التعريف بالغضب وأنواعه

يعتبر الغضب انفعال أولى يؤدى 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 وحشا ضاريا لا يدرى ماذا يفعل.

تعريف الغضب لغويًا:

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.

وهى حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغيظ.

وقيل فيه: إن الغضب غريزى فى الإنسان فلا يُذم ولا يمدح إلا من جهة آثاره؛ فمن غضب وكظم غضبه وغيظه مدح، ومن غضب فثار وتصرف تصرفًا شائنًا نتيجة الغضب كان مذمومًا بقدر ما وقع منه من تصرف.

والغضب: يعنى الغيظ والسخط أو عدم الرضا، والانفعال وهو ضد الرضا، ونقول إن زيدا غُضابى أو غضوب إذا كان سيئ الخلق والمعاشرة وهو انفعالى يظهر بسرعة على الملامح الظاهرة للغضبان.

ويأتى الغضب فى اللغة على عدة معانٍ، منها:

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

٢- العض على الشىء، نقول: غضب الخيل على اللجم: عضت.

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

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

٥- الكدر فى المعاشرة والخلق، نقول: هذا غضابى: كدر فى معاشرته وخلقه.

والمعنى اصطلاحًا: أن الغضب طبعٌ بشريٌّ فطريٌّ يؤدى بصاحبه إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم فى أقواله وأفعاله غالبًا.

وعرفته الموسوعة الفقهية بأنه: حالة من الاضطراب العصبى وعدم التوازن الفكرى تحل بالإنسان إذا اعتدى عليه أحد بالكلام أو غيره، وهذا التعريف يتطرق لحالة الغضبان مشيرًا إلى أنه توتر عصبى وهذا التوتر يفقد الإنسان توازنه والغضب يؤثر على القلب ويضره بل قد يؤدى ببعض المرضى للموت.

والغضب أحد الخصال الذميمة المشينة التى 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 فما الغضب إلا جماع الشر ومفتاح لأبوابه.

ـ وقال الشيخ أبو حامد الغزالى: "فإن الغضب شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة التى تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنّة فى طى الفؤاد، استكنان الجمر تحت الرماد، ويستخرجها الكبر الدفين فى قلب كل جبار عنيد كاستخراج الحجر النار من الحديد، وقد انكشف للناظرين بنور اليقين أن الإنسان ينزع منه عرقٌ إلى الشيطان اللعين، فمن استفزته نار الغضب فقد قويت فيه قرابة الشيطان حيث قال:

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

ومن علامات الغضب:

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

والغضب أيضًا هو غليان دم القلب وانتشاره في العروق وارتفاعه إلى أعالي البدن مما يدل على أن قوة الغضب محلها القلب والناس 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 حَمِيَّة له، وقد وصف الله تعالى أصحاب النبي ﷺ بالشدة والحمية فقال:

﴿ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ ﴾ وقال لنبيه ﷺ: ﴿ جَٰهِدِ ٱلْكُفَّارَ وَٱلْمُنَٰفِقِينَ وَٱغْلُظْ عَلَيْهِمْ ﴾ وإنما الغلظة والشدة من آثار قوة الحمية وهو الغضب. ولذلك قال الشافعي رضي الله عنه استغضب ولم يغضب فهو حمار.

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 أي لا إفراط ولا تفريط.

والغضب في غير الله تعالى من نزغ الشيطان وينبغي لصاحب الغضب أن يستعيذ بالله من الشيطان لأنه سبب لزوال الغضب.

قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَٱلْفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا۟ هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ ﴿ وَيُعَذِّبَ ٱلْمُنَٰفِقِينَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتِ وَٱلْمُشْرِكِينَ وَٱلْمُشْرِكَٰتِ ٱلظَّآنِّينَ بِٱللَّهِ ظَنَّ ٱلسَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَآئِرَةُ ٱلسَّوْءِ وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَآءَتْ مَصِيرًا ﴾ [سورة الفتح: ٦] وقال المصطفى ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

ومن أقوال السلف عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: أفلح منكم من حُفظ من الطمع والهوى والغضب.

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