

## آثار الغضب وأضراره

كثرت الخصومات، عظمت الشكاوى، تفككت أعداد من الأسر، وتمزقت الكثير من الروابط، كثر الطلاق، وعظم الفراق، واستشرى الشقاق، وأغلب ذلك بأسباب الغضب، فالحاجة إلى دراسة أسبابه وآثاره وأضراره واجبة.

إن فهم الغضب وآثاره في حياة الإنسان وعواقب تصرفاته أمر بالغ الأهمية لفهم خلق الإنسان وسلوكه وكيفية معالجة أخطائه وتربيته. إن تغير اللون، الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام، وتستحيل الخلقة، ولو رأى الغضبان في حالة غضبه قبح صورته لهدأ غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته.

وللغضب كثيرٌ من المضار التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية، والاجتماعية، والجسمية، والنفسية، والفكرية والتي تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشرور لأنه يجمع الشر كله كما أشار إلى ذلك أحد علماء السلف بقوله: "إن الغضب جماع الشر، وإن التحرز (التوقي) منه جماع الخير".

فمن مضاره الفردية أنه يُفقد الإنسان صوابه، ويسلبه عقله، ويدفعه إلى السب، والشتيم، والسخرية، والتلفظ بالألفاظ البذيئة

وغير المؤدبة التي قد تسبب له الحسرة والندامة فيها بعد، وقد تُسقطه من أعين الناس؛ إضافة إلى ما قد يقوم به الإنسان حين غضبه من التصرفات الطائشة البعيدة عن الحكمة، والمُجانبة للصواب. وهو ما يُشير إليه أحد كبار الكُتّاب بقوله: "الإنسان مخلوقٌ متميز، فيه شيء من الملائكة، وشيءٌ من الشياطين، وشيءٌ من البهائم والوحوش، فإذا عصف به الغضب، أوتر أعصابه وأهلب دمه، وشد عضلاته، فلم يعد له أمانة إلا أن يتمكن من خصمه فيعضه بأسنانه، ويُثشب فيه أظفاره، ويُطبق على عنقه بأصابعه، فيخنقه خنقًا، ثم يدعسه دعسًا، غلبت عليه في هذه الحالة الصفة الوحشية، فلم يبق بينه وبين النمر والفهد فرق كبير.

ومن مضار الغضب الاجتماعية أنه "يولّد الحقد في القلوب، وإضرار السوء للناس، وهذا ربما أدى إلى إيذاء المسلمين وهجرهم، ومزيد من الشناعة بهم عند المصيبة، وهكذا تتور العداوة والبغضاء بين الأصدقاء وتنقطع الصلة بين الأقرباء، فتفسد الحياة وتنهك المجتمعات".

أما مضاره الجسمية والنفسية فكثيرة جدًا حيث "ثبت علميًا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسى يؤثر على قلب الشخص الذى يغضب تأثيرًا يئمال تمامًا تأثير العدو أو الجرى فى إجهاده لتقلب الذى لا يستمر طويلًا؛ لأن المرء يُمكن أن يتوقف عن الجرى إن هو أراد ذلك".

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن للغضب العديد من المضار  
الجسمية على صحة وسلامة الإنسان التي منها التعرض لارتفاع  
ضغط الدم، واحتمال الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد  
الذى يُصاب به الإنسان الغاضب الذى يتعرض لتغير لونه، وفتح  
دمه، وانتفاخ أوداجه، وارتعاد أطرافه، واضطراب حركته، وتلجج  
كلامه.

وليس هذا فحسب؛ فهناك بعض المضار الأخرى التى ربما أودت  
بحياة الإنسان حيث يمكن أن تؤدى شدة الغضب والانفعال إلى  
سرعة خفقان القلب أو انفجار شرايين المخ، أو الإصابة بالجلطة  
القلبية إذا كان الغاضب يشكو من ضعف فى القلب.

