

الغضب

[أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج]

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع
١٣

الغضب

[أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج]

إعداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

عالم الكتب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا
السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ
فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿

[سورة آل عمران: ١٣٣-١٣٤]

إهداء

أهدى هذا العمل:

- إلى زوجي الفاضل .. وأبنائي .. وأحفادي
- أغلى ما لدى في هذه الدنيا
- إلى جميع الآباء والمربين والشباب والأزواج
- إلى جميع أحبائي وإخواني شديدي الغضب.
- من أجل سلام نفسي وحياة مستقرة وغدٍ أفضل.

المحتويات

١٣	- المقدمة.
١٨	- التعريف بالغضب وأنواعه.
٢٣	- الغضب من وجهة نظر علماء النفس.
٢٨	- أقسام الغضب وأشكاله.
٣٨	- طبيعة الغضب.
٣٩	- دور الوراثة والبيئة في انفعال الغضب.
٤٢	- تطور انفعال الغضب عند الأطفال.
٤٦	- الغضب في ضوء القرآن الكريم والسنة.
٦٠	- آثار الغضب وأضراره.
٧٨	- فوائد الغضب وإيجابياته.
٨٠	- أسباب الغضب.
٩٦	- الغضب في ضوء بعض الأمور والجوانب الهامة.
٩٧	* الغضب والحلم.
١٠١	* الغضب وضبط النفس.
١٠٤	* الغضب والعدوان.
١٠٧	* الغضب وبكاء الطفل - نوبة حبس النفس.

١٠٩	* الغضب والمراهقة.
١١٤	* الغضب واحترام الذات.
١١٥	* الغضب والاسترخاء.
١١٨	* الغضب والصيام.
١١٩	* الغضب والصحة العقلية.
١٢١	* الغضب والصحة النفسية.
١٢٦	* الغضب وكظم الغيظ.
١٢٨	* الغضب والموت.
١٣١	* الغضب والحياة الزوجية.
١٣٤	- الغضب وبعض القصص الواقعية.
١٤٣	- طرق الوقاية من الغضب.
١٦٢	- كيفية علاج الغضب.
٢٠٨	- حياة زوجية بلا غضب.
٢١٢	- نصائح غالية.. للوقاية من الغضب وعلاجه.
٢١٩	- الخاتمة.
٢٢٣	- قائمة المراجع.
٢٢٨	- الإنتاج العلمي للمؤلفة.

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديراً لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت 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 - سابقا - جامعة طيبة حاليا - 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 ينتفع 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. ولمحاسن الأخلاق مكانة فريدة في الإسلام، حيث قال رسول الله ﷺ: (إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً) (إن من أحبكم إلى أحسنكم أخلاقاً) (اتقوا النار بشق ثمرة فإن لم تجد، فبكلمة طيبة).

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

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

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

وأحياناً أخرى يكون قوياً قاهرًا لا نستطيع ضبطة أمام ضغوط واستفزات قوية وقد يكون سبب الغضب صراعات شخصية كبيرة، أو فشل مهنى، أو مشكلات أسرية وغير ذلك من الأسباب.. ويتصاعد الغضب ليصل إلى العداوة، والهياج 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 فى المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التى تنتهى بصراعات عسكرية سببها التحدى والغضب، وهو أكثر تخريبًا من الاكتئاب والقلق أو مشاعر الإثم للصحة النفسية وللسلوك والعلاقات الاجتماعية.

والغضب هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهى بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوك الطفل بالهياج 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 الكآبة، 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 أعمال 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.

قال تعالى ﴿ اَدْفَعْ بِاَلَّتِي هِيَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَاَنَّهُ 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 غضباً محموداً ما دام لله وضمن ضوابط العقل والشرع، ويعتبر مذموماً إذا أفرط فيه الإنسان وخرج عن الضوابط الشرعية.

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

والغضب هو غليان دم القلب طالباً لدفع الأذى، أو الانتقام ممن وقع منه الأذى. وإنما في هذا الواقع الذي نعيشه، والذي زادت فيه متطلبات الحياة، وتعقدت أمورها، وتعددت شروها، 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 بلواه، 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 يجدر ألا يتخطاه.

.. وفي ضوء ما سبق.. ولأهمية الغضب في حياتنا وخطورته 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 يتنفع به المنفعة 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 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 حملة 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 والغیظ.

وقیل فیہ: إن الغضب غریزی فی الإنسان فلا یُذم ولا یمدح 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: یعنی الغیظ والسخط أو عدم الرضا، والانفعال وهو ضد الرضا، ونقول إن زیداً غضابی أو غضوب إذا كان سبب الخلق والمعاشرة وهو انفعالی يظهر بسرعة على الملامح الظاهرة للغضبان.

ویأتی الغضب فی اللغة على عدة معانٍ، منها:

١- السخط، أو عدم الرضى بالشئء كأن نقول: غضب علیه غضباً ومغضبة: سخط أو لم یرض، وغضب له: سخط أو لم یرض على غیره من أجله.

٢- العَض على الشئء، نقول: غضب الخیل على اللجم: غضبت.

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

٤- ورم ما حول الشئء، نقول: غضبت عینه، وغضبت: ورم ما حولها.

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

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

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

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

﴿ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَ نَارَ 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 كالابتسام 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 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 حمية 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 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 أى لا إفراط ولا تفريط.

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

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَحْتَبِرُونَ كَذِبَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ ﴿وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ﴾ بِاللَّهِ ظَرْبٌ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ 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 حُفظ من الطمع والهوى والغضب.

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

الغضب من وجهة نظر علماء النفس

المقصود بالغضب: الغضب فى 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 السلوك الإنسانى فعند تعرض أى شخص لاعتداء جسدى أو لفظى فمن المحتمل أن يثور غضبه ويقوم بهجوم معاكس".

ورغم أن هذه الصيغة "الاعتداء يؤدى إلى الغضب" تصدق 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 الحزن بدلاً من الغضب.

إذ إن إنقاص المنزلة (الإهانة) لا تجدى أمامها إلا أحد أمرين، إما الغضب، وإما الحزن، فالنمط من الشخصيات التى تقبل الإهانة وابتلاعها، أو النقد والتعود عليه بحيث ينخفض تقديرها لذاتها.

مثل هذه الشخصية تختمى بالحزن بدلاً من الدفاع عن كرامتها والغضب لمكانتها التى حقرها غيره، وقد شبه أحد الباحثين رد فعل الشخص للاعتداء 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 الحى 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 كانفعال يتداخل مع الانفعالات الأخرى كالحزن والقلق وتشير ملاحظات الحياة اليومية إلى الظروف الخارجية نفسها التى قد تسبب حزنًا عند بعض الأطفال وقلقًا عند طفل آخر، وغضبًا عند طفل ثالث، بل إن ظروفًا قد تبدو متشابهة تحدث فى الطفل الواحد حزنًا فى أحد الأوقات وقلقًا فى وقت آخر وغضبًا فى وقت ثالث.

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

ومن الملاحظ أن الطفل يتعلم منذ صغره أن يغضب فى مواقف

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

والغضب بأشكاله المختلفة بداية من الثورة الطفيفة وانتهاءً بالهياج الشديد هم وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذى يكشف مميزات كثيرة للغضب فى 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 فى 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 فى فترة محددة، وقد تقوى الإرادة فلا تسمح للانفعال مهما بلغت حدته فى 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 الخالية من المشاجرات والغضب وسرعة الانفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ فى السلوك ورغم ذلك فإذا ظهر العدوان فى سلوك الطفل فلا يجب أن نكبتة حيث إن الكبت فى هذه الحالة يؤدى 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 حبا للعدوان ولا من أجل العدوان لذاته ولكن العدوان الذى يقوم به الأطفال هو تعبير على الإصرار وتذليل العقبات التى تواجههم أو تقف فى تحقيق رغباتهم ولذا فيعتبر العدوان فى هذه الحالة ضروريًا لحفظ التوازن الشخصى 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 لهذه العاطفة الطبيعية.

فالغضب استجابة إنسانية عادية تمامًا لما يشعر به الإنسان من التهديد أو الإحباط أو المهاجمة، حيث يستعد الجسم البشرى بطريقة أوتوماتيكية كرد فعل دماغى من هذه العوامل الخارجية والداخلية: مما يزيد ضربات القلب ويسرع التنفس، كما يزداد إفراز الأدرينالين فى الدم، وهكذا يزداد التوتر، وهذا جزء من الشعور الذى يطلق عليه الغضب، الذى 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 الذى قد يدمر كل شىء إذا أسىء استخدامه، ولكنه فى المقابل له فوائد ضخمة إذا أحسن الإنسان إدارته مثلما يتعامل ويستفيد من البترول نفسه فى 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 يجرحه أو يضايقه وهذا يعنى: نوعًا من الاضطراب أو إغاضة 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.

أقسام الغضب وأشكاله

من العلاقات المؤثرة لدى البشر الدفاع عن النفس، العرض، المال وعلاقة العبد بربه وكثيرًا ما يرجع البعض التعاسة في التعاملات مع غيره إلى الغضب، إن الغضب ينقسم حسب رأى بعض العلماء إلى:

١ - غضب بالله وهو محمود.. وذلك عندما يغضب الإنسان عندما تنتهك محارم الله.

٢ - غضب الإنسان على الإنسان: ويقسم الأطباء هذا الغضب إلى قسمين:

أ- الغضب الانفعالي: ويحدث لدى الأشخاص الذين يتميزون بسرعة التأثير، والانفعالي، لأنفه الأمور، ويتمثل بزيادة الحركات، والعنف الكلامي والفعل.

ب - الغضب الانفجاري: والشخص الذى يمتلك مثل هذه الشخصية الانفجارية، لا يستطيع كبح جماح انفعاله المتفجر، وصاحب هذه الشخصية يفقد السيطرة على نفسه، ويكون عدوانيًا على الأشخاص والممتلكات.

ويرى البعض أن الغضب طبيعة كامنة فى النفس البشرية، يحدث مع كل إنسان يتعرض لموقف سيئ بشكل مفاجئ.

وهناك أسلوبان للغضب عند الأطفال هما:

١- الغضب بأسلوب إيجابي.

وفي هذا الشكل من الغضب يظهر الصراخ أو الرفس أو الضرب أو كسر الأشياء أو إتلافها من جانب الطفل، ويعكس ذلك الشكل من أطفال أكثر انبساطية Extraversion في أوقاتهم العادية ويتميزون بالميل إلى الابتهاج بوجودهم مع الآخرين ومشاركتهم ألعابهم أو أنشطتهم.

٢- الغضب بأسلوب سلبي:

وتبدو مظاهر الغضب هنا في صورة انسحاب وانطواء مع كبت للمشاعر والانفعالات والانزواء، فربما أضرب الطفل عن الطعام أو الأخذ والعطاء أو اتخذ الصمت رفيقاً، وينعكس هذا الشكل من أطفال أكثر انطوائية Introversion.

والشكل السلبي للغضب ظاهره الهدوء وباطنه الكبت والانخراط في أحلام اليقظة، وهو عكس الأسلوب الإيجابي للغضب الذي يفرغ فيه الطفل شحنة غضبه، وغالباً ما يصل به ذلك الأسلوب لحل مرض بين نفسه وبين الآخرين.

وهناك من قسّم الغضب إلى نوعان أساسيان هما ما يأتي:

١ - الغضب الخارجي: يكون هذا النوع من الغضب منصّباً على الآخرين. ويحاول الفرد أن ينفس به عن توتره بالاعتداء على الآخرين

سواء لفظيًا أم جسميًا ويكون عدواني بسلوكه هذا مما يضيع عليه فرصة نيل حقوقه أحياناً أو فقدان وظيفته والسجن أحياناً أخرى.

٢- الغضب الداخلى يمارسه بعض الأفراد الذين يكتبون غضبهم فى الداخل وهذا النوع من الغضب لا يؤثر على الآخرين وإنما يؤثر على الفرد نفسه لأنه يتجرع غضبه دون الآخرين عندها يصاب بالأمراض المختلفة وأغلبها أمراض القلب والسرطان والتهاب القولون وبعض الأمراض النفسية.

ويشجع بعض علماء النفس على إظهار الغضب بدلاً من كبته والهدف منه تحليل الفرد مما فى صدره بشرط ألا يؤذى الآخرين ذلك الأذى الذى يسبب تأنيب الضمير له والندم على ما فعله مما يؤدى بالتالى إلى التوتر والحزن وتبقى هذه الحلقة المفرغة قائمة. كما نستعمل بعض الأحيان طريقة لعلاج هؤلاء بتدريبهم على ممارسة الرياضة البدنية التى تتطلب الضرب كضرب الأهداف أو صفحة الماء أو رمى الحجر الذى كثيراً ما يمارسه الأطفال خاصة عند ذهابهم للسواحل، أو ما تحاوله المرأة لتبديد غضبها وذلك بتنظيف البيت والكنس وما إلى ذلك.

ويشعر الفرد أحياناً بأن لديه مشاعر سلبية داخلية وقد يكبت تلك المشاعر التى تتعلق بالغضب وبالتالي لا يتحمل كل ذلك الضغط والغضب الصامت عندها تظهر تلك المشاعر على شكل بركان متفجر ويطلق على ذلك بغضبة الحليم.

ويظهر الغضب عند الطفل كلما تعرض لعائق أو مواجهة مشكلة لا يستطيع اجتيازها، لذا نرى الرضيع يثور ويبكى بحرقة إذا شاهد زجاجة الحليب بدون إطعامه إياها. كذلك يصرخ الطفل ويحتاج إذا منعت والدته من اللعب أو حرمته من لعبة يحبها ومتشبت بها.

والشعور بالغضب هو إثارة عاطفية تظهر بحماس قوى إما بتعبير حركى أو لفظى أو بميل عدوانى يصعب فى بعض الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، ويعد الجسم هو موضع التبدلات الفسيولوجية والعصبية والملاحظة.

فنرى فى حال توسيع الشرايين احتقاناً بالوجه، أما فى حال الانقباض فنرى شحوب فى الوجه واصفراراً فيه، كما نرى سرعة فى التنفس أو عرقاً يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية.

ومن ثم فإن للغضب مظاهر تختلف إلى حد ما باختلاف الجنس، فيلجأ الذكور إلى الهجوم وضرب الأرض والقذف، بينما تلجأ الإناث إلى استخدام الكلمات والألفاظ وأحياناً الشتائم، كما أن الأطفال الأكبر أكثر قدرة على معرفة عواقب غضبهم من الأطفال الأقل عمراً، ويظهر الأطفال الأكبر سنّاً فترة استياء أطول من الأطفال الأصغر، ويتذكرون سبب غضبهم فترة أطول، ويذكرون الآخرين الذين كانوا سبباً فى ذلك.

وقد قسم البعض الآخر الغضب على النحو التالى:

١- الغضب الإلهي:

من صفات الله تعالى الغضب، ولكن اقتضت حكمته ورحمته وحلمه جل وعلا أن تسبق رحمته غضبه، فسبحانه ما أحلمه وأعظمه!! وقد امتدح الله تعالى عباده المؤمنين الذين يملكون أنفسهم عند الغضب، يغفرون ويصفحون ويحلمون ويعفون، بقوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧].

فالله حلیم كريم خبير، حلمه سبق غضبه، رحمته واسعة وحلمه كبير وعفوه أكبر، رحمته وسعت كل شيء، رزقه ملأ الوجود، هدايته أنارت كل الطرق، لطفه بعباده كبير وتيسيره أكبر، ووده عظيم لعباده الصالحين.

إذن أين الغضب الإلهي من هذه الصفات؟

الله القاهر المذل المنتقم، إذن هي موجودة ولا يكون إذلاله وانتقامه وغضبه إلا لمن تكبر وتجبر وعلا في الأرض بغير الحق وظلم وسفك، فيعطيه الفرص والعمر المديد ليتوب ويرجع، فلا يكون غضب الخالق إلا على من تمادى في الخطأ وأغلق أذنه عن سماع الحق وبصده عن بصيرته ولم يؤمن بالله فلم يشعر بوجوده، وتكبر وطغى في الأرض فكان العذاب، فلا يأتي غضبه إلا بعد صبر طويل وبعد تقديم الحجج وإرسال الرسل، ﴿إِنَّمَا نَعِدُّ لَهُمْ عَذَابًا﴾ [مريم: ٨٤].

٢- غضب الرجل:

متى يغضب الرجل؟

عند الفشل، عدم الإنجاز، انتقاده، أين كنت؟ لماذا تأخرت؟ طعن في رجولته، الشتم، قرب المرأة في حالة رغبته في الجلوس وحيداً، السؤال حينما يريد السكوت، عدم الاهتمام بوجوده، إهماله، الكسل، خلف الوعد، عدم حل مشكلاته.

٣- غضب المرأة:

تغضب المرأة من زوجها كما تقول:

عندما لا يستمع لى، لا يفهمنى، لا يقدر حاجتى، لا يكون قريباً منى، لا يساعدنى، الغيرة، لا يرد علىّ، بعد الرجل، عدم السؤال عندما تريد التحدث، لا يقدر جهودها، لا يعجب بها، لا يمدح جمالها، عند رؤية الخطأ، عند التعدى على ما تملك، عند إيذاء أطفالها، ويختلف الغضب كما يذكر البعض في دنيا الناس، إذ يتراوح صعوداً وهبوطاً، باختلاف الأحوال والظروف، ولكنه من خلال الإطار الشرعى لا يخرج عن ثلاث مراتب أو أقسام هى:

المرتبة الأولى: مرتبة الاعتدال، بأن يغضب ليدافع عن نفسه أو دينه أو عرضه، أو ماله، ولولا ذلك لفسدت الأرض بانتشار الفوضى، وتقويض نظام الاجتماع، قال رسول الله ﷺ: (من قتل دون ماله فهو شهيد ومن قتل دون عرضه فهو شهيد ومن قتل دون نفسه فهو شهيد) رواه أحمد وابن حبان.

المرتبة الثانية: أن ينحط الغضب عن الاعتدال، بأن يضعف في الإنسان، أو يفقد بالكلية، وهذه الحال مذمومة شرعاً، لاسيما إذا تعلقت بحرمات الله قالت عائشة رضي الله عنها: (ما ضرب رسول الله ﷺ شيئاً قط، بيده، ولا امرأة ولا خادماً، إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه قط، فينتقم من صاحبه، على أن يتهك شيء من محارم الله تعالى، فينتقم لله تعالى) "رواه مسلم".

المرتبة الثالثة: أن يطغى الغضب على العقل والدين، وربما جر صاحبه إلى ارتكاب جرائم كبيرة، وموبقات كثيرة، ولا يمكن التخلص من هذه العقبة، إلا بفعل ما أرشد إليه النبي ﷺ في قوله: (إذا غضب أحدكم فليسكت).

وهناك من قسم الغضب كما يلي:

١- الغضب المحمود:

وهو الغضب الطبيعي في كل إنسان، بل هو في كل حيوان، وهو ضروري ولازم في بعض الأحيان.

فمن اعتدى إنسان على نفسه، أو ماله أو عرضه، أو ولده، أو من يحب، فإنه يغضب، ويقوم بمحاولاته ليدفع سبب الغضب فهذا غضب محمود. وقد يكون واجباً وعلى المسلم أن يتصرف حين يغضب. على أن يكون الغضب في حدود مقبولة، فالتأني يعطى النفس فرصة التفكير فيما يطلب عمله فيكن حليماً وله عند الله جزاء حلمه.

ولأن دوافع الإنسان فطرية مثل حفظ النوع وحفظ الذات وأقوى مثال عليها دافع الأمومة، ودوافع أخرى مكتسبة مثل الدوافع النفسية والاجتماعية، وقد يكون الدافع الدينى أقوى هذه الدوافع.

فإذا حدث عائق يعيق تحقيق إحدى هذه الأهداف يكون الغضب محموداً وواجباً. ولقد أثنى الله تعالى على الرسول وأصحابه لغضبهم على الكفار في كفاحهم من أجل نشر الدعوة الإسلامية. قال تعالى:

﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾.

﴿يَتَأَيُّمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا فَتَيْلَوْا الَّذِينَ يُلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلِيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾.

وفي حديث عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله عنه قال: هجرت إلى رسول الله ﷺ يوماً قال: فسمع أصوات رجلين يختلفا في آية فخرج علينا رسول الله ﷺ يعرف في وجهه الغضب فقال: "إنها أهلك من كان قبلكم باختلافهم في الكتاب".

- وقد غضب نبي الله موسى كما قال تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَنَ أَسْفًا قَالَ بَشَرًا خَلَقْتُونِي مِنْ بَعْدِي﴾.

- وقال غضب الصحابة في العديد من المواقف وكذلك التابعون وأتباعهم، فلا يذم الغضب إذا كان غضبه لله وفي الحق.

ولكن إظهار الغضب لله يجب أن يكون مقترناً بالحكمة التابعة التي

تحقق إزالة المنكر، وإصلاح حال العصاة من جهة أخرى، ولدى البحث والاستقصاء نجد أن إظهار الغضب أمام العدو قد يسىء إلى غاية الإصلاح بل يجب أن يحسن الرفق والنصيحة أو حتى يحسن الإعراض إذا لم يستطع، وكذلك كان الرسول ﷺ يبدأ بالدعوة، فعلى الداعى إلى الله أن يزن المواقف بميزان الحكمة، ويتخذ من الوسائل ما هو أقرب لتحقيق الدعوة.

