

لا تغضب

تأليف
د. محمد السقا عيد

لا تغضب

د. محمد السقا عيد

استشاري طب وجراحة العيون

عضو الجمعية الرمدية المصرية

مقدمة

الغضب جماع الشر، ومصدر كل بليّة، فكم مُزّقت به من صلات، وقُطعت به من أرحام، وأُشعلت به نار العداوات، وارْتُكبت بسببه العديد من التصرفات التي يندم عليها صاحبها ساعة لا ينفع الندم. إنه غليان في القلب، وهيجان في المشاعر، يسري في النفس، فتري صاحبه محمر الوجه، تقدح عينيه الشرر، فبعد أن كان هادئاً متزناً، إذا به يتحول إلى كائن آخر يختلف كلية عن تلك الصورة الهادئة، كالبركان الثائر الذي يقذف حممه على كل أحد.

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من دعاء: (اللهم إني أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا) رواه أحمد.

فإن الغضب إذا اعتري العبد، فإنه قد يمنعه من قول الحق أو قبوله، وقد شدّد السلف الصالح رضوان الله عليهم في التحذير من هذا الخلق المشين.

وها هو علي بن أبي طالب رضي الله عنه يقول: " أول الغضب جنون، وآخره ندم، وربما كان العطب في الغضب ".

ويقول عروة بن الزبير رضي الله عنهما: " مكتوبٌ في الحِكم: يا داود إياك وشدة الغضب؛ فإن شدة الغضب مفسدة لفؤاد الحكيم ".

وأثر عن أحد الحكماء أنه قال لابنه: " يا بني، لا يثبت العقل عند الغضب، كما لا تثبت روح الحي في التنانير المسجورة، فأقل الناس غضباً أعقلهم ".

وقال آخر: " ما تكلمت في غضبي قط، بما أندم عليه إذا رضيت ".

وقال لقمان لأبنه: إذا أردت أن تؤاخى أخاً فأغضبه، فإن أنصفت وهو مغضب وإلا فاحذره

غضب عمر بن الخطاب على عيينة بن حصن من سوء تصرفه وهم أن يوقع به، فقال أحد مستشاري عمر: يا أمير المؤمنين إن الله يقول: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»، وهذا من الجاهلين، فسكت عمر وسكن غضبه، وكان إذا ذُكّر بالقرآن وقف ولم يتجاوز.

وأمر الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز مستشاره مزاحماً أن يُذكره إذا غضب بقوله: لا تغضب فيسكن غضبه ويهدأ طبعه، وغضب رجلٌ على أبي بكر الصديق فشتمه وأبو بكر يزداد حلماً وتبسماً، فرفع الرجل صوته وقال: والله لأسئلك سباً يدخل معك قبرك، فقال أبو بكر: بل يدخل معك قبرك أنت.

وعجز بنو تميم أن يُغضبوا الأحنف بن قيس سيدهم وحليم العرب، فاستأجروا رجلاً سفيهاً طيَّاشاً وأعطوه مالاً وقالوا: إذا اجتمعنا فجادل الأحنف ثم الطمه، ففعل الرجل فاحتملها الأحنف ولم يغضب وصبر وقال للرجل: أنا أعطيك مثل ما أعطوك. وغاضب فلاناً وكان من سادتهم وكان غضوباً شرساً، فذهب الرجل وغاضبه فقام عليه وطرحه أرضاً وضربه ضرباً مبرحاً وجعله عبرة للمعتبرين.

دكتور محمد السقا عيد

استشاري العيون وعضو الجمعية الرمادية المصرية

الغضب شيء طبيعي، وعادة ما يكون شيئاً صحيحاً ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية. وإذا وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمراً ويؤدي إلى مشاكل عديدة. . مشاكل في العمل، مشاكل في العلاقات الإنسانية، أو مشاكل في الحياة العامة.

تعريف الغضب

عرّف الغضب جمعٌ من علماء اللغة وغيرهم، واختلفت العبارات، واتفقت الثمرة فكلمة (الغضب) يدرك معناها الصغير، والكبير بلا تكلف أو تعب فتوضيح الواضحات - كما يقال - من الفاضحات، وقد يزيده غموضاً وإشكالا.

قال المناوي -رحمه الله تعالى - " والغضب كيفية نفسانية وهو بديهي التصور " إغاثة اللهفان في طلاق الغضبان /94.

ومع ذلك لابد من ذكر شيء من ذلك:

قال القرطبي -رحمه الله تعالى- " والغضب في اللغة: الشدة، ورجل غضوب أي شديد الخلق، والغضوب الحية الخبيثة؛ لشدها، والغضبة: الدركة من جلد البعير يطوى بعضها على بعض سميت بذلك لشدها " اقرى الضيف 9 / 229 يتيمة الدهر 229/9.

وقيل في معناه: تغير يحصل عند فوران دم القلب ليحصل عنه التشفي في الصدر. صبح الأعشى 641/4
جمهرة الأمثال 651/6 الأغاني 252/62 ونسبه لعبد الله بن معاوية الجعفري.

تعريف آخر للغضب:

"الغضب هو إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاءً إلى الثورة الحادة" هذا هو ما قاله الأخصائي النفسي الحاصل على دكتوراه في دراسة الغضب "تشارلز سبيليرجر".
وهذه العاطفة الحياشة مثلها مثل الأحاسيس الأخرى تصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية أخرى، فنجد معها تغير في حالة عضلة القلب وارتفاع في ضغط الدم، كما تزيد معدلات إفرازات هرمونات الطاقة من الأدرينالين وغيرها من الهرمونات الأخرى.

كما أن الشخص يصدر استجابة الغضب لإحساسه بالتعدي على كرامته الأمر الذي يؤدي إلى الرفض والصراع والخلاف، وهذا الصراع قد يكون له ثوابت حقيقية أو من خيال الشخص. . وقد يكون له جذور

في الماضي أو نتيجة لخبرة حالية أو من المتوقع حدوثها في المستقبل.

أسباب الغضب:

يرجع الغضب إلى أسباب خارجية أو داخلية، فمن الممكن أن يكون السبب إنسان بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه. . أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل: أزمة المرور، إلغاء رحلة سفر. وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق أو إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها.

من الأسباب الأخرى للغضب:

- الإرهاق.
- الجوع.
- الألم.
- الفشل في ممارسة الجنس.
- المرض.
- الاعتماد على عقاقير بعينها (إساءة استعمال العقاقير).
- التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية.
- الوصول إلى سن انقطاع الطمث.
- الانسحاب من تأثير مخدر.
- الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ثنائي القطب.
- العوامل الجينية.
- بذاءة اللسان وفحشه: بشتم أو سب أو تعيير مما يوغل الصدور، ويثير الغضب، وقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم: (إن الله يبغض الفاحش البذيء).
- ومن أسباب الغضب أيضا: الغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه. قال الغزالي -رحمه الله تعالى- "ومن أشد البواعث عليه عند أكثر الجهال: تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعزة نفس وكبر همة".

أعراض الغضب:

- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة افرازات هرمونات الضغوط.

- قصر التنفس . . المزيد عن الإسعافات الأولية لقصر التنفس
- خفقان القلب.
- ارتعاش.
- إمساك.
- تقلص حدقة العين (بؤبؤ العين) . . المزيد عن التركيب التشريحي للعين
- قوة بدنية.
- السرعة في الكلام والحركة مع التوتر.
- عضلات مشدودة.
- النقد المستمر.
- الاستشارة.
- صمت.
- نفور.
- سلوك عدواني سلمي.
- حسد.
- غيرة.
- عدم شعور بالأمان.
- عدم تقدير الذات.
- الإدانة.
- الاكتئاب.
- القلق.
- عدم القدرة على النوم (الأرق).
- إصدار الآراء السلبية.
- الشكوى المستمرة.
- عدم القدرة على ممارسة الجنس.

مراحل الغضب:

يمر الإنسان أثناء غضبه بمشاعر عديدة، منها الصفات التالية: ضيق، استياء، كدر، استشارة، إحباط، عبوس،

سخط، نقمة، إساءة. . . وغيرها من الصفات التي تعكس عدم رضا الإنسان عن موقف ما تعرض له.
السمات العامة للسلوك:

التكثيف، الاعتباطية، الاندفاع وعدم التبصر، التناقض وعدم الاتساق، عدم إقامة أي اعتبار للنتائج.
أنواع الغضب:

ينقسم الغضب إلى ثلاثة أنواع هي:

الأول: الغضب المحمود: وهو ما كان لله -تعالى- عندما تنتهك محارمه، وهذا النوع ثمرة من ثمرات الإيمان إذ أن الذي لا يغضب في هذا المحل ضعيف الإيمان قال تعالى عن موسى -عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام- بعد علمه باتخاذ قومه العجل (وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاخَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) (الأعراف: 652).

أما غضب النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- فلا يُعرف إلا أن تنتهك محارم الله -تعالى- فعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: ما ضرب رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- شيئاً قط بيده، ولا امرأة، ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه إلا أن ينتهك شيء من محارم الله فينتقم لله - عز وجل- . رواه مسلم (2622).

ومن ذلك ما رواه عبد الله بن عمرو -رضي الله عنهما- قال: خرج رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- على أصحابه وهم يختصمون في القدر فكأنما يفتقأ في وجهه حب الرمان من الغضب فقال: (بهذا أمرتم؟ أو لهذا خلقتهم؟ تضربون القرآن بعضه ببعض بهذا هلك الأمم قبلكم) فقال عبد الله بن عمرو: ما غبطت نفسي بمجلس تخلفت فيه عن رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- ما غبطت نفسي بذلك المجلس وتخلفي عنه. رواه أحمد 871/2 وابن ماجه (18) واللفظ له قال البوصيري -رحمه الله تعالى -
"هذا إسناده صحيح رجاله ثقات " ١. هـ مصباح الزجاجة 81/8.

، وما أكثر ما تنتهك محارم الله تعالى في هذا الزمان علناً وسراً، فكثير من وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة لا هم لها سوى نشر الرذيلة، ومحاربة الفضيلة، وإشاعة الفاحشة، وبث الشبهات، وتزيين المنكر، وإنكار المعروف، والاستهزاء بالدين وشعائره فهذا كله مما يوجب الغضب لله -تعالى- وهو من الغضب المحمود، وعلامة على قوة الإيمان، وهو ثمرة لحفظ الأوطان، وسلامة الأبدان، وتظهر ثمرة الغضب هنا بالأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والرد على الشبهات أما السكوت المطبق مع القدرة على التغيير فسبب للهلاك فعن زينب بنت جحش -رضي الله عنها - أن النبي - صلى الله عليه وآله وسلم- استيقظ من نومه وهو يقول: (لا إله إلا الله ويل للعرب من شر قد اقترب فتح اليوم من ردم يأجوج ومأجوج مثل هذه) - وحلق

بإصبعه وبالي تليها - قلت: يا رسول الله أهلك وفينا الصالحون؟ قال: (نعم إذا كثرت الخبث) **رواه البخاري (6922) ومسلم (2222).**

وكذلك من الغضب الحمود: الغضب لما يحدث للمسلمين من سفك للدماء، وانتهاك للأعراض، واستباحة للأموال، وتدمير للبلدان بلا حق

الثاني: الغضب المذموم:

وهو ما كان في سبيل الباطل والشیطان كالحمية الجاهلية، والغضب بسبب تطبيق الأحكام الشرعية، وانتشار حلق تحفيظ القرآن الكريم، ومعاداة الآمرين بالمعروف والنهي عن المنكر بسبب محاربتهم للردية، وكذا الدفاع عن المنكرات كالترج والسفور، وسفر المرأة بلا محرم، ويظهر ذلك جليا في كتابة بعض كُتّاب الصحف فتجد أحدهم يغضب بسبب ذلك، ولا همّ له سوى مسامرة العصر!! سواء وافق الشرع المطهر أو خالفه فالحق عندهم ما وافق هواهم والباطل ما حدّ من مبتغاهم.

الثالث: الغضب المباح:

وهو الغضب في غير معصية الله - تعالى - ولم يتجاوز حدّه كأن يجهل عليه أحد، وكظمه هنا خير وأبقى قال تعالى (وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران 669.

ومما يُذكر هنا أن جارية لعلي بن الحسين جعلت تسكب عليه الماء، فتهيا للصلاة، فسقط الإبريق من يد الجارية على وجهه فشجه، فرفع علي بن الحسين رأسه إليها، فقالت الجارية: إن الله - عز وجل - يقول: (وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ) فقال لها: قد كظمت غيظي. قالت (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) فقال لها: قد عفا الله عنك. قالت: (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) قال: اذهبي فأنت حرة (رواه البيهقي في الشعب (2668)).

وقال نوح بن حبيب: كنت عند ابن المبارك فألحوا عليه. فقال: هاتوا كتبكم حتى أقرأ. فجعلوا يرمون إليه الكتب من قريب ومن بعيد، وكان رجل من أهل الري يسمع كتاب الاستئذان فرمى بكتابه فأصاب صلعة ابن المبارك حرق كتابه فانشق، وسال الدم، فجعل ابن المبارك يعالج الدم حتى سكن ثم قال: سبحان الله كاد أن يكون قتال ثم بدأ بكتاب الرجل فقرأه. **رواه البيهقي في الشعب (2622).**

قال ابن حبان - رحمه الله تعالى - "والخلق مجبولون على الغضب، والحلم معاً، فمن غضب وحلم في نفس الغضب فإن ذلك ليس بمذموم ما لم يخرج غضبه إلى المكروه من القول والفعل على أن مفارقتة في الأحوال كلها أحمد" ١. هـ روضة العقلاء/696.

تقسيمه أخرى لأنواع الغضب:

1 - من الغضب ما هو طبيعي، يحصل لكل إنسان إذا وقع أمامه ما يسوء أو يضايق، ولا يلام الإنسان علي غضبه إذا كان متحكمًا فيه، ولا نستطيع أن نقول له: لم غضبت؟ إذا كان غضبه مبررًا إِنْ العرب كانت تقول: من استغضب فلم يغضب، فهو حمار!.

2 - ومن الغضب ما هو شديد متطرف يصل بالإنسان إلى حالة من (الإغلاق) وفقدان الإرادة، وعدم الإحساس بأقواله وتصرفاته. . وقد أهدر الفقهاء تطليق الإنسان في هذه الحالة، لقوله صلي الله عليه وسلم: لا طلاق في إغلاق. .

3 - ومن الغضب ما هو محمود إذا كان غضبًا إيجابيًا، خصوصًا إذا كان غضبًا لله تبارك وتعالى، فقد جاء عن النبي صلي الله عليه وسلم أنه ما كان يغضب لنفسه قط، بل كان يغضب إذا انتهكت حرمت، فإذا انتهكت حرمت الله تعالى غضب واحمر وجهه كأنما فقي في وجهه حب الرمان!.

4 - ومن الغضب المذموم ما أفرط فيه الإنسان وخرج به عن الاعتدال، متحديًا ضوابط العقل والشرع، فأما المعتدل فهو من الفضائل المشرقة التي تعزز الإنسان، وترفع معنوياته، كالغضب بسبب المنكرات. ولأن الغضب حالة انفعالية فإنه أيضًا يشتمل علي مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق، ثم تنتهي بالغضب الشديد، المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف.

والناس في موضوع الغضب أربعة أصناف:

الصف الأول: سريع الغضب سريع الرضي

هذا الصنف من الناس لا يحسن إدارة ذاته ونفسه، وكلمة واحدة تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى، وهذا الصنف يؤذي في التعامل ولا يعرف الطرف الآخر كيف يتعامل معه باستمرار، بل مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمة اليوم، ولو قيلت له بعد أسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى.

الصف الثاني: بطيء الغضب بطيء الرضي :

وهذا صنف آخر من الناس لا يغضب، ولكنه إن غضب فلعله يقاطع الطرف الآخر أسبوعًا أو أكثر، إلا أن حسنة هذا الصنف أنه بطيء الغضب.

الصف الثالث: سريع الغضب بطيء الرضي :

وهذا شر الناس فانه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعة، ولا يقبل أي اعتذار أو تأسف على الخطأ، بل انه حتى إذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر.

الصنف الرابع: بطيء الغضب سريع الرضي:

وهذا خير الناس، فالحلم والحكمة صفاتهم، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم طبيعتهم البشرية، ولكنهم إذا غضبوا سريعوا الرضي عندما يعتذر إليهم. . . فمن أي الأصناف أنت؟

درجات الناس في قوة الغضب:

الناس في الغضب علي درجات ثلاث أو بين حالات ثلاث:

إفراط، وتفريط، واعتدال.

الأولى: التفريط: ويكون ذلك بفقد قوة الغضب بالكلية أو بضعفها.

الثانية: الإفراط: ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ولا تبقى للمرء معها بصيرة ونظر ولا فكرة ولا اختيار.

