



ظاهرة "الغضب" بين التوجيه النبوي وعلم النفس الحديث

دراسة مقارنة

الباحث مولاي عبد الكريم الإدريسي

جامعة ابن زهر أكادير

المغرب

تقديم

تعتبر ظاهرة الغضب من الظواهر النفسية التي أودعها الله تعالى في الإنسان، فهي ليست حالة عرضية ومؤقتة يمكن نزعها من النفس البشرية بشكل نهائي، وإنما هي صفة فطرية لازمة للكائن البشري، من ثم كانت ولا تزال تحظى بقدر كبير من الاهتمام والعناية من قبل علماء النفس والتربية وذلك لما يترتب عنها من نتائج سلبية وآثار وخيمة على الأفراد والمجتمعات والأمم.

ومن هنا جاءت الشرائع والأديان السماوية إلى نبذها والتخلص منها لما تشكلها من خطورة على حياة البشر، وكان الفلاسفة بدورهم قدموا مجموعة من النظريات والرؤى الفلسفية في هذا الموضوع، وصولاً إلى تأسيس مدارس علم النفس التي تعنى بالظواهر النفسية ودراستها وعلاجها. وقد توصلت معظم الدراسات النفسية إلى نتائج مهمة في تشخيص الظاهرة وعلاجها وبيان أعراضها وآثارها السلبية، وجل هذه النتائج منصوص عنها في السنة النبوية الشريفة، مما دفعني للبحث عن المقارنة بين آراء علماء النفس والهدي النبوي الشريف في هذا الموضوع مقسماً ذلك إلى خمسة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم الغضب لغة واصطلاحاً

وفيه ثلاثة مطالب

المطلب الأول: الغضب لغة

الغضب لغة: "نقيض الرضا، وقد غضب عليه غضبا ومغضبة، وأغضبته أنا فتغضب، وغضب: غضب على غيره من أجله، وذلك إذا كان حياً فإن كان ميتاً قلت: غضب به وغاضبت الرجل، أغضبته وأغضبني وغاضبه راغمه. وفي التنزيل العزيز: ﴿وَإِذَا النُّونُ إِذْ ذُهِبَ مَغْضَباً﴾⁽¹⁾ قيل مغاضبا لربه، و قيل مغاضبا لقومه، و الأول أصح لأن العقوبة لم تحل به إلا لمغاضبته ربه، و قيل ذهب مراغماً لقومه، و امرأة غضوب أي عبوس، و قولهم غضب الخيل على اللحم، كنوا بغضبها عن عضها على اللحم كأنها إنما تعضه لذلك [...] و استعاره الراعي للقدر فقال:

إذا أحشموها بالوقود تغضبت.... على اللحم حتى تترك العظم بادياً



وإنما يريد أنها يشتد غليانها فينضج ما فيها حتى يفصل اللحم من العظم. والغضوب: الحية الحبيثة، والغضاب الجدرى [...] والمغضوب: الذي قد ركبته الجدرى [...] وغضب بصر فلان: إذا انتفخ من داء يصيبه يقال له: الغضاب والغضاب [...] وغضبت عينه وغضبت: ورم ما حولها، وقال الفراء: الغضابي: الكدر في معاشرته ومخالفته [...] والغضب: الثور، والغضب: الأحمر الشديد الحمرة⁽²⁾.

قال الأزهري في تهذيب اللغة: "قال الليث: رجل غضوب: شديد الغضب، قال أبو عبيدة عن الفراء: رجل غضبة وغضبة بفتح الغين وضمها إذا كان يغضب سريعا"⁽³⁾.

وزاد صاحب القاموس صفات أخرى لسريع الغضب وهي: غضب وغضب وغضبان وهي غضبي وغضوب وغضبانة قليلة⁽⁴⁾. وفي المصباح غضب عليه غضبا فهو غضبان و امرأة غضبي و قوم غضبي و غضابي مثل سكرى وسكارى⁽⁵⁾. و غضب عليه غضبا سخط عليه و أراد الانتقام منه فهو غضب⁽⁶⁾.

المطلب الثاني: الغضب في اصطلاح الشرع

عرف العلماء الغضب بتعريفات كثيرة، وكلها تدور في فلك واحد، منها ما ذكره الغزالي حين قال: "الغضب غليان دم القلب بطلب الانتقام، وإنما تتوجه هذه القوة عند ثورانها إلى دفع المؤديات قبل وقوعها وإلى التشفي والانتقام بعد وقوعها"⁽⁷⁾. وعرفه الجرجاني بقوله: "الغضب تغيير يحصل عند فوران دم القلب ليحصل عنه التشفي في الصدر"⁽⁸⁾. ونجد الراغب الأصفهاني عرف الغضب بأنه: "ثوران القلب وإرادة الانتقام"⁽⁹⁾. وعرفه ابن الملتن بنفس التعريف قائلا: " فوران القلب وغليانه لإرادة الانتقام"⁽¹⁰⁾. وأما ابن رجب الحنبلي فقد نحا المنحى نفسه الذي سلكه الإمام الغزالي في التعريف قائلا: "الغضب هو غليان دم القلب طلبا للدفع المؤدى عنه خشية وقوعه، أو طلبا للانتقام ممن حصل له منه الأذى بعد وقوعه"⁽¹¹⁾.

هذه التعريفات وإن اختلفت في بعض ألفاظها إلا أنها أجمعت على أن الغضب غليان دم القلب وثورانه لإرادة الانتقام، و يبدو أن العلماء استنبطوا هذه التعريفات من ألفاظ النبي صلى الله عليه و سلم حين وصف الغضب بأنه: ((جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه و انتفاخ أوداجه))⁽¹²⁾.

المطلب الثالث: الغضب في اصطلاح علم النفس

عرف علماء النفس والتربية الغضب بتعريفات مختلفة كلها تصب في نفس قالب، من ذلك ما ذكره عبد الله علوان بقوله: "الغضب هو حالة نفسية وظاهرة انفعالية يحس بها الطفل في الأيام الأولى من حياته، ويصحبه في جميع مراحل العمر إلى الممات"⁽¹³⁾. وعرفه حامد أحمد الطاهر بقوله: "الغضب استجابة لانفعال يتميز بالميل إلى الاعتداء"⁽¹⁴⁾. وعرفه بدر عبد الرزاق الماص بأنه: "حالة نفسية انفعالية تصيب الإنسان"⁽¹⁵⁾.

كما نجد في مقياس الغضب تعريفين:



الأول: أن الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فزيولوجية وعنصر إدراكي معرفي.

الثاني: أنه استجابة انفعالية تثيرها إهانة أو تهديد أو تدخل في شؤون المرء، وتتميز بتقطييات وجه معينة ظاهرة وبرود فعل ملحوظة من جانب الجهاز العصبي المستقبل وفعاليات دفاع وهجوم رمزية صريحة أو خفية (16).

ويلاحظ من هذه التعريفات أن علماء النفس والتربية ينطلقون أساسا من آثار الغضب النفسية والفيزيولوجية التي تنتج عن غدد تسمى: (الأدرنالين) يفرزها الجسم أثناء فورة الغضب فتسبب ارتفاعا في ضغط الدم.

