
سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديراً لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكنية البنات جامعة عين شمس - وعُينت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة - سابقاً - جامعة طيبة حالياً - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في

تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون من تلك الثقافة وأن يتنفع بها المنفعة القصوى.. وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الثالث عشر من هذه السلسلة تحت عنوان: الغضب (أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج)

وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولي التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٧م

الغضب

[الأسباب. الأضرار. الوقاية. العلاج]

المقدمة

إن للأخلاق الفاضلة أهمية عظيمة في حياة الإنسان سواء بالنسبة له، أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، أهمية تفوق الحاجة إلى الطعام والشراب، ذلك أنه بهذه الأخلاق يعيش حياته السعيدة في الدنيا، ويصير إلى حياة أسعد في الآخرة. ولحسن الأخلاق مكانة فريدة في الإسلام، حيث قال رسول الله ﷺ: (إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً) (إن من أحبكم إليّ أحسنكم أخلاقاً) (اتقوا النار بشق ثمرة فإن لم تجد، فبكلمة طيبة).

ويقع بعض الناس في خطأ حول فطرة الأخلاق.. فقد زعم البعض أن الأخلاق فطرية فقط أي يولد الإنسان مزوداً بها - ولا يمكن اكتسابها.. وهذا خطأ كبير، فلو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لم يكن للمراعاة والوصايا معنى، ولم يكن للتربية والتهديب والأمر بها ضرورة.

والغضب انفعال شائع بين الناس، بل هو من سمات الكائن الإنساني الفطرية حيث إننا نعبر عن غضبنا يومياً في مواجهة أي عائق

مادى أو بشرى يقف دون تحقيق رغباتنا المختلفة، وأحياناً نكتبه ولا نظهره في ظروف معينة قد تحتاج إلى ذلك.

وأحياناً أخرى يكون قوياً قاهرًا لا نستطيع ضبطه أمام ضغوط واستفزات قوية وقد يكون سبب الغضب صراعات شخصية كبيرة، أو فشل مهني، أو مشكلات أسرية وغير ذلك من الأسباب.. ويتصاعد الغضب ليصل إلى العداوة، والهيّاج الشديد وحتى ارتكاب الجرائم.. وإذا تم كبت الغضب وعدم التعبير عنه فإنه قد يؤدي إلى كثير من الأزمات والأمراض الجسمية والنفسية.

والغضب هو العاطفة الأكثر تدميرًا وتخريبًا في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التي تنتهي بصراعات عسكرية سببها التحدى والغضب، وهو أكثر تخريبًا من الاكتناب والقلق أو مشاعر الإثم لنصحة النفسية ولنسلوك والعلاقات الاجتماعية.

والغضب هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستشارة والضيق ثم تنتهى بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوكه الانفصالي بالهيّاج الشديد والصراخ والتدمير.

والغضب هو أكثر الانفعالات شيوعًا بين الأفراد ويرجع ذلك إلى أن هناك العديد من المواقف المثيرة لغضب الفرد من ناحية، ولأنه

سريعاً ما يكتشف أن استخدام الغضب طريقة سهلة وسريعة في الحصول على ما يريد أو لإشباع رغباته وجذب الانتباه.

وتختلف صور التعبير عن الغضب من فرد لآخر تبعاً للتغيرات البيئية من ناحية وللتعليم من ناحية أخرى، وإن كان يغلب استخدام الرفس والصراخ والقذف كتعبير عن الغضب في بداية مرحلة الطفولة.

وتعتبر ثورات الغضب شيئاً شائعاً بين الصغار إلا أننا نجد بعضهم إذا غضبوا لازمتهم الكأبة، وهذه الفئة يتعرضون لسوء صحتهم النفسية حيث يبقى غضبهم مكبوتاً على شكل هواجس مرضية قد تدفعهم إلى الانحرافات السلوكية.. ما أجمل الإسلام، وما أحسن آدابه، وما أروع تربيته تلك التربية التي جاء بها معلم البشرية والإنسانية سيدنا محمد ﷺ ليحدد معالم الشخصية المسلمة وليقيم أركان المجتمع المثالي.