الثالثة: الاعتدال: وهو الحمود وذل الغضب شعلة من النار،

فلا خير في الإفراط؛ لأنه يخرج العقل والدين عن سياستهما، فلا يبقى للإنسان مع ذلك نظر ولا فكر ولا اختيار. ولا خير في التفريط في إهمال الغضب، لأنه يجعل الإنسان لا حمية له ولا غيرة، ومن فقد الغضب بالكلية، عجز عن رياضة نفسه، إذ الرياضة إنما تتم بتسلط الغضب على الشهوة، فيغضب على نفسه عند الميل إلى الشهوات الخسيسة، أما الاعتدال فهو المطلوب بين الطريقتين.

التعبير عن الغضب:

الطريقة الطبيعية السوية للتعبير عن الغضب هو الاستجابة بشكل عنيف نوعاً ما، لأنه إحساس طبيعي يتميز به الإنسان البشري لكي يتجاوب مع التهديدات التي يواجهها ويصدر في شكل سلوك عدواني وأحاسيس قوية لتمكنه من الدفاع عن نفسه.

فالغضب مطلوب وضروري من أجل أن يحيا الإنسان حيث يجد من خلاله متنفساً لضغوطه. وعلى الجانب الآخر، من غير المسموح ممارسة العنف مع الأشخاص التي تعرضنا للضيق والذي يتم غرسه منذ الصغر لوجود القوانين التي تحكمنا بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية وقدرة الإنسان من داخله على أن يضع قيوداً على ما يصدره من سلوك.

يمر الشخص بعمليات إدراكية واعية وغير واعية أثناء التعامل مع خبرة الغضب وهم ثلاث:

6- التعبير عن الغضب.

2- كبح الغضب (عدم التعبير عن الغضب).

6- الغضب الهادئ.

والشكل الأول في التعامل مع الغضب هو التعبير الصريح عنه، وهو ليس شكل عدائي وإنما هو سلوك يتسم بالقوة والتعقل في آن واحد. فهو غضب صحي قوامه إخراج المشاعر الثورية الكامنة داخل نفس الشخص وبالتالي عدم تعرضه للضغوط المدمرة. لكي يقوم الشخص بالتعبير عن الغضب لابد أن يحدد احتياجاته وكيف يليها بدون أن بأذى الآخرين، وكون الإنسان جازماً فهذا يعني أنه يحترم نفسه ويحترم الآخرين.

من الممكن كبت الغضب وكبحه لكن هذا الشكل خطير للغاية، لأن الإنسان لا يستطيع التعبير عن مشاعره وإخراجها وبالتالي تتراكم الأحاسيس السلبية داخل النفس وترجمتها في صورة ضغط دم مرتفع، اكتئاب. . . الخ.

وعندما يقع الإنسان في هذا الفشل من التعبير عن غضبه، يبدأ تكيف الشخص مع هذا الكبت في إصدار السلوك العدائية تجاه الآخرين لأنه ليس لديه القدرة على المواجهة كما أنه يفشل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

أما الغضب الهادئ الشكل الثالث من أنواع التعامل مع الغضب، يهدف إلى تغيير مسار الغضب وهذا يحدث عند التوقف والتفكير في الغضب للتركيز على شيء إيجابي والغرض من هذا الكبح ومنع ظهور المشاعر الثورية هو تحويلها إلى سلوك بناء إيجابي.

وهذا الغضب متوازن حيث يستطيع الشخص تهدئة غضبه من الداخل بجانب المظهر الخارجي من عدم إتباع السلوك الثوري.

ويقول الدكتور "تشارلز" الأخصائي النفسي - "قد لا تجدي أياً من هذه الطرق الثلاث في التعامل مع الغضب إذا تعرض الشخص للإيذاء أو إذا كان سيتعرض له".

حقيقة الغضب

الغضب غليان دم القلب لطلب الانتقام، فمتى غضب الإنسان ثارت نار الغضب ثوراناً يغلي به دم القلب، وينتشر به العروق، ويرتفع إلى أعالي البدن، كما يرتفع الماء الذي يغلي في القدر، ولذلك يحمر الوجه والعين والبشرة وكل ذلك يحكي لون ما وراءه من حمرة الدم، كما تحكي الزجاجة لون ما فيها، وإنما ينبسط الدم

إذا غضب على من دونه واستشعر القدرة عليه. فإن كان الغضب صدر ممن فوقه، وكان معه يأس من الانتقام، تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب، فصار حزناً، ولذلك يصفر اللون، وإن كان الغضب من نظير يشك فيه، تردد الدم بين انقباض وانبساط، فيحمر ويصفر ويضطرب، فالانتقام هو قوت لقوة الغضب.

أثر الغضب

من المعلوم أنه متى قويت نار الغضب والتهبت، أعمت صاحبها، وأصمته عن كل موعظة، لأن الغضب يرتفع إلى الدماغ، فيغطي على معادن الفكر، وربما تعدى إلى معادن الحس، فتظلم عينه حتى لا يرى بعينه، وتسود الدنيا في وجهه، ويكون دماغه على مثال كهف أضمرت فيه نار، فاسود جوه، وحمي مستقره، وامتلأ بالدخان، وكان فيه سراج ضعيف فانطفأ، فلا يثبت فيه قدم، ولا تسمع فيه كلمة، ولا ترى فيه صورة، ولا يقدر على إطفاء النار، فكذلك يفعل بالقلب والدماغ، وربما زاد الغضب فقتل صاحبه. ومن آثار الغضب في الظاهر، تغير اللون، وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب، واستحالة الخلقة، وتعاطي فعل المجانين، ولو رأى الغضبان صورته في حال غضبه وقبحها لأنف نفسه من تلك الحال، لأن قبح الباطن أعظم.

صور من هدي السلف عند الغضب

دخل عمر بن عبد العزيز المسجد ليلة في الظلمة، فمر برجل نائم فعثر به، فرفع رأسه وقال: أبحنون أنت؟ فقال عمر: لا، فهم به الحرس، فقال عمر: مه، إنما سألتني أبحنون؟ فقلت: لا.

ولقي رجل علي بن الحسين رضي الله عنهما، فسبه، فثارت إليه العبيد، فقال: مهلاً، ثم أقبل على الرجل فقال: ما ستر عنك من أمرنا أكثر، ألك حاجة نعينك عليها؟ فاستحيا الرجل، فألقى عليه خميصة كانت عليه، وأمر له بألف درهم، فكان الرجل بعد ذلك يقول: أشهد أنك من أولاد الرسول.

سب رجل ابن عباس -رضي الله عنهما- فلما فرغ قال: يا عكرمة هل للرجل حاجة فنقضها؟ فنكس الرجل رأسه واستحى. **المستطرف / 226**

وقال أبو ذر -رضي الله عنه- لعلامة: لِمَ أرسلت الشاة على علف الفرس؟ قال: أردت أن أغيظك. قال: لأجمعن مع الغيظ أجراً أنت حر لوجه الله تعالى. **البيان والتبيين 951/6 المستطرف / 226**.

وأسمع رجل أبا الدرداء -رضي الله عنه- كلاماً، فقال: يا هذا لا تغرقن في سبنا ودع للصالح موضعاً فإننا لا نكافئ من عصي الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.

قال الأحنف بن قيس -رحمه الله تعالى- لابنه: يا بني إذا أردت أن تواخي رجلاً فأغضبه، فإن أنصفك وإلا فاحذره. **المستطرف / 226** وروي ذلك عن لقمان -عليه السلام- **كما في روضة العقلاء / 46**.

إذا كنت مختصاً لنفسك صاحباً : فمن قبل أن تلقاه بالود أغضبه
فإن كان في حال القطيعة منصفاً : وإلا فقد جربته فتجنبه
وقال محمد بن حماد الكاتب:

فأعجب من ذا وذا أنني : أراك بعين الرضا في الغضب

قرى الضيف 99/5 صبح الأعشى 642/4 يتيمة الدهر 99/5

وأختم بما رواه عطاء بن السائب عن أبيه قال: صلى بنا عمار بن ياسر -رضي الله عنه- صلاة فأوجز فيها فقال له بعض القوم: لقد خففت أو أوجزت الصلاة، فقال: أما على ذلك فقد دعوت فيها بدعوات سمعتن من رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم-، فلما قام تبعه رجل من القوم هو أنه كنى عن نفسه فسأله عن الدعاء ثم جاء فأخبر به القوم (اللهم بعلمك الغيب، وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي اللهم، وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الحق في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى، وأسألك نعيماً لا ينفد، وأسألك قرة عين لا تنقطع، وأسألك

الرضا بعد القضاء، وأسألك برد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك ضراء مضرّة ولا فتنة مضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هداة مهتدين (من كتاب الغضب آداب وأحكام د. نايف بن أحمد الحمد

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه 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 6:، سنن أبي داود <969، الترمذي <796، ابن ماجه <96)

ويروي الطبراني عن أبي الدرداء رضي الله عنه أن رجلاً جاء إلى رسول الله (ص) فقال له: دلي على عمل يدخلني الجنة، قال رسول الله لا تغضب ولك الجنة.

وقد مدح النبي صلى الله عليه وسلم الأشج قائلًا له: " إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة " رواه مسلم. وروى أحمد عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ما كظم عبدٌ لله إلا مُلئَ جوفُهُ إيماناً".

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الغضب حجرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليلصق خده بالأرض " رواه الترمذي وقال حديث حسن.

وقال (صلى الله عليه وسلم): " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما يطفئ النار الماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ "

وقال أبو ذر الغفاري: قال لنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع "

قال عيسى (عليه السلام) ليحيى بن زكريا (عليه السلام) إني معلمك علماً نافعاً: لا تغضب فقال وكيف لي ألا أغضب قال إذا قيل لك ما فيك فقل: ذنب ذكرته، أستغفر الله منه وإن قيل لك ما ليس فاحمد الله إذ لم يجعل فيك ما عيرت به وهي حسنة سقت إليك.

وقال عمرو بن العاص: سألت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) عما يبعدي عن غضب الله تعالى قال " لا تغضب "

فقله صلى الله عليه وسلم (لا تغضب)

معناها لا تنفذ غضبك، وليس النهي راجعاً إلى نفس الغضب لأنه من طباع البشر ولا يمكن للإنسان دفعه.

وروي عن عكرمة في قوله تعالى: " وسيداً وحصوراً "

قال: السيد الذي لا يغلبه الغضب.

كما روى الإمام الغزالي عن الحسن رضي الله عنه قوله: " يا ابن آدم كلما غضبت وثبت وأوشك أن تثبت وثبة فتقع في النار ".

قال الخطابي: معنى قوله " لا تغضب " اجتناب أسباب الغضب وألا تتعرض لما يجلبه، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمر طبيعي لا يزول من الجبلة.

وقال غيره: ما كان من قبيل الطبع الحيواني فلا يمكن دفعه، وما كان من قبيل ما يكتسبه بالرياضة فهو المراد. وقيل: لا يفعل ما يأمرك به الغضب.

قال ابن البطال: يعني أن مجاهد النفس أشد من مجاهد العدو لأنه صلى الله عليه وسلم جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة.

وقال ابن حيان: أراد لا تعمل عند الغضب شيئاً مما نهيته عنه.

ويجمل الإمام الغزالي رأيه في الغضب: " فأقل الناس غضباً أعقلهم، فإن كان للدنيا كان دهاء، ومكراً وإن كان لآخرة كان حليماً وعلماً.

وقد قيل لعبد الله بن المبارك أجمل لنا حسن الخلق. فقال ترك الغضب ".

كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهنا نتذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تُنتهك حرمة من حرمت الله، أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الإنسان العادي ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضباً إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلاً يا محمد أعطني مما أعطاك الله. . . فغضب أصحاب النبي غضباً شديداً وهموا بقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلّوا بيني وبينه. . .

لقد عرف المرض وعرف العلاج. . . الأعرابي يغضب والصحابه يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابي كرم محمد وأنه ليس رجلاً عادياً بل هو نبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي ويعلن إسلامه. . .

وهنا تأملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه — انظروا إلى البرجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم لو تركتكم تقتلوه لمات كافراً. . . ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاء بقبيلته وكلها قد أعلنت إسلامها! بالله عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟

يقول ابن القيم: (الغضب سبع إن فككته بدأ بأكلك)، لأنه يبعد العقل والدين عن سياستها للإنسان، فلا يبقى له معه نظر ولا فكر ولا اختيار، بل يعمى صاحبه ويصمه عن كل موعظة أو تذكرة، وتخرج أفعاله عن الترتيب، ويتعاطى فعل المجانين، ويكون شكله وصورته ساعة الغضب لا تعجبه لو رأى نفسه، ويصدر منه من الأقوال المحرمة والأفعال المحرمة ما لا يستطيع الاعتذار عنها بعد ذهاب الغضب، بل قد تكون أوبقت دنياه وآخرته، كسبع أكل صاحبه.

إن الشهوة نار أن اخترقته أحرقتك، والغضب سبع أن فككته أكلك. وإن المؤمن التقى عندما يمسه طائف من الشيطان بشهوة أو بغضب، فإن واعظ الله في قلبه يحذره من الولوج في طريق الحرائق التي ستحرقه وهو طريق الشهوة، ومن الولوج في طريق السباع المفترسة والتي سيفترسه وهو طريق الغضب، وعندئذ يحذر المؤمن التقى ذلك فكأنه يرى الشيطان وهو يحاول إلهاءه بالحرث أو بافتراس السباع، ومن ثم يرجع يتعوذ، الذي يرى النار فكيف يقتحمها، والذي يرى السبع فكيف يقبل عليه، أما الغاؤون فلا يرون نارا ولا يرون سباعا، بل يرونها شهوات ولذات وأهواء، فلا يمسكون. عما هم فيه، ولا الشياطين تقصر عن إغوائهم

منهج الرسول (ص) في تعديل السلوك في حالات الغضب

يتصدر الغضب وسرعة الانفعال قائمة العوامل المسببة للاضطرابات النفسية والتشوش الذهني وإهدار طاقات الناس النفسية والبدنية، وهو أيضاً من أهم أسباب اختلال التوافق واللياقة النفسية والاجتماعية، وهناك حقيقة

لا تقبل الجدل تقول: " لا ينال العلا من كان طبعه الغضب " ، فالغضب لا يفرز إلا الضغينة والحقد، وهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها. ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي، ولكن عندما يصبح الفرد سهل الاستثارة يغضب لأتفه الأسباب وتزداد حدة انفعالاته لفترات طويلة فانه سوف يعاني من أعراض التوتر المستمر والقلق المزمن وضعف التركيز والإعياء الذهني و البدني وفقد الرغبة في الاستمتاع بالحياة، مع بعض الأعراض الاكتئابية.

والغضب مثل البخار المضغوط في إناء محكم إذا لم يجد منفذاً لخروجه فانه يصيب الفرد بمرض أو أكثر من تلك المجموعة المسماة بالأمراض النفس - جسمية مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والقولون العصبي والصداع العصبي المزمن. . الخ، ويعبر البعض عن ذلك بأن الغضب إذا لم يخرج فسوف يستقر في أحشائك

وللرسول (ص) منهج فعال لتعديل السلوك في حالات الغضب يتضمن عدة طرق وأساليب ناجحة نذكر أحدها وهو يهدف إلى طرد الأفكار الخاطئة المثيرة للانفعال أولاً بأول، بتكرار وترديد بعض الآيات الكريمة "فاعف عنهم واصفح إن الله يحب المحسنين" (المائدة 68)

"ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور" (الشورى 98).

والحديث الشريف "الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

وأن يحاكي ويقلد الثبات والقوة النفسية والحلم في نماذج الأنماط السلوكية للرسول الكريم (ص) ومنها أنه كان يوماً يمشي ومعه أنس فأدركه أعرابي فجذبه جذباً شديداً وكان عليه برد غليظ الحاشية، قال "انس" رضي الله عنه: "حتى نظرت إلى عنق رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد أثرت فيه حاشية البرد من شدة جذبه" فقال: "يا محمد هب لي من مال الله الذي عندك" فالتفت إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وضحك ثم أمر بإعطائه ومنع الصحابة من التعرض له.

ولما أكثر قريش إيذائه قال: "اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون" وعفا عنهم جميعاً.

تلك هي أعظم درجات القوة النفسية ودلالة اكتمال العقل وانكسار قوة الغضب وخضوعها (التام للعقل والحكمة) راجع التوكيدية والقوة النفسية.