المبحث الثاني: أصول ظاهرة الغضب في الإسلام وعلم النفس

إن التأصيل لظاهرة الغضب يدفعنا بالضرورة للبحث عن المواقف الشرعية والعلمية التي تناولت هذا الموضوع وبينت منابعها وأصولها وأسبابها ودوافعها وذلك ما سنتعرف عليه فيما يلي:

المطلب الأول: أصول ظاهرة الغضب في الإسلام

إن دراسة الغضب من المنظور الإسلامي يعني البحث عن أصوله ومنابعه وهذا يتطلب الاطلاع والكشف عن ما جاء في الكتاب و السنة و أقوال العلماء حول هذا الموضوع، ويمكن تقسيم تصور الشريعة الإسلامية لهذه الظاهرة إلى نظرتين:

الأولى: أنه من الفطرة التي فطر عليها البشر دليل قول الله عز و جل: ﴿فطرت الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم و لكن أكثر الناس لا يعلمون﴾⁽¹⁷⁾. فالخلق مجبولون على الغضب⁽¹⁸⁾ لغرض الدفاع عن النفس والدين والوطن من كل خطر وهلاك، قال الغزالي مبينا حاجة الإنسان للغضب: "خلق الله طبيعة الغضب من النار و غرزها في الإنسان و عجنها بطينته فمهما صد عن غرض من أغراضه و مقصود من مقاصده اشتعلت نار الغضب و ثارت ثوراناً"⁽¹⁹⁾.

مما يعني أن الغضب طبيعة فطرية يشعر بها الأنبياء و المرسلون فضلا عن الإنسان العادي، وقد أخبر النبي صلى الله عليه و سلم بذلك عن نفسه قائلا: ((اللهم إنما محمد بشر يغضب كما يغضب البشر))⁽²⁰⁾. لكنه صلى الله عليه و سلم لا يعمل بموجب الغضب، فغضبه لا يخرج عن الحق⁽²¹⁾. وهذا هو الفرق بين غضب أهل العصمة و غضب الناس كافة، قال سيد قطب: "والله يعلم أن الغضب انفعال بشري ينبع من فطرته وهو ليس شرا كله، فالغضب لله ولدينه وللحق والعدل غضب مطلوب وفيه الخير، ومن ثم لا يحرم الغضب في ذاته ولا يجعله خطيئة بل يعترف بوجوده في الفطرة"⁽²²⁾.

الثانية: أنه صفة من الصفات السبعية التي تلتقي في نفس الإنسان مع صفات أخرى كالبهيمية والشيطانية والروبية⁽²³⁾. ولذلك نجد علماء الشريعة حينما يتحدثون عن الغضب يضعونه في دائرة الصفات، ويفسرون تركه



بحسن الخلق. قال الإمام أحمد: حسن الخلق ألا تغضب ولا تحقد. وقال إسحاق بن راهوية: حسن الخلق هو بسط الوجه وأن لا تغضب. وسئل ابن المبارك فليل له: أجمل لنا الخلق في كلمة؟ فقال: ترك الغضب⁽²⁴⁾.

مما يبين بشكل صريح أن الخلق صورة الباطن كما هو صورة الظاهر⁽²⁵⁾، في نظر هؤلاء العلماء، و هو بالطبع تفسير صائب؛ ذلك أن حسن الخلق يكمن في ضبط النفس وعدم التعصب و الغضب السريع⁽²⁶⁾.

بيد أن علماء الإسلام وإن كانوا ينظرون إلى الغضب من باب الصفات إلا أنهم مع ذلك طوروا منهجهم في التفكير والتأمل، فحللوا هذه الظاهرة تحليلاً أقرب ما يكون إلى التحليل "الفزيولوجي" وإن كانت هذه المصطلحات العلمية لم تظهر في ذلك الزمن، وإنما توصلوا إلى ذلك عن طريق التأمل والفراسة والملاحظة. وسأعطي في هذا المقام ثلاثة أمثلة تبرز لنا مدى تطور الفكر الإسلامي في تفسير الغضب:

رأي الغزالي يقول: "وإنما ينبسط الدم إذا غضب على من دونه واستشعر القدرة عليه، فإن صدر الغضب على من فوقه وكان معه يأس من الانتقام تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب وصار حزناً، ولذلك يصفر اللون، وإن كان الغضب على نظير يشكل فيه تردد الدم بين انقباض وانبساط فيحمر ويصفر ويضطرب"⁽²⁷⁾.

رأي الماوردي يقول: "والغضب يتحرك من داخل الجسد إلى خارجه، والحزن يتحرك من خارج الجسد إلى داخله فلذلك قتل الحزن، ولم يقتل الغضب لبروز الغضب وكمون الحزن، وصار الحادث عن الغضب السطوة والانتقام لبروزه والحادث عن الحزن المرض والأسقام لكمونه، ولذلك أفضى الحزن إلى الموت ولم يفض إليه الغضب"⁽²⁸⁾.

رأي ابن تيمية يقول: "والمؤلم إن كان مما يمكن دفعه آثار الغضب، وإن كان مما لا يمكن دفعه آثار الحزن، ولهذا يحمر الوجه عند الغضب لثوران الدم عند استشعار القدرة ويصفر عند الحزن لغور الدم عند استشعار العجز"⁽²⁹⁾.

هذا التحليل العلمي الذي تقدم به هؤلاء العلماء يتجاوز حدود الصفات والأخلاق إلى أعمال العقل والنظر في تشخيص الظاهرة من كل جوانبها، غير أن هذا المستوى من التأمل في تحليل الظواهر النفسية لا يمكن اختزاله في مرحلة دون أخرى، بل تمتد جذوره إلى عصر الصحابة الكرام، فقد ورد عن عبد الله ابن عباس رضي الله عنهما أنه سئل أيهما أضر على البدن الغضب أم الحزن؟ فقال: "مجرهما واحد والمعنى مختلف، فمن نازع من لا يقوى عليه أكمته ذلك، فصار ذلك حزناً، ومن نازع من يقوى عليه أظهره فصار غضباً"⁽³⁰⁾. وهذا المعنى صحيح من الناحية العلمية فكلاهما يرفعان مستوى هرمون (الأدرنالين) و كلاهما يزيدان من ضغط الدم و يضران القلب⁽³¹⁾.



المطلب الثاني: أصول ظاهرة الغضب في علم النفس

يرى علماء النفس أن الغضب انفعال فطري "بيولوجي" له قيمة وظيفية تتعلق ببقاء الإنسان والحيوان معا على قيد الحياة إلا أنهم انفردوا بمصطلحين في دراستهم لهذه الظاهرة:

الأول مصطلح الانفعال: هذا المصطلح لم يكن متداولاً لدى العلماء من قبل، وإنما ظهر بظهور علم النفس، والانفعال: "هو حالة معقدة ومركبة من حالات الكائن العضوي تنطوي على تعبيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد"⁽³²⁾. وعرفه بعضهم بأنه "حالة نفسية جسمية تحدث نتيجة لمثير خارجي أو داخلي يؤدي إلى اضطرابات عامة تشمل الفرد كله"⁽³³⁾. وعرفه الآخر بأنه: "حالة جسمية نفسية تآثرت أي: يضطرب لها الإنسان جسماً ونفساً"⁽³⁴⁾.

وإذا أردنا أن نحلل انفعال الغضب سنجد أنه يتألف من جوانب ثلاثة يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية:

جانب شعوري ذاتي يخبر به الشخص المنفعل وحده، وهذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن أي عن طريق التقرير اللفظي الذي يدلي به الشخص المنفعل.

جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تصدر عن الشخص المنفعل.

جانب فيزيولوجي داخلي كخفق القلب وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس والهضم وإفراز الغدد الصم وتغير النشاط الكهربائي في الدماغ.

هذه الجوانب الثلاثة ليست جوانب منفصلة أو ينتج بعضها عن بعض، بل استجابات متكاملة تصدر عن الإنسان بأسره من حيث هو وحدة نفسية جسمية⁽³⁵⁾.