٢- الغضب المذموم:

وهو الغضب الذى ينشأ بسبب أمر غير ضرورى أو مهم، أو بسبب عرض زائل من أعراض الدنيا التافهة فهو أمر غير محمود ولذلك ذم الله تعالى الكفار من أهل مكة الذين منعوا الرسول ﷺ وأصحابه من دخول مكة للعمرة قبل صلح الحديبية بسبب غضب الجاهلية، الصادر عن الكبر المذموم وعن، الأنفة الباطلة. قال تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾.

ومنهم من يغضب إذ لم ينل رغبته من ظلم إنسان فيغضب، أو أراد أن يكون وصياً على شعب فوقف الشعب في وجهه فغضب، فإن غضبه هذا حمية الجاهلية، ونفخته شيطانية، وجريمة في حق الإنسانية لأن أحداً لم يأخذ منه حقه!! وأكثر ما ينكب به الإنسانية هو هذا النوع من الغضب. روى البخارى ومسلم عن أبى هريرة، أن الرسول ﷺ

قال: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب".

والصرعة: هو بطل المصارعة، الذى يغلب مصارعيه وينتصر عليهم، وقد بين الرسول ﷺ أن بطل المصارعة ليس هو البطل الذى يستحق أن يقال عنه شديد، وإنما الذى يستحق هذا الوصف هو القوى الإرادة، ذو الرصانة الخلقية، الذى يملك نفسه عند مثيرات الغضب، فهذا هو الشديد حقا لأنه استطاع أن يتغلب على أقوى الدوافع بقوة الإرادة وسمو خلقه وهنا ستحصل ارتقاء النفس فى سلم الكماليات الحقيقية، أما ذو العضلات القوية، والذى يفوز فى المصارعة على الأقوياء، والتغلب عليهم جسديا فلا يزيد على أنه حيوان قوى قد يصصره ثور، وقد يخدعه ثعلب وقد يفترسه نمر وقد يتلعه حوت وقد تقتله بعوضة.

فيجب أن نتدارك أنفسنا لكيلا يسد غضبنا الطريق على مشاعرنا الأخرى فيصبح الحل لمعظم مشكلاتنا، ويجعلنا ندور فى حلقة مفرغة، فنفقد بالتالى قدرتنا على تجاوز الشعور بالغضب. ويمنعنا من تعلم طرق أخرى للتعبير عن مشاعرنا.

ونستخلص من ذلك أن الغضب المذموم ما أفرط فيه الإنسان وخرج به عن الاعتدال متحديا ضوابط العقل والشرع.. أما المعتدل أو المحمود فهو من الفضائل التى تفرز الإنسان وترفع معنوياته.

طبيعة الغضب:

وطبيعة الغضب ترجع إلى عدة أمور وتفسيرات منها:

- أن للغضب طبيعة نارية متوقدة داخل النفس تعبر عن ذلك بمظاهر أقرب ما تكون للنار من حرارتها، فله تعبيرات نابعة من تلك الطبيعة مثل إحمرار العين، وانتفاخ الأوداج قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب جرة في قلب ابن آدم".

- كما أنه عرض فسيولوجي يحدث في القلب في أثناء الغضب وهو الامتلاء بالدم.

- أنه من الشيطان، وأن الشيطان قرين الإنسان الملتصق به وربما جرى منه مجرى الدم، والشيطان خلق من نار، فهو ذو طبيعة نارية قال تعالى: ﴿وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِّنْ نَّارٍ﴾.

- أن الغضب أمر غريزي وطبع جبلي، ينشأ عنه وبه تغيرات عضوية حشوية من حرارة وتقلص في العضلات، وإفرازات غدية، واستعداد للمقاتلة والمواجهة، وأن هذه الحرارة داخلية كامنة.

- أن الغضب في حال استثارته يملئ النفس ويستولى عليها، ويكاد أن يغطي على العقل، ويعمي البصيرة ويضعف التفكير، ويكون من النفس من الفورة والغليان والتحول إلى ما هو قابل للزيادة والنمو.

- أن للغضب علاقة بالكبر والاستعلاء فهو مرتبط بهما، فمنشؤه

النار والشيطان وذلك لما فى أصل الكبر والغضب من التصاحب والتناسب.

٣- دور الوراثة والبيئة فى انفعال الغضب:

الغضب بضروبه وأشكاله بدءًا من الثورة الطفيفة وانتهاء بالهياج الشديد هو وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذى يكتشف مميزات كثيرة للغضب فى حياته المبكرة، فهو يزيل القيود المفروضة عليه ويجذب الانتباه إليه لمن حوله، بل ويعتبر أحيانًا مكافآت له عندما يعطى ما يريد.. كما ذكرنا سلفًا.

وتصحب حالات الغضب عادة تغيرات فسيولوجية مثل زيادة النبض والتوتر. وهذه أشياء وراثية ليست متعلمة.

أما مظاهر التعبير عن الغضب فيكتسبها الطفل فى أثناء تفاعله مع البيئة وهى تختلف حسب عمر الطفل، ونوع ثقافته التى يعيش فيها، ونوع التربية التى يتلقاها.

ويرى بعض العلماء أنه نظرًا لفطرية انفعال الغضب فإنه يخضع غالبًا لقوانين الوراثة، ولكن لأنه صفة نفسية، فإنه يخضع فى نفس الوقت لأثر العوامل البيئية كالتقاليد والعادات والمعاملة لذلك تعود جذور عاطفة الغضب إلى أسلافنا فى عصور ما قبل التاريخ، عندما كانوا بحاجة إلى جرعات زائدة من الأدرينالين لصدّ هجمات القبائل المعتدية أو التصدّى للوحوش المفترسة! إلا أن تلك الاستجابة الآلية

الغاضبة لا تزال تجرى في عروقنا رغم أننا نعيش في زمن بالغ في التحضر. في ضوء ذلك، ولدت الحاجة لفن وعلم "التحكم في الغضب".

تقول الدكتورة كاثلين ويلسون مؤلفة العديد من الكتب حول الصحة النفسية والعقلية: "إننا نشعر بالتوتر تماما كما كان يشعر به أسلافنا قبل ١٠ آلاف سنة خلت، غالبا ما يكون الغضب مؤشرا على الإخفاق في التكيف مع البيئة والظروف المحيطة بنا، وهو يلحق الضرر بالناس بدلاً من أن يخفف عنهم الصعوبات".

وبدلاً من مصارعة الطبيعة، فإننا نميل لمصارعة أقرب الناس إلينا. ويصل الأمر إلى حدّ النزاع، وهو النقطة التي يشعر عندها الأزواج، على سبيل المثال لا الحصر، بفقدان السيطرة ويصبحون غاضبين. فهم يشعرون بأنهم يتعرّضون للهجوم، كما يشعرون بأنهم مهدّدون من قبل الطرف الآخر فتكون ردود أفعالهم انتقامية في محاولة منهم لاستعادة السيطرة على الموقف.

ويؤكد هالترمان ذلك بقوله: "حين تجرفك المشاعر، يسيطر عقلك البدائي وأجهزة الدماغ تحت القشرية على تصرفاتك على نحو لا تحصل معه على الاستجابة العقلانية المطلوبة لفض الخلاف، ولا على الجدل الموضوعي من الجزء المنطقي المفكر في الدماغ. إنك تتوقف في حينها عن التفكير بوضوح". ولعل العلاقات الحميمة بين البشر هي أكثر ما يصاب بالضرر بسبب الغضب.

إذن الغضب والعصبية الزائدة هي سلوك مكتسب من الأسرة يتعلمه الطفل وينمو معه ويصبح سمة من سمات شخصيته وكذلك للوراثة أيضًا دور فيه ويكون سلوك يكتسبه الشخص من خلال تعاملاته وتعرضه لمواقف تدفعه لاستخدام الغضب.

وخلاصة القول: إن الغضب فطري يؤدي بصاحبه إلى الانفعال، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالبًا. وتختلف درجة الغضب من شخص إلى آخر.

ويصنف الناس في موضوع الغضب أربعة أصناف:

الأول: سريع الغضب سريع الرضى.

الثاني: بطيء الغضب سريع الرضى.

الثالث: سريع الغضب بطيء الرضى.

الرابع: بطيء الغضب بطيء الرضى.

الأول: سريع الغضب سريع الرضى:

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

الثانى: بطىء الغضب سريع الرضى:

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

الثالث: سريع الغضب بطىء الرضى:

وهذا شر الناس فإنه يغضب لأى شىء ولكنه لا يرضى بسرعة، ولا يقبل أى اعتذار أو تأسف على الخطأ بل إنه حتى إذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر.

الرابع: بطىء الغضب بطىء الرضى.

وهذا خير الناس، فالحلم والحكمة صفاتهم، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم طبيعتهم البشرية، ولكنهم إذا غضبوا سريعا يرضى عندما يعتذر إليهم.

تطور انفعال الغضب عند الأطفال:

أولاً: مظاهر الغضب عند الأطفال قبل سن الخامسة:

يتطور انفعال الغضب عند الأطفال قبل سن الخامسة مع تطور نموهم، ففي الفترة بين الشهر السادس والسنة الثالثة من حياة الطفل - نجاه - يغضب ويثور إذا لم نحقق له رغباته خصوصاً الفسيولوجية، أو إذا ترك وحيداً فى الحجرة، أو إذا فشل فى جذب انتباه من حوله

ليلعبوا أو ينشغلوا به، كما أنه قد يثور أيضًا عندما نغسل له وجهه أو في أثناء الاستحمام أو خلع الملابس.

وتختلف مظاهر الغضب عند الأطفال دون الخامسة من ضرب الأرض بالقدمين والرفس والقذف والضرب والإلقاء بالجسم على الأرض، ويصاحب هذه الأعراض عادة البكاء والصراخ، وقد يعاني بعض الأطفال من تصلب أعضاء الجسم والتوتر الشديد في أثناء نوبات الغضب، أو قد يلجئون إلى العض على الأنامل.

ومعنى ذلك أن الغضب ميل طبيعي عند الأطفال دون الخامسة، ودور الآباء في هذه المرحلة من العمر يجب أن يهدف إلى مساعدة الطفل، وتدريبه على ضبط انفعال الغضب والسيطرة عليه.

ولكن ليس معنى ذلك أننا سندرب الطفل على ألا يغضب أبدًا حتى لا يصل به إلى درجة ملحوظة من السلبية والبلادة، وبمعنى آخر يجب أن نحول بين الطفل والتعود على الغضب بدرجة انفعالية مبالغ فيها، قد تتطور في المستقبل وتصبح نمطًا سلوكيًا له، بل يجب أن يكون موقفنا منه موقف توجيه في الاتجاه الصالح، ولا يصح أن يكون موقف استئصال لانفعال الغضب بأي حال من الأحوال.

وأغلب أسباب غضب الأطفال قبل سن الخامسة ترجع إلى علاقة الطفل بوالديه وإخوته وتحكمهم في تصرفاته، وفرضهم رغبات معينة عليه تتصل بذهابه إلى الفراش أو تناول الطعام، أو تنظيف نفسه، أو

باتباع عادات صحية تتصل بغسل يديه، والتبول والتبرز، وتمشيط الشعر، أو كيفية الاستحمام.

وقد يرجع السبب في الانفعال إلى إخفاق الطفل في القيام بعمل من الأعمال يرغب في إنجازه، كأن ينفجر باكيًا إذا حاول إصلاح لعبة له وأخفق في ذلك، فيبعث فيه الإخفاق شعورًا شديدًا بالألم.

كذلك قد ينفجر الطفل باكيًا وفي غضب واضح دون ما سبب ظاهر، وإذا ما دققنا في البحث عن السبب نجد أنه يهدف إلى جعل نفسه مركز انتباه الأسرة بدلاً من المولود الجديد الذى يغار منه لدرجة أشعرته بعدم القبول والإهمال خصوصًا من الأم.

هذا وقد يكون سبب انفجار الطفل في الغضب والبكاء سبب غير نفسى بل جسمانى مثل ضعف الحالة الصحية أو المغص أو الإصابة بالبرد أو عسر الهضم أو ارتفاع درجة الحرارة وغيرها، الأمر الذى يدفعنا دائمًا إلى محاولة معرفة السبب الحقيقى لبكاء وغضب الطفل وانفعاله.

ثانيًا: مظاهر الغضب عند الأطفال فوق سن الخامسة:

تتخذ مظاهر الغضب بعد سن الخامسة غالبًا شكل الاحتجاجات اللفظية، واستخدام الألفاظ بقصد التهديد أو القذف أو الأخذ بالثأر، بينما قد يلجأ طفل التاسعة أو العاشرة إلى نفس الأسلوب، أو يلجأ إلى المقاومة السلبية التى تبدو فى التمتمة بألفاظ مسموعة، والتعبير عن انفعال الغضب بملامح وتعبيرات الوجه فى غير عنف.

كما أن بعض الأطفال إذا ما غضبوا لازمتهم الكآبة والميل إلى الانزواء، ويعتبر هذا العرض الأخير أخطر الأعراض الضارة بالصحة النفسية للطفل، لأنه قد يدفعه نحو التمرکز حول ذاته والتبرم بالحياة والشعور بالضيق والمرارة، ومن ثم يتعلم الاستجابة لأغلب المواقف التي لا تروقه بنفس الانفعال، مما قد يؤدي إلى فشله في الحياة.

وقد بينت إحدى الدراسات العلمية أن مظاهر الغضب تختلف باختلاف سن الطفل، فبينما الأطفال من سن ٣-٥ سنوات تعترهم نوبات الغضب ويلجئون إلى البكاء وضرب الأرض وجذب الانتباه إليهم.

فإن الأطفال من سن ٥-٧ سنوات يظهرون غضبهم أحياناً في صورة التشنج بالبكاء الشديد والعصيان، أما الأطفال بين سن السابعة والحادية عشرة يظهرون غضبهم بالعناد أو الهياج والملل والاكتئاب والخمول والشكوى من الشعور بالإجهاد والتعب السريع، وقد يظهرون غضبهم بالسلبية والانزواء.

الغضب فى ضوء القرآن والسنة

يؤدى الغضب وظيفة مهمة للإنسان حيث إنه يساعده على حفظ ذاته، فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته ويستطيع القيام بالمجهود العضلى العنيف مما يمكنه من الدفاع عن النفس، أو التغلب على العقبات التى تعوقه عن تحقيق أهدافه المهمة.

ويميل الإنسان إلى أن يستجيب لانفعال الغضب بتوجيه العدوان إلى العقبات التى تعوق إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه، سواء كانت هذه العقبات أشخاصاً أو عوائق مادية أو قيوداً اجتماعية.

غير أن كثيراً ما يحدث أن ينقلب الغضب أو يحول إلى أشخاص آخرين لم يكونوا فى الحقيقة العقبة التى حالت دون تحقيق أهداف الإنسان. أو لا يكونون هم السبب الحقيقى فى إثارتة.

فقد يغضب الطفل مثلاً من معلمه فينقل غضبه إلى زميله لأتفه الأسباب وقد يحدث أحياناً أن يغضب الإنسان من شخص ما ولكنه فى الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب.

وقد جاء فى القرآن وصف لانفعال الغضب وتأثيره فى سلوك الإنسان نجد ذلك فيما ذكره القرآن عن غضب موسى عليه السلام

حينما عاد إلى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذى صنعه لهم السامرى من الذهب فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه يجره إليه معاتباً.

قال تعالى: ﴿ قَالَ يَهْزُرُونَ مَا مَنَعَكَ إِذْ رَأَيْتَهُمْ ضَلُّوا ۖ أَأَلَّا تَتَّبِعَنِ ۚ أَفَعَصَيْتَ أَمْرِي ۚ ﴾ قَالَ يَبْتَوُمَّ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي ۚ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَقُولَ فَرَّقْتَ بَيْنَ بَنِي إِسْرَءِيلَ وَلَمْ تَرْقُبْ قَوْلِي ﴾ [سورة طه: ٩٢-٩٤].

وقوله تعالى: ﴿ يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴾ [سورة التحريم: ٩].

- واشتمل وصف لحالة الغضب تلك، قول النبى ﷺ: "ألا وإن الغضب جرة فى قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه...!" [رواه أحمد].

والغضب - والعياذ بالله - مرتبط بالكبر والاستعلاء والظلم والتعدى، ولهذا كان طريقاً مهلكاً وأرضاً موحشة! تأباه القلوب الكريمة، والعقول الكبيرة، والفطر السليمة.

- وقد مدح الله عز وجل المؤمنين بصفات كثيرة منها قوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٤] فهذه ثلاث صفات عظيمة أولها: كظم الغيظ وإيقافه، والثانية: العفو والصفح مع المقدرة والتمكن، والثالثة وهى أعلاها مرتبة: الإحسان إلى الناس

مقابل إساءتهم.. وتشير أيضا إلى أن الناس ينقسمون إلى ثلاث مراتب: فمنهم من يكظم غيظه، ويوقفه عند حده، ومنهم من يعفوا عمن أساء إليه، ومنهم من يرتقى به سمو خلقه إلى أن يقابل الإساءة بالإحسان إليه.

- وقال ﷺ خلافا لما تعارف عليه الناس اليوم: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" [متفق عليه]. وقال ﷺ: "وإن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله" [متفق عليه] ومن أولى الناس بالرفق من زوجك وأبنائك وإخوانك المسلمين؟! والبعض اليوم يكون مستعداً لنتائج الغضب الوخيمة، فتراه يجعل بجواره في السيارة مثلاً حديدة أو خشبة أعدها لهذه المواقف.

- قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعْنَكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [سورة الأعراف: ٢٠٠].

- وقد وجب ذكر الله في كل مواطن خاصة عند حالات الغضب، ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [سورة الأعراف: ٢٠١].

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [سورة الأعراف: ١٩٩]. وقوله تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [سورة الشورى: ٤٣].

- وقد كان النبي ﷺ يكثر من دعاء: "اللهم إني أسألك كلمة الحق

فى الغضب والرضا" [رواه أحمد]، فإن الغضب إذا اعترى العبد، فإنه قد يمنع من قول الحق أو قبوله، وقد شدّد السلف الصالح رضوان الله عليهم فى التحذير من هذا الخلق المشين، فها هو على بن أبى طالب رضى الله عنه يقول: "أول الغضب جنون، وآخره ندم، وربما كان العطب فى الغضب"، ويقول عروة بن الزبير رضى الله عنهما: "مكتوب فى الحكم: يا داود إياك وشدة الغضب، فإن شدة الغضب مفسدة لفؤاد الحكيم"، وروى عن أحد الحكماء أنه قال لابنه: "يا بنى، لا يثبت العقل عند الغضب، فأقل الناس غضباً أعتلهم"، وقال آخر: "ما تكلمت فى غضبى قط بها أندم عليه إذا رضيت".

- وقال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ [سورة النور: ٢٢].

ويقول النبى ﷺ للرجل الذى قال له: أوصنى، قال: "لا تغضب"، فرد عليه مراراً، قال: "لا تغضب".

- وفى حديث آخر أن ابن عمر رضى الله عنهما سأل رسول الله ﷺ: ماذا يبعدنى من غضب الله عز وجل؟ قال: "لا تغضب".

- وعن عكرمة فى قوله تعالى: ﴿وَسَيِّدًا وَحَصُورًا﴾ [سورة آل عمران: ٣٩] قال: السيد الذى يملك نفسه عند الغضب ولا يغلبه غضبه.

- وكان يقال: اتقوا الغضب، فإنه يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل. والغضب عدو العقل.

- قال الله تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الفتح: ٢٦].

ذم الكفار بما تظاهروا به من الحمية الصادرة عن الغضب بالباطل ومدح المؤمنين بما أنزل الله عليهم من السكينة.

- وعن ذى القرنين أنه لقي ملكًا من الملائكة فقال: علمنى علمًا أزداد به إيمانًا و يقينًا قال: لا تغضب فإن الشيطان أقدر ما يكون على ابن آدم حين يغضب، فرد الغضب بالكظم وسكته بالتؤدة، وإياك والعجلة فإنك إذا عجلت أخطأت حظك وكن سهلًا لينًا للقريب والبعيد ولا تكن جبارًا عنيدًا.

- وعن وهب بن منبه أن راهبًا كان فى صومعته أراد الشيطان أن يضلّه فلم يستطع فجاءه حتى ناداه، فقال له: افتح فلم يجبه، فقال: إني أنا المسيح، قال الراهب: وإن كنت المسيح فما أصنع بك أليس قد أمرتنا بالعبادة والاجتهاد ووعدتنا القيامة فلو جئتنا اليوم بغيره لم نقبله منك؟ فقال: إني الشيطان وقد أردت أن أضلك فلم أستطع فجئتك لتسألنى عما شئت فأخبرك فقال: ما أريد أن أسألك عن شيء قال: فولى مدبرًا. فقال فسمع الراهب: ألا تسمع قال بلى، قال أخبرنى أى أخلاق بنى آدم أعون لك عليهم قال: الحدة، إن الرجل إذا كان حديدًا قلبناه كما يقلب الصبيان الكرة..

وقال خيثمة: الشيطان يقول: كيف يغلبنى ابن آدم وإذا رضى جئت حتى أكون فى قلبه وإذا غضب طرت حتى أكون فى رأسه.

- وقال جعفر بن محمد: الغضب مفتاح كل شر.

- وقال بعض الأنصار: رأس الحمق الحدة، وقائده الغضب، ومن رضى بالجهل استغنى عن الحلم، والحلم زين ومنفعة والجهل شين ومضرة والسكوت عن جواب الأحق جوابه.

وقال مجاهد: قال إبليس ما أعجزني بنو آدم فلن يعجزوني في ثلاث: إذا سكر أحدهم أخذنا بخرامته فقد تاه حيث شئنا وعمل لنا بما أحببنا، وإذا غضب قال بما لا يعلم وعمل بما يندم ونبخله بما في يديه ونمنيه بما لا يقدر عليه.