وإذا أردت التدريب على هذا المنهج عليك في نهاية كل يوم أن تجلس في خلوة علاجية مسترخياً على مقعد مريح وأن تأمر ذهنك بطرد كل الأفكار السلبية والهموم وأن تتأمل منهج الرسول الذي ذكرناه والمواقف العملية المثيرة للغضب التي تعرضت لها ومدى نجاحك في تطبيق وتقليد هذا المنهج في معالجتها. . وأن تتابع ذلك وتسجله في مفكرتك الخاصة يومياً لمدة شهر وسوف تشعر بالقوة النفسية وتزايد قدراتك في السيطرة على الغضب. نشر بجريدة اليوم اليوم السعودية بتاريخ = 6 / > / 6>>6

السيطرة على الغضب و الانفعالات السلبية

التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على النفس من الأمور بالغة الأهمية لكي ينجح الإنسان في حياته ويستطيع أن يتوافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها. . وأيضاً لكي يتجنب ما يسببه الغضب من اضطرابات نفسية وعضوية متعددة، ويتفادى كثرة التصادم والاحتكاك والذي يحصد — بسببه خصومات وعداوات كثيرة.

ومن الذكر الذي يفيد الإنسان كثيراً في مثل تلك الحالات ويفضل تسجيله و ترديده وغرسه في الذهن باستمرار أثناء جلسات الخلوة العلاجية وبعدها. . ومنه الآية الكريمة

" ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم" فصلت (89)

ولم أر في الحقيقة أعظم أثراً في إزالة الغضب والانفعالات المدمرة المصاحبة له من ترديد تلك الآية الكريمة وغرسها في الذهن.

كذلك هناك آيات أخرى لا يقل أثرها على محو الأفكار والمخاوف والانفعالات: المرتبطة بالغضب مثل

"ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور" الشورى 98

"فاعف عنهم واصفح إن الله يحب المحسنين" المائدة 68

أفضل علاج للغضب

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أوصانا بعدم الغضب ومن هنا تظهر الحكمة العلمية والعملية في تكرار الرسول صلى الله عليه وسلم توصيته بعدم الغضب. . ولا شك أن نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم قد عرف بنور الوحي خطورة هذه الانفعالات النفسية على مستقبل المجتمع الإنساني قبل أن يكتشف الطب آثارها، ودعا أتباعه بحكمة إلى ضبط انفعالاتهم -قدر المستطاع (لا تغضب) محاولاً أن يأخذ بأيديهم إلى جادة الصواب -رحمة بهم- وحفاظاً على صحة أبدانهم من المرض والتلف، لكنه -عليه الصلاة والسلام- كان يعلم في نفس الوقت طبيعة النفس البشرية، ويعلم أن الإنسان لحظة غضبه قد لا يقوى على كتم غضبه، خاصة إن كان يغضب لله أو لعرضه أو ماله، فإذا به يصف العلاج قبل أن يستفحل الغضب، وقبل أن يقدم الغاضب على فعل لا تحمد عقباه. و كان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر من غضب بتعاطي أسباب تدفع عنه الغضب وتسكنه، فأمر الرجل الذي غضب واحمر وجهه عند السباب أن يستعيز بالله من الشيطان الرجيم لأن أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان !

عن سلمان بن سرد رضي الله عنه قل: " استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " رواه البخاري ومسلم.

ويقول 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 يعد الشخص من 1-2-3 ... وحتى 30 قبل أن ينطق بأي حرف. هذه الحقيقة في مجال الطب النفسي اكتشفها نبي الإسلام صلى الله عليه وسلم حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة: (وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم) (الأعراف الآية 200).

ومن هذا القبيل، دعوة النبي صلى الله عليه وسلم الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأي جواب. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم فليسكت " رواه الإمام أحمد وحسنه السيوطي. .

والقرآن الكريم يصور الغضب قوة شيطانية تقهر الإنسان وتدفعه إلى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضباً فسيدينا موسى عليه السلام. . ألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه. . فلما ذهب عنه الغضب. . ولما سكت عن موسى الغضب أخذ الألواح. . وكأن الغضب وسواس قرع فكر موسى ليلقي الألواح. .

وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه وسلم هذا السلوك في حديثه. . ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب. . ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لان تأثيرها يأتي بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولأن الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان. .

لقد توصل الطب النفسي إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب. .

الأولى: من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال. .

الثانية: من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك بأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفاً فيجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء. . هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه في حديثه. . " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع " رواه أحمد وأبو داود وابن حبان (مجمع الزوائد). جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور – أدرينالين يزداد بنسبة 2-3 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 ارتفاع العاملين معاً، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشكل كبير.

فمن علم النبي صلى الله عليه وسلم أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتنخفض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج؟ "... لا شك أنه وحي يوحى إليه، عليه الصلاة والسلام.

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الغضب جمة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض " رواه الترمذي وقال حديث حسن.

وهذا إشارة إلى الأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع لتستشعر به النفس الذل وتزيل به العزة

والزهو الذي هو سبب الغضب وله نفس مفعول الاستلقاء بل يزيد عنه!

أما أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي هي الاغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به. فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذه الأعراض. والوضوء الذي وصفه النبي صلى الله عليه وسلم يضيء، فوق ذلك، شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدي، يزيد من إحساسه بالأمن والرضى.

وهذا مصداق ما رواه عطية السعدي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار " وفي رواية " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " رواه أبو داود.

وأخيراً نتذكر مدح الله تعالى الذين آمنوا بقوله عز وجل:

"الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين" آل عمران
الآية 134

"وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً" الفرقان الآية 63

"والذين يمتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون" الشورى الآية 42.

"ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم" فصلت
الآية 34.

وهذا يقودنا إلى سؤال مهم: ما هي الوسائل التي نتخذ من الغضب، وتعين العبد على التحكم بنفسه في تلك الحال؟: لقد بينت الشريعة العلاج النافع لذلك من خلال عدة نصوص، وهو يتلخص فيما يأتي:
أولاً: اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء، فالنفوس بيد الله تعالى، وهو المعين على تزكيتها، يقول الله تعالى:
{ وقال ربكم ادعوني أستجب لكم } (غافر: 60).

ثانياً: التعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فهو الذي يوقد حمرة الغضب في القلب، يقول الله تعالى: { وإما يترغبك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله } (فصلت: 36)، وقد مرّ النبي صلى الله عليه وسلم على رجلين يستبان، فأحدهما احمرّ وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إني لأعلم كلمة، لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد)، وعلى الغاضب أن يذكر الله تعالى والاستغفار؛ فإن ذلك يعينه على طمأنينة القلب وذهاب فورة الغضب.

ثالثاً: التطلع إلى ما عند الله تعالى من الأجور العظيمة التي أعدها لمن كظم غيظه، فمن ذلك ما رواه أبو داود بسند حسن، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله تبارك

وتعالى على رؤوس الخلائق، حتى يخيره من أي الحور شاء). رابعا: الإمساك عن الكلام، ويغير من هيئته التي عليها، بأن يقعد إذا كان واقفا، ويضطجع إذا كان جالسا كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) رواه أبو داود.

خامسا: الابتعاد عن كل ما ما يسبب الغضب، والتفكر فيما يؤدي إليه.

سادسا: تدريب النفس على الهدوء والسكينة في معالجة القضايا والمشاكل، في شتى شؤون الدنيا والدين.

و قد دلتنا السنة الشريفة على ما نتدارك به الغضب لنسكن به من ثورته و من ذلك المسارعة بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم و أن يجلس الغاضب إن كان واقفا و أن يرقد إن كان جالسا و أن يسارع إلى الوضوء فإن الماء يبرد من حرارة غضبه و الوضوء في ذاته عبادة لها نور و أثر على المتوضئ.

و هذا كله في الغضب لأمر دنيوى، و أما الغضب لانتهاك حرمة الدين فذلك أمر مطلوب و مستحب و قد يكون واجبا في بعض المواقف و الحالات. و لم يكن النبي - صلى الله عليه و سلم - يغضب لنفسه قط إلا أن تنتهك حرمة الله، فإذا انتهكت حرمة الله لم يقم لغضبه شيء.

و لعل وصية النبي - صلى الله عليه و سلم - للسائل قد اقتضت على أمره (لا تغضب) حتى بعد أن تكرر السؤال، لعله علم من حال السائل أنه كان غضوبا فجاء التوجيه مناسبا لحال السائل. و هذا كثير في السنة المشرفة، يتكرر السؤال و تعدد الأجوبة بحسب حال السائل و هذه من حكمة الدعوة و حكمة التوجيه و التربية. و بعضنا يغفل عن هذا الأصل المهم فتجد كلامه و توجيهه لا يتغير بصرف النظر عن أحوال السائلين فتأتى اجاباتهم أحيانا لا تشفى طلب السائل أو تكلفه بما لا يطيق أو لا تنتبه لسبب مشكلته و دواعيها.

الآثار الصحية السيئة للغضب على البدن:

التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان عند الغضب

تؤدي الانفعالات الشديدة والضغط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب إلى حدوث العديد من التغيرات الخارجية والداخلية.

فخارجيا:

يتدفق الدم في حالة الغضب إلى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على سلاح أو ضرب عدو. وتتسارع ضربات القلب، وتندفع دفقة من الهرمونات مثل هرمون (الأدرينالين) فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي للقيام بعمل عنيف !!

أما داخليا:

تحدث تغيرات أخرى في جسم الإنسان تخفى علينا.

وبالرجوع إلى علم المناعة النفسية العصبية **Psyconeruroimmunology** أو (PNI) الذي

أسسه العالم روبرت أدر **Robert Ader** والذي يعتبر من المجالات الرائدة في العلوم الطبية، وهذا العلم يبحث في الروابط بين الجوانب السيكلولوجية والعصبية وبين الجهاز العصبي والأجهزة الهرمونية والمناعة، حيث أنه يربط ظاهرة العنف بالجهاز المناعي من خلال أثر الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر الناتج عن الغضب. مثل هرمونات الكاتيكولامين (**Catecholamines**) المعروف باسم الأدرينالين والنور-أدرينالين والكورتيزول، والبرولاكتين، وأفينونات الجسم الطبيعية، والبيتا - إندورفين والانكفالين، كلها تفرز في أثناء الغضب.

فإفراز هرمون النورأدرينالين يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب ويزيد انفعال الغضب من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فتتضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا، لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك، أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لا سيما وإن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره.

وقد لوحظ: أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد المطلوب، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب

جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب.

وعلى المدى البعيد: يؤدي إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة، كما أن الارتفاع المفاجئ للضغط قد يسبب لصاحبه نزفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج (الشلل النصفي)، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له العمى المفاجئ. وكلنا يسمع بتلك الحوادث المؤلمة التي تنتج عن لحظات غضب.

ارتفاع النور أدرينالين في الدم يحرق الجليكوجين أيضاً من مخازنه في الكبد ويطلق سكر العنب مما يرفع السكر الدموي، إذ من المعلوم أن معظم حوادث الداء السكري تبدأ بعد انفعال شديد لحزن أو غضب.

أما ارتفاع الأدرينالين فيزيد من عمليات الاستقلاب الأساسي ويعمل على صرف كثير من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور المنفعل أو الغضب بارتفاع حرارته وسخونة جلده.

كما ترتفع شحوم الدم مما يؤهب لحدوث التصلب الشرياني ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية، كما يؤدي زيادة هذا الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء ومن ثم إلى حدوث الإمساك الشديد. وهذا هو سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن.

ولكل هذه المواد أثر شديد في الخلايا المناعية حيث أنه عندما تزداد نسبة هذه الهرمونات وخصوصاً الكورتيزون داخل الجسم، فإن عمل الخلايا المناعية يكون أبطأ ويؤدي إلى إعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من الجهاز المناعي عن الوصول إلى أهدافها، فالغضب يقلل المقاومة المناعية، مؤقتاً على الأقل، ومن المفترض أن يحدث هذا التقليل للاحتفاظ بالطاقة، لأن الأولوية تكون للحالة الطارئة الأكثر مباشرة والأهم للبقاء، أما إذا ظل التوتر نتيجة العدوان مستديماً ومكثفاً وقوياً فقد يصبح الأثر طويل الأمد فيضعف بشدة الجهاز المناعي نتيجة لإصابة غده بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة. والآن:

هل تعاني من التوتر والقلق بشكل دائم. . . ؟
هل تدخل في حالات من الإحباط والاكتئاب. . . ؟

هل تدرك خطورة الضغوط المتكررة أو المشاكل المستمرة على حياة الإنسان وصحته ومدى ما تسببه من خلل في التوافق بينه وبين نفسه وبين المجتمع. . . ؟

هل ترى من حولك المجتمع تسوده الأنانية والعدوانية والمشاحنات ورغبة الناس في مخالفة القوانين! وفوضى

المرور، وتدهور الأداء في العمل وغيرها. . . ؟.

هل تصدق إذا قلنا لك أن (الضغوط النفسية) هي من أهم وأخطر أسباب هذه الفوضى المدمرة. . . ؟

لقد كشف فريق بحثي بكلية الطب في بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عن تأثير المشاكل والهموم اليومية على مجموعة من الأشخاص العاديين.

قام الباحثون بإخضاع هؤلاء الأشخاص للتفكير العميق في بعض الهموم والأفكار، وحملوهم مسؤولية حل بعض المشكلات التي تراود أغلب الناس يومياً.

في نفس الوقت؛ ومن خلال الفحص بالرنين المغناطيسي للجزء العلوي والأمامي من الدماغ (وهو الجزء الذي تأكد أنه مركز القلق والاكتئاب) قام الباحثون بمراقبة نشاط مناطق الدماغ وقياس الانفعالات المصاحبة للتفكير في تلك المشاكل والهموم اليومية.

أكدت الدراسة أن الانشغال بالمشاكل والهموم يؤدي إلى تزايد الانفعالات. . مثل التوتر والقلق وقلة الحيلة، ويصاحبه زيادة في تدفق الدم بالمناطق المذكورة في الدماغ، كما تم تسجيل تغيرات في ضربات القلب ومعدل هرمونات التوتر. . . وهي أعراض استمرت - فترات مختلفة - حتى لما بعد التجربة !

كما قامت عالمة النفس الأمريكية **كاشلين لولر** بإجراء تجره في جامعة "تينيسي" الأمريكية عن أثر بعض الضغوط على عدد كبير من الطلاب، فوجدت أن مجرد التفكير أو التحدث عن معاني الإساءة والخيانة التي يتعرض لها الإنسان لدقائق معدودة يؤدي إلى تغيرات ملحوظة في ضغط الدم ومعدل نبض القلب ومستوى التوتر العضلي، وزيادة في معدلات الموصلات العصبية والنشاط الكهربائي في الجهاز العصبي ناتجة عن ضخ عدد من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية تتسبب فيما وصفته بحالة "**غليان الدم في العروق**".!

تؤدي الضغوط إلى التوتر والغضب وفي النهاية إلى الاكتئاب وإلى العديد من التغيرات البيولوجية التي يحتاجها الجسم لفترات قصيرة أثناء ثورات الغضب والتعرض للمواقف المهددة الضاغطة، وذلك حتى تشحن كل طاقات الجسم للحرب أو الهرب. ولكن أن يعيش الإنسان تحت ضغوط متواصلة وتوتر دائم فهذا هو الهلاك بعينه.

لو ذهبت إلى الطبيب وأنت تشعر بألم في صدرك؟. . . وبعد أن قام بالكشف عليك أكد لك أنه لا يوجد سبباً عضوياً وأن الأمر كله بسبب الضغوط النفسية. . . هل تصدقه؟. . . ألن تعتقد أنه طبيب فاشل لا يفهم في الطب، ولن تستريح إلا بعد أن يكتب لك "روشتة" مليئة بأنواع الأدوية المختلفة !.

ربما تقتنع بأن الضغوط يمكنها أن تقوم بهذا وأكثر منه بعد قراءتك للسطور القادمة والتي سنورد لكم فيها بعض نتائج هذه الأبحاث التي تؤكد الأخطار الصحية للضغوط المستمرة على الإنسان.

أكدت الأبحاث منذ فترة غير قصيرة أن الضغوط والتوتر تعرض القلب والشرايين إلى أمراض متعددة تزيد بمقدار أربع إلى خمس مرات عن احتمال تعرض الآخرين لتلك الأمراض، وأن الشخص سريع الغضب تزيد احتمالات إصابته بالسرطان مرة ونصف عن الآخرين، وهناك سلسلة من الأبحاث والدراسات الحديثة تؤكد أضرار الضغوط والغضب والتوتر على صحة الإنسان.

الغضب المدمر والإصابة بالسكتات القلبية وأمراض القلب

إن صحة القلب وسلامته من الأمراض، هي أهم عنصر في ضمان الصحة والعافية للجسم بأسره. وإذا كانت النفس تستهوي الغضب، أو ترى أن من الصعب التحكم فيه، فعلى تلك النفس في المقابل أن تسمع جيدا ما يقوله لها أطباء القلب في العالم حول الأضرار المستقبلية للتلامي في هذا السلوك النفسي الشاذ.