ولقد أوصانا القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب ليحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم، وإصدار الأحكام الصحيحة فلا يتورط في أفعال أو أقوال يندم عليها فيما بعد، وهذا من شأنه أن يبعث الهدوء في نفس الخصم، ويدفعه إلى مراجعة نفسه، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى كسب صداقة الناس ومحبتهم ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

قَالَ تَعَالَى ﴿ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ [سورة فصلت: ٣٤].

إن الغضب غريزة مهمة، تلهب في الإنسان روح الحمية والإباء وتبعثه على التضحية والفداء، في سبيل أهدافه الرفيعة، ومثله العليا، كالدفاع عن العقيدة، وصيانة الأرواح والأموال والكرامات، ومتى تجرد الإنسان من هذه الغريزة صار عرضة للهوان والاستعباد، ولكن هذا الغضب يعتبر غضبًا محمودًا ما دام لله وضمن ضوابط العقل والشرع، ويعتبر مذمومًا إذا أفرط فيه الإنسان وخرج عن الضوابط الشرعية.

والغضب: خلق ذميم، وتصرف لثيم، وفعل مشين، مفتاح لأكثر البليات، وسبب لأعظم الرزايا، هذا إذا زاد عن حده، وخرج عن قصده، وإلا فالغضب موجود، وبعض منه محمود.

والغضب هو غيابة دم القلب طالبًا لدفع الأذى، أو الانتقام من وقع منه الأذى. وإنا في هذا الواقع الذي نعيشه، والذي زادت فيه متطلبات الحياة، وتعقدت أمورها، وتعددت شرورها، أصبحنا نرى الغضب يسرى في النفوس، ويجرى في الدماء، فكثير من الناس في غضب دائم وتوتر مزعج، وقلق مرهق. وهو ظاهرة أصبحت تُرى حتى في الأطفال الصغار، وقد نُقلت إليهم عدواه، وشملتهم بنواه، ظهرت عليهم أسبابه، وبدت فيهم آثاره، وكأنها رضعوه مع اللبن، وشربوه مع الحليب.

.. كما أن الغضب خلق زرع في الإنسان، فهو صفة من صفاته، وآية من آياته، مثله مثل الحلم والضحك والبكاء.. وغيرها. ولكن له حد معين يجب ألا يتعداه، وقانون محدد يحذر ألا يتخطاه.

.. وفي ضوء ما سبق.. ولأهمية الغضب في حياتنا وحضورته أقدم هذا الإصدار - سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. من أجل إلقاء الضوء على موضوع الغضب لتنمية وعى وزيادة معرفة الجميع آباء ومربين وشباب بأسباب الغضب وآثاره وأضراره وأهم طرق الوقاية منه وكيفية علاجه سواء من النظرية الشرعية وفي ضوء القرآن والسنة أو من النظرية النفسية والطبية.. مع استعراض الغضب في ضوء بعض الموضوعات المهمة مثل الحلم، العدوان، الطفل، المراهق، الحياة الزوجية.. وغيرها من الموضوعات المهمة وأدعو الله أن أكون قد وفقت في عرض هذا الموضوع المهم.

وأن يتفجع به النفع القصوى.. وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم.

التعريف بالغضب وأنواعه

يعتبر الغضب انفعال أولى يؤدي إلى تهديد للسواء النفسى للكائن البشرى ولقد أخذ الاهتمام بدراسته يتزايد فى السنوات الأخيرة، فبعضها يهتم بدراسة الفروق بين الأفراد فى الاستجابة للغضب، وبعضها فى طريق التحكم فيه وضبط سلوكياته، وبشكل عام فهو يعد من الرذائل الخلقية التى إذا تحكمت فى النفس كان لها أسوأ الأثر، كما يكون له نتائج بشعة فى تمزيق الروابط، فالإنسان حين يشتد غضبه يفقد رشده ويصبح وحشاً ضاراً لا يدرى ماذا يفعل.

تعريف الغضب لغوياً:

يحمل بمعنى بغض الآخرين وحب الانتقام منهم، يقال غضب فلان منهم ومغضبة عليه أى أبغضه وأحب الانتقام منه، فهو غضب وغضوب وغضبان وذاك مغضوب عليه، غضب لفلان أى غضب على غيره من أجله وغضب مغاضبة أى حمله على الغضب.

