهلين فقال عمر: صدقت، فكأنما كانت ناراً فأطفئت. [عرفة، ١٣٦٥هـ، العدد ٦٩٤، ص ١١٧٩].

أقوال الحكماء في الغضب

تناول الحكماء الغضب بصورة تبين ضرر هذه الظاهرة بالتحذير منها والترغيب في كظم الغيظ والعفو الحلم عند الغضب:

- ١- قال جعفر بن محمد: "الغضب مفتاح كل شر" [الغزالي، ١٣٩٥هـ، ص ٩٣].
- ٢- كان عمر رضى الله عنه إذا خطب قال في خطبته: أفلح منكم من حفظ من الطمع والهوى والغضب.
- ٣- قال بعضهم: من أطاع شهوته وغضبه قاداه إلى النار.
- ٤- قيل لعبد الله بن المبارك أجمل لنا حسن الخلق في كلمة، فقال: ترك الغضب."
- ٥- قال وهب بن منبه للكفر أربعة أركان (الغضب، والشهوة، والخرق، والطمع).

الأشعار الواردة في الغضب:

١- يقول الإمام الشافعي:

إذا سبني نذل تزايدت رفعة	وما العيب إلا أن أكون مسايه
ولو لم تكن نفسى على عزيزة	لمكتتها من كل نذل تحاربه
ولو أننى أسمى لنفعى وجدتنى	كثير التوان للذى أنا طالبه
ولكنى أسمى لأنفع صاحى	وعار على الشبان إن جاع صاحبه
بخاطب السفه بكلم قبح	فاكره أن أكون له مجيماً
يزيد سفاهة فأزيد حلما	كعود زاده الإحراق طيباً

إذا نطق السفية فلا تجبه
فتخبر من إجابته السكوت
فإن كلمته فرجت عنه
وإن خليته كمداموت
[الشافعي، ١٣٩٢هـ، ص ٢٢]

٢- وقال الشاعر:

ليس الأحلام في حالة الرضا
إنما الأحلام في حال الغضب

٣- ويقول آخر:

من يدعى الحلم أغضبه لتعرفه
لا يعرف الحلم إلا ساعة الغضب

[الشهرى، ١٤١٠هـ، العدد ١٤٥، ص ٢٩]

٤- يقول الشاعر:

يقولون لى فيك انقباضى وإنما
روا رجلاً عن موقف الذل أحجماً

٥- وقال الشاعر:

أنا المذنب الخطأ والعفو واسع
ولو لم يكن ذنب لم عرف العفو

ولم أرى فى الأعداء حين اختبرتم
عدواً لعقل المرء أعدى من الغضب

[أبو العتاهية، ١٣٨٤هـ، ص ٢٥].

علاج الغضب من منظور التربية الإسلامية:

١- يجب على الآباء والمربين الأخذ بمبادئ التربية الإسلامية فى تربية الناشئة وتوجيههم حتى يدركوا أن الغضب مرتع وخيم ينبغى الابتعاد عنه.

٢- تربية الناشئة على تفهم الكتاب والسنة وما فيها من آيات وأحاديث تحث على الأخلاق الفاضلة والبعد عن الخلاق الذميمة وبذلك يكون المسلم محصناً عن أى تأثيرات للغضب.

- ٣- الاهتمام بتطبيق التوجيه الإسلامى الذى يأمرنا بضرورة ضبط النفس فى حال الغضب.
- ٤- الاهتمام بتطبيق التوجيه الإسلامى الذى يحثنا على التأنى والرفق لأنهما من الخصال الحميدة التى يجب الله أن يتحل بها عباده المؤمنين.
- ٥- الالتزام بالتوجيهات الإسلامىة الداعية إلى حسن الخلق التى تأمرنا بترك التلفظ لحظة الغضب لأنه أدب تربوى يودى إلى تسكين ثورة الغضب.
- ٦- الاهتمام بالتوجيهات الإسلامىة التى تدعوننا إلى الصبر والصمود أمام المشكلات لأن الغضب ظاهرة نفسية غير صحية.
- ٧- الاهتمام بتطبيق التوجيه الإسلامى الحكيم باللجوء إلى الوضوء، والصلاة، وذكر الله، وتغيير الحال فى وقت الغضب.
- ٨- الاهتمام بتطبيق التوجيه الإسلامى الداعى إلى كظم الغيظ والصبر، والصفح والعفو.

قائمة المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- ابن حنبل، أحمد بن محمد (١٤١٤هـ) المسند، مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة، تحقيق أحمد شاكر.
- ٣- إبراهيم، أنيس وآخرون (١٣٩٣هـ) المعجم الوسيط، دار أحياء التراث.
- ٤- بار، عبد المنان ملا معمور (١٩٩٦م) ملامح السمات الوجدانية النفسية في ضوء القرآن والسنة، مقال، مجلة النفس المطمئنة، العدد ٤٥، القاهرة.
- ٥- أبي العتاهية، إسماعيل بن القاسم (١٣٨٤هـ-٩ ديوان أبي العتاهية، دار صادر للطباعة والنشر، بيروت.
- ٦- البخارى، محمد بن إسماعيل (د،ت) صحيح البخارى، دار إحياء التراث، بيروت، لبنان.
- ٧- الشافعى، محمد بن إدريس (١٣٩٢هـ)، ديوان الشافعى، جمعه وعلق عليه محمد بن عفيف الزغبى، الطبعة الثالثة، دار بيروت، لبنان.
- ٨- الفزالي، محمد بن محمد (١٣٩٥هـ) أحياء علوم الدين، دار الفكر.
- ٩- البرديسى، محمد صابر (١٤٠٣هـ) الحلم سيد الأخلاق مقال، مجلة الأزهر، العدد ٥٥ مصدرها القاهرة.
- ١٠- الحجاجى، حسن على (١٤٠٨هـ) الفكر التربوى عند ابن القيم، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر، الرياض.
- ١١- الزنتانى، عبد الحميد (١٩٨٤م) أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، الدر العربية، ليبيا، تونس.
- ١٢- الهزرى، صالح أبو عراد (١٤١٤هـ) الغضب وعلاجه النبوى مقال، مجلة المنهل، العدد ٥١٢، الرياض.

- ١٣- الشناوى، محمد محروس (١٩٩١م) دراسات تربوية، تصدر عن رابطة التربية الحديثة، ج٦، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٤- عبده، سمير محمد (١٤١١هـ)، الغضب نار تحرقك وتحرق من حولك، مقال، المجلة العربية، العدد ٦٤٩٥، مطابع الشرق الأوسط الرياض.
- ١٥- محمود، خلف أحمد (١٤١٦هـ) بين التصور الإسلامى وعلم النفس الحديث، مقال، المجلة الوعى الإسلامى، العدد ٣٦١.
- ١٦- النحلاوى، عبد الرحمن (١٣٩٩هـ) أصول التربية الإسلامية وأساليبها فى البيت والمدرسة والمجتمع، الطبعة الأولى، دمشق دار الفكر.
- ١٧- النهان، محمد فاروق (١٤٠٦هـ) ظاهرة الغضب فى النفس الإنسانية، مقال، المجلة العربية، العدد ١٠٣، الرياض.
- ١٨- هيئة التحرير (١٣٥١هـ) شرح حديث شريف، مقال مجلة الإسلام.
- ١٩- هيئة التحرير (١٣٧٩هـ) الغضب مقال مجال العربي، العدد ١٤، مصدرها الكويت.