يقول الأطباء في كلية الطب بجامعة هارفارد: «الغضب قد يكون السبب في الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية، وقد توصلنا إلى هذه النتيجة بعد إجرائنا عدة دراسات طبية حول هذا الأمر». إحدى تلك الدراسات شملت أكثر من 6622 شخص، معدل عمرهم نحو 12 سنة. وأظهرت أن الرجال الأكثر غضبا ترتفع لديهم، بمقدار ثلاثة أضعاف، احتمالات الإصابة بأمراض القلب. وذلك مقارنة بالرجال الأكثر هدوءا وتعللا. ويضيفون أن قلوب الرجال الأكبر سنا أكثر عرضة للمعاناة جراء نوبات الغضب.

ولكن هذا لا يعني أن الرجال الأصغر سنا بمأمن من العواقب القلبية الوخيمة للغضب. ففي دراسة طبية أخرى صدرت عن كلية جونز هوبكنز للطب، تابع الباحثون الأميركيون الحالة الصحية والنفسية لنحو 6622 من طلبة كلية الطب، ولمدة وصلت إلى 61 عاما. وبالمقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بالهدوء وبرودة الأعصاب، مع الأشخاص «ذوي الرؤوس الحارة» والغضب السريع، تبين للباحثين أن احتمالات الإصابة والمعاناة من أمراض القلب قبل بلوغ عمر 55 سنة، ترتفع بمقدار ستة أضعاف لدى «مجموعة سريعة الغضب»، أي أنهم أكثر عرضة لكي يصبحوا مرضى قلب في «سن مبكرة» وفق التعريف الطبي الرسمي. ولذا قال أطباء هارفارد إن النتيجة واضحة جدا، فالغضب أمر سيئ لصحة الإنسان في أي عمر كان.

وتحديدا قال الدكتور هارفي سيمون، طبيب الباطنية بجامعة هارفارد: «بين فئة البالغين الصغار، يعتبر الغضب أحد عوامل الإنذار بارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب في مراحل تالية من العمر». وعلى الرغم

من أن غالبية دراسات علاقة الغضب بأمراض القلب جرت على رجال، وبالتالي قد يعتقد البعض أن قلوب النساء ربما لا تتأثر بغضبهن، فإن الدكتور سيمون يعلق على هذا الجانب بالقول إن «غالبية الدراسات التي اطلعت عليها كانت منحصرة في الرجال، ومع هذا، ووفقا لدراسة أجريت عام 2221، أتوقع أن النساء لسن أقل عرضة لخطر الإصابة بتداعيات نوبات الغضب مثل الأمراض القلبية والنوبة القلبية والسكتة الدماغية».

ومما يدعم هذا، نتائج إحدى الدراسات الطبية التي أجريت عام 6445 وشملت نحو 6122 شخص، ثلثهم من النساء. وأظهرت تلك الدراسة أن «انفلات السيطرة على الأعصاب» في خلال الساعتين التاليتين للتعرض لموقف مثير للغضب، يؤدي إلى ارتفاع احتمالات الإصابة بالنوبة القلبية، وذلك بنسبة الضعفين عند المقارنة مع سيطرة الشخص على أعصابه عندئذ.

وكذلك تلك الدراسة الشرق أوسطية التي قيمت 222 حالة من الإصابات بالسكتة الدماغية، ووجدت أن نوبة الغضب الشديد ترفع بمقدار 69 ضعفا من احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية، وذلك في غضون الساعتين الأوليين.

وقال علماء أمريكيون إن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر في الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين يتناهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات.

وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وقالت الدكتورة "باتريشيا تشانج" التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم إعداده في الولايات المتحدة إنه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من الهرمونات (منها الأدرينالين) التي تقوم بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم. **بي بي سي العربية - موقع م عبد الدائم الكحيل**

الغضب يضعف جهاز المناعة

قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف الدكتورة مارشالاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي (واللقاح ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جداً من الفيروس) كما أُدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهاها العصبي.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استشارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي.

وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء لللقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتهما.

وتقول الدكتورة مارشالاند إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها.

وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة.

كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزون الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشاكل صحية

أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل.

وخلصت الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن.

وقال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو إن المراهقين الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.

وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 612 مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 69 و 68 عاماً على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب.

ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن.

أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور "ويليام مولر" الذي قاد فريق البحث في الدراسة:

ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب.

فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمارين، ولكن يجب علينا أن ننتبه إلى الجانب الاجتماعي.

ويؤكد الدكتور "مايك فيشر" من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب إن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. إن نحو 52 بالمئة من المكالمات التي نستقبلها هي لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

الانفعالات النفسية و الإصابة بالسرطان

وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان. وتمكن العلم أن يبين مدى خطورة الإصابة السرطانية على إنسان القرن العشرين، قرن القلق النفسي، وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مريرة بصورة مستمرة يموتون بالسرطان باحتمال نسبي أكبر.

فالانفعالات النفسية تولد اضطراباً هرمونياً خطيراً في الغدد الصماء يؤدي إلى تأرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة، هذا التأرجح يساعد على ظهور البؤرة السرطانية في أحد أجهزة البدن.

وهذا ما أكدته العالم بروس ماكوين (Bruce McEwen) بجامعة بيل في بحث موسع نشره في مجلة Archive of International Medicine حول علاقة العنف (الناتج عن الغضب) والمرض - لاحظ أن هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات الفسيولوجية تحدث، ووجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان، وزادت سرعة التأثير بالعدوى الفيروسية، كما تفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية، كما عجل العنف القسري أيضاً ببداية مرض السكر للمجموعة الأولى منه (Type I) من السكري، وأثر في نتيجة علاج مرض السكر من المجموعة الثانية (Type II) منه، وزاد من نوبات الربو، كما يزيد الكورتيزول من حموضة المعدة وكمية الببسين الهاضم للبروتين فيها مما يهيئ للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها بعد حدوث غضب عارم، وتفاقمت أعراض التهاب غشاء القولون المخاطي، وكذلك التهاب الأمعاء. هذا بالإضافة إلى أن المخ ذاته يتعرض نتيجة لتأثير الضغوط المستمرة للإجهاد الشديد الذي يضر بالحصين (قرن آمون Hippocampe) وبالتالي يضر بالذاكرة نفسها.

الغضب وعلاقته بعمر الإنسان

و أخيراً أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان ففي جامعة ديوك (Duke) قام الدكتور ردفورد وليامز Radford Williams بإجراء بحث على طلبة كلية الطب، حيث وجد أن الأطباء الذين حصلوا على أعلى الدرجات في اختبار الغضب anger-test عندما كانوا طلبة، كان احتمال وفاتهم في سن الخمسين يزيد سبع مرات عن زملائهم الذين حصلوا على درجات منخفضة في هذا الاختبار، واتضح أن ميلهم للغضب كان مؤشراً قوياً على وفاتهم في سن أصغر، وليس نتيجة لعوامل الخطر الأخرى مثل التدخين، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الكوليسترول.

الغضب والأزواج المتشاحنون

وهناك دراسة فريدة أجريت للأزواج الذين يتعرضون للمشاحنات والأحداث المزعجة كالمعارك الزوجية التي حدثت لهم خلال ثلاثة أشهر قبل إجراء هذه الدراسة؛ مما يعدّ مثلاً قوياً يؤكد هذه النتيجة العلمية؛ فقد أصيب هؤلاء الأزواج بتزلة برد أو بعدوى في الفم والأنف (الجهاز التنفسي العلوي) بعد ثلاثة أو أربعة أيام من المضايقات المزعجة الشديدة التي حدثت بينهما، وكانت تلك الأيام الفاصلة على وجه التحديد هي فترة الحضانة لكثير من فيروسات البرد الشائعة التي ظهرت أعراضها بعد توتر الزوجين وانزعاجهما الشديد؛ مما جعلهما عرضة للتأثر الشديد بالعدوى. فيقدر حجم الضغوط والتوتر في حياة البعض، فإن احتمال إصابتهم بتزلة برد أكبر من الذين تعرضوا للفيروس، مما يدل مباشرة على أن التوتر بسبب الضغوط يضعف جهاز المناعة.

الغضب والإصابة بقرحة المعدة والتهاب اللوزات الحاد

يزداد إفراز الكورتيزون من قشرة الكظر أثناء ثورات الغضب مما يؤدي إلى زيادة الدهون في الدم على حساب البروتين، ويحل الكورتيزون النسيج اللمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة وإمكانية حدوث التهابات جرثومية متعددة، وهذا ما يعلل ظهور التهاب اللوزات الحاد عقب الانفعال الشديد، كما يزيد الكورتيزون من حموضة المعدة وكمية البسبين فيها مما يهيئ للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها بعد حدوث غضب عارم.

زيادة نسبة الكولسترول في الدم

في دراسة حديثة نُشرت في مجلة "الصحة النفسية" الأمريكية، أن التوتر يسبب للبعض زيادة في معدل ترسب الدهون. وأن رد فعل جسم شخص تجاه التوتر هي مع مرور الوقت سبب رئيسي في زيادة الكولسترول في الدم.

فقدان الأعصاب يكلف 61 مليار جنيه سنوياً في بريطانيا

قالت دراسة أجراها بنك المعلومات كاهوت على شبكة الإنترنت إن فقدان الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 61 مليار جنيه إسترليني في العام.

والآن بعد أن رأينا أنه عندما تحدث الإثارة العصبية نتيجة للغضب يفرز هرمون الأدرينالين المعروف بهرمون الطوارئ (وذلك من لب الغدة الكظرية أعلى الكلى) وهمة هذا الهرمون تكييف الجسم وإعداده للاستجابة للمؤثرات العصبية ومنها الغضب حيث يتجه إلى البنكرياس ليوقف إفراز الأنسولين ليزداد السكر في الدم، علاوة على تأثيره في زيادة تصنيع السكر من مصادر دهنية وبروتينية، ومن تكسير النشا الحيواني. ثم يؤثر في القلب تأثيراً شديداً قد يؤدي إلى سكتة قلبية. وتحدث الوفاة في بعض الحالات، حيث تنقبض عضلة القلب وتزداد قوتها وتزداد دقات القلب وضخ الدم وانتفاخ العروق والأوداج ويرتفع ضغط الدم. وذلك الذي وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم بجمرة في القلب. فيكفي هذا التحذير من البنكرياس (خصوصاً لمرض السكر) ومن القلب (خصوصاً لمرضى القلب والضغط) لكي يجتهد المؤمن في تلافي الغضب أو تقليله ما استطاع ولينظر في المصالح والمفاسد من جراء الغضب.

ولا شك أن نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم قد عرف بنور الوحي خطورة هذه الانفعالات النفسية على مستقبل المجتمع الإنساني قبل أن يكتشف الطب آثارها، ودعا بحكمة إلى ضبط انفعالاتهم قدر المستطاع (لا تغضب) محاولاً أن يأخذ بأيديهم إلى جادة الصواب رحمة بهم وحفاظاً على صحة أبدانهم من المرض والتلف، لكنه عليه الصلاة والسلام كان يعلم في نفس الوقت طبيعة النفس البشرية، ويعلم أن الإنسان لحظة غضبه قد لا يقوى على كتم غضبه، خاصة إن كان يغضب لله أو لعرضه أو ماله، فإذا به يصف العلاج قبل أن يستفحل الغضب، وقبل أن يقدم الغاضب على فعل لا تحمد عقباه.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: (لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب) رواه البخاري.

خلق الله تعالى آدم عليه السلام من تراب الأرض بجميع أنواعه - الأبيض منها والأسود، والطيب والوديء، والقاسي واللين -، فنشأت نفوس ذريته متباينة الطباع، مختلفة المشارب، فما يصلح لبعضها قد لا يناسب غيرها، ومن هذا المنطلق راعى النبي صلى الله عليه وسلم ذلك في وصاياه للناس، إذ كان يوصي كل فرد بما يناسبه، وما يعينه في تهذيب نفسه وتركيبتها.

فها هم صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم، يتسابقون إليه كي يغنموا منه الكلمة الجامعة، والتوجيه الرشيد، وكان منهم أبو الدرداء رضي الله عنه - كما جاء في بعض الروايات -، فأقبل بنفس متعطشة إلى المربي العظيم، يسأله وصية تجمع له أسباب الخير في الدنيا والآخرة، فما زاد النبي صلى الله عليه وسلم على

أن قال له: (لا تغضب).

وبهذه الكلمة الموجزة، يشير النبي صلى الله عليه وسلم إلى خطر هذا الخلق الذميم،

ومن الصفات التي امتدح الله بها عباده المؤمنين في كتابه، ما جاء في قوله تعالى: " الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " آل عمران: 134.

فهذه الآية تشير إلى أن الناس ينقسمون إلى ثلاثة مراتب:

- فمنهم من يكظم غيظه، ويوقفه عند حده.

- ومنهم من يعفوا عن أساء إليه.

- ومنهم من يرتقي به سمو خلقه إلى أن يقابل إساءة الغير بالإحسان إليه.

كلمة السر: لا تغضب

أثناء حربك على الضغوط والاكتئاب. . . لابد أن تعرف "كلمة السر" لكي تحقق انتصارك بلا خسائر. . !. لكن قبل أن تعرف كلمة السر. . . هل تلاحظ معي ثورات الانفعال والتعصب التي نشاهدها يومياً تنفجر هنا وهناك. . وتعلن عن نفسها بالصراخ وتبادل الشتائم والضرب في بعض الأحيان، ذلك الجزع ونقص الحلم، سرعة وشدة الغضب، مع الافتقار إلى مهارات التواصل وعدم الانسجام مع الآخرين، وسوء تفسير الأحداث وتضخيم صغائر الأمور، واستقبالها على أنها تمثل تهديداً وتمثل إهانة لابد من التعامل معها بعدوانية وعنف!. إنه نوع من سوء التوافق وعدم القدرة على التعامل مع مجريات الحياة بحكمة وكياسة. يوصي الرسول الكريم بتجنب الغضب فعندما سأله رجل النصيح. . فرد عليه الرسول الكريم قائلاً: " لا تغضب ". . ثم أعاد عليه فقال: " لا تغضب ". .

هذه هي "كلمة السر" التي تضمن لك العبور بسكينة وسلام، وتمنحك الأمن والطمأنينة والسعادة، وتجنبك كثرة المشاحنات والانفعالات المدمرة. تذكرها ورددتها دائماً: (لا تغضب).

ما السر وراء تكرار النبي - صلى الله عليه وسلم - لهذا الأمر: لا تغضب؟ ولماذا اقتصر عليه في وصية ذلك الرجل؟

إن شدة الغضب من أعظم الشرور وهي سبب لاندفاع صاحبها إلى مواقف متهورة يندم عليها بعد ذلك بشدة. ولو رأى الإنسان حين يملكه الغضب نفسه في المرأة و رأى احمرار وجهه و ارتعاد أطرافه و تلثم

لسانه لعرف أن عقله شبه غائب و لاستحى من منظره. و هذا في ظاهر الأمر، و أما في نفس الإنسان فإن الغضب يثير في نفسه خطط الشر و يعزم على تدبير المكائد لمن غضب منه فيضمّر الشر و الحقد و الحسد و كفى بها من أمراض يكتوي بها قلبه و تشقى بها نفسه.

إن الغضب إذا تسلط على الإنسان فكأنه مخلوق قد تسلط عليه يأمره و ينهاه، و تأمل في الوصف الدقيق الجميل في القرآن الكريم لغضب موسى - عليه السلام - بعد أن عبد قومه العجل فألقى الألواح التي فيها التوراة و أخذ برأس أخيه هارون - عليه السلام - يجره إليه.

و بعد قليل يقول الله تبارك و تعالى (**و لما سكت عن موسى الغضب أخذ الألواح و في نسختها هدى و رحمة للذين هم لربهم يرهبون**)، فتأمل هذا التعبير العجيب (سكت عن موسى الغضب) لترى كيف يتملك الغضب من صاحبه كأنما يكلمه و يوجهه.

و ربما يتطور الغضب من أقوال إلى أفعال فيدفع صاحبه إلى السب و الشتم و ربما إلى الضرب و تكسير ما حوله من أثاث أو أواني و ربما يدفعه إلى القتل. و قد يخرج به الغضب فينسى مسؤولياته تماما و يطلق زوجته مرة أو ثلاثا. و ربما يسقط مغشيا عليه و ربما توقف قلبه و مات.

و العقل زينة الإنسان و هو الذي يحكم تصرفاته و قراراته و إذا غاب الإنسان عن وعيه و غاب عقله صار بلا قيمة و لا زمام لتصرفاته، و الغضب أشد من ذلك فهو يزين للعقل ما تتضرر به مصالح صاحبه. فالغضب أسوأ و أضر من مجرد غياب العقل.

حتى نمر بسلام

لكن كيف نحول كلمة السر إلى تطبيق و طريقة عملية فعالة؟!.

بعد فحص ودراسة عشرات الأشخاص الذين يتعرضون لمشكلات متكررة و كروب أدت إلى معاناتهم من أعراض نفسية مختلفة. . وجدت أنهم يفتقرون جميعاً إلى مهارات التواصل، و يعانون من تبني مفاهيم وأفكار غير عقلانية ومشوهة. . تدفعهم إلى الشك و سوء التفسير دائماً وإلى مبالغاة انفعالية تجعلهم دائمي التوتر والاندفاع. .