- وقيل لحكيم: ما أملك فلاناً لنفسه قال: إذن لا تذله الشهوة ولا يصصره الهوى ولا يغلبه الغضب.

- وقال بعضهم: إياك والغضب فإنه يصيرك إلى ذلة الاعتذار.

- وقال عبد الله بن مسعود: انظروا إلى حلم الرجل عند غضبه وأمانته عند طمعه وما علمك بحلمه إذا لم يغضب، وما علمك بأمانته إذا لم يطمع.

وكتب عمر بن عبد العزيز إلى عامله أن لا تعاقب عند غضبك على رجل، فاحبسه، فإذا سكن غضبك فأخرجه فعاقبه على قدر ذنبه، ولا تتجاوز خمسة عشر سوطاً.

وقال ابن القيم - رحمه الله: (دخل الناس النار من ثلاثة أبواب: باب شبهةٍ أورثت شكاً في دين الله، وباب شهوةٍ أورثت تقديم الهوى على طاعته ومرضاته، وباب غضبٍ أورث العدوان على خلقه).

- وقال على بن زيد: أغلظ رجل من قریش لعمر بن عبد العزيز القول فانتظر عمر زماناً طويلاً ثم قال: أردت أن يستفزني الشيطان بعز السلطان فأنال منك اليوم ما تناله منى غداً.

- وكان عمر - رضى الله عنه - إذا خطب قال فى خطبته: أفلح منكم من حفظ من الطمع والهوى، والغضب.

- وقال بعضهم: مَنْ أطاع شهوته وغضبه قاداه إلى النار.

- وقال الحسن: من علامات المسلم قوة فى دين، وحزم فى لين، وإيمان فى يقين، وعلم فى حلم، وكيس فى رفق، وإعطاء فى حق وقصد فى غنى، وتجمل فى فاقة، وإحسان فى قدرة، وتحمل فى رفاقة، وصبر فى شدة لا يغلبه الغضب، ولا تجمع به الحمية ولا تغلبه شهوة ولا تفضحه بطنة ولا يستخفه حرصه، ولا تقصر به نيته فينصر المظلوم، ويرحم الضعيف، ولا يبخل ولا يبذر ولا يسرف ولا يقترف، يغفر إذا ظلم، ويعفو عن الجاهل، نفسه منه فى عناء والناس منه فى رخاء.

- وقيل لعبد الله بن المبارك: أجمل لنا حسن الخلق فى كلمة فقال: ترك الغضب.

- وقال نبي من الأنبياء لمن تبعه: مَنْ يتكفل لى ألا يغضب فيكون معى فى درجتى ويكون بعدى خليفتى فقال شاب من القوم: أنا، ثم أعاد عليه فقال الشاب: أنا أوفى به، فلما مات كان فى منزلته بعده وهو ذو الكفل سُمى به لأنه تكفل بالغضب، ووفى به.

- وعن عائشة رضى الله عنها قالت: قدم رسول الله ﷺ من سفر وقد سترت سهوة لى بقرام فيه تماثيل، فلما رآه رسول الله ﷺ هتكه وتلون

وجهه وقال: "يا عائشة: أشد الناس عذابا عند الله يوم القيامة الذين يضاهون بخلق الله" [متفق عليه].

وغضبت عائشة رضى الله عنها مرة، فقال لها رسول الله ﷺ: "مالك جاءك شيطانك؟" فقالت: وما لك شيطان؟ فقال: "بلى، ولكنى دعوت الله فأعاننى عليه، فأسلم فلا يأمرنى إلا بالخير" ولم يقل لا شيطان لى وأراد شيطان الغضب لكن قال: لا يحملنى على الشر.

وقال على رضى الله عنه: كان رسول الله ﷺ لا يغضب للدنيا فإذا أغضبه الحق لم يعرفه أحد ولم يقم لغضبه شىء حتى ينتصر له.

عن ابن مسعود عقبة بن عمرو البدرى رضى الله عنه قال: جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال: إنى لأتأخر عن صلاة الصبح من أجل فلان مما يطيل بنا. فما رأيت النبى ﷺ غضب فى موعظة قط أشد مما غضب يومئذ فقال: "يا أيها الناس إن منكم منغرين فأئكم أم الناس فليوجز فإن من ورائه الكبير والصغير وذا الحاجة" [متفق عليه].

قال رجل لعمر: اتق الله يا عمر - وأكثر عليه جدًا - فقال له قائل: اسكت يا هذا فقد أكثرت على أمير المؤمنين، فقال له عمر: دعه لا خير فيهم إن لم يقولوها، ولا خير فينا إن لم نقبلها.

عن ابن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: "ألا أخبركم بمن يحرم على النار أو من تحرم عليه النار؟ تحرم على كل قريب هين لين سهل" [رواه الترمذى].

- قال سليمان بن صرد: كنت جالسًا مع النبى ﷺ ورجلان يستبان،

فأحدهما احمَرَّ وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ذهب عنه ما يجد. فقالوا له: إن النبي ﷺ قال: تعوذ بالله من الشيطان، فقال: وهل بي جنون؟! [رواه البخارى ومسلم].

ليتأمل الإنسان نفسه حال الغضب...

- قال ابن ابن القيم رحمه الله: إذا خَرَجْتَ من عدوك لفظة سَفَهٍ فلا تُلَحِّقْها بمثلها تُلَقِّحْها، ونَسِلِ الخصام نسل مذموم!.

ليُعلم أن دين الله عز وجل هو الدين الكامل الشامل لجميع نواحي الحياة، فما من خير إلا دَلَّ عليه، وما من شرٍّ إلا حذر منه.

وقول رسول الله ﷺ: ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله. [رواه الإمام أحمد وابن ماجه].

رَوَى عن ميمون بن مهران أن جاريته جاءت ذاتَ يوم بصَحْفَةٍ فيها مَرَقَةٌ حارة وعنده أضياف فعثرتْ فصبَّتِ المَرَقَةَ عليه، فأراد ميمون أن يضربها. فقالت الجارية: يا مولاي استعمل قولَ الله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ قال لها: قد فعلتُ، فقالت: اعمل بما بعده: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ فقال: قد عفوت عنك، فقالت الجارية: ﴿وَاللَّهُ مُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ قال ميمون: قد أحسنت إليك، فأنت حرَّةٌ لوجه الله تعالى.

وروى عن الأحنف بن قيس مثله. ذكره القرطبي في التفسير.

ومن المواقف التي غضب فيها النبي ﷺ

الموقف الأول (أفلا شققت عن قلبه):

من أعظم مقاصد الشريعة الخمس حفظ الدم، وقد أكد الله تبارك وتعالى ذلك في كتابه فقال: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء: ٩٣] وما لا شك فيه أن رسول الله ﷺ يغضب مما يغضب الله منه ومما يغضب الله ورسوله سفك دم المسلم، فزوال الدنيا أهون عند الله من قتل مسلم بغير حق.

عن أسامة بن زيد رضى الله عنهما قال: بعثنا رسول الله ﷺ إلى الحرة - بطن من جهينة القبيلة المعروفة - قال: فصبحنا القوم فهزمناهم. قال: ولحقت أنا ورجل من الأنصار رجلاً منهم، قال: فلما غشيناه، قال: لا إله إلا الله، قال: فكف عنه الأنصارى، فطعنته برمحى حتى قتلتها. قال: فلما قدمنا بلغ ذلك النبي عليه الصلاة والسلام فقال لى: "يا أسامة أقتلتها بعدما قال لا إله إلا الله؟" قال: فما زال يكررها على حتى تمنيت أنى لم أكن أسلمت قبل ذلك اليوم".

ولك أن تتخيل غضب النبي عليه الصلاة والسلام عند ذلك الموقف العصيب، وقد سال دم مسلم بغير حق وهو يقول: "أقتلتها بعدما قال لا إله إلا الله؟" يعيد فيها ويكررها على مسامع أسامة رضى

الله عنه حتى تمنى أنه لم يكن أسلم قبل ذلك اليوم من شدة ما أفرع رسول الله ﷺ حتى قال له أسامة رضى الله عنه إنها كان متعوداً فما كان منه ﷺ إلا أن قال له في رواية أخرى: "أفلا شققت عن قلبه" وفي رواية أخرى فجعل لا يزيده على أن يقول: "فكيف تصنع بلا إله إلا الله إذا جاءت يوم القيامة".

الموقف الثانى: (أتشفع فى حد من حدود الله):

والموقف الآتى يبين لنا قدر إنزعاج رسول الله ﷺ عندما كلمه أسامة بن زيد رضى الله عنه ليشفع فى حد من حدود الله.

عن عائشة رضى الله عنها: أن قريشاً أتهمهم شأن المرأة التى سرت فى عهد النبى ﷺ فى غزوة الفتح، فقالوا: من يكلم فيها رسول الله ﷺ؟ فقالوا: ومن يتجرأ عليه إلا أسامة بن زيد حب رسول الله ﷺ؟ فأتى بها رسول الله ﷺ فكلمه فيها أسامة بن زيد، فتلون وجه الرسول ﷺ فقال: أتشفع فى حد من حدود الله؟

فقال له أسامة: استغفر لى يا رسول الله.

فلما كان العشى قام رسول الله ﷺ فخطب فأثنى على الله بما هو أهله، ثم قال: "أما بعد، فإنما أهلك الذين من قبلكم، إنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه، وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد، وإنى والذى نفسى بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها" ثم أمر بتلك المرأة التى سرت فقطعت يدها.

وأخرج الطبراني عن أنس - رضى الله عنه - قال: "ما رأيت رسول الله ﷺ انتقم لنفسه من شيء إلا إذا انتهكت لله حرمة، فإن انتهكت لله حرمة كان أشد الناس غضبًا، وما عُرض عليه أمران إلا اختار أيسرهما ما لم يكن فيه سخط الله، فإن كان فيه سخط الله كان أبعد الناس منه".

وإذا كان كثير من علماء الاجتماع والتربية اعتبروا الغضب من الرذائل الممقوتة والعادات المذمومة، فإننا يقصدون من وراء ذلك الغضب المذموم الذى يؤدي إلى أسوأ الآثار، وأوخم العواقب.

وذلك حين يكون الانفعال والغضب من أجل المصالح الشخصية والبواعث الأنانية، ولا يخفى ما فى الغضب من تمزيق للوحدة وتصديع للجماعة، واستئصال لمعانى الأخوة والمحبة والصفاء فى ربوع المجتمع.

- ونستخلص مما سبق أن معنى اجتناب الغضب أن يملك الإنسان نفسه عند الغضب فلا يُقدم على قول أو فعل يندم عليه فى حال الرضى، بحيث يكون كل سلوكه محكومًا بعقله السليم فى حالتى الغضب والرضا، لا بالغرائز الجامحة.

- وإذا كان سلوك الإنسان محكومًا بوحى من عقله السليم فإنه يحوز الخير كله ويتبعد عن الشر كله، لأن العقل السليم ينسجم تماما مع الدين الإسلامى الذى هو فطرة الله التى فطر الناس عليها.

- وهكذا جاءت وصية النبى ﷺ لذلك الرجل فى كلمة واحدة كما

ذكرنا، ولكن هذه الكلمة تتضمن توجيهها عاليًا نحو السلوك الأمثل، فالإنسان في حال الغضب يتصرف بدافع من عاطفته بعيدا عن تحكم العقل الرشيد، فلا يؤمن - والحال هذه - عليه أن يتفوه بكلام سفاهة أو أن يعتدى بجوارحه على من غضب عليه، فالحلم عند الغضب ضمان لسلوك المسلم في كف أذاه بلسانه ويده.

وإذا علمنا أن النبي ﷺ قد جعل كف الأذى رمزًا للمسلم الحق وذلك في قوله: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده". فإننا نعلم سمو المقاصد التي اشتمل عليها قول رسول الله ﷺ في هذا الحديث: "لا تغضب".

- ويبين لنا رسول الله ﷺ عظمة الإنسان الذي يملك نفسه عند الغضب بقوله: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" أخرجه الإمام البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه [صحيح البخاري].

- فالشديد ليس هو القوى في بدنه الذي يصرع الرجال، وإن كان هذا يعدُّ في عرف الناس شديدًا، إنما الشديد حقًا هو الذي يملك نفسه عند الغضب، لأنه استطاع أن يتغلب على ثلاثة:

١- على من أغضبه لأنه حينها يملك نفسه ويحجم عن الرد على مخاصمه يكون قد غلبه بحسن الخلق والسبق إلى الفضيلة، حيث بادر إلى حسم الموقف والقضاء على الفتنة قبل أن يستعر أوارها ويشتد لهيبها.

٢- على شيطانه الذى يبادر إلى حضور الموقف منذ أن يبدأ النزاع ويظهر الغضب.

٣- على شيطان خصمه الذى يحضر أيضا ويشارك فى إيقاد نار الفتنة.

- ولقد وعد النبى ﷺ من ملك نفسه عند الغضب بالجزاء العظيم فى الآخرة كما جاء فى قوله: "من كظم غيظا - وهو يستطيع أن ينفذه - دعاه الله يوم القيامة على رءوس الخلائق حتى يخيره من أى الحور شاء" (أخرجه الإمامان أبو داود والترمذى من حديث معاذ بن أنس الجهنى رضى الله عنه، وهو حديث حسن).

فالذى يكظم غيظه ويحكم نفسه فلا يتصرف بما لا يليق طاعةً لله تعالى فإنه يستحق هذا الجزاء الكبير، ذلك لأن كبج جماح النفس ساعة الغضب ليس بالشىء اليسير، فإذا فعل الإنسان ما يشق عليه ابتغاء رضوان الله تعالى فإنه قد بلغ درجة عالية من الإيمان.

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، وتحليل الحلقة، 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، والشتم، والسخرية، والتلفظ بالألفاظ البذيئة

وغير المؤدبة التى قد تسبب له الحسرة والندامة فيما 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 الكتاب بقوله: "الإنسان مخلوقٌ متميز، فيه شىء من الملائكة، وشىءٌ من الشياطين، وشىء من البهائم والوحوش، فإذا عصف به الغضب، أوتر أعصابه وألهب دمه، وشد عضلاته، فلم يعد له أمانة إلا أن يتمكن من خصمه فيعضه بأسنانه، ويُنشب 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 الشماتة بهم عند المصيبة، وهكذا تثور العداوة والبغضاء بين الأصدقاء وتنقطع الصلة بين الأقرباء، فتفسد الحياة وتنهار المجتمعات".

أما مضاره الجسمية والنفسية فكثيرةٌ جدًّا حيث "ثبت علميًا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسى يؤثر على قلب الشخص الذى يغضب تأثيرًا يُماثل تمامًا تأثير العدو أو الجرى فى إجهاده للقلب 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 بالأمراض القلبية نتيجة التوتر الشديد الذى يُصاب به الإنسان الغاضب الذى يتعرض لتغير لونه، وطفح دمه، وانتفاخ أوداجه، وارتفاع 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 تأثيرات 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

ضغط الدم ويزيد على معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة على المعتاد المطلوب، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها 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 تقهر 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 إن 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 نقوم دماغ الإنسان بالتحليل على الشكل الآتى "الاختلاف يعنى أمرًا سيئًا" ولهذا تتصرف الدماغ بطريقة مؤذية مع هذا الشخص المختلف وبغض النظر عن نوع الاختلاف.

ويتحدث الغزالى عن آثار الغضب ومظاهره فيذكر لنا:

ومن آثار هذا الغضب فى الظاهر:

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

الغضببان فى 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 فقس الثمرة بالثمرة فهذا أثره فى الجسد.

وأما أثره فى اللسان:

فانطلاقه بالشتيم ولا فحش من الكلام الذى 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 العشية وربما يضرب الجمادات والحيوانات فيضرب القصعة مثلاً على الأرض وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها.

وأما أثره فى القلب:

فالحدق والحسد وإضرار السوء والشهامة بالمساءات والحزن بالسرور

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

وأما أثره على الصحة:

هنا نتوقف عند الغدة 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 ينفعل.

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 ١٦-٤-٢٠٠٢م 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 مجهزة 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! موضحًا

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

الغضب الصريح.. والغضب المكبوت:

ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المسئول 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 حدتها.

ففى حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحيانا إلى الإصابة بالسرطان أما فى حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم فى الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسدية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسرى بسرعة إلى الأعضاء الحيوية فى إفراز عصارتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سدّ الطريق أمام جهاز المناعة فى الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التى 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 فى غيبة النشاط الطبيعى لجهاز المناعة.

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

وقال البروفيسور ويليام موللر الذى قاد فريق البحث فى الدراسة، "ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية فى التعبير عن الغضب فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدى إلى اضطرابات فى الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدى بدوره إلى الإصابة بمرض القلب فى 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 الغضب 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 أحداً 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 "العفو عند المقدرة". فقد أظهرت دراسة

عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية تينيسي 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 تسامحاً من الرجال والأكثر احتمالاً لحمل الضغائن ضد الشخص الذي شعرن تجاهه بالخيانة حيث أظهرت هؤلاء النساء أيضاً ارتفاعاً 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 أيضاً إلى ارتفاع ضغط الدم، والذي قد ينشأ عنه الشلل النصفي، والذي ربما أدى إلى الوفاة بالإضافة إلى ما يسببه من حالات الهستيريا والاكتئاب، وانفصام الشخصية، والانهيار العصبي.

٢- نقصان الدين:

ذلك أن الغضب قد يؤدي بصاحبه إلى غيبة الآخرين، وربما 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 يدرى 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 يُعْرِضْ 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 مثير دون تقدير للنتائج أو العواقب، فإن الناس لن يقبلوا على هؤلاء العاملين، ولن يؤازروهم، ويخسر 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 شيوع 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 أواصر 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 بإيجابية 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 يُملئ عليه غضبه وتعصبه.
- ٣- يُضيّع على الإنسان الكثير من الفرص.
- ٤- يفقده التحكم فى نفسه، وفى الآخرين.

٥- يهدم له الكثير من الإنجازات، فالناس عندما يرونه غاضبًا يتفوه بما 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:

إنى طلقت 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 الذى موضعه فى الدين عظيم، والذى هو أصل لجميع الفضائل.

كما فتح الغضب أبواباً للسجن، ونصب أعواداً للصليب، وقتل حبلاً للخنق وسل السيف، وأضرَم ناراً للحرب.

وكذلك قد يؤدى الغضب إلى كثير من الحالات المتعددة والمنتشرة للطلاق أو ما يكون بين الزوجين من شقاق، مما يؤدى إلى التفريق وهدم البيوت، وتقويض الأسر، 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 خنوثة. 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 الصيانة في نسائها.

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 الغرائز أنه لا يصدّمها. 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، فنجد الشخص لا يغار على أهل بيته، ولا يغار على محارم الله إذا انتهكت، أو مقدساته الدينية إذا اغتصبت، ويسكت عندما يرى ذلك، وتتبدل 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 تحمر وجنتاه، حتى قال: "اللهم أنا بشر أغضب كما يغضب البشر، فأياها مسلم سببته، أو لعنته، أو ضربته، فاجعلها منى صلاة عليه، وزكاة، وقربة تقربه بها إليك يوم القيامة".

فوائد الغضب وإيجابياته

يمكن أن يصبح الغضب عظيم الفائدة بشرط أن تفهمه والعكس بالعكس، ويقول أحد العلماء: وهكذا تعلم من غضبك وافهمه فهو صديقك المخلص إن صادقته، وعدوك اللدود إن أهملته وكبته أو لم تفهمه.

وفي بعض الأحيان قد تكون هناك فوائد صحية للغضب، فالغضب أيضا هو إشارة لنا بأن هناك أمر ما قد حدث بشكل خاطئ، وهو العاطفة المقاومة لليأس، لذا فهو آلية للبقاء والثورة على إحباطنا المتكرر، والتي تدفعنا لتصحيح الأخطاء أو القفز على الروتين.

إلا أنه يجب أن نتدارك أنفسنا لكيلا يسد غضبنا الطريق على مشاعرنا الأخرى فيصبح الحل لمعظم مشكلاتنا، ويجعلنا ندور في حلقة مفرغة، فنفقد بالتالي قدرتنا على تجاوز الشعور بالغضب. ويمنعنا من تعلم طرق أخرى للتعبير عن مشاعرنا.

ويحقق الغضب أغراضا نافعة، فهو سلوك تنفسي إذ ينفس الغضب عن الكثير من المشاعر الكامنة وهو يفسح المجال أمام الفرد لكي ينتصر على تردده ويتحرر من قناعة مسيطرة على سلوكه كما أن الغضب الناتج بسبب عدم مراعاة شعور الغير تجاه الفرد قد يدفع هذا الغير إلى إعادة التفكير في هذا السلوك المثير للغضب.

ويرى البضع أن من فوائد الغضب ما يأتي:

إنتاجية أكبر، يوقظ الآخرين، يكون بعده الصلح والأخوة، لولاه لما دافع أحد عن دينه وعرضه ووطنه، يصحح الأمور، يؤدي للندم ومن ثم للتوبة، يضر بالآخرين ثم الاعتذار والتسامح والوئام، ليكون الحلم لك هدفًا، ليميز الخبيث والطيب، أجر على كظمه، ليرتدع الظالم، إصلاح الأبناء، طاقة محركة، اختبار وابتلاء، للانتصار على النفس والوصول لكمال الإنسانية، لمعرفة مبادئ الطرف الآخر وتجنب إشعالها.