الثاني مصطلح الدافع و علاقته بالانفعال: إذ يؤكد علماء النفس أن انفعال الغضب له علاقة وطيدة بدافع المقاتلة⁽³⁶⁾. والدافع هو "حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى تنتهي إلى غاية معينة"⁽³⁷⁾. وبعبارة أخرى هو: "استعداد فطري يدفع الكائن الحي إلى القيام بسلوك خاص به إذا وجد نفسه في موقف من المواقف وذلك لتحقيق هدف معين"⁽³⁸⁾.

ويرى علماء النفس أن الصلة التي تربط بين الانفعال والدافع صلة معقدة، ولذلك اختلفوا في النظر إليها وخلصوا هذا الخلاف أن انفعالا كالغضب إنما هو نتاج لإعاقة الدوافع وتعطيل السلوك الصادر عنها عن بلوغ هدفه ومقصده⁽³⁹⁾. يقول حمدي الصعيدي: "الغضب انفعال فطري يظهر عندما يعاق أحد الدوافع الأساسية أو الهامة من الإشباع"⁽⁴⁰⁾.



المبحث الثالث: حكم الغضب في الاسلام

ويتضمن هذا المبحث ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: النصوص الواردة في النهي عن الغضب

إن القرآن الكريم باعتباره المصدر الأول من مصادر التشريع في الإسلام نهى عن الغضب الذي يفضي إلى الجرائم والمهالك، بل قارنه بكبائر الإثم والفواحش، فقال عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾⁽⁴¹⁾. وجاءت السنة النبوية مؤكدة هذا النهي بشكل واضح يرفع الغموض ويزيل اللثام. ومن خلال تتبع واستقراء الأحاديث الواردة في هذا الباب، نجد النهي عن الغضب يرد في كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم في كثير من مرة نذكر من ذلك ستة مواقف:

الأول: عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني قال: ((لا تغضب فردد مرارا، فقال: لا تغضب))⁽⁴²⁾.

الثاني: عن حميد بن عبد الرحمان عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: قال رجل: يا رسول الله أوصني، قال: ((لا تغضب))، قال: ففكرت حين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما قال: فإذا الغضب يجمع الشر كله⁽⁴³⁾.

الثالث: عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يباعدني من غضب الله عز وجل؟ قال: ((لا تغضب))⁽⁴⁴⁾.

الرابع: عن جارية بن قدامة: أن رجلا قال: يا رسول الله قل لي قولاً ينفعني الله به وأقلل لعلي لا أعفله، قال: ((لا تغضب)) فعاد له مراراً كل ذلك يرجع إليه رسول الله: ((لا تغضب))⁽⁴⁵⁾.

الخامس: عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رجل لرسول الله صلى الله عليه وسلم: دلني على عمل يدخلني الجنة؟ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا تغضب و لك الجنة))⁽⁴⁶⁾.

السادس: عن عبد الرحمان بن عوف رضي الله عنه أن رجلاً أتى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله علمني كلمات أعيش بهن ولا تكثر علي فأنسى، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا تغضب))⁽⁴⁷⁾.

هذا وقد اختلف علماء الحديث في الرجل الذي سأل النبي صلى الله عليه وسلم فقيل هو حارثة بن قدامة، وصحح ابن حجر هذا بقوله: "هو جارية بالجيم"⁽⁴⁸⁾. وقيل أبو الدرداء، وقيل عبد الله بن عمر، وقيل غيره⁽⁴⁹⁾. والذي ذهب إليه الإمام أحمد في روايته إلى أن جارية بن قدامة هو الذي سأل النبي صلى الله عليه وسلم لذلك يغلب على الظن أن السائل هو جارية بن قدامة وذكر الإمام أحمد عن يحيى القطان أنه قال هكذا قال هشام



يعني: أن هشاما ذكر في الحديث أن جارية سألت النبي صلى الله عليه وسلم وهم يقولون إنه لم يدرك النبي صلى الله عليه وسلم وكذا قال العجلي وغيره إنه تابعي وليس بصحابي⁽⁵⁰⁾.

المطلب الثاني: موقف العلماء من النهي عن الغضب

ذهب جمهور الأصوليين إلى أن النهي المجرد يقتضي التحريم، وذهبت طائفة إلى أنه يفيد الكراهة، وهناك من قال أنه مشترك بينهما⁽⁵¹⁾، غير أن النهي عن الغضب يستوجب شيئا من التأمل والتثبت حتى لا نحكم عليه بالتحريم مطلقا، فنعمل على نزع ما هو جبلي في البشرية، فيتعارض الحكم مع الفطرة وهذا محال عقلا وشرعا. ولأجل ذلك اجتهد بعض العلماء في فهم حقيقة هذا النهي واستنبطوا منه ما يناسب مقام التكليف، فربطوا النهي بالأسباب دون الجانب الفطري في الإنسان، ومن ذلك قول الخطابي: "معنى قوله صلى الله عليه وسلم: ((لا تغضب))، أي اجتنب أسباب الغضب وألا تتعرض لما يجلبه، وأما نفس الغضب فلا يأتي النهي عنه لأنه أمر فطري لا يزول من الجبلة"⁽⁵²⁾.

وذهب القسطلاني في نفس المعنى قائلا: "قوله صلى الله عليه وسلم ((لا تغضب)) أي: اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه"⁽⁵³⁾. وقال الزرقاني: "معنى قوله صلى الله عليه وسلم: ((لا تغضب)) أي: لا تمض على ما حملك غضبك عليه وامتنع وكف عنه، وأما نفس الغضب فلا يملك الإنسان دفعه، وإنما يدفع ما يدعوه إليه"⁽⁵⁴⁾. وأما الإمام النووي فقد ربط النهي عن الغضب بنتائجه وآثاره، فقال: "قوله صلى الله عليه وسلم: ((لا تغضب)) معناه: لا تنفذ غضبك، وليس النهي راجعا إلى نفس الغضب؛ لأنه من طباع البشر، ولا يمكن للإنسان دفعه"⁽⁵⁵⁾. وهناك من ذهب إلى أن ما كان من قبيل الطبع الحيواني لا يمكن دفعه، فلا يدخل في النهي لأنه من تكليف المحال، وما كان ما يكتسب بالرياضة فهو المراد⁽⁵⁶⁾، وبالتالي فإن النهي واقع لا محالة، لكنه متعلق بأسباب الغضب، أما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه، إذ كيف يمكن قلع الشهوة والغضب بالكلية، والأنبياء عليهم الصلاة والسلام لم ينفكوا عن ذلك؟⁽⁵⁷⁾، لكن يبقى حكم النهي عن الغضب هل يقتضي التحريم؟ أم ينصرف إلى الكراهة؟ الجواب: أن الغضب إذا تجاوز بصاحبه حد الاعتدال، وأفضى به إلى جلب المفساد ودرء المصالح فإن الحكم الذي ينطبق عليه هو التحريم، وذلك من باب سد الذرائع⁽⁵⁸⁾.

المبحث الرابع: الغضب وأضراره الاجتماعية والصحية

لا يختلف اثنان على أن الغضب جماع الشر، والتحرز منه جماع الخير، وإن الأضرار التي تنتج عن هذه الظاهرة النفسية كثيرة ومتعددة الجوانب، وسنقتصر على جانبين هامين من خلال المطلبين الآتيين:

المطلب الأول: الأضرار الاجتماعية

إن الغضب بمثابة نار تلتهم الأخضر واليابس، فلا تبقي ولا تذر، حيث يصيب الفرد والمجتمع بأضرار كثيرة تتجلى في ظواهر اجتماعية شتى، نقف عند ظاهرتين منها للدراسة والتحليل:



ظاهرة العنف: والعنف قد يكون لفظيا أو فعليا وهو بكل أساليبه ما هو إلا نتيجة الغضب بحيث إن "الإنسان مخلوق متميز، فيه شيء من الملائكة وشيء من الشياطين وشيء من البهائم والوحوش، فإذا عصف به الغضب أوتر أعصابه وأهلب دمه وشد عضلاته فلم يعد له أمنية إلا أن يتمكن من خصمه فيعضه بأسنانه وينشب فيه أظفاره ويطبق على عنقه بأصابعه فيخنقه خنقا ثم يدعسه دعسا، غلبت عليه في هذه الحال الصفة الوحشية، فلم يبق بينه وبين النمر والفهد كبير فرق" (59).