ومن مهارات التواصل التي يحتاجونها هي: تعديل لغة الجسم **language Body** و ملامح الوجه، وأن أغلب هؤلاء لا يعرفون قيمة الابتسامة لهم وللآخرين. . وتجدهم يطلون على الناس بوجه عبوس، كما لا يقبلون على تحية الآخرين أو إظهار مشاعر التقدير والحب لهم؟!.

وكم كان مدهشاً أن تتغير أحوال هؤلاء المتذمرين المتجهمين عند إتباع برنامج يومي غاية في البساطة،

يتلخص في تحسين تلك المهارات المفقودة مثل البدء بإلقاء التحية مع ابتسامة رقيقة وإظهار مشاعر الحب أو التقدير؟!!

ويتطلب ذلك بالطبع (القدرة على التسامح) لأنها سلاحك الذي ستجعل به الآخر يستجيب لك. . ويسلم دون قيد أو شروط. . عندها ستشعر بالسعادة وستفتح لك أبواب النجاح أينما ذهبت!!.

ولكن السؤال هل تستطيع ممارسة ذلك يوماً لمدة شهر على الأقل؟. . هذا هو التحدي الذي سوف يواجهك?!.

محاكاة منهج الرسول (صلى الله عليه و سلم)

ولتسهيل هذه المهمة، عليك أن تقتدي بمنهج الرسول صلى الله عليه وسلم في تعديل السلوك وال ضبط الذاتي **Self control**. . فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يبدأ من لقيه بالسلام، وكان إذا لقي أحداً يعرفه بادره بالمصافحة، وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته، وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهه. . أي من النظر إليه والاهتمام به، وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع، كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه.

لقد كان عليه الصلاة والسلام محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به. . "فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك" آل عمران :6.

اجلس في نهاية كل يوم بمكان هادئ خال من الإزعاج. . في استرخاء كامل على مقعد مريح، ويمكنك هنا الاستعانة بأسلوب "الحلوة العلاجية"، كرر الآيات والأحاديث التي تساعد على التخلص من الغضب والتي تقوى من قدرتك على التسامح.

ملاحظة الذات. . . و مفكرتك اليومية

سجل في مفكرتك اليومية عدد المواقف التي استطعت أن تمارس خلالها هذه النماذج السلوكية الصحية. . دون أن يرتبط ذلك برد فعل الشخص الآخر، فأنت تفعل ذلك اقتداءً بالرسول الكريم. . والعائد ليس الصدقات فقط. . وإنما أيضاً السعادة والنجاح، و حياة هادئة بأقل قدر ممكن من الصراعات والهموم.

أسلوب ضبط النفس أو التوجيه الذاتي يعينك أيضاً على تلك الخطوات Self-control.

يقول عالما النفس ويلسن وأوليري في دراسة منشورة سنة 1=6>: أن ضبط النفس أو التوجيه الذاتي يمكن أن يمارسه الإنسان بجهد الفردى وأن يعدل من سلوكياته الرديئة والسلبية إذا لاحظها وسجلها وتابع يومياً تدريباته على التخلص منها.

وهناك طريقة مفيدة وسهلة لتحقيق ذلك الأسلوب باستخدام (جدول تدعيم السمات والصفات المضادة للغضب)، ويستخدم هذا الجدول لمدة ثلاثة شهور على الأقل. . ثلاث مرات في أسبوع كحد أدنى. . ويفضل

استعمال الجدول طبقاً لترتيب خاناته من اليمين إلى اليسار:

6 - الخانة الأولى وتخصص لتدوين التاريخ والوقت.

7 - الخانة الثانية لتسجيل السمات والصفات والسلوكيات غير المرغوبة وأعنى بها سرعة الغضب والغيط.

8 - الخانة الثالثة لتحديد السمات والصفات والسلوكيات الإيجابية المرغوبة للتخلص من تلك الصفات السلبية

واكتساب الحلم وكظم الغيط والعفو والتسامح. . وتزكيتها بتكرار وترديد بعض آيات من القرآن الكريم والأحاديث الشريفة والأقوال الحكيمة التي تحض عليها؛ ويجب عند التردد أن يستشعر الفرد معنى الآية بقلبه ووجدانه وبتركيز وتأمل لمعنى كل كلمة يرددها وأن يتخيل نفسه في مواقف الحلم والتسامح والقوة النفسية.

9 - الخانة الرابعة لكي يسجل الفرد فيها درجة نجاحه في تجاربه الواقعية على تبنى والتزام السلوك أو السمات الجديدة.

: - الخانة الخامسة والأخيرة. . فهي مخصصة للتدعيم والمكافأة وإثابة الذات عند النجاح في ممارسة السلوك الجديد، فهو مثلاً يمكن أن يكافئ نفسه معنوياً بعبارات الثناء والإطراء والتشجيع. . . ومادياً بشيء يحبه مثل بعض الحلوى أو المشروبات أو الراحة أو زيارة بعض الأصدقاء. . الخ.

احذر أن يتسلل إليك الشعور بالضعف أو العجز من تكرار التعرض للانفعالات ومواقف الغضب. . فلقد أمد الله الإنسان بقوة نفسية وعقلية تفوق القوة البدنية والمادية بمراحل، وهي تمكنه من تجاوز أى مشكلات وصعوبات.

أنت الآن تعرف كلمة السر. . فلا تنساها حتى تمر بأمان وسلام. .

كلمة السر مرة أخرى هي: لا تغضب.

سبب رئيسي للإصابة بـ "أمراض العصر"!

أشكال الغضب

يأتي، أو يظهر، الغضب عبر عدة صور وأشكال، منها الانزعاج، وسرعة التهيج، والإحباط، والغيط، والامتعاض، والاستياء الشديد، والسخط، والحقد، والعدوانية، وغيرها من الصور والمظاهر التي تدل على وجود الشعور بالغضب لدى الشخص. والمهم أن يدرك المرء الذي يعاني هذه المشكلة، أن هذه المشكلة موجودة لديه. ومن ثم عليه أن يتعامل معها، وصولاً إلى تخفيف آثارها الصحية. أو على أقل تقدير حماية قلبه من تداعياتها.

وكان الأطباء في جامعة هارفارد قد لاحظوا في نتائج إحدى دراساتهم حول الغضب والقلب، أن تناول قرص أسبرين، بكمية 26 ملغم، يقلل بنسبة 92 في المائة من احتمالات الإصابة بالنوبة القلبية جراء نوبات الغضب.

والسؤال الذي يأتي لا محالة هنا، ما الرابط بين مرض عضوي وانفعال عاطفي؟ أي بعبارة أوضح، لماذا وكيف يحصل هذا التأثير القلبي جراء الغضب النفسي؟

يقول الدكتور **جيري كيفير** رئيس مركز التقييم النفسي بقسم الطب النفسي وعلم النفس في كليفلاند كلينك بولاية أوهايو: «أرى دورا واضحا للغضب في مجموعة مختلفة من الأعراض العضوية المرضية، ومن بينها أمراض القلب».

ويضيف كيفير أن الرجال أكثر توجها للعمل على إخراج الغضب من داخلهم، وذلك حينما يواجهون الضغوط الخارجية.

وهنا قد يلعب العامل الثقافي دورا مهما في سلوك الرجل بتكرار إظهار الغضب والتمادي في التعبير عنه، وذلك بغية إحداث تغيرات أو إصلاحات في الظروف المحيطة به.

ولكن للأسف، فإن غالبية الرجال لا يلاحظون ذلك الرابط الخفي والقوي بين الغضب ومواجهة الضغوط إلا حينما «يفيقون» على «جرس الإنذار»، مثل حدوث النوبة القلبية لديهم.

التحكم في الغضب

ولكن هل معنى هذا أن من لا يُظهر غصَبهم سيعانون أكثر من الذين يظهرونه ويصرفونه عبر التصرفات الهوجاء؟.

للإجابة يقول الدكتور **كيفير**: «ثمة اعتقاد شائع وخاطئ بأن على الشخص الغاضب أن يظهر الغضب بتصرفات تخرج ذاك الشعور من (صدره). وإخراج الغضب أشبه بدرجة كرة الثلج، لأن ملاحظة الأشخاص المحيطين به لسلوكياته الهوجاء تلك وتأكيدهم لها، يزيد من شعوره بالغضب وبأنه على حق في الشعور بذلك الأمر، مما يجعل المرء صانعا ومولدا للمزيد من الغضب في نفسه **angry self-riously**».

والحل، كما يقترح، يحتاج إلى توازن دقيق. وهو ما يفسره بالقول إن «أفضل دواء هو عدم الغضب في الأصل. وهو ما قد ينشأ من إقامة وتطوير نظام من الصمام الداخلي في النفس تغلب عليه صفة «طول النفس» (longer fuse).

وإن كنت غير قادر على ذلك، اعرف غضبك وحاول القيام بخطوط عملية بناءة في محاولة تغيير ما يتسبب لك في الغضب. وإذا لم تفلح محاولتك تلك، حاول تقبل تلك الحقيقة ولا تجعلها تثير الغضب لديك.

ويعرض الدكتور سيمون نصيحته حول الأمر بالقول: «حاول تعرّف الأمور التي تتسبب لك في الإزعاج إلى حد الغضب، وحاول قدر المستطاع أن تبذل جهدك في تعديلها وتغييرها. وحاول في هذه الأثناء أن تلاحظ العلامات المنذرة ببدء تراكم الضغط والتوتر في نفسك، مثل زيادة دقات القلب وسرعة التنفس أو ظهور مشاعر متوترة وغير مستقرة في نفسك. واغتنم تلك الفرصة في ملاحظة بدايات الغضب، وببساطة اخرج من ذلك الموقف إلى أن تبرد الأمور من حولك. والمهم، على حد قوله، لا تترك نفسك (تغلي في صمت)، بل حاول أن تتكلم مع شريك الحياة، أو زميل العمل، أو أحد أصدقائك الأوفياء المتفهمين. وإذا لم يفلح هذا، حاول كتابة مشاعرك، وحاول أن تشرح لنفسك لما أنت متزعج أو مستاء أو غاضب».

ويضيف الدكتور سيمون: «بالممارسة والتدريب، يمكن تعلم كيفية إطالة قدرة التحمل لدى الصمام الداخلي في نفسك. ومن أمثلة ذلك، لا تحاول دائما أن تجعل كلمتك هي الكلمة الأخيرة حول الموضوع، ولا تحاول أن ترفع صوتك في أثناء النقاش، وتأنّ بضع ثوان قبل البدء بالكلام إذا ما لاحظت أنك وصلت إلى درجة الغضب، وحاول دائما أن تبتسم في أثناء النقاش، وغير ذلك من السلوكيات التي تسيطر بها على نفسك. وإذا ما فشلت في كل هذا، حاول اللجوء إلى المختصين النفسيين للاستفادة منهم. وكان تقرير علمي صادر في عام 2222 قد لاحظ أن حضور دروس تعلم كيفية التعامل مع التوتر والضغوطات، يمكنه أن يحمي الإنسان من مشكلات القلب الناجمة عن الغضب. كما أن ممارسة الرياضة البدنية، هي وسيلة ممتازة لخفض مستوى التوتر النفسي، وخفض عوامل خطورة أمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول والسكر بالدم وتقليل كمية الشحوم في الجسم».

ويختم بالقول: «تذكر دائما أن نوعية المشاعر التي تملأ نفسك، لها صلة وثيقة بمستوى صحتك، أسوة بالغذاء وممارسة الرياضة. والعلاقة قوية بين العقل والقلب».

لا تغضب. . . أمثلة

كان هناك طفل يصعب إرضاءه، أعطاه والده كيس مليء بالمسامير وقال له: قم بطرق مسمارا واحدا في سور الحديقة في كل مرة تفقد فيها أعصابك أو تختلف مع أي شخص.

في اليوم الأول قام الولد بطرق 68 مسمارا في سور الحديقة.

وفي الأسبوع التالي تعلم الولد كيف يتحكم في نفسه وكان عدد المسامير التي توضع يوميا ينخفض.

اكتشف الولد أنه تعلم بسهولة كيف يتحكم في نفسه، أسهل من الطرق على سور الحديقة في النهاية أتى اليوم الذي لم يطرق فيه الولد أي مسمار في سور الحديقة عندها ذهب ليخبر والده أنه لم يعد بحاجة إلى أن يطرق أي مسمار.

قال له والده: الآن قم بخلع مسمارا واحدا عن كل يوم يمر بك دون أن تفقد أعصابك.

مرت عدة أيام وأخيرا تمكن الولد من إبلاغ والده أنه قد قام بخلع كل المسامير من السور. قام الوالد بأخذ ابنه إلى السور وقال له

بني قد أحسنت التصرف، ولكن انظر إلى هذه الثقوب التي تركتها في السور لن تعود أبدا كما كانت.

إدارة الغضب:

الهدف من إدارة الغضب هو التخفيف من حدة الأحاسيس، والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات الغضب. لا يمكن للإنسان أن يتجنب بكافة الطرق الأشياء أو الأشخاص التي تثير غضبه، أو أن يغير من المواقف لكن بدلاً من ذلك عليه أن يتعلم كيف يتحكم في ردود فعله وتصرفاته.

هل أنت غاضب جداً؟

توجد اختبارات نفسية تقيس حدة مشاعر الغضب، وقابلية التعرض لهذه العاطفة الثورية بسهولة. . وكيف سيقوم الشخص بالتعامل معها.

- قابلية تعرض بعض الأشخاص للغضب بسهولة عن غيرهم؟

يقول الأخصائي النفسي الدكتور/جيري ديفينباتشر، المتخصص في إدارة الغضب: "توجد بعض الأشخاص أكثر اندفاعاً عن غيرها، يمكن إثارتهم بسهولة. كما يوجد البعض الآخر الذين لا يعبرون عن غضبهم بشكل صريح لكنه في الوقت ذاته يتأكلون من الداخل من شدة الغضب والاستياء، ولا تتساوى الاستجابات عند المرور بخبرة الغضب فيوجد من يقذف الأشياء تعبيراً عنه، أو تكون الاستجابة بالانسحاب الاجتماعي والعبوس أو الوقوع فريسة للمرض النفسي".

وبوجه عام، فإن الشخص الذي يتعرض لغضب بسهولة يُطلق عليه بعض علماء النفس بأنه شخص لديه

حساسية كبيرة للمرور بخبرة الإحباط، والذي يرفض من داخله أيضاً قبول فكرة الخضوع لمثل هذه الخبرة أو بمعنى آخر عدم تقبل تصحيح الأخطاء الصغيرة جداً أو التافهة. . فهو لا يقبل أي درجة أيضاً من درجات الظلم حتى وإن كانت بسيطة للغاية.

وسؤال آخر يطرح نفسه، ما الذي يجعل شخص غاضب دون الآخر؟
الإجابة: العديد من الأشياء والتي ترجع إما لأسباب جينية أو فسيولوجية. هناك بعض الدلائل التي تشير إلى ميلاد بعض الأطفال في حالة استشارة وأكثر استجابة للغضب منذ سن صغيرة للغاية.
والاعتبار الثاني هو وجود بعض العوامل الاجتماعية – الثقافية التي تنظر إلى الغضب على أنه خبرة سلبية، ففي معظم المجتمعات يتعلم الشخص أن التعبير عن [القلق](#) وغيره من المشاعر الأخرى أمر طبيعي ولا ينتقص شيئاً منه لكنه لم يتعلم كيفية التعبير عن غضبه وتحويله إلى شيء إيجابي وبناء.
كما توصلت بعض الأبحاث أن العائلة لها دور كبير في إدارة الغضب، وخاصة إذا كان الجو العائلي لا يجيد مهارات التعامل مع المشاعر والأحاسيس.

هل تطلق العنان لغضبك؟

هل من المسموح أن يتصرف الشخص بالطريقة التي تروقه للتنفيس عن غضبه. . هذه خرافة خطيرة لأنه من الممكن أن تُستخدم كرخصة لإيذاء الآخرين، بل وبالعكس يزيد ذلك من حدة السلوك العدواني ولن تُحل المشاكل إطلاقاً.

ومن الأفضل البحث في مثيرات الغضب وتبنى استراتيجيات تجاهها للتعامل معها وتهدئة النفس بحيث لا يتفاقم الغضب أو يصل إلى درجة لا يمكن التراجع فيها عن العواقب.