أسباب الغضب

نعلم جميعاً أن الناس في تركيب أمزجتهم يختلفون سرعة وبطناً في تولد وظهور الغضب ولكن تختلف الأسباب الطارئة التي تزيد في توليد غضبهم كالمرض وضعف البنية والانهك في العمل ومداومة السهر واشتغال البال بالمطامع والمطالب وغير ذلك مما يهيئ التنازع بين الجسم والنفس، ويكون كالبدور للغضب:

ويمكننا إيجاز أسباب الغضب في الآتي:

١ - قلة الصلة بالقرآن الكريم، ومعرفة ما أعده الله تعالى من الأجر لمن كظم غيظه، وكف غضبه، وعفا وأصلح، وصبر وغفر، ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [سورة الشورى: ٤٠].

وقال تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [سورة فصلت: ٣٤].

قال ابن عباس في تفسيرها: (أمر الله المؤمنين بالصبر عند الغضب، والحلم عند الجهل، والعفو عند الإساءة، فإذا فعلوا ذلك عصمهم من الشيطان، وخضع لهم عدوهم كأنه ولي حميم).

٢ - أن يستصغر الإنسان نفسه، ولم ينتقم لها قط، ولا يكون حليماً يحب الحلم، رفيقاً يحب الرفق.

٣- قلة العقل وضيق التفكير، فإن الإنسان العاقل، والرجل البصير لا يكون كالطفل الصغير أو المجنون، يثور لأتفه الأسباب، ويغضب لأدنى الأمور. فالمتعقل يقوده عقله إلى الصبر وسعة الصدر، والتحمل وكسب المودة، والنظر في عواقب الأمور.

٤- كثرة متطلبات الحياة وتعقد أمورها، من الأسباب التي تجعل المرء في قلق دائم، وتوتر مستمر، فهو في لهث دائم، وجرى مستمر، وكفاح مضنى.

٥- التكبر ورؤية النفس: فإن المتكبر سريع الغضب، دائم القلق، شديد الجزع، يغضب لأي أمر يتعارض مع كبريائه، لدرجة أن بعض المتكبرين يغضب لمجرد عدم رد السلام عليه.

٦- الغرور: إما بمنصب أو بمال أو بجاه، فالمغرور دائماً سريع الغضب، لا يرى معه أحداً، ولا يتحمل زلة، ولا يقبل رأياً، ولا يسمع نصحاً.

٧- الرغبة في الكمال دائماً: إما من المسئول مع من حوله، وإما من الرجل لزوجته، وإما من الأب لأبنائه، فالذى يريد الكمال دائماً إنما يطلب المستحيل، ولذلك يغضب لأدنى تقصير، ويثور لأقل خطأ، لدرجة أن بعضهم قد يقيم الدنيا ولا يقعدها إذا زاد ملح الأكل، أو قلّت توابل السلطة.

٨- الشعور بالنقص، فالمدرس الفاشل في تدريسه، والرجل

الضعيف في بيته، يحاول أن يعوض هذا النقص بافتعال الغضب، واستمرار التوتر حتى لا يجروا أحد على سؤاله، ولا يقوى إنسان على مناقشته.

٩- إثارة النعرات والعصبيات الجاهلية، فهذه من أهم الأسباب، ومن أعظم الدوافع لحصول الغضب، واستثارة الانتقام. ولقد كادت نارها تشب الفتنة بين الصحابة من الأوس والخزرج حينما تشاجر رجلان، فقال هذا: يا للأوس، وقال الآخر: يا للخزرج، لولا أن أسرع إليهم النبي ﷺ فوعظهم وذكرهم وتلا عليهم القرآن حتى بكوا ورموا سيوفهم واحتضن بعضهم بعضاً.

١٠- وهذا السبب خاص بالنساء وهو: الغيرة من تعدد الزوجات، فإن المرأة التي تخاف من أن يكون لزوجها امرأة أخرى تعظم غيرتها، وتتوتر أعصابها ويعظم قلقها.

١١- تعود الإنسان على الغضب لتصبح عادة مساعدة على زيادة الغضب واستمرار.

- وبناء عليه فإن علاج كل حاله حسب علتها وإزالة أسبابها فلا بد من معرفة سبب الغضب حتى يوصف العلاج.

وقد قال يحيى لعيسى عليهما السلام: أى شيء أشد؟ قال ما يقرب من غضب الله، قال أن تغضب، قال: فما يبدى الغضب وما ينبته؟ قال عيسى: الكبر والفخر والتعزز والحمية.

والأسباب المهيجة للغضب هي: الزهو والعجب والمزاح والهزل والاستهزاء والتعبير والمضادة والغدر وشدة الحرص وفضول المال والجاه، وهي بأجمعها أخلاق مذمومة شرعاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها.

فينبغي أن تمت الزهو بالتواضع. و تمت العجب بمعرفتك بنفسك، وتزيل الفخر بأنك من جنس عبدك إذ الناس يجمعهم في الانتساب أب واحد، وإنما اختلفوا في الفضل أشتاتاً.

فبنو آدم جنس واحد وإنما الفخر بالفضائل والفخر والعجب والكبر أكبر الرذائل وهي أصلها ورأسها فإذا لم تتخل عنها فلا فضل لك على غيرك، فلم تفتخر وأنت من جنس واحد من حيث البنية والنسب والأعضاء الظاهرة والباطنة؟ وأما المزاح فتزيله بالانشغال بالأمور الدينية التي تستوعب العمر وتبارك فيه إذا عرفت ذلك، وأما الهزل فتزيله بالجد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تبلغك إلى سعادة الآخرة، وأما الاستهزاء فتزيله بالترفع عن إيذاء الناس وبصيانة النفس عن أن يستهزأ بك، وأما الاحترام فالحذر عن القول القبيح وصيانة النفس عن قسوه الجواب، وأما شدة الحرص على مزايا العيش فتزال بالقناعة بقدر الضرورة طلباً لعز الاستغناء وترفعها عن ذل الحاجة.

ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم

الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة، وتلقيبه بالألقاب المحموده جهلاً حتى تميل النفس إليه وتستحسنه.

وقد يكون منشأ الغضب انحرافاً صحياً كاعتلال الصحة العامة، أو قد يكون بسبب ضعف الجهاز العصبى مما يسبب سرعة التهيج العصبى. وقد يكون المنشأ نفسياً كأن يكون منبعثاً عن الإجهاد العقلى، أو قد يكون منبعثاً عن الشعور بالإهانة والاستنقاص أو المغالاة فى الأنانية.

وغيرها من الحالات النفسية التى سرعان ما تستفز الإنسان وتكون سبباً لتشتير غضبه، وقد يكون المنشأ أخلاقياً كتعود الشراسة أو سرعة التهيج مما يوجب رسوخ عادة الغضب فى صاحبه نتيجة سوء التربية.

ولعل من الأسباب التى تؤثر فى إحداث الغضب عند الأطفال هى التى تأتى من الآخرين وبالأخص من والديه أو إخوته أو أقرانه فى المدرسة، ومنها:

- * حرمان الطفل من الاهتمام والرعاية والمحبة من قبل الكبار.
- * القسوة الشديدة وحرمان الطفل من تلبية كل رغباته، فهى من أحد العوامل الرئيسية لإحداث الغضب عند الطفل.
- * كذلك يغضب الطفل إذا فشل فى الامتحان مما يتعرض لعدم فهم من والديه ويتعرض لنقد ولوم شديد منها.

* كما إن تعرض الطفل لأوامر متناقضة من والديه، كأن يكون للأب موقف إيجابى نحو كل ما يفعله الطفل بينما للأم موقف متناقض لكل ما يفعله، هذا من أحد العوامل التى تجعل الطفل دائم الصراخ والتناقض والغضب والثوران لأنفه الأسباب.

* التدليل الزائد من قبل والديه بحيث لا يرفض طلب للطفل فكل طلباته مستجابة، فإذا حدث فى أحد المرات عدم تلبية لرغبته فسوف ينتج عنه إحداث لنوبات من الغضب والصراخ.

* إجبار الطفل على القيام بعمل ما لا يحبه، أو تكليفه بأعمال تفوق طاقته ولومه عند التقصير كأن تأمره والدته أن يحضر كوب ماء لأخته الكبيرة مثلاً.

* التعرض لأوامر عديدة مستمرة من قبل والديه مما يساهم فى تراكم الضغوط التى تجعله ينفجر غضباً كأن تأمره والدته عدة مرات بالألا يرتدى هذا الثوب، أو لا يمشى مع هذا الشخص، أو لا يستذكر دروسه وهو يشاهد التلفزيون، أو لا يخرج من البيت.. وهكذا.. مما يعرقل من حرية الطفل ونشاطه.

* تشير جودانف Goodendgh إلى أن من أسباب الغضب حتى الثانية من العمر ارتداء الطفل للملابس ضيقة تعوق حركة الطفل، وعادات تنظيم عمليات النظافة (مثل الاستحمام) والإخراج، كما أن وجود الزوار فى المنزل أو وجود كبار داخل المنزل لهم كثيراً من التعليلات والأوامر المثيرة للطفل يكون أحد أسباب الغضب.

* فقدان الطفل للعبة التى يحبها أو تلفها أو كسرها أو إعطاؤها لطفل آخر دون موافقته أو غضباً عنه.

* نقد الطفل ولومه أو إغاظته أمام أشخاص لهم مكانة عند الطفل أو يقدرونه أو أمام من هم فى مثل سنه أو تحقيره أو الاستهزاء به.

* كثرة استخدام أساليب المنع والتحریم والنواهى والتدخل فى أوقات كثيرة فى حرية الطفل ونشاطه مع إلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره.

* مشاهدة النموذج الغاضب مثل الآباء والمعلمين أو الأفلام، وهذا ما توصلت إليه دراسات - ليينت وباربان Lebent and Barban.

* شعور الطفل بالفشل كالتأخر الدراسى أو عدم الفهم مثل الزملاء أو فشل ممارساته للتقرب من الوالدين.

* انفعال المدرس الشديد، والحركات المهستيرية التى يقوم بها خلال الحصص أو اليوم الدراسى.

* عدم وجود نظم ثابتة فى المدرسة يسير عليها التلميذ، بل يجد دائماً تقلباً فى إقرار أو إلغاء القوانين المدرسية فى كثير من الأحيان.

* مظاهر الغيرة والفشل التى يشعر بها الطفل.

(علمًا بأن هناك فروق فردية فى هذا المجال - فما يستثير غضب طفل - قد لا يستثير طفل آخر).

وهناك أسباب أخرى لاستثارة الغضب عند طفل المرحلة المبكرة هي:

* الخلاف حول تعلم العادات الجسمية مثل النظافة، كغسل الوجه واليدين، والاستحمام، تغيير الملابس، قضاء الحاجة كالتيبول والتبرز، كذلك مواعيد النوم.

* خلاف حول السلطة: كالعقاب والحرمان من أشياء محببة كالألعاب أو منعه من نشاطات معينة.

* مشكلات العلاقات الاجتماعية: مثل فقدان المركز الاجتماعي كترتيبه في الأسرة، أو مقارنته بالآخرين، أو عدم تمكنه من مشاركة غيره من الأطفال في لعبهم.

وهناك عوامل ثانوية تساعد على سرعة استثارة الطفل منها:

- الوقت الذي تحدث فيه الاستثارة: فالطفل يغضب بشكل أسرع في حالة الجوع والتعب، كما أنه سريع الغضب في آخر النهار.

- الحالة الصحية للطفل: فالطفل المريض أسرع في غضبه من الطفل سليم الصحة المعافي.

- عدد الأفراد في المنزل: خاصة إن كانوا غرباء، حيث يشعر في أثناء وجودهم بالتوتر وعدم الاستقرار.

وكما نعلم أن كل طفل يولد وفي داخله حافز ذاتي ودائم يدفعه

للتعلم، وفي حين أن لدى كل طفل هذا الحافز فإن الأطفال يختلفون من حيث سرعة الغضب الذى يملكهم حين يفشلون فى الاستجابة لهذا الحافز ومدى رد الفعل الناتج عن ذلك الفشل.

فمنهم من يستمر فى صبر وحرص لمحاولة حل المشكلة، ومنهم من يصاب بخيبة أمل حين يتطلع لأعمال لا يستطيع القيام بها كما يرغب فيتأثر كثيرًا بهذا الفشل مما يدفعه لأن يعبر عنه بالصراخ أو نوبة الغضب.

وفى سن المراهقة نرى أن الوالدين يحاولان فرض نوع من التحكم على الأبناء. وهو أمر يتعارض مع إحساس المراهق بضرورة حصوله على الاستقلال الذاتى وتكتنفها نزعات كثيرة فى داخل الشخص المراهق لأنه يقع فى تناقض بين ميله للنزعة إلى الاستقلال وبين حاجته إلى المساعدة من قبل والديه.

فأى محاولة يبذلها الوالدان فى هذه المرحلة للتحكم بشكل مباشر فى تصرفات الشخص المراهق سوف تقوده إلى نوبات غضب.. فمن المحتمل أن يقابل أى أوامر من والديه بالرفض أو العناد وإذا شعر بأن والديه يستخدمون قوتهم للتحكم فيه أو ذكاءهم لهزمه فإنه سوف يثور وتنتابه نوبة من الغضب..

وقد يكون هنالك أسباب أخرى للغضب لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة فقد يكون السبب وراثيًا أو نفسيًا أو قد يكون بسبب عوامل

اجتماعية ثقافية ناتجة عن عدم فهم الطريقة الصحيحة للفهم والتعبير عن الغضب فلا نعرف حتى كيفية التعامل معه، وقد يكون بسبب طبيعة الأسرة التي يعيش داخلها الشخص الغضوب فقد يكون منحدر من أسرة تعاني نقصاً في مهارات التواصل العاطفي وتعاني سوء التوافق بين الوالدين.

وقد يكون الغضب ناتج عن الشعور بالخوف مما يؤدي بالشخص الغاضب في نهاية المطاف إلى الشعور بالحرمان، وعندما لا يجد الطريقة المناسبة لإخفاء خوفه من الآخرين يلجأ إلى استخدام الغضب كبديل لإخفاء خوفه وإظهاره بمظهر المخيف الذي لا يخشى شيء، وقد تكون البيئة هي السبب في تكوين شخصية الغضوب كأن يعتمد الآخرون للسخرية منه بل لا يكتفون بذلك، بل إنهم إذا وجدوه في موقف محرج أو ساعة ضيق فإنهم يعمدون إلى عدم مساعدته بل العمل على إيقاعه في مأساة أكبر مما يؤدي في نهاية الأمر إلى توليد الغضب لديه - خاصة إذا تكرر الموقف فهو قد يرى من وجهة نظره أن الحل الوحيد لإيقافهم هو الغضب. ولا ننسى أن هناك مجموعة مسببات سواء خارجية أو داخلية تساهم في شعور الإنسان بالغضب، وهذه الأسباب قد تكون شخصية أو قد تتمثل في ذكرى أو موقف أو حدث معين.

وإن يكن الغضب ناجماً عن مشكلة، فإنه لا يحلها، بل يزيدها

تعقيدا وسوءاً، لا سيما أن الغضب لا ينطوى على تقديرات عقلانية فقط ولا يمكنه أن يوفر مخارج فعلية أو قولية دائمة لأى مأزق، ولا يصحح أى خطأ تصحيحاً قابلاً للاستمرارية أو لا ينطوى على إكراه بل هو يتحول بحد ذاته إلى مشكلة.

وقد يرجع غضب الغاضب لأنه قليل الحيلة، فيكشف من خلال غضبه عن فشله وعجزه عن الإحاطة بالظروف التى أدت إلى إثارة المشكلة قبل أن تثير غضبه، والتى يعجز فى نهاية الأمر عن حلها بصورة عقلانية.

ولقد ذكر البعض أن من أسباب الغضب أيضاً ما يلي:

المعاصي:

التي تشعر الفرد بالضيق والتوتر وهو لا يعرف سبب ذلك ولا يدرى أن القلب هو مصدر الراحة والطمأنينة كما أنه مصدر الضيق والاكتئاب فالقلوب تتفاوت فى ذلك كثرة واستمراراً بحسب ما فيها من الإيمان والعصيان.

يقول تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [سورة طه: ١٢٤] وقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

كما قد تكون أسباب الغضب عضوية مثل:

الغدد وإفرازاتها:

تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرًا حيويًا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية للفرد.

فمثلاً تلعب الغدد الصماء دورًا مهمًا في تكوينها والاضطراب في إفرازاتها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل: الحزن - الإحباط - عدم الإحساس بالأمن - الاكتئاب - الاضطراب النفسي والتوتر الانفعالي.

وكذلك من الغدد إلى لها تأثير متبادل بينها وبين الجهاز العصبي (الغدة جار الدرقية) التي تقع بجانب الغدة الدرقية الموجودة في العنق ويؤدي النقص في إفرازها إلى نقص الكالسيوم في الدم مما يجعل المصاب متوترًا وعصبيًا وسريع الانفعال وحاد المزاج.

بالإضافة إلى أسباب الغضب السابقة.. ذكر بعض العلماء الأسباب التالية:

* الضجر أو الضيق من الرأي المخالف: خاصة إذا لم يكن في أمر من أمور الدين أو ما يسوغ فيه الخلاف، وسبب ذلك عدم التعود منذ الصغر على احترام الرأي الآخر والتنشئة الخاطئة للوالدين بسلوكهما للتسلط، وإلغاء الرأي الآخر.

* كثرة الضغوط: سواء الخاصة بتكاليف وأعباء البيت والأبناء والزوجة، أو ما يتعلق بالعمل والواجبات الملقة عليه، خاصة إذا كان يعمل تحت ضغط مدير متسلط أو شديد المراقبة لموظفيه.

* الشعور بالضغط: خاصة أمام من يظلمه، أو من لا يقدر على ردّ ظلمه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الفائدة، أو الشعور بالإحباط والهيجان في وجه من له قدرة عليهم.

* نسيان حقيقة البلاء وأسبابه: فعندما ينسى الإنسان أن البلاء حق على ابن آدم، وعندما ينسى غايات البلاء التي ذكرها الله في كتابه الكريم من التمحيص والتنبيه على الأخطاء أو صرف ما هو أكبر وغيرها من الأمور فإنه يغضب عند البلاء، ويظن أنه وحده من يُبتلى، ويحتجُّ على ذلك بصورة الغضب.

* نسيان الأجر والتكفير عن الذنوب: فما من بلاء إلا ويكون سبباً في رفع الدرجات، والتكفير عن السيئات، كما جاء عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يُشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها".

* ضعف الإيمان بالقدر: ابتعاد الإنسان عن أصول وحقائق الإيمان كالإيمان بالقضاء والقدر من أكبر الأسباب التي تدفعه إلى الغضب؛ ذلك لأن المؤمن بالقضاء والقدر، يستسلم عند نزول البلاء، ويتذكر أنه مُقدَّر من ربه فلا يزيد على قول: "إنا لله وإنا إليه راجعون"، وتسكن نفسه ولا يضطرب، انطلاقاً من قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٦].

* إساءة استخدام بعض المواد مثل إدمان الكحول ثم الإقلاع عنه أو التوقف عن تناول المواد المهدئة أو استخدام الكوكايين، والمهرويين والبانجو وغيرها. ومن شأن كل هذا أن يؤدي إلى درجة من الهياج، الغضب، العدوانية، وفي بعض الأحيان مهاجمة الآخرين.

* الاكتئاب: ومن خصائص الاكتئاب عدم هدوء المزاج بشكل عام، والإحباط، والذي يعبر في كثير من الأحيان عن نفسه على هيئة لوم النفس، الافتقار إلى المرح واليأس.

* القلق: إن القلق شأنه شأن الاكتئاب يترافق أيضًا مع الهياج والغضب. ويمكن للنشاط المفرط أن يترجم على شكل تعبير عنيف وعدواني ويقلل من قدرة الآخرين على التسامح.

* التعرض للإساءة سابقًا: تؤدي خلفيات الإساءة السابقة إلى الغضب في كثير من الأحيان. وحتى الأطفال الذين يتعرضون للإساءة البدنية أو العاطفية في عائلاتهم يميلون لإبداء الكثير من الغضب الذي تصاحبه العدوانية.

* الحزن: ينجم الغضب في كثير من الأحيان حين يواجه الإنسان فقد شيء ثمين بما في ذلك موت عزيز، طلاق، انفصال، تفكك عائلة، فشل مالي، فشل في تحقيق أهداف كبيرة، إحراج أو مشكلة صحية.

- وهناك من قسم أسباب الغضب على النحو التالي:

عوامل خارجية:

وهي عوامل خارجية عن نطاق الإنسان مثل أن يذهب شخص مسافر لركوب الطائرة ويفاجأ بتعطل العربة التي تقله إلى المطار، أو مثل أن تفرغ أنبوبة الغاز مما يؤخر أو يفسد الوجبة التي تجهزها الزوجة.

عوامل سيكولوجية:

وهي عوامل نفسية داخلية خاصة بالشخص مثل أن ينتاب الرجل شعور بالغضب نتيجة قلقه على مستقبله الوظيفي، أو مثل الفتاة التي ينتابها شعور بالغضب نتيجة إحساسها بعدم الأمان كونها امرأة. وغيرها أمثلة كثيرة، وهنا تتوقف إدارة الغضب والتحكم فيه بتجارب الإنسان السابقة ورؤيته النفسية وإمكاناته الخاصة.

عوامل فسيولوجية:

وهي العوامل الجسدية التي يتعرض لها الإنسان منها قلة النوم والإرهاق، والإصابة ببعض الأمراض مثل السكر، والضغط، والقلب، وفترة ما بعد الوضع (الولادة) بالنسبة للأنثى. وحيث إن هناك فروقاً فردية بين الأشخاص بالنسبة لتأثرهم بتلك العوامل، فهناك تفاوت في الاستجابة لعاطفة وشعور الغضب من حيث سرعته أو شدته.