ولقد قص القرآن الكريم أول جريمة في الحياة البشرية كان دافعها الغضب والانتقام: ﴿وَاتل عَلَيْهِم نَبأ ابني آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانَا فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَ لَمْ يَتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ﴾ (60). قال ابن كثير: "السياق يقتضي أنه إنما غضب عليه وحسده لقبول قربانه دونه" (61). هذه القصة القرآنية المطبوعة بطابع الخلود تستوقفنا لكونها تعالج قضية يبدو فيها العنف كعدوانية لصيقة أشد الالتصاق بالإنسان والحياة ذاتها. وقد فصل الغزالي الكلام في بيان هذا العنف الناتج عن الغضب قائلا: "وأما أثره في اللسان بالشتيم والفحش من الكلام الذي يستحي منه ذو العقل ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، وذلك مع تحبظ النظم واضطراب اللفظ، أما أثره على الأعضاء فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه أو فاته بسبب وعجز عن التشفي رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ويطم نفسه وقد يضرب بيده على الأرض، ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير" (62).

والعنف أصبح يتخذ أنماطا مختلفة كالاحتجاج والإضراب كوسيلة من وسائل الغضب العلني، وهذا هو مكمن الخطورة في هذا الزمن "ولو قدر لإنسان أن يركب طائرة ترتفع به إلى أعلى قدر ممكن ثم ينظر إلى الكرة الأرضية بمنظار مكبر لوجد الدماء البشرية المنسابة على وجه الأرض كل يوم تقارب دماء ما يذبح من حيوان وطير، وما لذلك من سبب إلا الغضب وما تولد منه من أحقاد وثارات" (63). وبهذا يكون الغضب مطية إلى المعاصي وذريعة للفساد في الأرض، قال ابن القيم: "ولما كانت المعاصي كلها تتولد من الغضب والشهوة، وكانت نهاية قوة الغضب القتل ونهاية قوة الشهوة الزنا، جمع الله تعالى بين القتل والزنا وجعلهما قرينين في سورة الأنعام وسورة الإسراء وسورة الفرقان وسورة الممتحنة" (64). و"إذا اقتدحت نار الانتقام من نار الغضب ابتدأت بإحراق القادح، أوثق غضبك بسلسلة الحلم فإنه كلب إن أفلت أتل" (65).

ظاهرة الطلاق: إن الطلاق ظاهرة تهدد كيان الأسر والمجتمعات، إذ "ما أكثر حالات الطلاق التي تنتج عن الغضب فتكون لتلك الانفعالات النفسية التي تذكها الوسوس الشيطانية آثار اجتماعية خطيرة فتتهدم البيوت ويستم الأطفال وترمل الزوجات، ثم يستفيق الغاضب من غفوته وينجلي عنه ضباب الغضب الذي عتم عنه الرؤيا فيستولي عليه الندم، وتأخذه الحسرة كل مأخذ" (66).

ولهذا السبب وقف الفقهاء عند طلاق الغضبان وقسموه إلى ثلاثة مراتب:



الأول: ما يزيل العقل، فلا يشعر صاحبه بما قال، وهذا لا يقع طلاقه بلا نزاع.

الثاني: ما يكون في مبادئه، بحيث لا يمنع صاحبه من تصور ما يقول ويقصده، فهذا يقع طلاقه بلا نزاع.

الثالث: أن يستحكم ويشتد به فلا يزيل عقله بالكلية، و لكن يحول بينه وبين نيته بحيث يندم على ما فرط منه إذا زال، فهذا محل نظر، وعدم الوقوع في هذه الحالة قوي متجه⁽⁶⁷⁾.

وبناء على هذا التفصيل اختلف الفقهاء في حكم طلاق الغضبان على مذهبين:

المذهب الأول: مذهب الحنفية وبعض الحنابلة قالوا: إن طلاق الغضبان لغو لا عبرة به، واستدلوا بأدلة منها قول النبي صلى الله عليه و سلم: ((لا طلاق ولا عتاق في إغلاق))⁽⁶⁸⁾. يعني الغضب، هذا نص أحمد حكاه الخلال وأبو بكر في الشافي وزاد المسافر، فهذا تفسير أحمد. و قال أبو داود في سننه: أظنه الغضب، وترجم عليه باب الطلاق على غضب⁽⁶⁹⁾. واستدلوا أيضا بقول الله تعالى: ﴿لَا يَأْخُذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ﴾⁽⁷⁰⁾. قال ابن عباس: " لغو اليمين أن تحلف وأنت غضبان"⁽⁷¹⁾. فلما رفع الله المؤاخذة عن الغضبان فيما تلفظ به علمنا إلغاءه لكلامه، ومنه طلاقه⁽⁷²⁾.

غير أن مناقشة هذه الأدلة وغيرها يتبين ضعفها وعدم وصولها إلى درجة القبول، فأما حديث عائشة رضي الله عنها في الإغلاق فإنه خارج محل النزاع، إذ هو في الإغلاق، والإغلاق ليس هو محض الغضب. قال ابن القيم: "قال شيخنا: وحقيقة الإغلاق أن يغلق على الرجل قلبه فلا يقصد الكلام، أو لا يعلم به كأنه انغلق عليه قصده وإرادته"⁽⁷³⁾. وهذا طلاقه غير واقع بالاتفاق، وهو الحالة الأولى من تقسيم الغضب.

وأما تفسير ابن عباس فغير صحيح، قال ابن رجب: لا يصح إسناده، هذا وقد نقل عنه في تفسير الآية غير ذلك، فقد أخرج ابن أبي حاتم كما في تفسير ابن كثير عن سعيد بن جبير عنه أن لغو اليمين أن تحرم ما أحل الله لك، قال ابن رجب: "صح من غير واحد من الصحابة أنهم أفتوا أن يمين الغضبان منعقدة وفيها الكفارة"⁽⁷⁴⁾.

المذهب الثاني: مذهب المالكية و الحنابلة قالوا: إن طلاق الغضبان واقع معتبر، ففي مذهب الإمام مالك يلزم طلاق الغضبان ولو اشتد غضبه خلافا لبعضهم⁽⁷⁵⁾. وأما قوله صلى الله عليه وسلم: ((لا طلاق و لا عتاق في إغلاق))⁽⁷⁶⁾. الإغلاق عند مالك الإكراه، خلافا لمن قال الإغلاق: هو الغضب. قال ابن رشد: "لا يصح ذلك لأن طلاق الغضب واللجاج لازم اتفاقا"⁽⁷⁷⁾ و استدلل أصحاب هذا المذهب بأدلة منها قصة حولة بنت ثعلبة امرأة أوس بن الصامت أنها راجعت زوجها فغضب فظاهر منها، وكان شيخا كبيرا قد ساء خلقه وضجر، و أنها جاءت إلى النبي صلى الله عليه و سلم فجعلت تشكو إليه ما تلقى من سوء خلقه، فأنزل الله آية الظهار، وأمره رسول الله صلى الله عليه و سلم بالكفارة في قصة طويلة⁽⁷⁸⁾. "فهذا الرجل ظاهر في غضبه فألزم بالكفارة ولم يبلغه لكونه غضبانا والظهار كالطلاق"⁽⁷⁹⁾. وعن أبي العالية " أن حولة غضب زوجها فظاهر منها فأنت النبي



صلى الله عليه و سلم أخبرته قالت: أنه لم يرد الطلاق، فقال النبي صلى الله عليه و سلم: ((ما أراك قد حرمت عليه)) وذكر القصة، وفي آخرها قال: "فحول الله الطلاق فجعله ظهاراً"⁽⁸⁰⁾.