استراتيجيات التعامل مع الغضب:

6- الاسترخاء:

هناك أدوات بسيطة للاسترخاء مثل: التنفس العميق الذي يهدأ من حدة الغضب بشكل كبير. وتوجد العديد من الكتب والدورات التدريبية التي تجعل الإنسان يتقن هذه الطرق، فإذا كنت تواجه موقف مشتعل عليك بإتباع الخطوات البسيطة التالية:

- التنفس بعمق من خلال الحجاب الحاجز، التنفس من الصدر لا يعطى الإحساس بالاسترخاء.
- التحدث إلى النفس ببعض الكلمات التي تبعثها على الهدوء مثل: "استرخى" أو "تعامل مع الأمر بسهولة أكثر من ذلك"، مع تكرارها أثناء التنفس بعمق.
- تجسيد الاسترخاء، من خلال استرجاع الشخص في مخيلته خبرة استرخائية سابقة قد قام بها بالفعل واستحضارها من الذاكرة، وأن يعطى نفسه إيجاباً بأنه يعيشها.
- ممارسة تمارين الاسترخاء، فهي ترخي العضلات المتوترة من شدة الغضب بالإضافة إلى تمارين اليوجا.
- تمارين الاسترخاء واليوجا على صفحات موقع فيديو . المزيد
- عيك بممارسة هذه الوسائل وتعلم كيفية استرجاعها تلقائياً عندما تكون متعرض لموقف فيه توتر.

2- البناء الإدراكي:

ومعناه كيفية قيام الإنسان بتغيير فكره، فالشخص تحت تأثير الغضب يتوعد ويوجه الإهانات التي قد تصل إلى حد القذف والشتائم، ويتحدث بطريقة ملتوية تعكس مشاعره الداخلية. عندما يكون الشخص غاضباً دائماً ما يكون التفكير مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير، على الشخص أن يحاول إحلال الأفكار المتعلقة محل الأفكار الاندفاعية التي يتبناها أثناء غضبه، فبدلاً من أن يخبر نفسه: "هذا بشع كل شيء تم تدميره" عليه أن يتحدث لها بكلمات مغايرة: "هذا محبط وغير مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف، وغضبي لن يغير من الأمر شيء".

كن حذراً مع الكلمات التالية أيضاً: "أبداً" أو "دائماً"، عندما تتحدث عن نفسك أو عن شخص آخر لأنها مفاتيح لعدم الحل كما أنها لا تعطى فرصة للأشخاص الآخرين في أن يقدموا الحل لك بالمثل. ذكر نفسك دائماً بأن الغضب لن يصلح من أي شيء، ولن يزيد إحساسك بالراحة ولكن العكس. المنطق يهزم الغضب، فإذا تحدثت لنفسك على أنه من الضروري أن يواجه الإنسان تجارب قاسية في حياته، وأن قوانين الحياة تقر بذلك القانون المسلم به "يوم لك ويوم عليك" فسيشعر بالارتياح.

دائماً ما يلجأ الإنسان الغاضب إلى طلب العدل والتقدير والموافقة لكي تسير الأمور على هواه وكما يراها. ولا نستطيع أن ننكر أن كل شخص يحتاج إلى هذه المقومات وإذا لم يحصل عليها ينتابه الإحباط والشعور

بالإيذاء. . لكن الشخص الغاضب بطبيعته يتحول لديه شعور الإحباط إلى غضب. واستخدام البناء الإدراكي والمعرفي بطريقة جديدة تجعل الشخص الغاضب على دراية كبيرة بطبيعته الطالبة وتجعله يترجم توقعاته إلى رغبة، أي أن إعادة البناء الإدراكي الذي يقوم به يمكنه من أن يقوم بإحلال كلمة "أرغب" مكان "يجب أن أحصل على كذا". فعندما لا يستطيع الشخص الحصول على ما يرغب فيه، يمر بردود الفعل الطبيعية من الإحباط وخيبة الأمل لكنها لا تصل إلى حد الغضب، أما الآخرون الذين يمارسون الغضب يكون بدافع تجنب مشاعر الإيذاء. . لكن هذا لا يعني كما يخيل لهم اختفائها كلية.

6- حل المشكلة:

الغضب والإحباط قد يكون السبب وراء إصابة الإنسان بمشكلة حقيقية لا يمكن الهرب منها، كما أن الغضب لا يكون في كافة الأحوال شيئاً طبيعياً وصحياً لمواجهة مثل هذه الصعوبات. وهناك اعتقاد متعارف عليه بأن لكل مشكلة حل، لكن بإدراك الواقع الذي لا يتفق مع صحة هذه المقولة يزيد من إحباطنا أكثر وأكثر. . والأفضل من ذلك كله البحث عن الحل والتركيز عليه إن وجد وفي حالة انعدامه يُكتفى بمواجهة المشكلة التي تزيد من صلابة الإنسان وتعقله في مواجهة الأزمات.

9- مهارات الاتصال والتواصل:

الشخص الغاضب يقفز دائماً إلى الخلاصة، وغالباً ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة. فأول شيء ينبغي أن يفعله في نقاش محتد هو التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل، وعدم التفوه بأي شيء يأتي إلى ذهنه بل التمهّل فيما يصدره، وفي نفس الوقت على الشخص الإنصات جيداً لما يقوله الشخص الآخر والتفكير جيداً قبل الرد. من الطبيعي أن يتخذ الفرد موقفاً دفاعياً عندما يتعرض للانتقاد، لكن لا يصل الأمر إلى حد شن الحرب وعليه أن يقوم بدراسة المعاني الخفية التي تحملها الكلمات لأنه إذا لم يقوم بالدراسة من المحتمل أن تولد شعور بالإهمال وعدم الحب عند الطرف الآخر. . فالصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشلها.

5- روح الدعابة:

الدعابة الساخرة تلطف من حدة الغضب، لأنها تساعد على مزيد من الاتزان. فإذا تعرض الإنسان لموقف أدى إلى سخطه ونقمتته على شيء، عليه برسم صورة في خياله للموقف أو الشخص الذي عرضه للغضب يضحك عليها بينها وبين نفسه من أجل تخفيف حدة الغضب بداخله. ويقول الدكتور "تشارلز" أن الرسالة التي يوجهها الشخص الغاضب لنفسه والتي توقد مشاعر الغضب لديه هي الكلمات التالية: "الأشياء لا بد وأن تسير وفق رغيتي وبطريقي"، فالغاضب يشعر بأن ما يتبعه هو الأصح دائماً، وأي شيء يعوق أو يغير من خططه غير مقبول وغير محتمل حدوثه من وجهة نظره.

يتصور نفسه وكأنه حاكم يحكم الشوارع والمحال أو أي شيء من حوله ويوجد إناس يعارضونه. . وكلما دخل الشخص في تفاصيل العلاقة كلما زاد وعيه بمدى تناوله للأمور بمنطق غير عقلائي، وسيدرك أيضاً أن الأشياء التي يغضب منها هي أشياء تافهة غير هامة. ومع استخدام روح الدعابة الساخرة عليه أن يحتاط من عاملين، العامل الأول ألا تكون بدافع السخرية البحتة التي تصل إلى حد الاستهزاء بالآخرين لأن هذا تعبير غير صحي عن الغضب، أما العامل الثاني هي أن تكون من أجل مواجهة المشكلة وحلها بطريقة إيجابية وليس مجرد الضحك للتخفيف عن النفس. وهذه الوسائل ما هي إلا طريقة لرفض الغضب بشكله الجاد.

1- تغيير البيئة:

في بعض الأحيان، قد تكون البيئة المحيطة بنا هي التي تثير غضبنا وثورتنا. حيث تضع المشاكل والمسئوليات أعباء على الأفراد وتجعلهم يشعرون بالغضب الذي يصورونه بالمصيدة التي يقعون فيها، وهذه المصيدة هي من فعل الأشخاص والظروف التي توجد من حولهم. لا بد وأن يستريح الإنسان ولو لوهلة على مدار اليوم من التفكير، ومن حق أي شخص أن يكون له وقت له بمفرده يتعايش مع نفسه وخاصة في الأوقات التي تمثل ذروة الضغوط، ومثال على ذلك: الأم العاملة التي لها دور لا يتوقف عندما تعود من عملها خارج المنزل، حيث لا ينبغي على أحد من أفراد العائلة التحدث لها إلا بعد مضي (65) دقيقة حتى تهدأ وإلا ستشتعل "النيران"، وبعد مضي هذه المدة القصيرة التي قد تكون نالت فيها قسطاً من الاسترخاء والهدوء بل والفصل بين العمل الخارجي والدخول في العمل الداخلي المتري ستصبح مستعدة للتعامل مع الأطفال بشكل أكثر هدوءاً وتلقى الطلبات منهم.

8- الاستشارة الطبية النفسية:

بمجرد أن يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته. . عليه باللجوء إلى النصيحة الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة، وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه. وقد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب في خلال 2-62 أسابيع، وذلك وفقاً للطرق المتبعة من قبل الطبيب في علاج الحالة.

2- اعتبارات أخرى للهرب من الغضب:

أ- التوقيت: إذا كان الزوج أو الزوجة لا يتوافقان في نقاش أمورهما سوياً ليلاً نتيجة لما يتعرض لها من إجهاد وضغوط على مدار اليوم، فمن الأفضل تغيير ميعاد الحديث حتى تناقش الأمور بشكل أكثر هدوءاً ولا تدخل

في نطاق الجدل.

ب- التجنب: لا تحاول أن تنظر إلى الشيء الذي يغضبك، فإذا كانت الأم تستثار من منظر الفوضى في حجرة أطفالها عليها بعلق باب الحجرة أو تجنب المرور من عندها والنظر إليها. ولا تكتفي الأم بالتحدث إلى نفسها قائلة: "حسناً، سيقوم أطفالي بترتيب الحجرة وتنظيفها لذا لِمَ أغضب"، فهذا ليس هو المطلوب لتجنب الغضب لكن الأهم أن يعرف الإنسان كيف يحافظ على هدوئه.

ج- البحث عن بدائل: إذا كان المرور يثير من غضبك، فالبحت عن البدائل التي تخفف من حدة تأثيره هو الحل، بأن يسلك الشخص طريق آخر غير مزدحم أو لا يقود السيارة أو يعتمد على وسائل مواصلات أخرى.

الخلاصة:

على كل إنسان أن يعي جيداً بأن الغضب عاطفة لا يمكن تلاشيها كلية، وأن ذلك ليس بالفكرة الصائبة إذا عمد الإنسان توجيه فكره في هذا الاتجاه لأن هناك أشياء ستحدث تحفزه على الغضب. الحياة مليئة بالإحباطات والألم وفقدان بعض الأشياء وتصرفات غير متوقعة من الآخرين، فلن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه. السيطرة على الغضب واستجاباته التي يصدرها الفرد تجعله سعيداً في حياته على المدى الطويل.

لا تغضب وأكثر من خمسين فائدة

ألقى فضيلة الشيخ سليمان بن ناصر العلوان كلمة عن حديث الغضب واستنبط منه أكثر من خمسين فائدة فقال حفظه الله تعالى: -

أخرج البخاري والترمذي من طريق أبي حصين عثمان بن عاصم عن أبي صالح ذكوان السمان عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني قال: (لا تغضب فردد مراراً قال: لا تغضب) وروى هذا الحديث الأعمش عن أبي صالح عن أبي سعيد وفيه نظر والمحموظ ما رواه أبو حصين ولذلك روى البخاري الحديث من إسناده وأعرض عن إسناده الأعمش لكثرة اختلافه على أبي صالح في هذا الخبر كما رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة وغيره.

الفوائد

- 1 - المقصود من ترك الغضب هو اجتناب أسبابه والأمور المفضية إليه.
- 2 - فيه الأمر بالأخذ بالأسباب.
- 3 - فيه الرد على الجبرية والقدرية.
- 4 - فيه قاعدة سد الذرائع وأن الوقاية خير من العلاج.
- 5 - فيه أهمية جمع المفتي بين العلم والعقل فيعطي كل مسألة حقها وكل سائل ما ينفعه.
- 6 - التأدب في السؤال وطلب العلم.
- 7 - فيه عدم جواز كتم العلم عمن طلبه إلا لمصلحة راجحة.
- 8 - فيه أن الغضب يمنع العدل في القول والعمل.
- 9 - فيه أن الذي لا يغضب منضبط الأفعال والأقوال حال رضاه وغضبه.
- 10 - فيه الحث على حسن الخلق.
- 11 - فيه الحث على الرضا بالقضاء والقدر.
- 12 - فيه أن عدم الغضب دليل على وفور العقل وكمال.
- 13 - فيه معنى قوله تعالى (وإثمهما أكبر من نفعهما) وتقرير مبدأ المقارنة بين المصالح والمفاسد.
- 14 - فيه أن هذا من محاسن الشريعة وكمالها.
- 15 - حرص الصحابة على التفقه في الدين.
- 16 - فيه معنى قوله صلى الله عليه وسلم اكلفوا من العمل ما تطيقون.
- 17 - أن الشر كله في الغضب.

- 18 -أن الغضب منه المحمود ومنه المذموم.
- 19 -عظم فقه الصحابة حيث لم يفهموا العموم من هذا الخبر بل غضبوا الغضب المحمود وتركوا المذموم على ما علمهم الرسول صلى الله عليه وسلم.
- 20 -أن الغضب من الأسباب المفضية إلى الكفر.
- 21 -وجوب بذل النصح للمسلمين.
- 22 -أهمية النصيحة وأثرها في المجتمعات.
- 23 -فيه أن المرء قليل بنفسه كثير بأصحابه فإن المؤمن مرآة أخيه المؤمن فالمرء لا يرى عيوب نفسه غالباً.
- 24 -أن العبرة بفائدة الكلام ونفعه لا بكثرتة وسجعه.
- 25 -جواز مراجعة العالم في المسألة مع الأدب وحسن الخلق.
- 26 -أن ترك الغضب والتحكم فيه خلق مكتسب.
- 27 -مدافعة السنة الكونية القدرية بالسنة القدرية الشرعية.
- 28 -أن الغضب من الشيطان.
- 29 -أن القوي هو الذي يملك نفسه عند الغضب.
- 30 -فضيلة الصبر والحلم.
- 31 -مشروعية النصيحة بلفظ موجز جامع مانع.
- 32 -فيه معنى (أوتيت جوامع الكلم).
- 33 -إنزال الناس منازلهم في النصيحة.
- 34 -فيه أن النهي عن الشيء أمر بضده أي عليك بالحلم والصبر.
- 35 -الإخلاص في إسداء النصيحة.
- 36 -طلب النصيحة إنما يكون من ذوي العقل والرأي والدين.
- 37 -أن لازم القول في الكتاب والسنة متوجه بخلاف كلام الناس فإنهم لا يؤخذون بلازم قولهم.
- 38 -فيه أن طلب الوصية والنصيحة رفعة للعبد لا منقصة ولا مذمة فيها.
- 39 -أن قبول النصيحة من كمال الإيمان.
- 40 -فيه قياس الناس بأخلاقهم لا بكيئاتهم.
- 41 -فيه جواز تكرار النصح والوعظ ما لم يبلغ حد السآمة.
- 42 -فيه معني قوله (أحب العمل إلى الله أدومه وإن قل) .
- 43 -أن النهي عن الشيء نهي عن أسبابه ومقدماته من باب أولى.

- 44 - أن من ترك لله شيئاً عوضه الله خيراً منه فمن ترك الغضب عوض بالحلم.
- 45 - بيان فضل كظم الغيظ.
- 46 - الحث على العفو والنصح.
- 47 - اتساع صدر العالم للمسائل والمراجعات.
- 48 - تواضع النبي وسعة حلمه وحسن خلقه.
- 49 - أن الترك يعتبر عملاً.
- 50 - أن العمل من مسمى الإيمان.
- 51 - أن العبد يؤجر على أفعال التروك.
- 52 - أن النبي صلى الله عليه وسلم لا يزيد في حديثه على ثلاث.
- 53 - فيه ثبات العالم على أقواله ومبادئه طالما أنه على الحق مهما ألح عليه الناس أو ضغط عليه الواقع.

تحليل الغضب:

الغضب هو ثورة الأعصاب، وهو حالة من الانسياق الجارف مع الموقف الانفعالي الذي يسرق زمام النفس من (العقل) و (الإرادة) المتحكممة لئسلمه بيد (الغريزة)، والغريزة عوراء لا ترى إلا بعين واحدة. فالعقل والإرادة والروية والصبر والتريث والتماسك، كل هذه الأجهزة تتعطل — كوساطات حميدة — أثناء اشتعال الغضب واندلاع نيرانه، فلا يكون لها أي دور في إيقاف هذه الحالة الثورانية — من هياج الثور — المكتسحة المدمرة، أي أنها تترك — مجبرةً — الحبل على الغارب للغريزة التي استجاشت واستشاطت إثر وخزة، أو إثارة خارجية، أو احتقان داخلي، ولم يردّها إلى رشدها آية دعوة للانضباط والتماسك والسيطرة على جماحها.

أنظر إلى حالة (الثور الهائج). . تأمله جيّداً.