وبناء على هذه العوامل فإن الغضب يختلف بين الرجل والمرأة، حيث أثبتت الأبحاث العلمية المستفيضة في هذا المجال أن الرجل أسرع غضباً من المرأة والتي تمتاز أيضاً بقدر أكبر من تحمل وكتمان مظاهر الغضب. وللغضب دورة يمر بها الإنسان الذي يشعر بهذا الإحساس وهي بالأهمية للتعرف عليها من أى نقطة يجب السيطرة عليه والإفلات من الوقوع في دوامته.

الغضب فى ضوء بعض الأمور والجوانب الهامة

إن الغضب كما اتضح من العرض السابق يؤثر فى حياة الفرد بشكل واضح كما يتأثر بالعديد من الأمور.. وسوف نتحدث خلال الصفحات التالية عن الغضب وعلاقتها ببعض الأمور والجوانب المهمة مثل:

- الغضب والحلم
- الغضب وضبط النفس
- الغضب والعدوان
- الغضب وبكاء الطفل.. وحبس النفس
- الغضب والمراهقة
- الغضب واحترام الذات
- الغضب والاسترخاء
- الغضب والصيام
- الغضب والصحة العقلية
- الغضب والصحة النفسية
- الغضب وكظم الغيظ
- الغضب والحياة الزوجية
- الغضب والموت.

الغضب.. والحلم

فاتقوا الله أيها المسلمون، اتقوه في السر والعلن، فإن تقوى الله عز وجل سبب الأمن في الدنيا والهداية في الآخرة ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾.

ومن أبرز القصص في ذلك:

لقد دخل رسول الله ﷺ مكة عام الفتح، وقلبه مفعم بشكر الله على نصره لنبيه، وإنجاز وعده له، كان ممتطياً ناقته القصواء، وسار بها حتى بلغ الكعبة، فطاف بالبيت سبعاً، ثم صلى خلف المقام، وجلس في المسجد والناس من حوله، والعيون شاخصة إليه، ينتظرون ما هو فاعل بأهل مكة، الذين آذوه وقتلوه، وأخرجوه من بلده التي هي أحب أرض الله إلى الله.

في تلك اللحظات الحرجة تطلع القوم إلى معرفة صنيعه بأعدائه، وقد تكاثر الناس حوله في المسجد الحرام فخطبهم وتلا عليهم قول الله عز وجل: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ﴾ [سورة الحجرات: ١٣] ثم سألهم: يا معشر قريش، ما تظنون أنى فاعل بكم؟ قالوا: خيراً، أخ كريم وابن أخ كريم، قال: فإنى أقول لكم ما قال يوسف

لإخوته: ﴿لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ﴾ [سورة يوسف: ٩٢] اذهبوا فانتم الطلقاء.

فاسترد أهل مكة أنفاسهم، وبدأت البيوت تفتح على مصاريحها لتبايع رسول الله، بأبى هو وأمى صلوات الله وسلامه عليه، الله أكبر، ما أجمل العفو عند المقدرة، ومن أحق بذلك، إن لم يكن رسول الله صلوات الله وسلامه عليه، وصدق الله إذ يقول: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [سورة القلم: ٤].

لقد برز حلم النبي ﷺ جلياً في هذا الموقف، والذي سار عليه الأنبياء من قبله، فهذا هود عليه السلام، يستمع إلى إجابة قومه بعد ما دعاهم إلى توحيد الله عز وجل: ﴿قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرْنَكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ﴾ ١١ قَالَ يَقَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ ١٢ أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾ [سورة الأعراف: ٦٦-٦٨].

إن شتائم أولئك الجهال لم يتأثر "بها حلم" هود عليه السلام؛ لأن الشقة بعيدة بين رجل اصطفاه الله رسولاً، وبين قوم سفهوا أنفسهم، وتهاووا على عبادة الأصنام.

بهذا الموقف، وبغيره من المواقف العظيمة، عالج رسول الله ﷺ محو الجاهلية التي كانت تقوم على نوعين من الجهالة: جهالة مضادة للدين والعلم، وأخرى مضادة للحلم. فأما الأولى، فقد قطع النبي ﷺ ظلامها

بأنواع المعرفة والإرشاد، وأما الأخرى فقد كبج الهوى، ومنع الفساد فيها بحلمه وعفوه ﴿ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ﴾ .

فجاء الإسلام، ليخفف من هذه النزوات، وأقام أركان المجتمع على الفضيلة وحسن التخلق، ولم تتحقق هذه الغاية بعد فضل الله إلا عندما هيمن العلم النافع، والعقل الراشد، على غريزة الجهل والغضب، وكثير من النصائح التي أسداها رسول الله ﷺ للناس كافة، كانت تتجه إلى هذا الهدف.

إن من الناس من لا يسكت عن الغضب، فهو في ثورة دائمة، وتغيظ يطبع على وجه العبوس، إذا مسه أحد بأذى ارتعش كالمحموم، ويلعن ويظعن، والإسلام يرى من هذه السلوكيات، قال رسول الله ﷺ: (ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء).

والمسلك الأمثل في ذلك كله والదال على العظمة والمروءة، هو أن يتلغ المرء غضبه فلا ينفجر، وأن يمسك يده فلا يقتص، وأن يجعل عفوه عن المسيء نوعاً من شكر الله، الذي أقدره على أن يأخذ حقه إذا شاء. قال الأحنف بن قيس: احذروا رأى الأوغاد، قالوا: وما هم؟ قال: الذين يرون الصفح والعفو عاراً.

والحليم، إما أن يكون عاجزاً جباناً، ليس له شيء ولا عليه شيء، فهذا إن لم يغنم فإنه لا يأثم، وإما أن يكون مخادعاً مكارراً، ظاهره هدوء

المؤمنين وباطنه حقد المجرمين، متظاهر بالحلم ويعف علناً، ولكنه يغضب باطناً، ويتنقم مسرّفاً وهذا حقوق لدود، لا يلبث أن يفضح الله على رءوس الناس.

وإما أن يكون ثائر النفس، أزعجه من ظلمه، فيصبر محتسباً، ويصفح قادراً ويأمره إيمانه بالعرف، والعفو عن الجاهلين، وهذا هو المثاب في الدنيا والآخرة، والمشكور عند الله وعند خلقه، وهو الموصوف بالشدة والقوة، كما في قول الرسول ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

إن قلة الحلم وكثرة الغضب آفتان اثنتان، إذا انتشرت في مجتمع ما دمرته، وهدمت أركانه، وقادت المجتمع إلى هوة سحيقة، بعد أن كانت كالسوس ينخر في جسد المجتمع المسلم حتى يؤدي به إلى الهلاك والعياذ بالله، وإلا فما تفسير ضياع المجتمعات المسلمة، واندثار آدابها وأخلاقها، وانتشار الشوائب، والفحش بين أفرادها على كافة الأصعدة، مما ساعد على تقطيع الأواصر والروابط، وإشاعة أجواء التباغض والتدابر والتحاسد وإظهار الشماتة على الأمة المسلمة من قبل أعدائها قال رسول الله ﷺ: (إن الله رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على سواه).

الغضب.. وضبط النفس

هناك أشكال من الغضب منها:

- الغضب المعتدل: هو أمر تفرضه الطبيعة البشرية السوية، وذلك لأنه يمكن الفرد من المواجهة إذا ما اعتدى على وطنه أو عقيدته أو حتى إذا ما اعتدى عليه، فيغضب ويتحفز للدفاع وإزالة الخطر، هذا النوع من الغضب أباحه القرآن الكريم في حق كل من عاند وكفر وأعلن عداوته للمسلمين.

- وهناك نوع يعرف بالقوة الغضبية: وهى تلك القوة التى لا تظهر إلا عند الحاجة إليها فى مختلف شئون الحياة وضرورتها فيظهر هذا النوع من الغضب لكن فى حدود أمنه تطرأ بأسلوب تربوى.

وهناك بعض الأشكال الأخرى للغضب كالتعبير عنه من خلال أن يكون الشخص ناقماً على نفسه، وعلى وضعه فيعمل على تحطيم نفسه وإشعارها بالضيق وقد يلوم الآخرين على حاله وغير ذلك من التعبيرات، وأخيراً نرى أن الغضب لا يعرف حدوداً فإن لم ينعكس على الخارج بأى شكل كان، فلا بد أن يرتد على الداخل بشكل أعنف.

ويقول الفيلسوف "برتراند راسل" فى كتابه "الزواج والأخلاق":

(إن ضبط النفس مثل فرامل القاطرة مفيد جدًا عندما تكون متجهة في الاتجاه الخطأ، ولكنها مضرّة جدًا عندما تكون القاطرة في اتجاهها الصحيح) والذكاء وحده لا يكفي، بل لا بد من الصبر والمثابرة للوصول إلى أهدافنا وغاياتنا. وإذا سمحت للغضب أو التسرع أو العصبية بالسيطرة عليك، فقد تفسد على نفسك جميع أمورك.

وكثيرًا ما نسمع أحدهم يقول لشخص يبدو عليه أنه في طريقه لفقد أعصابه: "أمسك أعصابك" وقد تكفى هذه الكلمة لجعل هذا الشخص يفقد أعصابه فعلاً. لماذا؟ لأنه أدرك أن الحاضرين يدركون المأزق الذي هو فيه. ولكن إذا قال الإنسان لنفسه هذه الكلمة فقد يبدأ في ضبط نفسه، وبذلك يتصرف بطريقة لائقة اجتماعيًا.

أنواع ضبط النفس:

وهناك أنواع لضبط النفس منها:

١ - ضبط النفس عند الغضب، فمذموم أن يكون الإنسان سريع الغضب يخرج عن عقله للكلمة الصغيرة والسبب الحقير.

فالإنسان في غضبه حاكم غير منصف يبالغ في الشيء ويسوئه فهو كواضع على عينيه منظارًا يكبر ويشوه وهو لا يرى وقت غضبه إلا الأخطاء ولذلك تراه يحكم حتى على أعز الناس عليه أحكامًا قاسية.

والواجب أن نترث ونسأل أنفسنا: هلى نحن محقون فى غضبنا؟ أو

ليس لما قيل محمل حسن؟ هلى الشىء يُغضب حقيقة بالقدر الذى أرى؟

٢- ضبط النفس عن الاسترسال فى الانقباض والسخط لأن ذلك يكدر صفو الحياة.

٣- ضبط الفكر فلا يتركه يهيم فى كل واد ويتجول فى كل مجال فالفكر إذا حام حول الشرور يوشك أن يقع فيها.

الغضب.. والعدوان

إن باعث الغيظ يتسبب في انفعال الغضب وهذا يؤدي بدوره إلى العدوان ما لم يتم ضبط النفس بإحدى وسائل تخفيف الغضب.

إن باعث الغيظ مهما صغر يتسبب أولاً في تنبيه الدماغ وإيقاظ باعث الثأر وعليه فإن باعث الغيظ هو "الفعل".

ورد الفعل هو "الثأر" إذا حدث وعادة ما يحدث الثأر إذا تكرر الغيظ أو لم يطفئ الغضب بأي وسيلة في الثأر كلمة ذات مدلول كبير.

فقد يغضب الإنسان من شخص ما ولكنه في الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب.

وفي هذه الحالة قد ينتقل الغضب إلى أشخاص آخرين أو إلى أشياء مادية فيقوم بتحطيمها أو قد يتجه إلى ذاته ولقد ذكر القرآن الكريم مثلاً واقعياً يوضح عملية نقل العدوان وذلك عندما وصف المنافقين وذكر أنهم يعضون أناملهم من غيظهم من المؤمنين ﴿ هَتَأْتُمْ أُوْلَاءِ تُحِبُّوهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾

الغضب فهو إنما يوجه العدوان إلى نفسه ويقوم بإيذائها بدلا من توجيه العدوان إلى الآخرين وإيذائهم.

وترجع الأصول الخصبة الدائمة لجميع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التى تتخذ لنفسها ألواناً مختلفة تتناسب ومراحل النمو التى يمر بها الفرد، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة فى بعض معالمها عن المظاهر الانفعالية فى المراهقة.

والغضب أحد الانفعالات التى يشعر بها كل فرد، وإن كانت هناك فروق بين الأفراد فى التعبير عن هذا الانفعال، وربما عاد ذلك بالدرجة الأولى إلى اختلاف المواقف المثيرة للغضب باختلاف الأفراد.

ويمكن اعتبار الغضب والعدوان كليهما ناتجا عن وجود الإحباط، ويمكن اعتبار الغضب مظهرًا من مظاهر العدوان يبدو على الطفل حينما تنقيد رغباته أو يعرقل فى تحقيقها، فالغضب رد فعل للمواقف المحبطة أو مواقف التنافس غير المتعادل بين طرفى المنافسة، وهو أحد الأساليب التى يلجأ إليها الطفل احتجاجًا تجاه مثير الغضب إذا تعارض مع تلبية رغباته، وتختلف مظاهره باختلاف أعمار الأطفال.

وإذا كان الغضب لدى الفرد يمكن توجيهه لفائدة المجتمع، فيمكن أن يتجه إلى الإضرار بالنفس والآخرين، فالعمليات العقلية تتأثر بالانفعالات الشديدة، فالطفل الذى يفعل بطريقة مبالغ فيها يحتل تفكيره وإدراكه.

ومع تطور نمو الطفل ودعم سلوك الغضب بطريقة متطرفة تبدو عليه مظاهره في المراحل الأخرى للنمو مثل المراهقة والشباب، وتصبح ثورة الغضب لها أضرار وسلبات على الفرد والمجتمع على حد سواء، مثل سوء العلاقات الإنسانية وسوء الحالة النفسية، فضلاً عن أنه يعرقل التفكير السليم.

الغضب وبكاء الطفل.. ونوبة حبس النفس

لاحظ الباحثون أنه كلما كان بكاء الطفل في الستين أو الثلاثة الأولى من العمر أقل كلما كان حظه في مستقبل سعيد أكبر ولكن هذا لا يعنى البتة أن نضع الطفل يسير تبعاً لهواه ولكن يعنى أن نعامله بحكمة ولطف وحلم وأن نمسح دموعه ونحمله بحنان عند شعورنا بحاجته إلى ذلك فليس هناك أى خوف من إفساد طبعه إذا حملته أمه عندما يبكى رغبة في أن يكون محبوباً وآمناً أو ليشعر بالراحة من جراء ألم أو أذى ألم به، بل من الخطأ أن نتركه يبكى في مثل هذه الأحوال.

ويكمن العلاج في ملاحظة الطفل قبل بداية البكاء، وفي تفهم الطفل وفي تلبية حاجاته المشروعة وبالحنان والصبر واللفظ والتحمل والمعاملة الحسنة المتوافقة مع بناء شخصية الطفل، وهذه الطريقة وإن كانت تبدو في ظاهرها متعبة وهى ليست في حقيقتها كذلك توفر على الأهل تعباً قد يستمر الشهور والسنين وتجعل الطفل سهلاً لنا مطواعاً بعد برهة وجيزة.

نوبة حبس النفس:

هى ما يطلق عليها العامة نوبة الغش وهى ذات صلة وثيقة بثورات الغضب، فبعد أن يبكى الطفل يحبس نفسه فيزرق لونه ويصاب باقتراب فقد الوعي أو الإغماء، لدرجة تخيف الأهل كثيراً،

وبعد برهة يشهق شهقة قوية يدخل فيها الأوكسجين إلى جسمه فيرجع لونه وتزول النوبة ويكثر حدوث هذه النوبة فيما بين السنة والثلاث سنوات وتندر بعد الرابعة من العمر وهي كثيرة الحدوث بشكلها الخفيف ونادرة بشكلها الخطر العام للجسم.

إن لطبيعة وشخصية الطفل دخلاً في الموضوع إذ تكثر عند البعض دون الآخر ويبالغ البعض فيعتبرها اضطراباً نفسياً ناجماً عن قلق داخلي عميق، والعادة أن تقل النوبة شيئاً فشيئاً حتى تزول نهائياً بعد سن الرابعة وسببها هو الغضب الشديد أو الخذلان أو السقوط من مكان مرتفع أو الألم والنوبة الناجمة عن الألم لا تتكرر بعكس الناجمة عن الأسباب النفسية، وقد وجد مؤخراً أن هناك علاقة أكيدة بين هذه النوبة وفقر الدم دون أن يعرف تعليل ذلك لذا يحسن فحص دم كل طفل يصاب بهذه النوبة ومعالجة هذه المشكلة مماثلة لمعالجة نوبة الغضب تماماً ويلجأ الأهل عادة إلى تنبيه النفس الطفل بالماء فهذا شيء لا بأس به وأما الأدوية فليست بذات تأثير يذكر ويجب الانتباه إلى الطفل كي لا يصاب بأذى في أثناء سقوطه ويجب الانتباه في تمييز النوبة الشديدة عن نوبة داء الصرع ولا بد من التنبيه إلى وجوب عدم الاهتمام الزائد والقلق الشديد عند حدوث هذه النوبة بل ينصح العلماء بترك الغرفة وإلا فإن الطفل سيجعلها عادة وسلاحاً.

الغضب .. والمراهقة

المراهقة مرحلة نهائية سريعة الانطلاق نحو تحقيق الذات الشابة، وتفجير طاقاتها، لكنها خطيرة حين تنحرف عن السلوك السوى وتبعد عن الهدف المنشود، وتفقد المنهج التربوي الصحيح وتفقد المربي المرشد، الذى يبذل أقصى جهد فى التوجيه والتربية، ولا يهدف إلى السيطرة والتحكم فى غير موجب، سواء كان المربي أبا أو مدرسا أو مرشداً أو اجتماعياً.

أهمية تربية الغضب عند المراهق:

إن الغضب الحاد من أهم مخاطر المراهقة، ذلك أن يحيل الفرد إلى كائن جديد فى مظهره الحسى والإدراكى، مضطرب فى مظهره الداخلى والخارجى ويظهر ذلك واضحاً فى سلوكه، الذى يدل على عدم اتزانهِ وتعقلهِ.

ففى حالة الغضب عند المراهق يعرض يده أو يد خصمه الذى أثار غضبه إن كان من أقرانه أو من يكبرونه قليلاً، وإن كان أباً أو أماً أو مدرسا رد استجابته للغضب على نفسه فيعرض يده أو يشد شعره أو يركل بالقدم أو يمسك بملابسه فى مظهر عصبى، وفى حالات الفرح، ينطلق فى ثبات متلاحق ملوحاً بيده، وقد يضرب نفسه بمظهر الفرح والعجب وقد يصفع من أمامه إلى غير ذلك من الحركات الصبيانية، التى تدل على عدم اتزانهِ الانفعالى.

اضطراب انفعال الغضب عند المراهقين:

الاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان.

فالغضب عند المراهقين هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، ويتضمن استجابات طارئة وسلوكا مضادا لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد. والغضب قد يكون علامة قوة وقد يكون علامة ضعف، فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف، وعندما لا يوجه نحو مصدر التهديد وعندما يثير متاعب أكثر ويؤدي الغضب إلى صراع ذي جانبين: أولهما صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذين يتهددهم الغضب، وثانيهما صراع مع النفس إذ يحرم الفرد من العطف والحنان والحب.

هذا وقد يوجه الغضب نحو الآخرين وقد يوجه نحو الذات. وقد يظهر الغضب في شكل نوبات أو ثورات، وقد يصب الغضب على كبش فداء (شخص أو موقف آخر) عندما يكون الفرد عاجزا عن توجيه غضبه على الشخص أو الموقف الذي أثار الغضب. وقد ينسحب الفرد من الموقف، أو قد يعود إلى سلوك طفلي أقل نضجا في مستواه، وقد يكبت غضبه ويكظم غيظه وتظهر أعراض سلوكية تدل على ذلك.

ويشعر المراهق فى أحيان كثيرة بمشاعر وأحاسيس متضاربة تجعله يتصرف كالمجنون. وإن سياسة إملاء أسلوب معين على المراهق وعلى الطريقة التى يجب أن يسلك بها نحو الآخرين هى سياسة تقوم على النهى والأمر والإحباط دون فهم للبواعث الكامنة التى تدعوه إلى اتخاذ هذه الاستجابات العنيفة غير المقبولة هذه السياسة الإحباطية من شأنها أن تزيد من ثورة المراهق ومن تمرده على السلطة ومن عصيانه ومن عدم احترامه لمشاعر غيره فى الأسرة ونعتقد أن أهم الحاجات النفسية لدى المراهق أن نعترف له بأن مشاعره طبيعية. وفى الوقت ذاته نقوم بتوجيهه بشكل يقلل من درجة الأذى التى تصيب غيره بسبب سلوكه غير المعقول مع عدم التعرض لآحاساساته بشكل يزيد من حدة انفعالاته. ذلك أن أهم ما سيتمناه المراهق أن يجد المجتمع الذى يعيش فيه يعترف بوجوده كفرد ويحترم مشاعره.

وكثيرًا ما يبدو سلوك المراهق بالنسبة للراشدين غريبًا. وهنا يثورون ثورة شديدة تبدو فى السب ومحاولة الضرب أو الإهانة أو النبذ...

وكلها أساليب تهدد حاجات المراهق التى تكون قد بلغت ذروتها فى هذه المرحلة من العمر، وأهمها الحاجة إلى التقدير الاجتماعى، مما يزيد ثورته ويخرجه عن السلوك المألوف.