والغضب رد فعل حاد وعاصف يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤذية.

الغضب: هو حالة نفسية، تبعث على هياج الإنسان وثورته قولاً أو عملاً، وهو مفتاح الشرور ورأس الآثام.

وهي حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغیظ.

وقيل فيه: إن الغضب غريزي في الإنسان فلا يُدْم ولا يمدح إلا من جهة آثاره؛ فمن غضب وكظم غضبه وغيظه مدح، ومن غضب فثار وتصرف تصرفاً شائئاً نتيجة الغضب كان مذموماً بقدر ما وقع منه من تصرف.

والغضب: يعنى الغیظ والسخط أو عدم الرضا، والانفعال وهو ضد الرضا، ونقول إن زیداً غَضابی أو غَضوب إذا كان سبب الخلق والمعاشرة وهو انفعال يظهر بسرعة على الملامح الظاهرة للغضبان.

ويأتى الغضب في اللغة على عدة معانٍ، منها:

١- السخط، أو عدم الرضى بالشئ، كأن نقول: غضب عليه غضباً ومغضبة: سخط أو لم يرض، وغضب له: سخط أو لم يرض على غيره من أجله.

٢- العض على الشئ، نقول: غضب الخیل على اللحم: غضبت.

٣- العبوس، نقول: ناقة غضوب، وامرأة غضوب: عبوس.

٤- ورم ما حول الشئ، نقول: غضبت عينه، وغضبت: ورم ما حولها.

٥- الكدر في المعاشرة والخلق، نقول: هذا غضابی: كدر في معاشرته وخلقه.

والمعنى اصطلاحاً: أن الغضب طبعٌ بشريٌّ فطريٌّ يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالباً.

وعرفته الموسوعة الفقهية بأنه: حالة من الاضطراب العصبي وعدم التوازن الفكري تحل بالإنسان إذا اعتدى عليه أحد بالكلام أو غيره، وهذا التعريف يتطرق لحالة الغضب من حيث أنها توتر عصبي وهذا التوتر يفقد الإنسان توازنه والغضب يؤثر على القلب ويضره بل قد يؤدي ببعض المرضى للموت.

والغضب أحد الخصال الذميمة المشينة التي نهى عنها الإسلام وحذر منها أشد تحذير، فهو غليان دم القلب مع ازدياد خفقانه وذلك بهدف دفع الأذى عند خشية وقوعه: أو بهدف الانتقام ممن يحصل منه الشر والأذى بعد وقوعه فيما الغضب إلا جماع الشر ومفتاح لأبوابه.

- وقال الشيخ أبو حامد الغزالي: "فإن الغضب شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طي الفؤاد، استكنان الجمر تحت الرماد، ويستخرجها الكبر الدفين في قلب كل جبار عنيد كاستخراج الحجر النار من الحديد، وقد انكشف للناظرين بنور اليقين أن الإنسان ينزع منه عرقٌ إلى الشيطان اللعين، فمن استقرته نار الغضب فقد قويت فيه قرابة الشيطان حيث قال:

﴿ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ﴾ [سورة الأعراف: ١٢] فإن شأن
الطين السكون والوقار، وشأن النار التلظى والاستعار، والحركة
والاضطراب...

ومن علامات الغضب:

الشعور بالإحباط؛ الذي يؤدي لاستخدام السخرية؛ توتر
الأعصاب؛ الشد العضلي؛ وتتخذ أيضًا تعبيرات كثيرة منها لفظية
كلابتسام الساخر والسب والهزاء والتحقير ومنها هجومية تشمل
أنواع المناهضة والعراك كما أنها تختلف من فرد لآخر ومن سنٍّ
لآخرى.

والغضب أيضًا هو غليان دم القلب وانتشاره في العروق وارتفاعه
إلى أعالي البدن مما يدل على أن قوة الغضب عملها القلب والانس في
هذه القوة على درجات ثلاث من الإفراط والتفريط والاعتدال.