وللغضب تأثيراتٌ سيئة على الجانب الفكرى عند الإنسان إذ إن  
الانفعال الشديد يُعطل التفكير، ويُصبح الإنسان غير قادرٍ على  
التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وبذلك يفقد الإنسان  
أهم وظائفه التى يتميز بها وهى الاتزان العقلى.

وهذا معناه أن الإنسان الغاضب غير قادر - فى الغالب - على ضبط  
نفسه، والتحكم فى تصرفاته نتيجة لقوة غضبه، وشدة انفعاله، التى  
تحول دون ضبطه لنفسه والتحكم فى تصرفاته، وتدعوه فى الغالب إلى  
المواجهة أو الانتقام أو نحو ذلك من الأقوال أو الأفعال.

وقد لوحظ أن الإنسان الذى اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع

ضبطت الدم ويزيد على معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة على المعتاد المطلوب، كما أن شرايينه الدقيقة تنضّب جذرائها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضحها هذا القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب. هذا بخلاف الآثار النفسية والاجتماعية التي تنجم عن الغضب في العلاقات بين الناس والتي تضعف من الترابط بينهم.

وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان. ولهذا فإن القرآن الكريم يصور الغضب بأنه قوة شيطانية تفهر الإنسان وتدفعه إلى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضباً.. وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوى بالله. ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لأن 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.

- كما أن الغضب يولد الرغبة في الإيذاء حيث توصلت دراسة إلى أن الإنسان يلجأ إلى العنف والإيذاء في الظروف التي تتطلب اتخاذ قرار سريع في وقت الغضب وذلك إذا كان الشخص المقابل مختلفاً في الجنس أو الدين أو المعتقد. أجريت الدراسة في جامعة نيويورك حيث تم تقسيم الأشخاص المشاركين إلى ثلاث فئات: أشخاص غاضبون،

وأشخاص حزينون، وأشخاص عاديون ثم تم تعريضهم لصور أشخاص مختلفين في الأديان والأجناس وطلب منهم وضع الوصف المناسب لهم من بين عدة صفات للاختيار من بينها.

كانت نتيجة الاختبار أن الأشخاص الحزينين والعاديين لا يحملون أى مشاعر تحيز للأشخاص المختلفين عنهم سواء كان الاختلاف بالشكل أو بالمعتقد. أما الأشخاص الغاضبون فقد كانت ردود أفعالهم سلبية تجاه الأشخاص الذين يختلفون عنهم في الشكل أو في المعتقد.

ويذكر العلماء أن نتيجة هذه الدراسات تشير إلى أن الإنسان تحت ثورة الغضب تكون ردود أفعاله للأشخاص المختلفين عنه باللون أو في الديانة عبارة عن ردود أفعال متحيزة وخالية من المنطق. ويؤكد العلماء أنه في حالة النزاع يقوم دماغ الإنسان بالتحليل على الشكل الأتى "الاختلاف يعنى أمراً سيئاً" ولهذا تتصرف الدماغ بطريقة مؤذية مع هذا الشخص المختلف وبغض النظر عن نوع الاختلاف.

ويتحدث الغزالي عن آثار الغضب ومظاهره فيذكر لنا:

**ومن آثار هذا الغضب في الظاهر:**

تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الأشفاد وتحمر الأحداق وتقلب المناخر وتستحيل الخلقة ولو رأى

الغضببان في حالة غضبه قبح صورته لسكن غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقتة وقبح باطنه أعظم من قبح ظاهره فإن الظاهر عنوان الباطن وإنما قبحت صورة الباطن أولاً ثم انتشر قبحها إلى الظاهر ثانياً فتغير الظاهر ثمرة تغير الباطن ففس الثمرة بالثمرة فهذا أثره في الجسد.

**وأما أثره في اللسان:**

فانطلاقه بالشتم ولا فحش من الكلام الذي يستحى منه ذو العقل ويستحى منه قائله عند فتور الغضب وذلك مع تحبط النظم واضطراب اللفظ.