قال ابن رجب: "هذا الرجل ظاهر في حالة غضبه، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يرى حينئذ أن الظهار طلاق، وقد قال: إنها حرمت عليه بذلك، يعني لزمه الطلاق، فلما جعله الله ظهاراً مكفراً ألزمه بالكفارة ولم يبلغه"⁽⁸¹⁾. وقد يرد على الحديثين اعتراض بأن المراد به الحالة الثانية حيث يكون الغضب في مبادئها، غير أن الحديث ورد بذكر الغضب مطلقاً عاماً، إذ إنه لم يستفصل وترك الاستفصال في مقام الاحتمال ينزل بمنزلة العموم في المقال، فتدخل الحالات الثلاث فيه، ويكون كل من طلق في غضب ألزم بطلاقه، وخص الإجماع الحالة الأولى حيث يبلغ الغضب أشده فتخرج، وتبقى الحالتان الأخريات مرادتين بهذا الحديث. كما استدلل هؤلاء أيضاً بما روي عن مجاهد عن ابن عباس: أن رجلاً قال له: إني طلق امرأتين ثلاثاً وأنا غضبان، فقال ابن عباس: "لا أستطيع أن أحل لك ما حرم الله عليك، غضبت ربك، وحرمت عليك امرأتك"⁽⁸²⁾.

يتبين من خلال ما مضى أن الراجح هو ما ذهب إليه المالكية والحنابلة ومن وافقهم من إيقاع الطلاق على الغضبان على التفصيل المذكور، وذلك لقوة أدلتهم وصحتها وقوة صلتها بالمسألة وضعف أدلة المخالفين كما ورد في مناقشتها وتحليلها، وخلاصة الكلام في هذه المسألة عند العلماء أن طلاق الغضبان الذي لم يغم عليه واقع لا محالة، مما يفرض على الزوج أن لا يجعله أداة تهديد على المرأة ولا وسيلة للانتقام والتشفي، حفاظاً على الأسرة وصونها للمجتمع من التفكك والانهيار.

المطلب الثاني الأمراض الصحية والنفسية

أكد العلماء حديثاً إلى أن العديد من الاضطرابات النفسية تؤثر على الجسم، فالأمراض النفسية والضغط الاجتماعي المزمنة تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وأن الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية كالسكري والسرطان وأمراض القلب والجلطات وغيرها من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الهرمونية والشيوخوخة والهرم. حيث يقوم الجهاز العصبي بالتحكم في بعض وظائف الأعضاء في الجسم كضربات القلب وضغط الدم وعمليات الهضم وجهاز المناعة والغدد الصم، وتتصل معها اتصالاً مباشراً، وعندما يحدث أي خلل في عمل الجهاز العصبي بسبب الانفعالات النفسية، سيؤدي إلى خلل في الأجهزة الأخرى مسبباً الأمراض العضوية⁽⁸³⁾.

إن انفعال الغضب يقلل إفراز العصارة المعدية إلى درجة كبيرة، أو قد يتوقف ويحدث توقف في عملية الهضم وحركة الأمعاء، مما قد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي لعسر الهضم والإمساك والقرحة المعدية، وتؤدي نوبات الغضب الشديد المتكررة إلى حدوث كثير من أعراض الأمراض البدنية⁽⁸⁴⁾. مما يؤدي إلى احتمال تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية في غياب النشاط الطبيعي لجهاز المناعة⁽⁸⁵⁾.



يقول وليد مراد: "إن الشعور بالغضب هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي إما بتعبير حركي أو لفظي أو بميل عدواني يصعب في بعض الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، ويعد الجسم موضع التبدلات الفيزيولوجية والعصبية الملاحظة، فنرى في حال توسيع الشرايين احتقاناً بالوجه، أما في حال الانقباض فنرى شحوباً في الوجه واصفراراً فيه، كما نرى سرعة في التنفس أو عرقاً يتصبب، وهو التعبير الأخير للسلبية"⁽⁸⁶⁾.

إن الانفعالات الشديدة و الضغوط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب يحرص الغدة النخامية على إفراز هرمونها المحرض لإفراز كل من ((الأدرينالين)) و ((النورأدرينالين)) من قبل الغدة الكظرية، كما تقوم الأعصاب الودية على إفراز ((النورأدرينالين))⁽⁸⁷⁾.

وبالتالي فإن ارتفاع هرمون ((النورأدرينالين)) في الدم يؤدي إلى تسارع دقات القلب، و هذا ما يشعر به الإنسان حين الانفعال والذي يجهد القلب وينذر باختلالات سيئة، فهو يعمل على رفع الضغط الدموي بتقبضه للشرايين والأوردة الصغيرة، كما أن الارتفاع المفاجئ للضغط قد يسبب لصاحبه نزيفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له الحمى المفاجئ، وكلنا يسمع بتلك الحوادث المؤلمة التي تنتج عن لحظات غضب⁽⁸⁸⁾.

"كما أن الشرايين الدقيقة تتصلب وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمر تلك الكمية الزائدة من الدماء التي يضخها القلب المنفعل، ولذا يرتفع الضغط عند الغضب"⁽⁸⁹⁾. هذا وإن ارتفاع ((النورأدرينالين)) في الدم يحرق ((الجليكوجين)) من مخازنه في الكبد ويطلق سكر العنب، مما يرفع السكر الدموي، إذ من المعروف أن معظم حوادث الداء السكري تبدأ بعد انفعال شديد أو غضب، أما ارتفاع ((الأدرينالين)) فيزيد من عمليات الاستقلاب الأساسي، ويعمل على صرف كثير من الطاقة المدخرة، مما يؤدي إلى شعور المنفعل أو الغاضب بارتفاع حرارته وسخونة جلده، كما ترتفع شحوم الدم، مما يؤدي لحدوث التصلب الشرياني، ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية، كما يؤدي زيادة الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء، وبالتالي حدوث الإمساك الشديد.

وهذا سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن، ويزداد أثناء ثورات الغضب إفراز ((الكورتيزول)) من قشرة الكظر، مما يؤدي إلى زيادة الدهون في الدم على حساب ((البروتين))، ويحل ((الكورتيزول)) النسيج اللمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة وإمكانية حدوث التهابات جرثومية متعددة، وهذا ما يعلل ظهور التهاب اللوزات الحاد عقب الانفعال الشديد، كما يزيد ((الكورتيزول)) من حموضة المعدة وكمية ((البسيتين)) فيها، مما يهيئ للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها بعد حدوث غضب عارم.

وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان، وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مريرة بصورة مستمرة يموتون



بالسرطان باحتمال نسي أكبر، فالانفعالات النفسية تولد اضطرابا هرمونيا خطيرا في الغدد الصماوية يؤدي إلى تأرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة، هذا التأرجح يساعد على ظهور البؤرة السرطانية في أحد أجهزة البدن⁽⁹⁰⁾.

ويرى بعض العلماء أن التأثيرات التي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد و الذي يسبب فيضا هرمونيا يؤدي إلى ما يشبه التماس الكهربائي داخل المنزل بسبب اضطرابات الدارة الكهربائية⁽⁹¹⁾.

" والأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة"⁽⁹²⁾.

"وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد من معدله الطبيعي، بحيث 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"⁽⁹³⁾.

وهناك بعض الدراسات التجريبية والمخبرية التي أجريت في هذا المجال وأوضحت مخاطر الغضب وأضراره على مستوى الصحة النفسية والعضوية، نذكر من ذلك دراستين:

الدراسة الأولى: دراسة حديثة قام بها علماء من كلية الطب بجامعة "ستانفور" عن الغضب عند مرضى القلب، وقد تعرض كل مرضى الدراسة لنوبة قلبية أولى، وكان تساؤل الدراسة: إن كان الغضب له تأثير مهم من أي نوع على وظائف قلوبهم؟ وقد لاحظ الباحثون أنه بينما كان المرضى يحكون عن هذه الأحداث التي أغضبتهم، كانت كفاءة قلوبهم في ضخ الدم بنسبة 5% وقد وصل هذا الانخفاض في كفاءة الضخ لدى بعض المرضى إلى 7% أو أكثر و هو المعدل الذي يعتبره أطباء القلب من علامات ((إسكيما)) القلب، أي الانخفاض الخطير في انسياب الدم إلى عضلة القلب ذاتها، و لم يحدث الانخفاض في كفاءة الضخ مع المشاعر الاكترابية الأخرى كالقلق مثلا أو مع الإجهاد البدني، فالغضب وحده كان يبدو الانفعال الأكثر خطورة على القلب، و لذا يقول د. دانيال جولمان: "وهذه النتيجة تشكل جزءا من شبكة كبيرة من الأدلة استمدت من عشرات الدراسات التي تبين قدرة الغضب على تدمير القلب"⁽⁹⁴⁾.

الدراسة الثانية: قام الدكتور ((ردفورد ويليامز)) الباحث و الأستاذ بجامعة "دوق" بإجراء دراسة عن أثر الغضب والعدوانية على الفرد، و قد وجد ((ويليامز)) أن الأطباء ذوي النتائج المرتفعة على اختبار العدائية أثناء دراستهم للطب أكثر عرضة بسبع مرات للوفاة قبل سن الخمسين من أصحاب النتائج المنخفضة للعدائية، وكانت القابلية للغضب مؤشرا قويا للموت شابا أكثر من عوامل الخطورة الأخرى كالتدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول⁽⁹⁵⁾.



المبحث الثالث علاج ظاهرة الغضب بين التوجيه النبوي وعلم النفس

إن علاج الغضب كظاهرة نفسية يتوقف أساساً قبل الوصول إلى مشاكله الاجتماعية والنفسية والصحية أن يتحلى الغاضب بصفات الحلم وكضم الغيظ والعمو والتفكر في عواقبه الوخيمة باعتبار ذلك منهجا وقائياً، وإذا استفحل أمر الغضب واشتد وثيرته فهناك مقاربتين للعلاج وذلك ما سنوضح في المطلبين الآتيين:

المطلب الأول: العلاج النفسي

وقبل الشروع في الحديث عن العلاج النفسي، نشير إلى أن الطب توصل إلى مجموعة من العقاقير والمهدئات، وهي أدوية لها مفعول مؤقت ولكن آثارها الجانبية تدخل الإنسان في مشاكل أخرى، وبالتالي لا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات؛ لأن تأثيرها ينتهي بتكرار تناولها، ولا يستطيع متعاطي هذه المهدئات أن يتخلص منها بسهولة. و لأن الغضب يغير السلوك، فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان⁽⁹⁶⁾.

وبعد فترة طويلة من الدراسات المضنية لعلماء النفس وكم هائل من الخبرات والتجارب والاستقراء للعديد من الحالات ومراقبتها وإخضاعها للفحص المخبري والنفسي والعصبي تمكن بعض العلماء من تحديد وسائل وأساليب لعلاج حالات الغضب التي تصيب الإنسان من بينها:

أسلوب الابتعاد: ويعني هذا الأسلوب أن الإنسان الغاضب يجب عليه أن يبتعد عن المكان أو الإنسان الذي أثار غضبه ويلجأ بسرعة إلى مكان هادئ لممارسة عمل جديد، يقول: إبراهيم الراوي: "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"⁽⁹⁷⁾.

أسلوب الصرف: وهو عبارة عن تجاذب الأحاديث مع الأصدقاء والشكوى لهم مما يعانیه من الغضب والمشاكل لطلب المساعدة منهم مع صرف الغضب والعواطف السلبية الأخرى من أعماق النفس، ومن ذلك ما ذكره الدكتور الراوي حيث قال: "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"⁽⁹⁸⁾.

أسلوب التحول: وهو عبارة عن خروج الإنسان الغاضب من الغرفة فور غضبه ويذهب إلى الطبيعة وذلك لتحويل انتباهه النفسي إلى أشياء أخرى تخفف شدة غضبه وتخلصه من عواطفه السلبية بالتدرج، وإذا بلغت ثورة الغضب حدا لا يطاق وأصبح نوعاً من المرض فلا بد من استشارة الطبيب النفسي، يقول أحد الباحثين: "ومما يساعد على التخلص من انفعال الغضب أيضاً تغيير حالة الإنسان النفسية وتوجيه الانتباه إلى أمور أخرى



بعيدا عن الأمر الذي أثار الغضب" (99). ويقول أحمد شوقي إبراهيم: "إن الطب النفسي توصل 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 لأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة، وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء" (100).

أسلوب تهذيب النفس: ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة بعض الهوايات الشخصية كالفن والرياضة، والتدرب على الخط، وممارسة أعمال أخرى لتخفيف حدة الغضب وطرده العواطف السلبية، يقول أحد الباحثين: "إن مما يساعد على التخلص من الانفعال القيام بمجهود بدني عنيف لتبديد الطاقة البدنية والتوتر العضلي الذين أثارهما الانفعال" (101).

ومما تقدم يتضح أن العلم الحديث لم يأت بعلاج ناجع لهذه الظاهرة الخطيرة، وإن كل ما ذكر من وسائل لعلاج الغضب إنما هي وسائل بدائية بسيطة تعتمد في غالبها على محاولة إبعاد الغاضب عن مكان المشكلة ومحاولة تغيير تفكيره بما يبغده عن المعاودة والاسترسال، إلا أن كل تلك الوسائل غير ناجعة في كثير من الأحيان إن لم يصاحبها عزم من الغاضب نفسه كتغيير حالته التي هو فيها، وهذا هو الفرق بين هذه الوسائل الحديثة وبين ما سيأتي في المطلب الثاني من وسائل علاجية نبوية قادمة من الوحي المنزه من كل عيب

المطلب الثاني: العلاج النبوي

يتضمن العلاج النبوي لظاهرة الغضب خمس وصفات علاجية ناجعة بينها نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم الذي قال: ((ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء)) (102).

الوصفة الأولى: الاستعادة بالله من الشيطان الرجيم، بدليل ما ورد في الحديث عن سليمان بن صرد أنه قال: استب رجلا عند النبي صلى الله عليه وسلم فجعل أحدهما تحمر عيناه وتنتفخ أوداجه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إني لأعرف كلمة لو قالها هذا لذهب عنه الذي يجد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)) (103). وقول الله تعالى: ﴿وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعد بالله إنه سميع عليم﴾ (104). قال ابن كثير: "والاستعادة هي: الالتجاء إلى الله تعالى والالتصاق بجنابه من شر كل ذي شر، و العيادة تكون لدفع الشر، واللياذ يكون لطلب جلب الخير" (105).