التفريط:

هو فقد هذه القوة أو ضعفها وذلك مذموم وهو الذي يقال فيه: إنه
لا حية له، وقد وصف الله تعالى أصحاب النبي ﷺ بالشدة والحمية
فقال:

﴿ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ ﴾ وقال لنبيه ﷺ: ﴿ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ
وَأَغْلَظْ عَلَيْهِمْ ﴾ وإنما الغلظة والشدة من آثار قوة الحمية وهو
الغضب. ولذلك قال الشافعي رضي الله عنه استغضب ولم يغضب
فهو حار.

الإفراط:

هو أن تغلب هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ولا يبقى للمرء معها بصيرة وفكرة ولا اختيار بل يصير في صورة المضطر.

الاعتدال:

وهو الوسطية أى لا إفراط ولا تفريط.

والغضب فى غير الله تعالى من نزع الشيطان وينبغى لصاحب الغضب أن يستعبد بالله من الشيطان لأنه سبب لزوال الغضب.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ تَحْتَبِئُونَ كَثِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْمِرُونَ﴾ ﴿وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتُ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتُ الظَّالِمَاتُ بِاللَّهِ ظَنُّ الشُّرِّ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ الشُّرِّ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا﴾ [سورة الفتح: ٦] وقال المصطفى ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب".

ومن أقوال السلف عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه قال: أفلح منكم من حَفِظَ من الطَّمَعِ والهَوَى والغضب.

وقال لقمان الحكيم لابنه: يا بنى ثلاث لا تعرف إلا من ثلاث، لا يعرف الخليم إلا عند الغضب، ولا يعرف الشجاع إلا عند الحرب، ولا يعرف الأخ إلا عند الحاجة.

الغضب من وجهة نظر علماء النفس

المقصود بالغضب: الغضب في أبسط صورة هو: "ذلك السلوك الذى تقوم به الكائنات العضوية البدائية لتدمير أو طرد أى كيان مؤذٍ، وقد يظهر لنا هذا التعريف جانباً أساسياً من انسوك الإنسانى فعند تعرض أى شخص لاعتداء جسدى أو لفظى فمن المحتمل أن يثور غضبه ويقوم بهجوم معاكس".

ورغم أن هذه الصيغة "للاعتداء يودى إلى الغضب" تصدىق مع بعض المواقف الظاهرة للعيان، إلا أنها لا تنطبق على كل الحالات التى يتولد فيها الغضب، إذ نجد فى بعض الحالات التى يتعرض فيها شخص ما، لاعتداء أو إهانة ولا يحرك ساكناً سوى انسحابه وركونه إلى الخزن بدلاً من الغضب.

إذ إن إنقاص المتزلة (الإهانة) لا تجد أمامها إلا أحد أمرين، إما الغضب، وإما احزن، فالتمط من الشخصيات التى تقبل الإهانة وابتلاعها، أو النقد والتعود عليه بحيث ينخفض تقديرها لذاتها.

مثل هذه الشخصية تحتمى باخزن بدلاً من الدفاع عن كرامتها والغضب لمكانتها التى حقرها غيره، وقد شبه أحد الباحثين رد فعل الشخص لاعتداء بعملية الكر والفر التى تشبه إلى حد كبير سلوك الغضب أو القلق مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية فى ردود الفعل تجاه الاعتداء على الذات.

كما أنه: عاطفة أساسية تمثل عدم قبول الكائن الحي لما يعرض له من حوادث ومواقف.

ويذكر البعض أن مفهوم الغضب عبارة عن استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا على التكيف مع:

١ - التهديد.

٢ - الأذى.

٣ - العنف.

٤ - الإحباط.

إن الغضب كإنفعال يتداخل مع الانفعالات الأخرى كالحزن والقلق وتشير ملاحظات الحياة اليومية إلى الظروف الخارجية نفسها التي قد تسبب حزنًا عند بعض الأطفال وقلقًا عند طفل آخر، وغضبًا عند طفل ثالث، بل إن ظروفًا قد تبدو متشابهة تحدث في الطفل الواحد حزنًا في أحد الأوقات وقلقًا في وقت آخر وغضبًا في وقت ثالث.

إن انفعال الغضب أكثر شيوعًا من الانفعالات الأخرى عند الأطفال في حياتهم وهم صغار، وذلك لأن المواقف التي تثير غضبهم أكثر من تلك التي تثير خوفهم أو قلقهم عندما يعجزون عن تحقيق رغباتهم.