**أما أثره على الأعضاء أو الجسد:**

فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة فإن هرب منه المغضوب عليه أن فاته بسبب وعجز عن التشفى رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ويلطم نفسه وقد يضرب بيده على الأرض ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير وربما يسقط سريعاً لا يطيق العدو والنهوض بسبب شدة الغضب ويعتريه مثل الغشبية وربما يضرب الجمادات والحيوانات فيضرب القفصعة مثلاً على الأرض وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها.

**وأما أثره في القلب:**

فالحقد والحسد وإضرار السوء والشهامة بالمساءات والحزن بالسرور

والعزم على إفشاء السر وهتك السر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح فهذه ثمرة الغضب المفرط.

**وأما أثره على الصحة:**

هنا نتوقف عند الغُدَّة الكظرية التي تقع فوق الكليتين، ومن وظائف هذه الغدة إفراز هرمون الأدرينالين والمودرينالين. فإن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب، فهرمون الأدرينالين يمارس تأثيره على القلب فيسرع القلب في دقاته، وقد يضطرب نظم القلب ويحيد عن طريقه السوى، ولهذا فإن الانفعال والغضب يسببان اضطراباً في ضربات القلب وكثيراً ما نشاهد من يشكو من الخفقان في القلب حينما يغضب أو يتفعل.

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب: فإن الغضب يرفع مستوى هذين الهرمونين في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والرسول ﷺ يكررها ثلاثاً: "لا تغضب" والأطباء ينصحون المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الانفعالات والغضب. وإن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب: لأنه يزيد من تقلص القلب وحركته، وقد يهيج ذلك لحدوث أزمة في القلب. وإن كنت مصاباً بالسكر فلا تغضب: فإن الأدرينالين يزيد من سُكر الدم.

وقد ثبت علمياً أن هذه الهرمونات تنخفض بالاستلقاء كما قال ﷺ:

"إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" [حديث شريف].

وقد حذر علماء الطب الألمان من أن الغضب يشكل خطرا على القلب، مشيرين إلى أن أكثر الذين أصيبوا بأمراض في القلب كان "الغضب" أحد أسبابه الرئيسية.

وأعلن الأطباء في مؤتمر عقد في ١٦-٤-٢٠١٢م في العاصمة الألمانية برلين أن أكثر الذين توفوا بجلطة قلبية كان "الغضب" وخيبة الأمل أحد أسباب الوفاة الرئيسية، إذ إن الغضب يعمل إما على تقوية سرعة القلب بحيث تخرج عن السيطرة أو إبطاء نبضاته ليُصبح من الصعب إعادته إلى حالته الأولى.

وأشار عالم الطب من المستشفى الجامعي في مدينة بون "بيتر فاجلر" إلى أن إجراء عملية تبريد القلب يمكن أن تساعد صاحبه على المضي في الحياة بإذن الله إذا ما توفرت العناية به، مشيرا إلى أن المستشفى الجامعي قام بإجراء بحوث حول عملية التبريد شملت حوالي ٢٧٥ مريضا وُضعوا في غرفة عناية فائقة لمدة ٢٤ ساعة بمجهزة بمكيف هواء بارد يناسب جسم المريض، على أن تكون حرارة جسمه الداخلي ما بين ٣٢ و ٣٤ درجة مئوية.

وأكد على ضرورة أن يبعد عن المريض الثقل من الزوار! موضحا



أن نسبة التجارب الناجحة على مرضى القلب بعملية التبريد وصلت إلى ٤١٪ من الذين يعانون أمراضاً قلبية مختلفة.

### **الغضب الصريح.. والغضب المكبوت:**

وبما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المستول عن كثير من الأمراض ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدثها.

ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بشرائين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيد اشتعالاً ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً فالخالة الجسمية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسرى بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصارتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر 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 للجهاز المناعة.

هذا ومن جانب آخر، فقد يكون التنفيس عن الغضب ضرورياً في بعض الحالات حيث قال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو، إن المراهقين الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكر، أما المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن، في حين أن من يعانون مشكلات في التعامل مع الغضب فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

وقال 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".