فلاستعادة من أفضل الوسائل لدفع الغضب؛ لأن الغضب من الشيطان والشيطان لا يقاوم إلا بالاستعادة. قال المناوي: "والاستعادة من أقوى سلاح المؤمن في دفع اللعين إبليس ومكره، وإذا تأمل معنى الاستعادة وهي الالتجاء إلى الله تعالى والاعتصام به وضم له التفكير فيما ورد في كظم الغيظ وثوابه واستحضر أن الله أعظم قدرة من قدرته على من غضب عليه سكن غضبه لا محالة" (106).



ويندرج ضمن هذه الوصفة كذلك ذكر الله، فهو كفيلاً بأن يدفع شر الغضب لقوله تعالى: ﴿واذكر ربك إذا نسيت﴾⁽¹⁰⁷⁾. قال عكرمة يعني إذا غضبت⁽¹⁰⁸⁾. ولذلك فالغضب ان مطالب "أن يذكر الله عز وجل فيدعوه ذلك إلى الخوف منه، ويبعثه الخوف منه على الطاعة له فيرجع إلى أدبه ويأخذ بنديه، فعند ذلك يزول الغضب"⁽¹⁰⁹⁾.

الوصفة الثانية: القيام للوضوء، بدليل ما ورد في الحديث عن عطية بن عروة السعدي أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ))⁽¹¹⁰⁾. فالقيام للوضوء له أثر فاعل في تهدئة ثورة الغضب التي تتسبب في فوران دم الإنسان الغاضب وارتفاع حرارة جسمه، وبذلك يعود الإنسان إلى وضعه الطبيعي. ذلك أن الغضب 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. قال ابن القيم: "إن الغضب حمرة في قلب ابن آدم والشهوة تنور من قلبه وإنما تطفأ النار بالماء والصلاة والذكر والتكبير"⁽¹¹¹⁾. والاعتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي⁽¹¹²⁾. يقول محمد عثمان نجاتي: "يشير هذا الحديث إلى حقيقة طبية معروفة، فالماء البارد يهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال كما يساعد على تخفيف حالة التوتر العضلي والعصبي"⁽¹¹³⁾.

الوصفة الثالثة: تغيير الوضع الذي يكون عليه الغاضب، بدليل ما ورد في الحديث عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع))⁽¹¹⁴⁾. قال الغزالي معللاً ذلك: "فإن سبب الغضب الحرارة وسبب الحرارة الحركة"⁽¹¹⁵⁾. ولذلك أمر النبي صلى الله عليه وسلم بالجلوس ثم الاضطجاع. قال ابن رجب: "وقد قيل: إن المعنى في هذا أن القائم متهيئ للانتقام والجالس دونه في ذلك والمضطجع أبعد عنه فأمر بالتباعد عن حالة الانتقام"⁽¹¹⁶⁾. وعقب المناوي على هذا المعنى قائلاً: "إن القائم متهيئ للانتقام والجالس دونه والمضطجع دونهما، والقصد أن يتعد عن هيئة الوثوب، والمبادرة للبطش ما أمكن لمادة المبادرة، وحمل الطيبي الاضطجاع هنا على التواضع والخفض؛ لأن الغضب منشأ الكبر والترفع صرف للفظ عن ظاهره بلا ضرورة"⁽¹¹⁷⁾.

غير أن الطب النفسي الحديث كشف عن حقيقة هذا الحديث حيث بين أن "الجلوس أو الاضطجاع في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن مما يساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغاضب تدريجياً ثم التخلص منه نهائياً. كما أن الجلوس والاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان"⁽¹¹⁸⁾. وقد وفق حسان شمسي باشا إلى كشف الإعجاز الطبي في هذه الوصفة النبوية إذ كتب يقول: "جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون ((النورأدرينالين)) يزداد بنسبة 2 إلى 3 أضعاف لدى الوقوف بحدوء لمدة خمس دقائق، أما هرمون ((الأدرينالين)) فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً في الوقوف،



لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم، ولا شك أن ارتفاع العاملين مع الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشكل كبير" (119). الوصفة الرابعة: السكوت والتزام الصمت، بدليل ما ورد في الحديث عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((إذا غضب أحدكم فليسكت قالها ثلاثاً)) (120).

قال ابن رجب: "وهذا أيضا دواء عظيم للغضب؛ لأن الغضب 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 عنه" (121). وذهب المناوي في نفس المعنى قائلا: "إذا غضب أحدكم لشيء نابه فليسكت عن النطق بغير الذكر المشروع؛ لأن الغضب يصدر عنه من قبيح القول ما يوجب الندم عليه عند سكون ثورة الغضب، ولأن الانفعال ما دام موجودا فنار الغضب تتأجج وتتزايد، فإذا سكت أخذت في الهدوء والحمود" (122). وقد سبق أن علماء البرهجة العصبية اللغوية يؤكدون أن من أساليب علاج الغضب أن يعد الغضبان من 1-2 حتى 30 قبل أن ينطق بأي حرف، غير أن الوحي النبوي سبق الكشف الطبي بمئات السنين.

الوصفة الخامسة: الالتصاق بالأرض، بدليل ما ورد عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه مرفوعا أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((ألا وإن الغضب جمة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى جمة عينيه وانتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق بالأرض)) (123). قال الغزالي معلقا: "وكأن هذا إشارة إلى السجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع وهو التراب لتستشعر النفس الذل وتزال به العزة والزهو الذي هو سبب الغضب" (124). ولعل المقصود بالالتصاق هنا هو بقاء الغاضب في مكانه وعدم الحركة، كما يشير إلى ذلك عبد الرحمان بن حبنكة الميداني حين قال: "نلاحظ في هذا الحديث لونا من ألوان العلاج لثورة الغضب وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم ألا وهو اللصوق بالأرض، والغرض منه تجميع كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثار غضبية مادية" (125).



خاتمة:

خلصنا في هذا البحث إلى جملة من القضايا الأساسية الآتية:

أولاً: أن ظاهرة الغضب ظاهرة نفسية جبلية في الإنسان لا يمكن قلعها بالكلية، وإنما يمكن تهذيبها وتوجيهها بالرياضة وفعل الخير.

ثانياً: أن ظاهرة الغضب يجب أن تنقاد للشرع وسياسة العقل حتى لا تفضي إلى المهالك والمفاسد الاجتماعية والصحية والنفسية.

ثالثاً: أن لظاهرة الغضب علاجاً نافعا يستمد قوته من الهدي النبوي المعصوم من الخطأ والزلل ومن التجارب والخبرات العلمية في مجال علم النفس والأعصاب.

رابعاً: الدعوة إلى البحث عن مكامن التوافق بين علم النفس والسنة النبوية الشريفة في مجال الظواهر والاضطرابات النفسية بما يخدم الأفراد والمجتمعات الانسانية.