ومن الأسباب التي تساعد على زيادة الغضب لدى المراهق أيضًا ما يأتي:

١- البيئة المنزلية المضطربة (السلوك المنحرف والشجار والانفصال والطلاق والانفصال عن الوالدين) والتفرقة في المعاملة بين الإخوة، والسلطة الوالدية الزائدة.

٢- البيئة المدرسية المضطربة - مثل تهكم المدرسين، وسوء المعاملة والعقاب واضطراب العلاقة والامتحانات بأسلوبها المتخلف المخيف.

٣- الضغوط الموجهة إلى الفرد والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم.

٤- القصور العقلي.

إن أسلوب المراهق لا يعدو أن يكون تعبيرًا عن بعض المشاعر ولكنه تعبير قد يبدو غير مألوف في نظر الراشدين، مما يجعلهم يحاولون معالجته بطرق العنف السابقة، الأمر الذي يجعل المراهق يزداد عدوانا على الممتلكات والأفراد.

إننا في حاجة إلى أن نمرن أنفسنا على أن نتيح للمراهقين فرصة إبداء الرأي والتعبير الصادق عن مشاعرهم وآرائهم فينا، وفيما نصدره إليهم من أوامر أو نواه، ولا بد أن نتوقع أن المراهق في أحيان كثيرة يشعر نحونا بمشاعر الكراهية أو الحقد.

وعلينا أن نعالج هذا في شيء من الحكمة وعدم الإحساس بالذنب

حتى نتيح الفرصة لهذه المشاعر لتظهر على حقيقتها وبصورة سوية. فإذا لم تحقق للمراهق ذلك فإنه قد يوجه مشاعره ضد الوالدين ويأخذ ذلك صورة التمرد أو العصيان أو الهروب من المنزل والسرقات من أفراد الأسرة كوسيلة للتعبير عن الكراهية، ويمكن أن نقدم النصائح الآتية لمساعدة المراهق للتخلص من المشاعر العدائية المكبوتة في نفسه، وذلك عن طريق التعبير عنها بالرسم أو النقش وعمل الزخرفة والكتابة. وكلها وسائل ناجحة لإسقاط هذه المشاعر وتفريغها بطريقة غير مباشرة.

ومن طرق العلاج لغضب المراهق أيضا ما يأتي:

- ١- على الجهات المسؤولة عن تربية المراهق أن توجه غضب المراهق نحو القضايا الكبرى التي تهتم المجتمع المسلم إعدادًا واستعدادًا ليوم قد يتعرض فيه المجتمع أو أفراداه أو عقيدته لخطر يهددها.
- ٢- التعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والوالدين في حل مشكلاته المسببة للغضب.
- ٣- تجنب تعريض الفرد للمواقف والخبرات المثيرة لانفعال الغضب.
- ٤- توجيه وإرشاد الوالدين العصبيين وحثهم على المثل الحسن والقدوة في السلوك الانفعالي المتزن، فالأطفال يميلون إلى تقليد سلوك الوالدين والمراهقون أيضًا مثل الأطفال.
- ٥- استعمال المهدئات الخفيفة إذا لزم الأمر.

الغضب واحترام الذات

إن موقفنا تجاه الغضب يمكن أن يؤثر في طريقة تفكيرنا في أنفسنا، وهكذا يكون للغضب تأثير في احترامنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا. ففي الثقافة الغربية الشعور بالغضب، والتعبير عنه، يقلل من احترام الذات نتيجة السمعة السلبية للغضب عند كثير من الناس.

ففي هذا الصدد الناس فئات:

- من يكون من الصعب عليهم الاعتراف بأفكارهم الغاضبة لأنهم مقتنعون أنهم حينئذ سيرون على حقيقتهم وبالتالي سيرفض التعامل معهم بسبب الخوف أو الكراهية.

- ومنهم من يخجل من الاعتراف بأنه يجد متعة بديلة في الكتب والأفلام والمسرحيات التي يتم التعبير فيها عن الغضب أحياناً بشكل مدمر ومرعب، وهم قلقون لأن استمتاعهم قد يشير في مستوى أعمق إلى أنهم على نفس درجة الشخصيات الخيالية في العنف والشر، ولو أتيح لهم التعبير عن عنفهم لأحدثوا نفس الخراب.

- وآخرون اهتز احترامهم لذواتهم لأنهم وجدوا استياءً ورفضاً من الآخرين كرد فعل للتعبير عن غضبهم.

ولو تكرر هذا كثيراً يمكن أن يتسبب في إحباط شديد لأنفسهم، لأنهم سيتشككون في قدرتهم على منح أو تلقي الحب أو تحقيق النجاح.

الغضب.. والاسترخاء

أنا أغضب.. أنت تغضب.. الصغير يغضب والكبير يغضب،
الغنى يغضب والفقير يغضب، العالم يغضب والجاهل يغضب، الفرد
يغضب والمجموعة تغضب... العبد يغضب والله يغضب..

يبدو الغضب وكأنه غريزة نشطة تتوقد فينا وتنطفئ وعلى امتداد
البعد الزمنى..

إن الغضب والاسترخاء.. حلقتان لا تلتقيان فى الإنسان فى وقت
واحد لكنهما تتعاقبان بشكل غير منتظم وغير متساو كمًا ونوعًا، هما
النقيضان اللذان ندور فى فلكيهما ومنذ بداية الخليقة.

لا يمكن أن نحصر كل ما يغضبنا، ولا يمكن أن نعرف كل ما
يغضبنا مسبقًا، فقد نغضب اليوم من شىء قد لا يغضبنا غدا، فما
يستفزنا فى لحظة ما وظرف ما ويظهر فىنا بعض الغضب قد لا يستفزنا
فى لحظة أخرى وبظرف آخر.. كما أننا لا نستطيع الاسترخاء متى ما
شئنا، حيث إننا وإن امتلكننا أنفسنا لكننا لا يمكن امتلاك وتطويع كل
ما يحيط بنا من مؤثرات خارجية تفعل فعلها فى نفوسنا، وعموما فإن
الغضب حالة صحية ووسيلة دفاع طبيعية وعفوية ينفس بها الإنسان
من الضغوط الواقعة عليه بسبب التعايش مع الآخرين والتفاعل مع
واقعه الموضوعى ووسط ظروف قد لا تكون له اليد فى صناعتها أو

التأثير عليها ولكن لا بد من الانخراط في آفاقها بشكل أو بآخر، من لا يغضب فهو لا ينفس وبذلك معرض للإصابة بأمراض نفسية وجسدية توترات ذهنية تؤدي إلى الكآبة والانعزال كما قد تؤدي إلى شعور الإنسان بالإحباط نتيجة الكبت المتواصل لمشاعر الغضب والتي غالبا ما تعبر تلك المشاعر عن الرفض لشيء ما، وبكبتها في داخله كأنه يكبت كل ما يرفضه، وكل ما لا يتقبله من الآخر أو المجتمع، ومن هنا قد تنشأ الحاجة اللاشعورية للابتعاد عن كل ما هو مرفوض أو غير مستساغ حتى لا يرى الإنسان نفسه في جو من العزلة. كما أن الهيجان المستمر والغضب المتواصل له انعكاساته السلبية صحياً ونفسياً ما لم يتعاقب مع الاسترخاء وبكم يتناسب مع طبيعة وشخصية الإنسان.. علماً أن الموازنة بين الغضب والتنفيس من جهة وبين الاسترخاء من جهة أخرى ليست بالأمر المستطاع دائماً.

ولكن هل كل منا يجيد التنفيس؟ هل كل منا يمارس رياضة الاسترخاء؟

الجواب يبدو كلا.. لكل منها دائرته الخاصة التي يغضب وينفس ضمن محيطها ويحاول الاسترخاء بعيداً عن مركزها.. فهناك من ينفس عن غضبه بالتهور والاعتداء وقد يلحق الضرر والأذى بنفسه وبالأخرين، فقد يوظف الغضب من واقع ما، حالة اجتماعية، سياسية، وضع اقتصادي أو عاطفي.. إلخ.. قد يوظف للتنفيس العشوائي والذي قد يظهر بأعمال عنف أو مشاكسات أو حماقات

لفظية أو تشكيلات إرهابية، بينما قد يوظف من جهة أخرى للتأمل المدروس لأسباب الغضب فيكون التنفيس بالتفكير أو بالبحث أو بالدراسة أو بالمعالجة الموضوعية لواقع أسباب الغضب فيتم احتواؤه بالبحث والتقصى والتفكير. إن الفجوة بين التنفيس الإيجابي والتنفيس السلبي كبيرة جدًا فهي قد تمتد من قمة السمو بما لا يغضب والذي قد ينتج عنه فكرًا معينًا أو برنامجًا إصلاحيًا مميزًا.. إلخ.. إلى التعامل الوحشي البربرى والذي قد يؤذى الآخرين ولقد توصل الطب النفسى إلى طريقتين لعلاج الغضب هما:

١- من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب الشخص تحت إشراف طبي على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.

٢- من خلال الاسترخاء النفسى والعضلى وذلك لأن يطلب الطبيب من الشخص أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفًا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروى والهدوء.

وهذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا فى السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول ﷺ لأصحابه فى حديثه.. (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب فليضطجع).

الغضب والصيام

من المعروف أن الغضب قد يترافق مع الصيام ولا سيما في الساعات التي تسبق موعد الإفطار ومن الناحية الفسيولوجية فإن نقص مستوى السكر في الدم بسبب الامتناع عن الطعام له دور واضح في زيادة الانفعالات والغضب والتوتر. ويختلف الأشخاص في ردود أفعالهم ودرجة توترهم وفقاً لتركيباتهم العضوية الخاصة، ووفقاً لشخصيتهم وصفاتها.. وبعض الناس أكثر تأثراً بنقص مستوى السكر في الدم وهم يتعرضون لنقص التركيز الذهني ونقص الانتباه أيضاً للاستثارة العصبية والغضب بسهولة وحدة.. وقد يكون من المفيد أن يلجأ الفرد في هذه الساعات التي تسبق موعد الإفطار إلى قراءة القرآن الكريم أو الأذكار والتسابيح والدعاء ففي ذلك فائدة عظيمة.

الغضب والصحة العقلية

هناك من ينظر للغضب على أنه لا يجعلنا فقط أشخاصًا سيئين ولكن أيضًا (مجانين) وهذه الكلمة لها القدرة بالطبع على تدمير صورة ذاتنا!

(لقد كان في غاية الغضب حتى إنه فقد عقله)

(جنّ جنونه)

غالبًا ما نسمع كلامًا يدل على هذه الفكرة.

إن القدرة على التعبير عن الغضب بأسلوب محكم وصحى وحاسم إحدى العلامات المهمة لصحة عقلية جيدة أما سوء إدارة الغضب فإنه يؤدي إلى مشكلات خطيرة في الصحة العقلية.

ويقول تيودور إيزاك روبين: إن الشعور بالغضب والتعبير عنه بشكل صحى هو في الواقع نقيض الجنون.

الغضب يمكن أن يساعد الميول الهوسوية

ومن الناس من يغضب فتجد عقله ينتقل من موضوع لآخر بسرعة بسبب الاختبارات القادمة مثلاً، ومن عدد المواد الدراسية، أو من عدم تسليم واجب لمادة ما أو من طلب مشروع ما، وأن هاتين

المادتين من المستحيل اختبارهم في يوم واحد، وبعد فترة تهدأ ثورة الغضب ويخف الإحباط ويستأنفوا حياتهم، ومسارها الطبيعي.

ومن الناس من لديهم درجة كبيرة من الغضب التي لا يملؤها أى كم من النشاط، حينئذ لن تهدأ عقولهم ولن تتوقف أذهانهم عن التفكير، ومن ثم يحاول أن يبدد هذه الحالة بالضحك والهذر، ويغير النشاط أو الأفكار في الحال حين يقابل مشكلة أو إحباطاً، ويبدأ عملاً أو حواراً ولكن نادراً ما يكمله. ويشعرون دائماً بعدم الرضا، وبتراكم الإحباط بالداخل يصبحوا متعجلون أكثر وأكثر، وفي النهاية يصلوا إلى نقطة الافتراق. وإذا تم الوصول إليها أولاً من قبلهم فإنهم يعانون الاكتئاب، أما إذا كان من حولهم هم الذين لا يستطيعون أن يتكيفوا معه، فإن حالته دخلت مرحلة الجنون وتحتاج إلى رعاية في مصحة عقلية. (وهذا يعزز ما ذكر بأن الغضب المتماهى فيه قد يؤدي إلى الجنون).

الغضب.. والصحة النفسية

الغضب يساعد على الاكتئاب

ولا نقصد الكآبة الناتجة عن انحراف المزاج قليلاً أو لأن الحياة لا تسير على خير ما يرام كما نريد تماماً، ولا نقصد أيضاً الكآبة الناتجة عن الشعور المؤقت بالحزن واليأس الطبيعيين اللذين يمكن أن نشعر بهما بعد خسارة ما. بل نقصد بها الحالة العقلية التي تستمر لفترات طويلة وتجعل الشخص يشعر كما لو كان يعيش في سحابة سوداء أو في حفرة سوداء عميقة، ويشعر بأن لا هو ولا أى شخص آخر يستطيع أن يفعل أى شىء حيال ذلك.

- ويبدأ من لديه ميل للاكتئاب أولاً في تحويل الغضب إلى داخل نفسه. إن المشاعر الأولى للغضب والإحباط كانت استجابة لإساءة عاطفية أو جسدية من الأزواج أو الآباء أو من هم في محل الآباء، حيث يكونون في مثل هذه العلاقات النمطية ضعفاء وخائفين.

وللأسف فإن هذه الطريقة في التعامل مع الغضب يمكن أن تصبح عادة يستخدمونها بعد ذلك في كل المواقف دون تمييز حين يواجههم إحباط أو خسارة، حتى عندما لا يكون لديهم سبب حقيقى للشعور بالضعف أو الخوف وهكذا يلومون أنفسهم باستمرار في مرحلة الرشد على أى إساءة.

- ومن ناحية أخرى، إذا لم يستطيعوا فعلاً أن يلوموا أنفسهم (ربما لأنه من الواضح أن الضرر ليس خطأهم) فإنهم يختارون في الحال الاختيار الآخر الأكثر أماناً ويرفضون أن يلوموا أى شخص أو أى شىء.

وفيما يلي بعض من عباراتهم الشهيرة والتي يقولها هؤلاء غالباً بابتسامة لطيفة شجاعة خادعة: إنها الحياة، البعض يولد محظوظاً، والبعض ليس كذلك. في هذا العالم، الناس رابح وخاسر.. من أنا لأعرف الأسباب. وهكذا ينشأ المكتئب وهو يظن أن هناك اختياراتان إذا ما تعرض لأذى:

١- إلقاء اللوم على الذات.

٢- إنكار اللوم تماماً.

والواقع لا يقع بذهنهم أن هناك اختيار ثالث، وهو إلقاء اللوم على المسئول عن إحداث الضرر. وهذا الاختيار الثالث هو الذى يعطينا الحق في الشعور بالغضب المبرر والحق في إيجاد طريق معقول للتعبير عنه.

ويقول أنتوني ستور: أنهم يكرهون من يحبونهم لأنهم لا يستطيعون الحصول منهم على ما يحتاجون إليه بحق. ولأنهم لا يجرون على إظهار الكراهية حتى لا يفقدوا ما لديهم، فإنهم يكتمونها بداخلهم ويوجهونها لأنفسهم.

الغضب يمكن أن يساعد على الاستحواذ والمخاوف والإدمان

هناك أمم تحيي الطقوس القديمة وتستحوذ عليها الشعائر الدينية عند الخطر. وعلى مستوى الشركة نرى بيروقراطية أكثر واستحواذ أكثر حين يشعر المسؤولون بأنهم يفقدون السيطرة.

وعلى نطاق أضيق يمكننا أن نلاحظ الاستحواذ والمخاوف المرضى عند الأطفال حين يتعلمون التكيف مع المشاعر الناتجة عن الإحباط وعدم الأمان من العالم الخارجى. فقد لا يستطيعون النوم مثلاً دون القيام بطقوس معينة تعودوا عليها قبل النوم وربما نلاحظ استحواذ قصة معينة أو لعبة أو غطاء أو بطانية معينة عليهم وربما يتدعون طريقة معينة للطعام فى هذا الوقت.

إن الأم أو الأب الذى يريد مواجهة أو علاج هذا النوع من السلوك يعرف أن الحل ليس فى مواجهة الأعراض، لأن ذلك فى الواقع سيجعل الأمور تسوء..

إذا قلت للطفل مثلاً: (أنت الآن رجل كبير ولا تحتاج لهذه اللعبة)، فسيكون ذلك سبباً للتمسك بها أكثر، كما أن الاستحواذ يزيد حين يشعر الطفل بالأذى أو التهديد أو القلق.

(وتكون مساعدة الطفل للتخلص من الاستحواذ عن طريق التعامل مع المشاعر المسؤولة عن هذه الأمراض. ولكن إذا كانت هذه المشاعر هى الغضب، وكانت هذه العاطفة من المحظورات، فلن

تكون هناك فرصة للقضاء عليها. وهكذا لن يتعلم الطفل أبداً كيف يسيطر على هذه العاطفة وسوف يتعلم الاعتماد على الاستحواذ أو المخاوف لكي يشعر ببعض السيطرة على الغضب أو الإحباط وهكذا حين يصبح هؤلاء الأطفال من الراشدين وينتقدهم أحد مثلاً أو لا يحبهم أو يهينهم، فإنهم سوف ينغمسون في الأكل أو العمل أو الشراء أو التنظيف أو الغسيل أو الشرب أو التدخين أو الانعزال أو الخروج للأماكن المفتوحة وغيرها بدلاً من التعبير عن عاطفتهم المحرمة).

هناك امرأة عندما تغضب تقبل بشراة على الطعام رغم أن الطبيب نصحها بالتخفيف الاضطرارى لأن الطعام سيؤدى إلى سوء حالتها الصحية، وعند مواجهتها بالسؤال عن سبب القيام بذلك يكون الجواب.. الغضب.

فلذلك ينشأ الاستحواذ والمخاوف في مواقف نشعر فيها لسبب أو لآخر، أننا نفقد السيطرة على أنفسنا أو على العالم من حولنا. وعلماء النفس يشيرون لهذا بالحيل الدفاعية وهى موجودة بكل الثقافات.

الغضب يمكن أن يساعد على زيادة عقدة الاضطهاد والتحمل ومواقف العداء.

عندما يُرْفَض الفرد فى كل وظيفة يتقدم لها مع أنه حاصل على شهادة جامعية، وهو كفاء لها ولديه المؤهلات المطلوبة ولكن يُرْفَض

ويُقبل الآخر لأن لديه واسطة. ثم يضطر إلى العمل المؤقت الذي لا يُرزق منه إلا القليل. ثم هو لا يستطيع أن يكمل نصف دينه ويفتح بيت الزوجية، أو حتى أن يخفف الحمل عن والده.

عندما تتكدس الأسر في منازل غير آدمية، وعندما تريد المرأة أن تساهم في زيادة دخل الأسرة فتجد أنها محدودة الحركة، ولا ينظر لها، وتكون حبيسة أسوار المنزل. مثل هذه الظروف والمواقف المختلفة تقود إلى الغضب الشديد، الذي يحمل في طياته عقدة الاضطهاد والمفاضلة الظالمة والتحامل والحسد والبغضاء والعداء على كل فرد يعيش حياة مستقرة وهانئة. ولن يقتصر على الأفراد، بل على المجتمع بأسره. مما يؤدي إلى نتائج سيئة تعود مباشرة على المجتمع، كأن ينضم الغاضب إلى يمين متطرف وإلى جماعات إرهابية حاكمة على المجتمع، ترفض سياسات مجتمعتها، بالتخريب والتدمير وقتل الأبرياء.

ويذكر البعض أن كبت الغضب أو دفع الغضب إلى جحيم اللاوعي يمكن أن يحوله من قوة قد تكون إيجابية إلى قوة سلبية شديدة مدمرة.

الغضب .. وكظم الغيظ

الغضب هو العامل المفسد لكظم الغيظ. فمن استجاب لداعى الغضب لم يستطع أن يكظم غيظه.. ونجد أفرادا عرف الناس لهم كظم الغيظ ومقاومة الغضب وتحمل الأذى ومن هؤلاء: الأحنف بن قيس الذى كان يقول: "من لم يصبر على كلمة سمع كلمات، ورب غيظ قد تجرعتة مخافة ما هو أشد منه" .. ولقد كتب الإمام على رضى الله عنه إلى الحارث الهمداني فقال له فيما قال، وهو يوصيه بمكارم الخصال ومحامد الفعال: "واكظم الغيظ، وتجاوز عند المقدرة واحلم عند الغضب، واصفح مع الدولة (أى السلطة والقدرة) تكن لك العاقبة".

وهذا النص يدلنا على أن كظم الغيظ ومقاومة الغضب إنما يجمل ويحسن إذا كان من الأعلى بالنسبة إلى الأدنى، ومن القادر بالنسبة إلى العاجز، ومن القوى بالنسبة للضعيف، ومن الحاكم بالنسبة إلى المحكوم، ومن الرئيس بالنسبة إلى المرءوس.

ولذلك كان أحق الناس بالاتصاف بفضيلة كظم الغيظ: الحاكم والرؤساء والقادة، والمعلمون والكبار ومن على شاكلتهم..

وقد حرم الإسلام السباب بين المتخاصمين وكم من معارك تبتذل

فيها الأعراض وتعدو فيها الشتائم المحرمة على الحرمات العزيزة،
وليس لهذه الآثام الغليظة من علة إلا تسلط الغضب وضياع الأدب..