ليس هذا فحسب بل هناك المزيد من الآثار الضارة لكتمان الغضب

للكبار أيضاً، حيث قال باحثون من جامعة سانت لويس إن كتمان الغضب يمكن أن يؤدي إلى آلام في الرأس أيضاً. وقد نشرت الدراسة التي أجراها الباحثون على ٤٢٢ من البالغين كان ١٧١ منهم يعانون آلام في الرأس.

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب، كيف يضغط نفسه وشده وعدد المرات التي يصاب بها بالآلام في الرأس. كذلك بحث ما إذا كان الغاضب قلقاً أو مصاباً بالاكتئاب حيث إن كلتا الحالتين لها علاقة بالصداع وقال إن كتمان الغضب أكبر مسبب للصداع، "إن الغضب يمكن أن يكون أحد تلك الأشياء العديدة التي تثير آلام الرأس". ونصح الناس باتباع عدد من الاستراتيجيات مثل أخذ نفس عميق ثلاث مرات، وفهم الغضب والشعور به والتعبير عن النفس بطريقة بعيدة عن المواجهة. وأضاف أنه ربما كان من الأهمية بمكان أن يتعلم الناس التسامح، "سواء كان الجرح بسبب الآخرين أو من داخل الذات، فإن أعظم قوة لديك تتجلى في قدرتك على التسامح وجعل المسألة تمضي على خير. إن ذلك سوف لن يغير الماضي ولكن أحدًا لن يكون غاضباً".

أما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام، فقد نصح باحثون أمريكيون بالصفح والتسامح مع الآخرين إذا أردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر في حياتك... وفق الحكمة القائلة "المعفو عند المقدرة". فقد أظهرت دراسة

عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية نينسي الأمريكية أن العفو والتسامح يساعدان في تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق.

ويقول علماء النفس إن التسامح عبارة عن إستراتيجية تحميل تسمح للشخص بإطلاق مشاعره السلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية. ولاحظوا أن النساء كن الأقل تسامحا من الرجال والأكثر احتمالا لحمل الضغائن ضد الشخص الذي شعرن تجاهه بالخيانة حيث أظهرت هؤلاء النساء أيضا ارتفاعا في معدلات ضغط الدم وتوترات نفسية أكبر.

وقد ذكر البعض آثار الغضب على النحو التالي:

#### ١. الإضرار بالبدن:

إن الغضب ينشأ من غليان الدم في القلب، ثم يندفع في العروق ويحمر الوجه والعينين.

وقد يؤدي الغضب أيضا إلى ارتفاع ضغط الدم، والذي قد ينشأ عنه الشلل النصفي، والذي ربما أدى إلى الوفاة بالإضافة إلى ما يسميه من حالات هستيريا والاكتئاب، وانفصام الشخصية، والانهيار العصبي.

#### ٢. نقصان الدين:

ذلك أن الغضب قد يؤدي بصاحبه إلى غيبة الآخرين: وربنا إلى

انتهاك أعراضهم، وسلب أموالهم، وسفك دمائهم، وذلك كله إثم، ونقصان في الدين.

### ٣- عدم القدرة على الإمساك بزمام النفس:

ذلك أن العقل في ساعة الغضب يكون كالمستور أو كالمغطى، وإذا ستر العقل أو غطى صار الإنسان غير قادر على الإمساك بزمام النفس، وحينئذ يصدر منه ما لا تحمد عقباه، وما يؤدي إلى الندم، ولكن بعد فوات الأوان.

### ٤- الوقوف في مذلة الاعتذار:

ذلك أن الغضبان يقع منه حال الغضب ما لا يدري ولا يشعر به، وهذا بدوره يوقعه في مذلة الاعتذار، وقد نهى النبي عليه الصلاة والسلام عن ارتكاب كل ما يؤدي إلى الوقوع في مذلة الاعتذار فقال: "وإياك وكل ما يعتذر منه".