هل رأيت (مصارعة الثيران) وكيف يتحوّل الثور الطعين إلى وحش مفترس يطيح بمصارعه ويضرب في كل اتجاه بقرونه التي تكاد تخرج من رأسه لتطعن من طعنه في ظهره طعنات حادة جعلت الدم يغلي في عروقه. إنّ الغاضب وهو تحت ثورة الغضب لا يرى بعينه بل بعيني غضبه، والغضب — بحسب طبيعته — أعمى لا يرى إلا التدمير، وهو كالجوعان الذي عضّه الجوع لا يتردد في أكل أي شيء، فهذه غريزة وتلك غريزة، ولكنّ الغضب حالة جنونية يغيب فيها العقل وتحلّ الغريزة مكانه، وفي التحليل النهائي فإنّ الغضب يتحرك في الداخل كما يلي:

شرارة خارجية - احتدام واشتعال نفسي - حريق هائل -رماد هامد خامد.

فإنَّ الغضب حينما يقذف بحممه يتطامن كالبركان، ولكنَّه لا يعود إلى هدوئه دفعة واحدة وإنَّما ينطفئ تدريجياً، وقد يعاود الاشتعال من جديد إذا كان دافع الغضب أو المثير يبقى يمارس الاستفزاز معه، كما أنَّ البركان الذي ينفجر، ويبدو في الظاهر أنَّه قد سكن، إلَّا أنَّه قد يعود إلى قذف حممه من جديد.

وهذا التوصيف أو التحليل ورد في أحد الأحاديث الشريفة:

«إنَّ هذا الغضب جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم، وإنَّ أحدكم إذا غضب احمرَّت عيناه وانتفخت أوداجه ودخل الشيطان فيه، فإذا خاف أحدكم ذلك من نفسه فليلازم الأرض فإنَّ رجز الشيطان يذهب عنه عند ذلك».

والغاضب غضباً سلبياً كثيراً ما يقع في الندم، أي أنَّه بعد أن يكون قد استعر غضبه ورمى بحممه وجمرات غضبه ليحرق أعصابه وأعصاب مَنْ حوله، يثوب إلى رشده، ويراجع حالة الهياج التي أصابته فينحجل من نفسه ويستشعر الندم، لأنَّه يرى أنَّ حالته الغاضبة الهائجة الثائرة أخرجته عن طوره ورسمت في أذهان الذين شاهدوه — وهو يزيد ويرعد — صورة مقرفة وراثية مشفقة، حتى أنَّه يشعر بالحرص الشديد إذا نظروا إليه بعد ذلك، لأنَّه هو شخصياً لم يعد راضياً عمَّا جرى. من كتاب كيف تحمي نفسك من الغضب؟

تقول "دونا دوسون" المتخصصة في علم النفس: إنَّ الغضب شيء معقد جداً. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل. إنَّهم يعلموننا أنَّ الغضب عاطفة سلبية، ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة، ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبر عن العواطف وألا نكتبها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة إيجابية وأن نحولها إلى فعل يغير المواقف. إنَّ الغضب السلبي يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

علاج الغضب:

لا شك أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدن والمستنفذة لقواه وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجعة لمكافحة الغضب والحد من تأثيره السيئ على البدن، وعلى المسلم أن يروض نفسه على الحلم، فبالحلم تستأصل جذور العداوات من النفس وتستل الخصومات من القلوب.

وقد أوتي رسول الله صلى الله عليه وسلم — كما نعلم من سيرته — أوفى نصيب من الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب.

ومن الأدوية لعلاج داء الغضب:

الهدي النبوي في معالجة الغضب: سبق طبي معجز

أولاً: الاستعاذة بالله من الشيطان

قال تعالى (وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) فصلت 61. عن أبي هريرة رضي الله عنها أن سيد الخلق صلى الله عليه وسلم يقول: " أربع من كن فيه وجبت له الجنة وحفظ من الشيطان: من يملك نفسه حين يرغب وحين يرهب وحين يشتهي وحين يغضب ".

وقد نقل العلامة ابن حجر الطوخي قوله: " أقوى الأشياء في دفع الغضب استحضر التوحيد الحقيقي وهو أن لا فاعل إلا الله وكل فاعل غيره فهو آلة له، فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره، فاستحضر أن الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه، اندفع غضبه ".

قال ابن حجر: " قلت وبهذا يظهر السر في أمره صلى الله عليه وسلم الذي غضب أن يستعذ بالله من الشيطان لأنه إذا توجه إلى الله في تلك الحالة بالاستعاذة من الشيطان أمكنه استحضر ما ذكر ".

عن سليمان بن صرد -رضي الله عنه - قال: كنت جالسا مع النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- ورجلان يستبان فأحدهما أحمر وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد) فقالوا له: إن النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- قال: (تعوذ بالله من الشيطان) فقال: وهل بي جنون. رواه البخاري (6622).

قال ابن القيم -رحمه الله تعالى - " وأما الغضب فهو غول العقل يغتاله كما يغتال الذئب الشاة وأعظم ما يفتسه الشيطان عند غضبه وشهوته " **التبيان في أقسام القرآن / 215**

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 6 — 2 — 6 . وحتى 62 قبل أن ينطق بأي حرف. هذه الحقيقة في مجال الطب النفسي اكتشفها نبي الإسلام صلى الله عليه وسلم حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة: (**وإما يترغّبك من الشيطان نزع فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم**) صدق الله العظيم.

ثانياً: تغيير الحال

عن أبي ذر -رضي الله عنه -أن رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- قال (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) رواه أحمد 652/5 وأبو داود (9822) وصححه ابن حبان (5122)

ويبدوا من هذا القبيل دعوة النبي صلى الله عليه وسلم الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأي جواب. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " **إذا غضب أحدكم فليست** " وتغيير الوضعية، هدي نبوي كريم له فائدة عظيمة في تهدئة ثورة الغضب.

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " **إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع** " .

ويعلق د. الراوي قائلاً: يوصي الطب الحديث كل من يتعرض للغضب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان. وهذه الحقيقة الطبية كان لها بالغ الأثر في الوقاية من أخطر الأزمات عندما يوفق المرء في تمالك نفسه عند الغضب والتي اكتشفها نبي الرحمة في أعماق النفس البشرية حين أمر الغاضب الواقف أن يجلس.

ثالثاً: ترك المخاصمة والسكوت

قال الشيخ عبد الرحمن السعدي -رحمه الله تعالى - " ومن الأمور النافعة أن تعلم أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة لا تضرك بل تضرهم إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك مشاعرك،

فعند ذلك تضرك كما ضرقتهم، فإن أنت لم تصنع لها بالا، لم تضرك شيئا". الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
25/

يخاطبني السفية بكل قبح: فأكره أن أكون له مجيبا
يزيد سفاهة وأزيد حلما: كعود زاده الإحراق طيبا
عن ابن عباس -رضي الله عنهما- عن النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- أنه قال (علموا وبشروا ولا تعسروا
وإذا غضب أحدكم فليسكت) رواه أحمد 264/6 والطيالسي (2122) والبخاري في الأدب (295).
قال ابن رجب -رحمه الله تعالى- " وهذا أيضا دواء عظيم للغضب؛ لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من
القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرا من السباب وغيره مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشر
كله عنده، وما أحسن قول مورق العجلي -رحمه الله- ما امتلأت غضبا قط ولا تكلمت في غضب قط بما
أندم عليه إذا رضيت " جامع العلوم والحكم 6/ 691 وأنظر قول مورق في الزهد 625/
قال سالم ابن ميمون الخواص:

إذا نطق السفية فلا تجبه: فخير من إجابته السكوت
سكت عن السفية فظن أني: عييت عن الجواب وما عييت
شرار الناس لو كانوا جميعا: قذى في جوف عيني ما قذيت
فلست مجابوا أبدا سفيتها: خزيت لمن يحافيه خزيت. روضة العقلاء 692/
وقال الصفدي:

واستشعر الحلم في كل الأمور ولا: تسرع ببادرة يوما إلى رجل
وإن بليت بشخص لا خلاق له: فكن كأنك لم تسمع ولم يقل

رابعاً: الوضوء

عن عطية السعدي -رضي الله عنه - قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- (إن الغضب من
الشيطان؛ وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) رواه أحمد 221/9
وأبو داود (9829)

وفي حديث أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- مرفوعاً (ألا وإن الغضب جهرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى
حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك فليصق وضوء) رواه أحمد 16/6 والترمذي
(2646) والحاكم 556/9 وقال الترمذي: "حديث حسن صحيح"

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الغضب حمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض" رواه الترمذي وقال حديث حسن.

وهذا إشارة إلى الأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع لتستشعر به النفس الذل وتزيل به العزة والزهو الذي هو سبب الغضب.

والاغترسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به، أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي. فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذا الأعراض. والوضوء الذي وصفه النبي صلى الله عليه وسلم يضيء، فوق ذلك، شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدية، يزيد من إحساسه بالأمن والرضى. وهذا مصداق ما رواه عطية السعدي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار" وفي رواية "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" رواه أبو داود. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

خامساً: استحضر الأجر العظيم لكظم الغيظ

فمن استحضر الثواب الكبير الذي أعده الله تعالى لمن كتم غيظه وغضبه كان سببا في ترك الغضب والانتقام للذات.

وبتتبع بعض الأدلة من الكتاب والسنة نجد جملة من الفضائل لمن ترك الغضب منها:

6/ الظفر بمحبة الله تعالى والفوز بما عنده.

قال تعالى (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران: 669.

ومرتبة الإحسان هي أعلا مراتب الدين.

وقال تعالى (فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ، وَالَّذِينَ يَحْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) الشورى (61-68).

وعن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- (ثلاثة من كن فيه آواه الله في كنفه، وستر عليه برحمته وأدخله في محبته) قيل: ما هن يا رسول الله؟ قال: (من إذا أعطي شكر، وإذا

قَدَرُ غَفْرٍ، وَإِذَا غَضِبَ فَرَّ (رواه الحاكم 269/6 وقال: "هذا حديث صحيح الإسناد". والبيهقي في الشعب 659/9 وضعفه.

2/ ترك الغضب سبب لدخول الجنة

عن أبي الدرداء -رضي الله عنه - قال: قلت: يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة. قال: (لا تغضب ولك الجنة) رواه الطبراني في الأوسط (2656) وفي مسند الشاميين (26) قال المنذري: " رواه الطبراني بإسنادين أحدهما صحيح " ا. هـ الترغيب والترهيب 622/6 وروى نحوه ابن حبان في روضة العقلاء 662/.

6/ المباهاة به على رؤوس الخلائق

عن أنس -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- قال (مَنْ كَظَمَ غِيظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَا اللَّهَ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ). رواه أحمد 992/6 وأبو داود (9888) والترمذي (2946) وقال: هذا حديث حسن غريب.

9/ النجاة من غضب الله تعالى

عن عبد الله بن عمرو -رضي الله عنهما- قال: قلت يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله؟ قال (لا تغضب) رواه ابن حبان (241). فالجزاء من جنس العمل، ومن ترك شيئاً لله عوضه الله تعالى خيراً منه. وقال أبو مسعود البدر -رضي الله عنه-: 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 وآله وسلم- فإذا هو يقول: (اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود) قال: فألقيت السوط من يدي. فقال: (اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام) قال: فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً . رواه مسلم (6154).

وكان أبو الدرداء -رضي الله عنه - يقول " أقرب ما يكون العبد من غضب الله إذا غضب واحذر أن تظلم من لا ناصر له إلا الله ". البيان والتبيين 951/6

5/ زيادة الإيمان

قال النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- (وما من جرعة أحب إلي من جرعة غيظ يكظمها عبد، ما كظمها عبد لله إلا ملأ الله جوفه إيماناً) رواه أحمد 628/6 من حديث ابن عباس - رضي الله عنهما -

1/ كظم الغيظ من أفضل الأعمال

عن ابن عمر -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- (ما من جرعة أعظم أجراً ثم عديت

الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله () () رواه أحمد 622/2 والبخاري في الأدب (6662) وابن ماجه (9624) قال البوصيري -رحمه الله تعالى- " هذا إسناد صحيح رجاله ثقات " ا. هـ المصباح (6941).

قال ابن تيمية -رحمه الله تعالى-: " ما تجرع عبد جرعة أعظم من جرعة حلم عند الغضب، وجرعة صبر عند المصيبة، وذلك لأن أصل ذلك هو الصبر على المؤلم، وهذا هو الشجاع الشديد الذي يصبر على المؤلم، والمؤلم إن كان مما يمكن دفعه أثار الغضب، وإن كان مما لا يمكن دفعه أثار الحزن، ولهذا يحمر الوجه عند الغضب لثوران الدم عند استشعار القدرة، ويصفر عند الحزن لغور الدم عند استشعار العجز " الاستقامة 282/2

سادسا: الإكثار من ذكر الله تعالى

قال تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد:22) فمن اطمئن قلبه بذكر الله تعالى كان أبعد ما يكون عن الغضب قال عكرمة -رحمه الله تعالى -في قوله تعالى (وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ) (الكهف:29) " إذا غضبت " رواه ابن جرير 221/65 والبيهقي في الشعب (2241)

سابعا: العمل بوصية رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رجلا قال للنبي -صلى الله عليه وآله وسلم- أوصني. قال (لا تغضب) فردد مرارا قال (لا تغضب) رواه البخاري (5815).

وهنيئا لمن امتثل هذه الوصية وعمل بها ولا شك أنها وصية جامعة مانعة لجميع المسلمين، قال الشيخ عبد الرحمن السعدي -رحمه الله تعالى- " هذا الرجل ظن أنها وصية بأمر جزئي، وهو يريد أن يوصيه النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- بكلام كلي، ولهذا ردد. فلما أعاد عليه النبي -صلى الله عليه وآله وسلم-، عرف أن هذا كلام جامع، وهو كذلك؟ فإن قوله: (لا تغضب) يتضمن أمرين عظيمين: أحدهما: الأمر بفعل الأسباب، والتمرن على حسن الخلق، والحلم والصبر، وتوطين النفس على ما يصيب الإنسان من الخلق، من الأذى القولي والفعل. فإذا وفق لها العبد، وورد عليه وارد الغضب، احتمله بحسن خلقه، وتلقاه بحلمه وصبره، ومعرفته بحسن عواقبه، فإن الأمر بالشيء أمر به، وبما لا يتم إلا به، والنهي عن الشيء أمر بضده، وأمر بفعل الأسباب التي تعين العبد على اجتناب المنهي عنه، وهذا منه. الثاني: الأمر - بعد الغضب - أن لا ينفذ غضبه: فإن الغضب غالبا لا يتمكن الإنسان من دفعه وردة، ولكنه يتمكن من عدم تنفيذه. فعليه إذا غضب أن يمنع نفسه من الأقوال والأفعال المحرمة التي يقتضيها الغضب. فمتى منع نفسه من فعل آثار الغضب الضارة، فكأنه في الحقيقة لم يغضب. وبهذا يكون العبد كامل القوة العقلية، والقوة القلبية " ا. هـ) بحجة قلوب الأبرار /661.

قال ميمون بن مهران: جاء رجل إلى سلمان -رضي الله عنه -فقال: يا أبا عبد الله أوصني. قال: لا تغضب. قال: أمرتني أن لا أغضب وإنه ليغشاني ما لا أملك. قال: فإن غضبت فاملك لسانك ويدك. خرجه ابن أبي

الدنيا في الصمت (162) وانظر: جامع العلوم والحكم 6/698

ثامنا: النظر في نتائج الغضب

فكثير الغضب تجده مصابا بأمراض كثيرة كالسكري والضغط والقولون العصبي وغيرها مما يعرفها أهل الاختصاص، كما أنه بسببه تصدر من الغاضب تصرفات قولية أو فعلية يندم عليها بعد ذهاب الغضب روي عن علي -رضي الله عنه- أنه قال " لذة العفو يلحقها حمد العاقبة، ولذة التشفي يلحقها ذم الندم " المستطرف /921.

وقيل: من أطاع الغضب أضاع الأرب.

وقال الكريزي:

ولم أر في الأعداء حين اختبرتهم: عدوا لعقل المرء أعدى من الغضب روضة العقلاء /222.

وقال ابن رجب -رحمه الله تعالى- " والغضب هو غليان دم القلب المؤذي عنه خشية وقوعه أو طلبا للانتقام ممن حصل له منه الأذى بعد وقوعه، وينشأ من ذلك كثير من الأفعال المحرمة كالقتل والضرب وأنواع الظلم والعدوان، وكثير من الأقوال المحرمة كالقذف والسب والفحش، وربما ارتقى إلى درجة الكفر كما جرى لجليلة بن الأيهم " ا. هـ - جامع العلوم والحكم 6/698.