ومن الملاحظ أن الطفل يتعلم منذ صغره أن يغضب في مواقف

معينة وهذه المواقف تتغير عند نمو الطفل كتقدم العمر وزيادة الخبرات ونعم الإدراك وغير ذلك من العوامل التي تزيد من مفاهيمه للعالم الخارجي.

والغضب بأشكاله المختلفة بداية من الثورة الطفيفة وانتهاءً باهياج الشديد هم وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذي يكتشف مميزات كثيرة للغضب في حياته المبكرة، فهو يزيل القيود المفروضة عليه ويجذب الانتباه إليه لمن حوله، بل ويعتبر أحياناً مكافآت له عندما يعطى ما يريد.

ومهما تعددت صورته ومهما قالوا في وصفه يبقى الغضب "المزيج مختلط بين القوة والضعف فتضعف فيه الإرادة إلى حد العجز فتعجز عن السيطرة على الانفعال ويقوى فيه الانفعال إلى حد السيطرة على الإرادة في فترة محددة، وقد تقوى الإرادة فلا تسمح للانفعال مهما بلغت حدته في السيطرة عليها بحسب حال الشخص".

ويذكر بعض العلماء أن الغضب متعلم أو مكتسب حيث إن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو بالتقبل وهذا يرجع إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئة والعوامل المؤثرة فيها. فالبيئة الحالية من المشاجرات والغضب وسرعة الانفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ في السلوك ورغم ذلك فإذا ظهر العدوان في سلوك الطفل فلا يجب أن نكتبه حيث إن الكبت في هذه الحالة يؤدي إلى نتائج وخيمة، والمفروض أن نعمل على

توجيه تلك الطاقة الزائدة لدى الطفل إلى طرق مقبولة اجتماعيًا غير أن الأطفال لا يأتون بالسلوك العدواني في الغالب حبًا للعدوان ولا من أجل العدوان لذاته ولكن العدوان الذي يقوم به الأطفال هو تعبير على الإصرار وتذليل العقبات التي تواجههم أو تقف في تحقيق رغباتهم ولذا فيعتبر العدوان في هذه الحالة ضروريًا لحفظ التوازن الشخصي ويساعد على نمو الذات الاستقلالية وعلى التخلص من سيطرة الكبار.

ويعتبر بعض الناس الغضب عاطفة سيئة السمعة إلا أن العلوم الإنسانية تؤكد أن ذلك فيه ظلم هذه العاطفة الطبيعية.

فالغضب استجابة إنسانية عادية تمامًا لما يشعر به الإنسان من التهديد أو الإحباط أو المهاجمة، حيث يستعد الجسم البشري بطريقة أوتوماتيكية لرد فعل دماغي من هذه العوامل الخارجية والداخلية: مما يزيد ضربات القلب ويسرع التنفس، كما يزداد إفراز الأدرينالين في الدم، وهكذا يزداد التوتر، وهذا جزء من الشعور الذي يطلق عليه الغضب، الذي يعد عطية منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان لتكون منفذًا يُخرج الضغط الزائد، كما أنه قوة كامنة ومصدر من مصادر الطاقة مثل البترول والجازولين القابل للانفجار الذي قد يدمر كل شيء إذا أسئء استخدامه، ولكنه في المقابل له فوائد ضخمة إذا أحسن الإنسان إدارته مثلما يتعامل ويستفيد من البترول نفسه في إدارة المحركات.

والغضب نجده في اللغة الإنجليزية يعنى أكثر من معنى ولكل منها درجة فهناك كلمة Anger وهى تعنى: إحساسًا يشعر به الإنسان نتيجة لشيء يؤلمه أو يقاومه في حياته، أو شيء يجرحة أو يضايقه وهذا يعنى: نوعًا من الاضطراب أو إغاظه النفس.

في حين أن كلمة Wrath تعطى معنى أعنف: وهى تمثل أعلى درجات الغضب لأنه يصحبها نوع من الانتقام والأعمال ذات الميول السلوكية العدوانية. فالشعور بالـ Anger يعنى مجرد الغضب، في حين أن الشعور بالـ Wrath يولد الرغبة في الانتقام من مصدر هذا الإحساس سواء كان ماديًا أو معنويًا.