### ٥- العذاب الشديد:

إن الغضبان كثير الخطأ والوقوع في المعاصي والسيئات، وهذه توجب العذاب الشديد في الآخرة، أو في الدنيا والآخرة جميعاً، وصدق الله إذ يقول: ﴿وَمَنْ يُغْرِضْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا﴾.

وصدق النبي عليه الصلاة والسلام إذ يقول وقد سأله عبد الله بن عمرو بن العاص: ما ينقذني من غضب الله؟ قال: "لا تغضب".

**ومن آثار الغضب على العمل الإسلامى:**

**١- قلة كسب الأنصار والمؤيدين:**

ذلك أن النفوس تألف العقل المنضبط الحكيم فى تصرفاته وتقبل عليه وتلتف حوله، وتعينه وتؤازره فيما استطاعت، أما الطائش فى سلوكه وتصرفاته فإنها تعرض وتنفض عنه، وعليه فإذا كان العاملون لدين الله ممن يغضبون لأنفسهم، ويستجيبيون لكل مشير دون تقدير للنتائج أو العواقب، فإن الناس لن يقبلوا على هؤلاء العاملين، ولن يؤازروهم، ويحسر العمل الإسلامى بذلك كثيرًا من الأنصار والمؤيدين.

**٢- الفرقة والتمزق:**

وثمة أمر ثانٍ على العمل الإسلامى من وراء الغضب، ألا وهو الفرقة والتمزق، ذلك أن الغضب للنفس يعنى أن العمل لغير الله وكل ما كان كذلك فلن يرجى من ورائه مودة، أو ترابط بل العكس تكون الفرقة والتمزق.

**٣- طول الطريق وكثرة التكاليف:**

والأثر الأخير للغضب على العمل الإسلامى، إنما هو طول الطريق وكثرة الطريق، وهذا أمر بديهي، إذ إن قلة كسب الأنصار المؤيدين مع شيوخ الفرقة والتمزق، ينتهيان حتمًا بهذا العمل إلى طول الطريق وكثرة التكاليف.

وأيضًا من أضرار الغضب الأخرى:

\* يغضب الرحمن الرحيم ويرضى الشيطان الرجيم.

\* الصبر عليه أشد وأصعب من مجاهدة العدو.

\* يؤدي إلى التقاطع وإفساد ذات البين أى يقطع أو اصر القربى.

\* يتولد منه الحقد والحسد وهذا نقص فى العقل والدين.

\* كثيرًا ما يعقبه الاعتذار والندم، وقد يكون بعد فوات الآوان.

\* يجعل صاحبه لا يستفيد من الموعظة والعبرة.

\* قد يؤثر على البدن حتى يعمى البصر ويصم الأذان، ويخرس

اللسان ويعجز الإنسان، بل قد يموت الإنسان وتزهق نفسه بالكلية.

\* بعد الآخرين عنه وخوفهم من القرب منه.

ومن الآثار المعنوية للغضب ما يلى:

١- تقليل القدرة على التفاعل الإيجابية مع الحياة، فالغضب يوقع

الإنسان فى الكثير من الاحتكاكات مع الآخرين أو مع أنفسهم فيضيع

الكثير من الأوقات عن الاستفادة الحقيقية من الوقت والبناء.

٢- يعمى الإنسان عن حب الأمور الإيجابية أو رؤيتها؛ لأنه يصبح

يرى بهواه، أو بما يمل عليه غضبه وتعصبه.

٣- يضيع على الإنسان الكثير من الفرص.

٤- يفقده التحكم فى نفسه، وفى الآخرين.

٥- يهزم له الكثير من الإنجازات، فالتأني عندما يرويه غاضباً يتفوه بها لا يليق ويفعل ما لا يليق في أثناء الغضب، وينسون جميع إنجازاته ولا يتذكرون إلا صورته وهو غاضب.

٦- يوقع الإنسان في الكثير من المشكلات.

٧- يسهل على خصومه الانتصار عليه.

٨- سبب رئيسي للكثير من الجرائم والمشكلات الاجتماعية كضرب الزوجات والأبناء والطلاق وغيرها.