وكثيرا ما نسمع أن والدا قتل ولده، أو ولدا قتل والده فضلا عن غيرهم بسبب الغضب، وكم ضاع من خير وأجر وفضل بسبب الغضب، وكم حلت من مصيبة ودمار وهلاك بسبب الغضب، وبسبب ساعة غضب قطعت الأرحام، ووقع الطلاق، وتماجر الجيران، وتعادى الإخوان، وقامت بين الدول الحروب. . . عن وائل -رضي الله عنه- قال: إني لقاعد مع النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- إذ جاء رجل يقود آخر بنسعة فقال: يا رسول الله هذا قتل أخي. فقال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- (أقتلته)؟ فقال: إنه لو لم يعترف أقيمت عليه البيعة. قال: نعم قتلته. قال: (كيف قتلته)؟ قال: كنت أنا وهو نختطب من شجرة فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنه فقتلته. رواه مسلم (6122).

قال مروان بن الحكم في وصيته لابنه عبد العزيز: " وإن كان بك غضب على أحد من رعيك فلا تؤاخذه به عند سورة الغضب، واحبس عنه عقوبتك حتى يسكن غضبك ثم يكون منك ما يكون وأنت ساكن الغضب منطفئ الجمرة فإن أول من جعل السجن كان حليما ذا أناة " جمهرة خطب العرب 2/646 .

وكتب عمر بن عبد العزيز -رحمه الله تعالى- إلى عامل من عماله " أن لا تعاقب عند غضبك، وإذا غضبت

على رجل فاحبسه فإذا سكن غضبك فأخرجه فعاقبه على قدر ذنبه " ا. هـ - المستطرف /965

قال ابن القيم -رحمه الله تعالى- " إن الغضب مرض من الأمراض، وداء من الأدواء فهو في أمراض القلوب

نظير الحمى والوسواس والصرع في أمراض الأبدان فالغضب المألوف في غضبه كالمريض والمحموم والمصروع المألوف في مرضه والمبرسم المألوف في برسامه " ا. هـ (إغاثة اللفهان في طلاق الغضب / 56).

وقال -رحمه الله تعالى - " إذا اقتدحت نار الانتقام من نار الغضب ابتدأت بإحراق القادح، أو وثق غضبك بسلسلة الحلم فإنه كلب إن أفلت أتلّف " ا. هـ (الفوائد / 52)

وقال المعتمر بن سليمان: كان رجل ممن كان قبلكم يغضب، ويشد غضبه فكتب ثلاث صحائف، فأعطى كل صحيفة رجلا، وقال للأول: إذا اشتد غضبي فقم إلي بهذه الصحيفة وناولنيها. وقال للثاني: إذا سكن بعض غضبي فناولنيها. وقال للثالث: إذا ذهب غضبي فناولنيها. وكان في الأولى: اقصر فما أنت وهذا الغضب إنك لست بإله إنما أنت بشر يوشك أن يأكل بعضك بعضا. وفي الثانية: ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء. وفي الثالثة: احمل عباد الله على كتاب الله فإنه لا يصلحهم إلا ذاك. ا. هـ المستطرف / 965

تاسعا: أن تعلم أن القوة في كظم الغيظ ورده

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- قال (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب). رواه البخاري (5816) ومسلم (2124).

قال ابن القيم -رحمه الله تعالى - " أي مالك نفسه أولى أن يسمى شديدا من الذي يصرع الرجال " ا. هـ حاشية ابن القيم على مختصر سنن أبي داود 286/66.

وقال ابن تيمية -رحمه الله تعالى - " ولهذا كان القوي الشديد هو الذي يملك نفسه عند الغضب حتى يفعل ما يصلح دون ما لا يصلح فأما المألوف حين غضبه فليس هو بشجاع ولا شديد " ا. هـ الاستقامة 286/2 . وقال الزرقاني -رحمه الله تعالى - " لما كان الغضب بحالة شديدة من الغيظ، وقد ثارت عليه شدة من الغضب، فقهرها بحلمه، وصرعها بشبته، وعدم عمله بمقتضى الغضب كان كالصرعة الذي يصرع الرجال ولا يصرعونه " ا. هـ شرح الزرقاني 628/9.

ليست الأحلام في حال الرضا: إنما الأحلام في حال الغضب

وعن أنس -رضي الله عنه - أن النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- مر بقوم يصطرون فقال (ما هذا)؟ فقالوا: يا رسول الله فلان ما يصرع أحدا إلا صرعه. فقال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- (أفلا أدلكم على من هو أشد منه رجل ظلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه) رواه البزار قال الحافظ ابن حجر -رحمه الله تعالى - " البزار بإسناد جيد " ا. هـ فتح الباري 564/62.

ألا إن حلم المرء أكرم نسبة: تسامى بها عند الفخار حليم

فيارب هب لي منك حلما فإنني: أرى الحلم لم يندم عليه كريم

قال المسترشد بالله في وصيته لقاضيه علي بن الحسين الزيني " أن يجعل التواضع والوقار شيمته، والحلم دأبه

وخليقته، فيكظم غيظه عند احتدام أواره واضطرام ناره مجتنباً عزة الغضب الصائرة إلى ذلة الاعتذار " ا. هـ -
صبح الأعشى 285/62.

عاشراً: قبول النصيحة والعمل بها

فعلى من شاهد غاضباً أن ينصحه، ويذكره فضل الحلم، وكنم الغيظ، وعلى المنصوح قبول ذلك قال ابن عباس -رضي الله عنهما- استأذن الحر بن قيس لعينة فأذن له عمر فلما دخل عليه قال: هي يا ابن الخطاب فوالله ما تعطينا الجزل (أي العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل فغضب عمر حتى همَّ به. فقال له الحر: يا أمير المؤمنين إن الله تعالى قال لنبيه -صلى الله عليه وآله وسلم- (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) الأعراف: 644. وإن هذا من الجاهلين. والله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه، وكان وقفاً عند كتاب الله. رواه البخاري (961) .

(. قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "وهكذا الغضبان فإنه إذا اشتد به الغضب يألم بحمله فيقول ما يقول، ويفعل ما يفعل؛ ليدفع عن نفسه حرارة الغضب فيستريح بذلك، وكذلك يلطم وجهه، ويصيح صياحاً قوياً، ويشق ثيابه، ويلقي ما في يده؛ دفعا لألم الغضب، وإلقاء لحمه منه، وكذلك يدعو على نفسه وأحب الناس إليه فهو يتكلم بصيغة الطلب والاستدعاء والدعاء، وهو غير طالب لذلك في الحقيقة فكذلك يتكلم بصيغة الإنشاء وهو غير قاصد لمعناها، ولهذا يأمر الملوك وغيرهم عند الغضب بأمر يعلم خواصهم أنهم تكلموا بها دفعا لحرارة الغضب وأنهم لا يريدون مقتضاها فلا يمتثلها خواصهم بل يؤخرونه فيحمدونهم على ذلك إذا سكن غضبهم، وكذلك الرجل وقت شدة الغضب يقوم ليبطش بولده أو صديقه فيحول غيره بينه وبين ذلك فيحمدهم بعد ذلك كما يحمد السكران والحمام ونحوهما من يحول بينه وبين ما يهم بفعله في تلك الحالة " ا. هـ -إغاثة اللهفان في طلاق الغضبان /98.

والحلم آفته الجهل المضرب به: والعقل آفته الإعجاب والغضب

الحادي عشر: أخذ الدروس من الغضب السابق

فلو استحضر كل واحد منا قبل أن يُنفذ غضبه الحاضر ثمرة غضبٍ سابقٍ ندم عليه بعد إنفاذه لما أقدم على ما تمليه عليه نفسه الأمانة بالسوء مرة ثانية، فمنع الغضب أسهل من إصلاح ما يفسده قال ابن حبان -رحمه الله تعالى - " سرعة الغضب من شيم الحمقى كما أن مجانبته من زِي العقلاء، والغضب بذر الندم فالمرء على تركه قبل أن يغضب أقدر على إصلاح ما أفسد به بعد الغضب " ا. هـ -روضة العقلاء /662.

لا تغضبني على قوم تحبهم: فليس ينحيك من أحبابك الغضب. المدهش 242/2.

الثاني عشر: اجتناب وإزالة أسباب الغضب: وقد ذكرت جملة منها.

قال الشيخ السعدي -رحمه الله تعالى- " ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم: السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى من المكارِه التي لا يمكنه رُدُّها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وأن ذلك حمق وجنون " ا. هـ - الوسائل المفيدة 61/.

الثالث عشر: معرفة أن المعاصي كلها تتولد من الغضب والشهوة فتركه إغلاق لباب من أبواب العصيان: قال ابن القيم رحمه الله تعالى " ولما كانت المعاصي كلها تتولد من الغضب والشهوة، وكان نهاية قوة الغضب القتل، ونهاية قوة الشهوة الزنى جمع الله -تعالى- بين القتل والزنى، وجعلهما قرينين في سورة الأنعام، وسورة الإسراء، وسورة الفرقان، وسورة الممتحنة، والمقصود أنه سبحانه أرشد عباده إلى ما يدفعون به شر قوتي الغضب والشهوة من الصلاة والاستعاذة " ا. هـ - زاد المعاد 916/2.

الرابع عشر: قال ابن حبان -رحمه الله تعالى- " لو لم يكن في الغضب خصلة تدم إلا إجماع الحكماء قاطبة على أن الغضبان لا رأي له لكان الواجب عليه الاحتيال لمفارقته بكل سبب " ا. هـ - روضة العقلاء/692. (

لذا فقد قال النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- (لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان) رواه البخاري (1864) ومسلم (6868) من حديث أبي بكره - رضي الله عنه - .

(قال ابن القيم -رحمه الله تعالى- " إن الفقهاء اختلفوا في صحة حكم الحاكم في الغضب على ثلاثة أقوال وهي ثلاثة أوجه في مذهب أحمد: أحدها: لا يصح ولا ينفذ؛ لأن النهي يقتضي الفساد. والثاني: ينفذ. والثالث: إن عرض له الغضب بعد فهم الحكم نفذ حكمه، وإن عرض له قبل ذلك لم ينفذ " ا. هـ - إغاثة اللهفان في طلاق الغضبان /15 .

(وقال معللا المنع " إنما كان ذلك لأن الغضب يشوش عليه قلبه وذهنه، ويمنعه من كمال الفهم، ويحول بينه وبين استيفاء النظر، ويعمي عليه طريق العلم والقصد " ا. هـ - إعلام الموقعين 268/6 .

(لهذا كان من وصية أمير المؤمنين عمر لأبي موسى الأشعري -رضي الله عنهما- في القضاء " وإياك والغضب والقلق والضجر " رواه الدارقطني 221/9 ووكيع في أخبار القضاة 82/6 و226 و ابن عساكر في تاريخ دمشق 82/62.

الثاني: أن يتفكر في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ، والعفو، والحلم، والاحتمال، كما جاء في البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما، أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه، فأذن له، فقال له: يا ابن

الخطاب، والله ما تعطينا الجزل، ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه، حتى هم أن يوقع به فقال الحر بن قيس: يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه صلى الله عليه وآله وسلم: **(خذ العفو وأمر بالمعروف وأعرض عن الجاهلين) الأعراف: 644** وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل.

الثالث: أن يخوف نفسه من عقاب الله تعالى، وهو أن يقول: قدرة الله علي أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيت فيه غضبي، لم آمن أن يمضي الله عز وجل غضبه علي يوم القيامة فأنا أحوج ما أكون إلى العفو. وقد قال الله تعالى في بعض الكتب: يا ابن آدم! اذكرني عند الغضب، أذكرك حين أغضب، ولا أمحقك فيمن أمحق.

الرابع: أن يحذر نفسه عاقبة العداوة، والانتقام، وتشمير العدو في هدم أعراضه، والشماتة بمصائبه، فإن الإنسان لا يخلو عن المصائب، فيخوف نفسه ذلك في الدنيا إن لم يخف من الآخرة وهذا هو تسليط شهوة على غضب ولا ثواب عليه، لأنه تقديم لبعض الحظوظ على بعض، إلا أن يكون محذوره أن يتغير عليه أمر يعينه على الآخرة، فيثاب على ذلك.

الخامس: أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب المذموم، وأنه يشبه حينئذ الوحش الضاري، وأنه يكون مجانباً لأخلاق الأسوياء والأنبياء والعلماء في عاداتهم، حتى تميل نفسه إلى الاقتداء بهم.

السادس: أن يعلم أن غضبه إنما كان من شيء جرى على وفق مراد الله تعالى، لا على وفق مراده، فكيف يقدم مراده على مراد الله تعالى.

لا تغضب

وأختم كلامي عن الغضب بمقالة ظريفة وهادفة للدكتور عائض القرني مؤلف الكتاب الشهير "لا تحزن" يقول فيها: أجمل وصية من الرسول صلى الله عليه وسلم وقد جاءه رجل غضوب فقال: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مراراً قال: «لا تغضب»، فالغضب خلقٌ عدواني مدمرٌ يفتك بالشخصية. وغالب الشرور والفتن والثرات والأحقاد من الغضب، والضرب والشتم واللعن هي ثمرة الغضب، والحرب والقطيعة والكيد والمكر من بنات الغضب، ما أسوأ الغضب وما أبشعه وما أمره! وإذا استولى الغضب على الإنسان شلَّ أخلاقه وأفسد ذوقه وأذهب مهابته وحلاوته وصار مكروهاً ممقوتاً مسخوطاً عليه مغضوباً عليه من الله ثم من الناس.

لا تغضب أيها الإنسان واصبر لحظات واكظم غيظك دقائق حتى تعود لك نفسك ويثوب لك رشذك وأنت سليمٌ من الانتقام معافي من القصاص. لا تغضب أيها الإنسان حرصاً على عقلك وسمعتك وصحتك وأعصابك ودينك ومستقبلك، فالحياة أصلاً لا تستحق دقيقة واحدة من الغضب؛ لأنها زائلة زائفة تافهة.

لا تغضب أيها الإنسان؛ لأنك تقضي على عافيتك وأمنك الداخلي واستقرارك النفسي وبهجتك وسعادتك بغضبك؛ لأن الغضب قرنٌ متوقّد سعيراً ولهباً وحمماً سوداء.

لا تغضب أيها الإنسان؛ لأن مع الغضب أمراضاً مزمنة كالسكري والضغط والجلطة والتزيف والتشنج والقلق والاضطراب.

لا تغضب أيها الإنسان فإن مَنْ كَفَّ غضبه كَفَّ اللهُ عنه عذابه، فهنيئاً للكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين.

لا تغضب أيها الإنسان على الإنسان؛ لأن بيننا أخوة في رحلة الحياة القصيرة فنحن من أمٍّ وأبٍ وركبنا سفينة نوح سوياً وابتلينا بحياة النكد والكبد، فلا تزدها غمّاً وهماً وغضباً فما فيها يكفيها.

لا تغضب أيها الإنسان فكل الصفات العدوانية ناتجة عن الغضب، فالغضب نفسه سببٌ، فربما لطم وضرب وعضّ ونهش وقتل وطلق ونقض العهد وغدر وانتقم؛ لأنه غضبان، والغضب أقرب ما يكون إلى الشيطان؛ لأنه في ساعة الغضب يأمره وينهاه ويدفعه ويؤزّه.

وكان سيد الخلق (صلى الله عليه وسلم) يأمر الغضبان أن يسكت إذا غضب، وأن يجلس إذا كان قائماً، ويتوضأ ويستعيد بالله من الشيطان الرجيم.

ينبغي علينا في زحمة الحياة وصخبها أن نذكر أنفسنا بكلمة واحدة نكتبها أمام أعيننا في بيوتنا ومكاتبنا تقول الكلمة: «لا تغضب» يكتبها المسؤول والعالم والمدير والتاجر والموظف والزوج، وإذا استطعنا أن نتصر على أنفسنا ونقهر غضبنا فسوف يقل القتل والخصام والشجار والطلاق والقطيعة والشحناء والبغضاء والأمراض والهموم والأحزان، وسوف نعلم بحياة ملؤها السلام والسعادة والأمن والسكينة، وصدق الله تعالى، حيث يقول: «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ».

مصادر يمكن الرجوع إليها:

6 - "إحياء علوم الدين". الإمام أبو حامد الغزالي.

2- "فتح الباري شرح صحيح البخاري". الإمام ابن حجر العسقلاني.

- 6- " قبسات من الطب النبوي " — د. حسان شمسي باشا - مكتبة السودان 6442
- 9- " الغضب وأثره السيئ على البدن " - د. محمود البرشة.
- 5- " الحقائق الطبية في الإسلام " - د. عبد الرزاق الكيلاني.
- 1 - " الحلم والغضب " - د. حامد الغواي.
- 8- " الانفعالات النفسية " - د. إبراهيم الراوي - حضارة الإسلام م 65 — ع 8 — 6489
- 2- " فيض التقدير شرح الجامع الصغير " - الإمام المناوي.
- 4- كتاب الغضب آداب وأحكام د. نايف بن أحمد الحمد.
- 61- كتاب الغضب للشيخ فوزي سعيد.
- 66- كتاب كيف تحمي نفسك من الغضب؟.
- 67- موقع أسرار القرآن للمهندس عبد الدائم الكحيل.
- 68- موقع بي. بي. سي. بالعربية.

هذا الكتاب منشور في