الهوامش:

- (1) سورة الأنبياء، الآية: 87
- (2) ابن منظور، لسان العرب، المجلد 6، مادة غضب، ص: (632/633/634)
- (3) الأزهري، تهذيب اللغة، ج8، ص: 16
- (4) الفيروزى أبادي، القاموس المحيط، مادة غضب، ج 1، ص: 120
- (5) الراجزي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، ج 2، ص: 448
- (6) المعجم الوسيط، ص: 686
- (7) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص 180
- (8) الجرجاني علي، التعريفات، ص: 161
- (9) الراغب الأصفهاني، مفردات القرآن، ص: 374
- (10) ابن الملقن، المعين على تفهم الأربعين، ص: 167
- (11) ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 165
- (12) الترمذي، السنن، كتاب الفتن، رقم: 2191
- (13) علوان عبد الله، تربية الأولاد في الإسلام، ج 1، ص: 266
- (14) حامد أحمد طاهر، سلسلة الأخلاق للأطفال، ص: 6
- (15) الماص بدر عبد الرزاق، أخلاق المسلم، وآدابه، ص: 54
- (16) عبد الرحمان محمد السيد وعبد الحميد فوقية، مقياس الغضب كحالة وسمة، ص: (10/8)
- (17) سورة الروم، الآية: 29
- (18) ابن حبان، روضة العقلاء، ص: 125
- (19) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 176
- (20) مسلم، صحيح، ج 4، رقم:



- (21) حسان محمد، فقه الغضب، ص: 239
- (22) سيد قطب، في ظلال القرآن، المجلد 5، ص: 3164
- (23) ابن القيم الجوزية، الداء والدواء، ص: 124
- (24) ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 161
- (25) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 60
- (26) حسان محمد، فقه الغضب، ص: 119
- (27) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 178
- (28) الماوردي أبي الحسن علي، آداب الدين والدنيا، ص: 250
- (29) ابن تيمية، الاستقامة، ج 2، ص: 384
- (30) رضا محمد، تفسير المنار، ج 9، ص: 176
- (31) حسان شمسي باشا، مجلة الوعي الإسلامي، ع 1999/2/398م
- (32) رزوق أسعد، موسوعة علم النفس، ص: 52
- (33) شكشك أنس، علم النفس العام، ص: 71
- (34) راجح أحمد عزت، أصول علم النفس، ص: 122
- (35) نفسه، ص: 125
- (36) شكشك أنس، علم النفس العام، ص: 68
- (37) راجح أحمد عزت، أصول علم النفس، ص: 68
- (38) شكشك أنس، علم النفس العام، ص: 61
- (39) راجح أحمد عزت، أصول علم النفس، ص: 124
- (40) الصعيدي حمدي عبد الله، موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي، ص: 334
- (41) سورة الشورى، الآية، 34
- (42) البخاري، صحيح، رقم: 6116
- (43) أحمد، المسند، رقم ح: 23171
- (44) أحمد، المسند، رقم ح: 6635
- (45) ابن حبان، صحيح، رقم ح: 5689
- (46) الطبراني، المعجم الوسيط، رقم ح: 2353
- (47) مالك في الموطأ، رقم ح: 1680
- (48) العسقلاني ابن حجر، فتح الباري، المجلد 11، ص: 439
- (49) أحمد حجازي، الأربعين النووية، ص: 123
- (50) ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 161
- (51) التلمساني محمد بن عبد الله، شرح مفتاح الوصول، ص: 168
- (52) العسقلاني ابن حجر، فتح الباري، المجلد 11، ص: 439
- (53) مصطفى محمد عمارة، جواهر البخاري، ص: 268
- (54) الزرقاني، شرح الزرقاني، المجلد 4، ص: 258
- (55) العثيمين محمد بن صالح، شرح الأربعين النووية، ص: 68
- (56) العسقلاني، فتح الباري، المجلد 11، ص: 440
- (57) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 62



- (58) الطاهر حامد أحمد، سلسلة الأخلاق، ص: 12
- (59) الطنطاوي علي، تعريف موجز بدين الإسلام، ص: 17
- (60) سورة المائدة، الآية، 29
- (61) ابن كثير تفسير القرآن العظيم، ج 3، ص: 1149
- (62) الغزالي، إحياء الدين، المجلد 3، ص: 179
- (63) حسن أيوب، السلوك الاجتماعي في الإسلام، ص: 70
- (64) ابن القيم، زاد المعاد، المجلد 2، ص: 53
- (65) ابن القيم، الفوائد، ص: 64
- (66) تاتاي محمد، إيضاح المعاني الخفية في الأربعين النووية، ص: 117
- (67) ابن القيم، زاد المعاد، ج 4، ص: 63
- (68) أبو داود، السنن، رقم الحديث:
- (69) ابن القيم، زاد المعاد، ج 4، ص: 63
- (70) سورة البقرة، الآية، 223
- (71) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج 2، ص: 558
- (72) ابن القيم، طلاق الغضبان، ص: 32
- (73) ابن القيم، زاد المعاد، ج 4، ص: 63
- (74) ابن رجب الحنبلي، ص: 168
- (75) الدسوقي، حاشية الدسوقي على الشرح الكبير، ج 2، ص: 366
- (76) سبق تخريجه
- (77) الكافي محمد يوسف، إحكام الأحكام على تحفة الحكام، ص: 107
- (78) ينظر: ابن رجب جامع العلوم والحكم، ص: 167
- (79) نفسه، ص: 168
- (80) المصدر السابق، ص: 168/167
- (81) المصدر السابق، ص: 168
- (82) المصدر السابق، ص: 168/167
- (83) شهاب الدين يوسف الهرم من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية من موقع: <http://www.oujdacity.net> تاريخ نشر المقال: 2023/12/19
- (84) حمدي عبد الله، موسوعة الإعجاز العلمي، ص: 337
- (85) محمد كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، ص: 31
- (86) وليد مراد سلوك الغضب عند الأطفال من موقع <http://www.annajah.net> تاريخ نشر المقال 2016/10/19 تاريخ الدخول 2023/12/19
- (87) باشا حسان شمسي، قياسات من الطب النبوي، صدى الإيمان ع 12، 1996م
- (88) محمود البرشة، الغضب وأثره السيء، صدى الإيمان، ع 12، 1996م
- (89) متولي أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، ص: 934
- (90) الراوي إبراهيم، موقف الإسلام من الإصابة السرطانية، حضارة الإسلام، ع 18، 1966م
- (91) محمود البرشة، الغضب وأثره السيء على البدن، صدى الإيمان، ع 12، 1996م
- (92) متولي أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، ص: 935



- (93) محمد كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، ص: 31
- (94) حمدي عبد الله الصعيدي، موسوعة الإعجاز العلمي، ص: 336
- (95) نفسه، ص: 336
- (96) متولي أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، ص: 936
- (97) الراوي إبراهيم، الانفعالات النفسية، حضارة الإسلام، ع 715، 1979م
- (98) نفسه
- (99) نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص: 122
- (100) متولي أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية، ص: 936
- (101) نجاتي محمد عثمان الحديث النبوي وعلم النفس، ص: 122
- (102) البخاري، صحيح كتاب الطب، ج 4، رقم ح: 5678
- (103) أبو داود، السنن، ج 4، رقم ح: 4781
- (104) سورة الأعراف، الآية 200
- (105) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج 1، ص: 140
- (106) المناوي، فيض القدير، ج 1، ص: 523
- (107) سورة الكهف، الآية 24،
- (108) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج 5، ص: 2155
- (109) الماوردي أداب الدين والدنيا، ص: 250
- (110) أبو داود السنن، ج 4، رقم ح: 4784
- (111) ابن القيم، الداء والدواء، ص: 102
- (112) الراوي إبراهيم، الانفعالات النفسية، ع 715، 1974م
- (113) نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص: 122
- (114) أبو داود السنن، رقم ح: 4782
- (115) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 185
- (116) ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 163
- (117) المناوي، فيض القدير، ج 1، ص: 522
- (118) نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص: 122
- (119) باشا حسان شمسي، قبسات من الطب النبوي، صدى الإيمان ع 12، 1996م
- (120) أحمد، المسند، ج 1، رقم ح: 2136
- (121) ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 163
- (122) المناوي، فيض القدير، ج 1، ص: 522
- (123) الترمذي، السنن، ج 4، رقم ح: 2191
- (124) الغزالي، إحياء علوم الدين، المجلد 3، ص: 186
- (125) بن حنكة الميداني، عبد الرحمان، الأخلاق الإسلامية وأسسها، ص: 354