وروى مجاهد عن ابن عباس أن رجلاً قال له:

إنني طلقتم امرأتى ثلاثاً وأنا غضبان؟

فقال: إن ابن عباس لا يستطيع أن يحل لك ما حرم الله عليك، عصيت ربك، وحرمت عليك امرأتك.

ويجب أن نعلم وفقنا الله أن الغضب سبب مفارقة العقل، ويعمى عن الحق، ويحمل على الظلم، والبغى والفساد، والكذب والبهتان، والبطش وإتلاف النفوس، ولا سيما من ذى القدرة، وهو ضد الحلم الذي موضعه في الدين عظيم، والذي هو أصل جميع الفضائل.

كما فتح الغضب أبواباً للسجن، ونصب أعواذاً للصلب، وقتل جبالاً للخلق وسل السيف، وأضرمت نارا للحرب.

وكذلك قد يؤدي الغضب إلى كثير من الحالات المتعددة والمنتشرة للطلاق أو ما يكون بين الزوجين من شقاق، مما يؤدي إلى التفريق وهدم البيوت، وتفويض الأسرة كل ذلك نتيجة الغضب.



## آثار ضعف الغضب:

وكما أن للغضب الكثير من الأضرار.. إلا أن ضعف الغضب له آثار سيئة أيضًا منها ما يأتي:

١- عدم الغيرة على الحرام وهو خنوته. قال ﷺ: "إن سعدًا لغيرور وأنا أغير من سعد وإن الله أغير مني"، وإنما خلقت الغيرة لحفظ الأنساب. ولو تسامح الناس بذلك لاختلطت الأنساب. ولذلك قيل كل أمة وضعت الغيرة في رجالها وضعت النسيان في نساءها.

٢- ومن ضعف الغضب السكوت عند مشاهدة المنكرات، وقد قال ﷺ: "خير أمتي أحداؤها"، يعنى في الدين وقال تعالى: ﴿وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾.

٣- ضعف الغضب يؤدي إلى العجز عن رياضة نفسه إذ لا تتم الرياضة إلا بتسليط الغضب على الشذوهة حتى يغضب على نفسه عند الميل إلى الشهوات الخسيسة.

إذن فالإنسان لا بد وأن يغضب، ولا نستطيع تجاهل وجود هذه الغريزة في النفس البشرية، ولا يمكن القضاء عليها واستئصالها، فلا بد منها في تكوين الإنسان وحياته. ومنهج الإسلام في مثل هذه المغرائر أنه لا يصدمها. كيف وقد وضعها الله في الإنسان لتقوم بوظائف مطلوبة لحياة الإنسان، وتعمير الكون. أن الإسلام يسير بها نحو الاعتدال بتقديم التوجيهات التي تصل بها إلى المستوى المطلوب.

وهذه الغريزة لو نقصت عن معدلها المنشود، أبدت آثارًا لا تتفق مع الإسلام، فتجد الشخص لا يغار على أهل بيته، ولا يغار على محارم الله إذا انتهكت، أو مقدساته الدينية إذا اغتصبته، ويسكت عندما يرى ذلك، وتبذل أحاسيسه، وتتجمد مشاعره، ويرضى بالذل والهوان، ويقنع بالضعف والخذلان، ويستسلم للمهانة والحرمان.

وإذا زادت هذه الغريزة عن المعدل المطلوب، واستخدمت في غير موضعها المنشود، جرت إلى التهور وارتكاب المعاصي والمخالفات الشرعية.

فلا بد من وجود قدر محمود من الغضب لدى كل إنسان، ولا تتحقق بشرية الإنسان بدون هذه الغريزة، ولا يمكننا أن نتصور بشرًا لا يغضب، ولو تصور ذلك لبشر "لتصور لرسول الله ﷺ، فإنه كان يغضب حتى نحمر وجنتاه، حتى قال: "اللهم أنا بشر أغضب كما يغضب البشر، فأيا مسلم سببته، أو لعنته، أو ضربته، فاجعلها منى صلاة عليه، وزكاة، وقرية تقربه بها إليك يوم القيامة".