وملاك النجاة من هذا كله تغليب الحلم على الغضب وتغليب
العفو على العقاب.. والإسلام دلنا على مسلك أنبل وأرضى لله، وأدل
على العظمة والمروءة وهو أن يتلعب الإنسان غضبه فلا ينفجر، وأن
يقبض يده فلا يقتصر، وأن يجعل عفوّه عن المسيء من شكر الله الذي
أقدره على أن يأخذ بحقه إذا شاء.. فعلى الإنسان أن يكون صدره
سليماً من الأحقاد خالياً من الغش والحسد والنميمة والغيبة
والغضب.

الغضب.. والموت

هل يموت الإنسان حقًا بسبب الغضب

تحكى قصة من الموروث الصينى أن قائد جيش مات بسبب شدة الغضب بعد وقوعه فى مكيدة دبرها خصومه فى المعركة، وعلى فرض أن هذه القصة من نسج خيال الإنسان لكننا سمعنا فى العصر الحديث كثيرًا خبرًا يتحدث عن شخص مات بسبب الغضب الشديد. لذا يتساءل الناس فى عصرنا هذا هل يمكن أن يموت الإنسان حقًا بمجرد الغضب؟

دائمًا ما يواجه الإنسان أمورًا تجعله فى ضيق وحرَج أو غضب شديد، لكن العلماء يحذرون الجميع خاصة أولئك الذين اعتادوا الغضب لأبسط الأسباب بأن نتيجة البحوث الطبية أثبتت أن الغضب يشوش فعلا النبض الطبيعى ويصيب القلب بمرض مفاجئ قد يدفع بعض الناس إلى حتفهم إذا كان شديدًا، لذلك يجب أن يتعلم الناس أساليب فعالة للسيطرة على تقلباتهم العاطفية وخاصة عند مواجهتهم للغضب الشديد والمشكلات والصعوبات الأخرى.

وأشار الخبراء إلى أن خفقات القلب غير الطبيعية ترفع نسبة الإصابة بإجهاد القلب الفجائى كما أن الغضب الشديد قد يوقف النبض بشكل فجائى مما يدفع الإنسان إلى الموت السريع، لذلك يصف

الأطباء الغضب الشديد بأنه الفيشة (الفيز) التى قد تقطع شريان الحياة بشكل فجائى. وهناك نتيجة بحوث طبية أخرى تؤكد أن بين الصحة والتقلبات العاطفية صلة وثيقة جدًا. وأشار الأطباء النفسانيين إلى أن الإنسان الذى يشعر دائماً بفرح وسرور فى الحياة يفرز جسمه نوع من الهرمون يلعب دور الحفاظ على استقراره الصحى ويعزز مناعته كما أن الفرح والسرور قادران على إبطاء سرعة النبض وصيانة وظائف القلب وحماية صحة الإنسان وخاصة صحة الرجال. ورغم أن الغضب والعواطف السلبية الأخرى تضر فعلاً بصحة الإنسان لكننا نجد دائماً ظاهرة تحيرنا وهى أن كثيراً من الناس الذين يغضبون دائماً لكن صحتهم ظلت جيدة حتى إن بعضهم يتمتعون بأعمار طويلة، أما الناس الذين قليلاً ما يغضبون فيصاب الكثير منهم أيضاً بأمراض عديدة، فكيف يفسر الخبراء هذه الظاهرة فى حياتنا اليوم؟ وأمام هذا التساؤل أشار الخبراء إلى أن أضرار الغضب والعواطف السيئة الأخرى بصحة الإنسان لا تقتصر على مدى شدتها فحسب بل تشمل أيضاً المدى الزمنى لأثرها فى نفس الإنسان. لأن الغضب واختفاءه أيضاً عاطفة طبيعية لدى الإنسان الذى يسعى إلى تحقيق التوازن النفسى. وأشار الخبراء إلى أن الإنسان المهذب يغضب أيضاً فى الحياة ولكنه يستطيع التخلص من غضبه بشكل سريع وبأساليب فعالة عديدة. فالإنسان الذى اعتاد الغضب بينما ظلت صحته جيدة هو الإنسان العاقل والماهر فى استخدام الأساليب الفعالة

للتخلص من عواطفه السلبية بسرعة. أما الإنسان الذى لا يجيد أى أسلوب من هذه الأساليب بل يترك عواطفه السيئة تتراكم فى أعماق نفسه فستتعرض صحته لأضرار شديدة عاجلا أو آجلا. لذلك كان اقتراح الخبراء للجميع ألا يغضبوا لأبسط الأسباب فى الحياة، هذا من جهة ومن جهة أخرى من الضرورى أن يتعلم الناس بعض الأساليب الفعالة للتخلص من الغضب وطردهوا العواطف السلبية من نفوسهم. وسوف نتعرض لبعض تلك الأساليب عند الحديث عن كيفية علاج الغضب والوقاية منه.

الغضب.. والحياة الزوجية

فى الحياة الزوجية.. الغضب مسموح والزعل ممنوع؟

الغضب من أنواع الانفعالات سيئة السمعة - كما يذكر البعض - لأنه يعمل على توتر الأجواء ويولد المشكلات فى بيوت كثيرة، لكن علم النفس له رأى آخر فى الغضب. فالغضب هو انفعال وضعه الله فى الإنسان ليكون صمام أمان له فالمعروف أنه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث انفجار.. فالغضب ليس سيئاً لأنه أسلوب تنفيس للإنسان لكن المهم طريقة التعبير عنه وهى المشكلة التى تواجه كثيراً من المتزوجين حديثاً وتعرض زواجهما للخطر. وهنا يجب الإشارة إلى أن هناك عدة أنواع من التعبير عن الغضب فالبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته إذا غضب مثلاً استحملينى والبعض الآخر يتبع أسلوب التكتّم ولا يعبر عن غضبه فى لحظتها لكنه ينفجر بعد فترة لسبب بسيط جداً ويكون الانفجار هنا بسبب تراكم الغضب بداخله، وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام الذى يمكن أن يكون جارحاً يترك آثاراً سيئة فى نفس الطرف الآخر. لذلك وضع علماء النفس أسلوباً أمثل للتعبير عن الغضب يمكن للزوجين أن يتبعاه لكى تستمر حياتهما بدون مشكلات ويوضح هذا الأسلوب فى النقاط التالية:

* أهمية اعتراف كل منهما للآخر بحقه في أن يغضب.

* ضرورة أن يضعا لنفسيهما أسلوبا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن أو الراقى أو المتحضر.

* في حالة انفجار الغضب يفضل عدم حدوث المواجهة في أثناء الانفعال أو بعده بفترة طويلة والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لا تتجاوز الدقائق العشر، يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت على انفجار الغضب.. فالزوجة يمكن أن تكون قد صادفتها مشكلات في العمل، والزوج قد يكون تعرض لعطل في السيارة.. وبعدها يسترجع الطرفان الحوار المتبادل بينهما وسيكتشفان أن معظمه كان يدور حول كلمات مثل أنا وأنت أى أنه كان حواراً هجوماً فكل منهما يتهم الآخر باتهامات مرتبطة بواقع الحياة اليومية وهذا النوع من الحوار يثير الطرف الآخر ويكبر المشكلة، ويفضل أن تدور هذه المواجهة خارج جدران البيت حتى لا ترتفع الأصوات، فيمكن الخروج للمشى حول البيت لأن المكان العام يساعد على انتقاء الألفاظ وتهدئة النفوس.

وأهم نصيحة تقدم للمتزوجين حديثاً هي أن يتعلما ضبط النفس لأن التحكم في الانفعالات يساعد على تحديد المشكلة ومناقشتها بموضوعية للوصول إلى حل يرضى الطرفين.

إذن كيف تتحكم فى غضبك:

الحل: هو مقاومة هذه النزعات والخوافز المشيرة للغضب. يقول الدكتور سكوت هالتزمان، أستاذ علم النفس والسلوك البشرى فى جامعة براون، الذى كرّس خمس سنوات للبحث فى العلاقات الزوجية: "السبيل الرئيسى للأزواج للتغلب على العوامل الدافعة إلى حالة الغضب هو التحدّث بصراحة عما يغضبهم أو يحبطهم أو يسبب لهم الإزعاج".

الغضب.. وبعض القصص الواقعية

سوف نستعرض خلال الصفحات التالية بعض القصص التي تصور الغضب كقوة شيطانية تقهر الإنسان.. وتدفعه إلى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا.. حيث إن للقصّة المعبرة أثرها في النفس.. خاصة إذا كانت نابعة من موقف إسلامي أو واقعي.. ويمكن أن تفيدنا في مواجهة مواقف الغضب.

القصة الأولى:

فعندما رجع موسى عليه السلام من الميقات وفي يده الألواح فلما رأى ما فعله بنو إسرائيل من عبادتهم للعجل وقد استخلف أخاه هارون على بنى إسرائيل حتى يرجع، ألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه ظنا منه أن أخاه قصر في أمر دعوته لقومه مما نشأ عنه عبادتهم للعجل فقد قال له: ﴿ قَالَ يَهْرُونُ مَا مَنَعَكَ إِذْ رَأَيْتَهُمْ ضَلُّوا ﴾ فلما أخبره أخوه بحقيقة الأمر، وهى أنه قام بواجب الدعوة غير أن بنى إسرائيل استضعفوه وكادوا أن يقتلوه، عند ذلك سكن غضب موسى عليه السلام وظهر له أن أخاه لم يقصر وأنه قد ظلمه فقام سيدنا موسى بأخذ الألواح. وكأن الغضب وسواس قرع فكر موسى ليلقى الألواح، وقد كان غضبه من شدة غيخته على الدين، فقد كان عليه السلام شديد الغضب لله سبحانه وشديد الغيرة على دينه.

القصة الثانية:

جاء شخص من إحدى القبائل إلى النبي ﷺ فقال له: أوصني يا رسول الله. فقال له: هلي أنت مستوصي بما أنا موصيك به؟ فقال: لا حول ولا قوة إلا بالله. فقال له: لا تغضب. فلما رجع إلى قبيلته رآها تعدّ العدة لقتال قبيلة أخرى وبدلاً من أن ينساق مع الغضب الجارف للقتال تذكّر وصية النبي ﷺ فقال لقومه: إذا كنتم تريدون قتالهم فأنا أدفع لكم الدية أو الفدية حتى تكفّوا عنهم، وبذلك حقن دماء الفريقين، وقديماً قيل: "عندما يتزوج الغضب من الثأر ينبجان الشرارة".

إن الكف عن الغضب هو الوصية التي كان يكررها النبي ﷺ على مَنْ يطلب منه النصيحة، لأن الغضب مفتاح الكثير من الشرور.

القصة الثالثة:

ففي رواية أن جارية لدى علي بن الحسين كانت تسكب الماء على يده فسقط الإناء على رأسه فشجّه، فقالت: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾. فردّ عليها: كظمتُ غيظي. فقال: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾. فقال: عفوتُ عنك. ثم قالت: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. فقال: أنت حرّة لوجه الله!!

وربما لم يكن تلميذ القرآن البارّ على بن الحسين (عليه السلام) بحاجة إلى تذكرة المرأة بكظم الغيظ والعفو والإحسان، ولكنه لبي دعوة القرآن ليؤكد لها أنّه نموذج الكاظم للغيظ والعافى والمحسن، وأن غيظه لن يذهب بحلمه.

القصة الرابعة:

يروى أن رجلا قال: والله لا يغفر الله لفلان قال الله: من ذا الذى يتألى على أن لا أغفر لفلان؟! فإنى قد غفرت لفلان وأحببت عملك. تحقيق الألبانى [صحيح] فهذا الرجل أغضب الله. وتكلم فى هذه الحال وهو غاضب لله ولكن بما لا يجوز حيث حتم على الله بما لا يجوز فأحبط الله عمله (لأن الله يغفر لمن يشاء ويعذب من يشاء. ومن يغفر الذنوب إلا الله) والعجب أنه غضب لله ولكنها كلمة باللسان. فكان أبو هريرة يحذر الناس أن يقولوا مثل هذه الكلمة فى غضب... فكيف بمن يغضب لنفسه ثم يتكلم بما لا يجوز. وفى صحيح مسلم (عن عمران بن حصين أنهم كانوا مع النبى ﷺ قال بينما رسول الله ﷺ فى بعض أسفاره وامرأة من الأنصار على ناقة فضجرت فلعتتها فسمع ذلك رسول الله ﷺ فقال خذوا ما عليها ودعوها فإنها ملعونة) وفى صحيح مسلم: أن رجلاً من الأنصار على ناضح له فأناخه فركبه ثم بعثه فتلدن عليه بعض التلدن فقال له شأ لعنك الله فقال رسول الله ﷺ من هذا اللاعن بعيره قال أنا يا رسول الله قال انزل عنه فلا تصحبنا بملعون لا تدعوا على أنفسكم ولا تدعوا على أولادكم ولا تدعوا على

أموالكم لا توافقوا من الله ساعة يسأل فيها عطاء فيستجيب لكم) المرأة فقدت ناقطها بكلمة في غضب. وكذلك الرجل. والرسول ﷺ لا يتهاون في ذلك ويخشى شرا على القافلة إن كان فيها بهيمة ملعونة (بكلمة) ثم يحذر الأمة كلها أن يدعو الإنسان على نفسه أو على ولده وأهله أو على ماله. لأن ذلك قد يوافق ساعة إجابة فيستجاب فتكون الكارثة (بكلمة).

القصة الخامسة

ومما يحكى أن معن بن زائدة كان أميرًا على العراق، وكان حليما كريما يضرب به المثل فسمع به أعرابي فأراد أن يمتحن حلمه، قال الأعرابي:

أتذكر إذ لحافك جلد شاة وإذا نعلاك من جلد البعير
فقال معن: أذكر ولا أنساه.

فقال الأعرابي:

فسبحان الذي أعطاك ملكا وعلمك الجلوس على السرير
فقال معن: سبحانه وتعالى:

فقال الأعرابي:

فلمست مسلماً أن عشت دهرًا على معن بتسليم الأمير
فقال معن: يا أخا العرب! السلام سنة.

فقال الأعرابي:

سأرحل من بلاد أنت فيها ولو جار الزمان على الفقير
فقال معن: يا أخا العرب إن جاورتنا فمرحبا بك، وإن رحلت
فمصحوبا بالسلامة:
فقال الأعرابي.

فجد لي يا بن ناقصة بشيء فإني قد عزمت على المسير
فقال معن: أعطوه ألف دينار ليستعين بها على سفره.
فأخذها وقال:

قليل ما أتيت به وإني لطمع منك بالمال الكثير
فقال معن: أعطوه ألفا آخر.
فأخذها وقال:

سألت الله أن يبقيك ذخراً فما لك في البرية من نظير
فقال معن: أعطوه ألفا آخر.

فقال الأعرابي: يا أمير المؤمنين ما جئت ألا مختبراً حلمك، فقد جمع
الله فيك من الحلم ما لو قسم على أهل الأرض لكفاهم.
فقال معن: يا غلام! كم أعطيته على نظمه؟
قال: ثلاثة آلاف دينار. .. فقال اعطه على نشره مثلها.

القصة السادسة:

ويروى أنه كان هناك ولد عصبى وكان يفقد صوابه بشكل مستمر. فأحضر له والده كيسًا مملوءًا بالمسامير وقال له: يا بني أريدك أن تدق مسمارًا فى سياج (سور) حديقتنا كلما اجتاحتك موجة غضب وفقدت أعصابك..

وهكذا بدأ الولد بتنفيذ نصيحة والده فدق فى اليوم الأول ٣٧ مسمارًا ولكن إدخال المسمار فى السياج لم يكن سهلاً. فبدأ يحاول تمالك نفسه عند الغضب.. وبعد مرور أيام كان يدق مسامير أقل.. وبعدها بأسابيع تمكن من ضبط نفسه.. وتوقف عن الغضب وعن دق المسامير.

فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه ففرح الأب بهذا التحول وقال له: ولكن عليك يا بني باستخراج مسمار لكل يوم لا تغضب فيه.

وبدأ الولد من جديد بخلع المسامير فى اليوم الذى لا يغضب فيه حتى انتهى من المسامير فى السياج..

فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه مرة أخرى..

فأخذه والده إلى السياج وقال له: يا بني إنك صنعت حسناً.. ولكن انظر الآن إلى تلك الثقوب فى السياج، هذا السياج لن يكون كما كان أبداً.

وأضاف: عندما تقول أشياء في حالة غضب فإنها تترك آثارًا مثل هذه الثقوب في نفوس الآخرين. تستطيع أن تطعن الإنسان وتخرج السكين، ولكن لن يهم كم مرة تقول "أنا أسف" لأن الجرح سيظل هناك!!!.

القصة السابعة:

شب حريق ونيران في منزل في حي من الأحياء في مدينة من المدن، جاءت المطافي وفرق الإنقاذ للإسراع في إنقاذ من في داخل المنزل، لكن.. للأسف وجدوا امرأة حُرقت كما حُرقت أرجاء المنزل. قدر الله وما شاء فعل. هذه المرأة زوجة وأم لطفل عمره سنتين.

وبعد التحقيقات الجنائية تبين أن سبب وفاة الأم ليس من الحريق بل في لكمة وجهت إليها.

فبدأت الحقائق تظهر.

في يوم بعدما انتهى الزوج من رياضته المفضلة التي يمارسها باستمرار، وهى حمل الأثقال، قدم إلى المنزل حيث استقبلته زوجته، ولكن يبدو أن يومها لم يكن هادئًا ولطيفًا، صار شجارًا بينهما وعكّرت صفو زوجها، حيث شُحن بالغضب الذى سرعان ما تزايد وتزايد حتى بلغ أوجه وخرج عن وعيه فما كان منه إلا أن لطم امرأته التى سقطت فاقدة الوعي وفارقت الحياة ولم يدرى ما يفعل وندم حيث لا ينفع الندم، اتصل بقريب له وأخبره بمصيبته، فقال له احرق المنزل فتحترق الجريمة معه وتكون هباءً منثورًا، وهكذا فعل.

لقد أغفل القريب ما يجرى من أمور وتحقيقات بعد أى حدث، وعرفت تفاصيل الجريمة وعرف بها أهل الزوجة. الذين فجعوا لما أصاب ابنتهم وفجعوا لنهايتها المحرقة.

ولم يهدءوا إلا بعد أخذ القصاص منه ونفذت فيه عقوبة الإعدام. ومن هذه اللحظة عاش الطفل وحيداً عند أقربائه من غير أم ومن غير أب، كبر وهو يكره أهل والده حتى إنه تزوج وأنجب طفلاً وهو لا يطل عليهم، وهم لا يعرفوه من بعد ما كان).

وهذه قصة واقعية بدأت مثيراتها من لحظة الغضب وانتهت باستجابات ندم عليها فاعلها، وترتبت عليها نتائج غاية في السوء من قتل الوالدة ومن حرمان الطفل من الوالدين ومن قطع صلة الرحم وإنكاره لأهل أبيه.

القصة الثامنة:

يحكى شاب حكايته مع الغضب.. كان يمكن أن أفعل أشياء كثيرة ومختلفة لو أن إرادتى لم تتجمد وعقلي لم يتوقف عن التفكير.

لكن ما حدث صار جزءاً من الماضى وانتهى الأمر. يصعب معرفة ما لم نختبره بأنفسنا من فهمه وقبوله، هكذا وجدت نفسى فى سن الـ ٢٢ بين المرض والحرمان، وحتى اليوم لا أستطيع قبول الأمر ولا أستطيع تغييره. المرض أو الفقر أو سوء التكيف، تكفى إحدى المصائب الثلاث لتحيل حياة المرء إلى جحيم.

أخبرنى الطبيب بعدم وجود كلية يسرى عندى، وشرح لى أنها

حالات معروفة في الطب، فالبعض برئة واحدة أو كلية وأحيانا ثلاث، ولا داعي للقلق بهذا الشأن، لكن نوبات الألم بقي مصدرها مجهولا، وفي سنة ١٩٨٨ تبين وجود كلية يسرى هابطة ومتضخمة ويلزم استئصالها بسرعة، وذلك ما حصل. وما حدث بعد ذلك هو ازدياد الشعور بالسخط ثم الغضب المتزايد، وأظن العجز عن إيجاد حلول مُرضية أو مناسبة هو ما أوصلني إلى عدم التفكير، وبدوره كان يزيد من الشعور بالغضب لينتج عنه تناقص الأصدقاء والوصول إلى العزلة المخيفة.

بعد المرض بدأت بكراهية نفسي.. وصار الخوف محور حياتي.. خوف من الوحدة والحاجة، وفقدان الثقة.. وزاد ابتعادى عن الجميع.. وصرت أغضب لأتفه الأسباب. وفي السنة الثانية في الجامعة رسبت في أكثر المواد، لم أنزعج نهائيا.. ووجدت الغضب على وجه أبى ومن حوله وهم يسخرون منى بأصوات عالية ابنك راسب.. وزاد غضبى حتى أصبحت أدخن بشراهة وأسكر وأصبحت أوجه العداة لأبى والجميع.. وانفتح بئر الغضب.. وأصبحت حياتى تسوء وتضطرب وأصبحت مثل بقايا قبر قديم. كلها بسبب الغضب والعزلة وعدم الرضا بالواقع.. وأصبحت شخصا غاضبا على كل ما حوله.. وأتفه الأمور تثير انفعالى حتى كرهنى الجميع من حولى حتى أقرب الأقرباء.. وأنا الآن داخل أحد مستشفيات الأمراض النفسية على أمل أن أستعيد حياتى من جديد.. بعد أن دمر الغضب كل حياتى.

طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه

إن نصيحة الرسول ﷺ للرجل "لا. تغضب" بلاغة ومنهج يتجنب به الكثير من الناس المتاعب الصحية والنفسية.

كما أن الدراسات العلمية أثبتت أن تكرار الغضب والانفعال يقلل من عمر الإنسان الافتراضى.

ولقد جاء الإسلام لعلاج وتقويم الروح والنفس البشرية من عللها وأخطائها، وكثيراً ما يتعرض الإنسان في حياته لمشكلات وصعوبات فالحياة ليست سهلة في كل أحوالها. ومهمة الإنسان غير مريحة دائماً، فهو في معاناة منذ خلق في حياته الدنيا لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ فهو يكابد محناً من الأمراض العضوية والنفسية ومصاعب في المال والنفس والولد، ونتيجة هذه المشكلات والمصاعب هي انفعال نفسى وتوتر عصبى وغضب قلبى ويوضح د. شوقى إبراهيم رئيس مجمع الإعجاز العلمى للقرآن والسنة بالقاهرة، معنى الغضب بأنه نقيض الرضا، وكل ما لا يرضى الإنسان بغضبه، ولا يمر الغضب والانفعال بسلام، ولكنه يؤدى إلى نتائج فسيولوجية واضطرابات بدنية خطيرة ونفسية أيضاً.

انطلاقاً من كون الغضب طبع بشرى فطرى لا يمكن رفعه، فإن من عظمة الإسلام أن اعترفت التربية الإسلامية بذلك وبينت

طرق الوقاية منه وكيفية علاجه بطرق متعددة كما قدم لنا كثير من الباحثين والعلماء بعض طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه.. وسوف نستعرض خلال الصفحات التالية هذا الجانب على النحو التالى:

أولاً: بعض طرق الوقاية من الغضب.

ثانياً: كيفية علاج الغضب.

وسنلاحظ أن هناك بعض الطرق والأساليب المكررة لدى بعض العلماء.. أرجو أن لا تكون سبباً فى الملل.. ولكن تم عرضها على هذا النحو وللتأكيد على أهمية تلك الأساليب.. كما أن هناك بعض التداخل بين أساليب الوقاية والعلاج.. وهذا يرجع إلى أهمية بعض الأساليب والتي قد تكون ذات فائدة كبيرة فى الوقاية من الغضب وعلاجه فى نفس الوقت.

أولاً: طرق الوقاية من الغضب:

نعرف أن الغضب يستفحل فى أجسامنا مثل البخار، وإذا لم نكظم غيظنا تجاه الذين يسيئون لنا فسنكتوى بنار ذلك الغضب وينتهى بنا الأمر إلى حرق أعصابنا وإضعاف جهازنا المناعى. ومن أصدق الأمثال (أن قيراط وقاية خير من قنطار علاج)، (درهم وقاية ولا قنطار علاج) و(الوقاية خير من العلاج).

لذا يجب علينا أن نتخذ وسائل للوقاية من الغضب قدر الإمكان،

وإلا فلا بد من أن يقع الغضب ذات يوم، ولكن مع سبل الوقاية يقل وقوعه جداً.. ومن أهم هذه الأمور ما يأتي:

* البعد عن أسباب الغضب: فيجب ألا يتكبر الإنسان على الآخرين.. فما هو إلا حفنة من تراب.. ولا يعجب بنفسه بل يتواضع لله تعالى.

* أن لا يكثر من الهزل والمزاح.

* أن يذكر نفسه بما ورد في القرآن الكريم والسنة المطهرة من مدح الحلم وأهله.

* أن يتصور شكله ومنظره عند ثورته وغضبه.

* محاولة البعد عن دواعي الغضب وتجنب أسبابه، وعدم التعرض لما يؤدي إليه من الأقوال والأفعال التي منها: "الكبر والتعالى والتفاخر على الناس، والاستهزاء والسخرية بالآخرين، وكثرة المزاح ولا سيما في غير حق، والجدل والتدخل فيما لا يعنى، والحرص على قوة المال أو الجاه.

* العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلى بفضائل الأخلاق وكريم السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح، وتألف الصبر والتروى، وتتربى على عدم الاندفاع والتسرع في الرد والانتقام عند الغضب سواء بالقول أو الفعل.

وهكذا مرة بعد مرة يُصبح ذلك طبعًا عند الإنسان المسلم مقتديًا فيه برسوله ﷺ الذي كان يسبق حلمه غضبه، وعفوه عقوبته "فالمؤمن الذى يعلم فضل الحلم عند الله، ويلاحظ الثواب العظيم الذى أعده الله للحُلماء، لا بُد أن يجد فى نفسه اندفاعًا قويًا لاكتساب فضيلة الحلم، ولو على سبيل التكلف ومُغالبة النفس، وبعد التدريب خلال مدة من الزمن قد تطول أو لا تطول فقد يُصبح الحلم سجية خُلقية مكتسبة، ولو لم يكن فى الأصل طبعًا فطريًا.

* التفكير فى ما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التى قد تؤدى فى الغالب إلى الندم والحسرة على ما كان من قول جارح، أو عمل أهوج، لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان المسلم من جميل الصفات وكريم الخصال. يقول أحد العلماء: "والغضب ان أول ما يجنى على نفسه فتقبح صورته، وتتشنج أعصابه، ويفحش كلامه، ويزيد على من ظلمه انتقامه، وقل أن تراه إلا وهو شعلة من نار يأكل بعضها بعضًا.

أن يتذكر ما ينول إليه الغضب من الندم:

فكم من إنسان تدمرت حياته، وشقيت أسرته بسبب الغضب، فيغضب الرجل غضبًا شديدًا فيطلق زوجته، ثم يندم بعد ذلك وقد لا ينفع الندم. يغضب الإنسان غضبًا شديدًا فيعاقب أبناءه بما يندم عليه، أو يموت منه كمدًا.

كتب عمر بن عبد العزيز إلى بعض عُمَّاله أن لا تعاقب عند غضبك، وكان - رحمه الله - إذا غضب على أحد يسجنه ثلاثة أيام، ثم يعاقبه حتى لا يعاقبه وهو في شدة غضبه وحدة انفعاله خشية أن يتجاوز الحد في العقاب.

قال الحكماء: إياك وعزّة الغضب فإنها تفضي إلى ذل العذر.

وقال أحد السلف: ما تكلمت في غضبي قط بما أندم عليه إذا رضيت.

الترفع عن الجهاال والصبر عليهم وعدم مجاراتهم:

فإن الإنسان إذا تدنى إلى مستواهم أصبح مثلهم، يروى أن رجلاً أسمع أبا الدرداء كلاماً، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تُغرقن في سبنا، ودع للصالح موضعاً، فإننا لا نكافئ من عصي الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.

وهنا نذكر موقف للنبي ﷺ يجسد هذه النقطة:

عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: كنت أمشى مع النبي ﷺ وعليه برد غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجذب بردائه جذباً شديداً حتى نظرت إلى صفحة عاتق رسول الله ﷺ فإذا قد أثرت بها حاشية البرد من شدة جذبته، ثم قال: يا محمد مر لى من مال الله الذى عندك، قال: فالتفت إليه رسول الله ﷺ فضحك ثم أمر له بعطاء. ما أحلمك يا رسول الله.

ارضى بالواقع:

للوفاية من الغضب لا بد لنا من القيام بالعديد من الأشياء منها تقبل واقعك الذى يعيش فيه ولا تكن غاضبًا طوال يومك، ويؤكد علماء النفس هذا الكلام فيقول أحدهم: استعد دائمًا لتقبل الأمر الواقع الذى ليس منه مناص لأنك بهذا القبول تكون خطوت أول خطوة فى التغلب على مرارته وصعوبته.

لا تجزع ولا تسخط:

إن السخط والجزع يعودان على صاحبهما بالضرر والكدر والمرارة ويخسر الأجر ويحرم من الخير ولا يغيران من واقع الأمر شيئًا ولا يجنى من ورائهما نفعًا.

يقول ﷺ: "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له" [رواه الترمذى].

ويذكر الإمام ابن القيم أن السخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب وكسف البال وسوء الحال والظن بالله خلاف ما هو أهله والرضا يخلصه من ذلك كله ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة.

تحسين أسلوب التعبير عن الغضب

يستطيع الفرد عن طريق التعلم أن يتخلى عن كثير من التعبيرات البدائية للغضب حين يرى استنكار المجتمع لها. فالإنسان المتحضر

يلجأ إلى طرق محورة راقية غير مباشرة للتعبير عن غضبه فإذا به يستعيض عن أسلوب التحطيم والتهميش والعص والرفس والشتم بأسلوب مهذب كالسخرية باللفظ أو الإيحاء أو النكتة أو الابتسامة واستصغار المغضوب عليه أو هجره أو مقاضاته. ومن أهم ما يجب أن تهتم به تربية الطفل تعليمه الطفل كيف يعبر عن غضبه ومشاعره العدوانية وأن يتصرف تصرفاً سليماً في مواقف الإخفاق والحرمان. ذلك أن الغضب المكبوت غالباً ما يصبه الفرد على أشياء أو أشخاص أبرياء لا صلة لهم بمثير الغضب، فترى الطفل يصب غضبه وعدوانه على ألعابه أو الحيوانات الضعيفة، وترى الأب الغاضب الذى لم يقدر على رد إهانة لحقت به فى عمله، قد أخذ ينهر زوجته أو يصفع ابنه أو ينهر خادمه. كذلك التلميذ الغاضب على أبيه قد يأخذ فى إحداث الشغب فى مدرسته فيعاند مدرسيه ويعتدى على زملائه.

وللوقاية من الغضب يقدم الخبراء بعض اقتراحاتهم ونصائحهم التى تتمثل فيما يلى:

١- أسلوب الابتعاد. وهذا يعنى أن الإنسان الغاضب يجب أن يبتعد بسرعة عن المكان أو الإنسان الذى أثار غضبه ويلجأ بسرعة إلى مكان هادئ لممارسة عمل جديد أو الانشغال بأى شىء آخر.

٢- أسلوب الصرف. وهو عبارة عن تجاذب الأحاديث من الأصدقاء والشكوى لهم مما يعانیه من الغضب المشكلات لطلب

المساعدة منهم مع صرف الغضب والعواطف السلبية الأخرى من أعماق النفس.

٣- أسلوب التحول. يجب أن يخرج الإنسان الغاضب من الغرفة فور غضبه أو يذهب إلى الطبيعة أو يستمع على برنامج تليفزيونى أو إذاعى. ذلك لتحويل انتباهه النفسى إلى أشياء أخرى تخفف شدة غضبه وتخلصه من عواطفه السيئة بالتدريج.

٤- أسلوب تهذيب النفس. ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة بعض الهوايات الشخصية الفنية كالرسم أو التدريب على الخط الفنى أو ممارسة أعمال أخرى لتخفيف حدة الغضب وطرده العواطف السلبية.

ومن وسائل وقاية النفس من الغضب أيضا ما يأتى:

١- التمسك بالهدوء التام وعدم إطاعة النفس فى ميلها لتفسير الحدث تفسيراً سلبياً كأن تعتبره تهديداً أو اختقاراً فهذا التفسير يزيد من الإثارة، وحاول أن تلتمس العذر للطرف الآخر وافترض أنه قد دفع إلى موقفه بضغوط أخرى.

٢- تذكر أن الانفعال والثورة يزيدان الشعور بالغضب ولا يخففانه وقد يثيران سلسلة من العواطف السلبية الأخرى كالندم والحزى واحتقار الذات.

٣- تحمل مسئولية أخطائك وتذكر أن أى مشكلة بحاجة إلى شخصين لكى تحدث لهذا لا تغفل حقيقة أنك قد تكون أنت المخطئ.

٤- التمس العذر للخصم إن لم يكن على درجة عالية من الحلم والاعتدال فليكن عن ترفق بالنفس وتجنّبها شر ما سيعصف بها إذا سمح المرء للغضب أن ينجح به إلى التطرف والإفراط.

٥- تذكر أن الإنسان في كثير من الأحيان يملك الحق ولكن بانفعاله غير الطبيعي قد يقلب الحق عليه، فالصبر والتروى ضرورة حتى مع من يشعر المرء أنه ظلمه.

٦- كما يجب أن يراعى الإنسان حالته النفسية قبل الموقف الذى تعرض له فإن كان متوترا فليعلم أنه ميال في هذا الحالة إلى المبالغة في رد فعله.

٧- تذكر أن الغضب والنجاح لا يجتمعان!

ويقول ﷺ كما ذكرنا سلفا:

- لا تغضب ولك الجنة.. رواه الطبرانى وغيره.

- ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب.. رواه أحمد وغيره.

وهناك من قدم لنا أساليب الوقاية من الغضب على النحو التالى:

الإحساس بأهمية كظم الغيظ:

إن كظم الغيظ والتحكم فى الغضب والتصرف تبعا لما يرضى الله ورسوله، فضيلة يتميز بها عباد الله الصالحون، قال رسول الله ﷺ: "ألا

أنبئكم بما يشرف الله به البنيان ويرفع الدرجات؟ قالوا: نعم، قال: تحلم على من جهل عليك وتعفو عن ظلمك وتعطى من حرمك وتصل من قطعك".

التماس العذر وحسن الظن:

عندما نتعرض للإساءة نشعر بالضيق والغضب والإحباط ومن المفيد جدًا حينذاك أن نلتمس عذرًا للغير إن أمكن ونحسن الظن به وإن أساء التصرف معنا.

محاولة تفهم مواقف الآخرين وتذكر محاسنهم:

تحت ضغط الظروف قد نميل أحيانًا إلى التسرع في إصدار الأحكام بينما التمهّل يجنبنا التهور، ويساعدنا على ضبط الأعصاب والتصرف بحكمة من الآخرين، وألا ننسى محاسنهم في لحظة غضب من أجل تصرف خاطئ قد يكون نتج عن إساءة في تقدير الأمور.

اللين والمرح المحمود:

هو أسلوب فعال للتقليل من التوتر الانفعالي، حيث إن كلمة طيبة وابتسامة جميلة لها تأثيرها الحسن في القلوب قال رسول الله ﷺ: تبسمك في وجه أخيك صدقة.

الدعاء للمسئء لتصفية ما في الصدور:

ليس الدعاء للمسئء بظهر الغيب بالأمر السهل ولكن له نتيجة

طيبة فى تهدئة النفوس وصفائها وتدريب النفس الأمانة بالسوء على
مقابلة الإساءة بالإحسان.

العفو عن المسىء والإحسان إليه:

فالحسنة تدفع السيئة والعمل الصالح يدفع العمل السىء وهذا
عمل عظيم يحتاج إلى صبر، ومن مواقف السلف الصالح.. أن رجلاً
سب ابن عباس، فلما فرغ قال ابن عباس لخدمه: هل للرجل حاجة
فנקضيها فنكس الرجل رأسه واستحى، إن مقابلة الإساءة بالإحسان
تحول العدو إلى ولى حميم وهى تحتاج إلى صبر ومجاهدة للنفس.

الإعراض عن الجاهلين:

على المسلم أن يكون على مستوى رفيع من الأخلاق لا يتنازل عنه
للرد على الجاهلين وإسكاتهم، قال الشافعى:

يخاطبنى السفیه بكل قبح فأكره أن أكون له مجيباً

يزيد سفاهة فأزيد حلماً كعود زاده الإحراق طيباً

التقليل من الكلام والأفعال حين الغضب:

إذا لم يستطع الغاضب التحكم فى مشاعر الغضب فإن عليه مراقبة
تصرفاته، فهو مسئول عما يصدر منه من تصرفات ومحاسب عليها فى
الدنيا والآخرة.. فعليه التقليل من الكلام ما أمكن، والسكوت هو
الأمثل لئلا يتفوه بكلام يندم عليه لاحقاً.

النقد الذاتى وجهاد النفس:

الدنيا دار عمل ومشقة يقاسى الإنسان الشدائد والهموم، ولتتمكن من مواجهة هذه الشدائد والمحافظة على هدوئنا، علينا أن نقلل من شأن هموم الدنيا وأن نصبر ونحتسب الأجر عند الله، ولندعه دائماً ونقول: اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا.

النظر إلى الجانب التربوى الحسن:

عندما يسىء أحد الأفراد التصرف معنا فإن بإمكاننا أن نملك أنفسنا، فالغضب أو كظم الغيظ خيار أن نكون أمامها، فبإمكاننا أن نغضب، أو أن نتجاهل أن نتفهم، قد يكون من غير اللائق أن نندفع بتصرفاتنا ومشاعرنا السلبية أو أن نلقى اللوم على غيرنا، وقد يكون من الصعب أيضاً أن نكظم الغيظ كلية، لهذا كان علينا أن نعرف كيف يمكن أن نغير مشاعرنا السلبية.

الاستعانة بالصبر والصلاة:

إن الصلاة والصبر من أعقد الأمور بينما يعتبر الغضب أبسط الأمور، فالاستعانة بالصبر والصلاة على مرضاة الله وطاعته وبحبس النفس عن هواها نحل الصعوبات التى تعترضنا.

الانسحاب من الصراع وترك مواطن الأذى:

عند التعرض لتصرف مثير للغضب قد نحس بعدم القدرة على ضبط النفس وحفظ اللسان وعدم جدوى الأمر بالمعروف والنهي عن

المنكر، فعندئذ لا حل أسلم من ترك موطن الإثارة والانتقال إلى مكان هادئ إلى أن يهدأ غضبنا ونعاود السيطرة على زمام النفس.

الحلم:

وهو فروسية من النوع الراقى يتغلب بها الإنسان على غضبه وحماقته وهواه، التروى هى الثبت وعدم الاستعجال والتصرف بعقل وحكمة، وهاتان الخصلتان حربٌ على القلق، فإن الحلم يردُّ بحلمه الكثير من الشرور، أما الأحق الغضوب فإنه يجعل الشر يكبر ودواعى القلق تزداد وتتأصل، والإنسان المتأنى نادرا ما يندم أو يُقدم على أمر مجهول العاقبة، أما الأحق العجول فإنه حليفٌ للندم والقلق وسوء العاقبة. وكذلك فإن الإنسان الذى يرفق بنفسه وبالأخرين يكون موفقاً يعتاد هدوء الأعصاب ويكسب راحة البال.

وديننا الإسلامى الحنيف يحض على الرفق والحلم والتروى، قال رسول الله ﷺ: "إن الرفق لا يكون فى شىء إلا زانه ولا يترع من شىء إلا شانه".

وفىما يلى بعض الأمور ذات فائدة كبيرة فى الوقاية من الغضب أيضا:

١- ألا تأمر الآخرين إلا فى أقل الحالات، وللضرورة، بما فى ذلك زوجتك وأولادك، فإن الأوامر ثقيلة على النفوس، فإذا كنت تأمر بكثرة سوف يعصى أمرك أحيانا مما قد يسبب لك الغضب الشديد،

وتكون عواقب هذا الغضب أسوأ من أسبابه بكثير.. كعادة الغضب دائماً.

٢- عليك بالأصدقاء الطيبين الذين لهم عقول وصبر وفيهم أخلاق.. هؤلاء هم الذين عاشرهم وصادقهم وتزوج منهم وزوجهم فإن الأوغاد شر مستطير يطiron عقل الحليم ويغضبون من لا يغضب.. ابتعد عن اللئام والأوغاد.. فر منهم فرارك من المريض بمرض معدى.. عليك بالأجواد فهم زينة الحياة.

٣- خالق الناس بخلق حسن دائماً.. لصالحك قبل أن يكون لصالحهم.. فإن الناس مرايا.. يعاملون الإنسان بما يعاملهم به.. إن احترمهم احترموه.. وإن احتقرهم احتقروه.. وإن قسا قسوا، وإن رفع صوته قليلاً رفعوه كثيراً.. "من غربل الناس.. نخلوه!" والسلامة طيبة.. والخلق الحسن خير ما اصطحب الإنسان.. (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم ولكن بحسن أخلاقكم).

فالذى أخلاقه حسنة، وكلامه مؤدب، ويبعد عن التهجم على الآخرين.. يبشر بالسلامة.. ويبشر بما يسره.. وبما يرضى نفسه.. ولا يثير أعصابه أبداً.. إلا في النادر مع سفيه أو فاحش.. وحتى هؤلاء هناك سبل للوقاية من الغضب في أثناء الاضطراب إلى معاملتهم.. وذلك بالمجاملة الجميلة..

- قالت عائشة رضى الله عنها: "استأذن رجل على رسول الله ﷺ

فقال: بئس أخو العشيرة هو" فلما دخل انبسط إليه وألان له القول، فلما خرج قلت: يا رسول الله، حين سمعت الرجل قلت كذا وكذا، ثم تطلعت في وجهه وانبسطت إليه؟ فقال: "يا عائشة، متى عهدتني فاحشا؟.. إن من شر الناس عند الله تعالى منزلة يوم القيامة من تركه الناس اتقاء فحشه" رواه البخارى.

٤- كذلك ليس من الضروري أن ترد على كل من أخطأ، وخاصة الجاهل والسفهاء.. يقول الشاعر:

إذا نطق السفيفه فلا تجبه فخير من إصابته السكوت

بل إن الله عز وجل يقول واصفا عباده الصالحين: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣] ومن حسن الخلق هنا عدم تدخل المرء فيما لا يعنيه حتى لا يسمع ما لا يرضيه، وأن لا يشغل مشغولا فيكون ثقيلا، وألا يقابل الغضب بالغضب، فإن النار لا تطفأ بالنار، وإنما بالماء، ويكفى من محاسن الحلم أن الناس أنصار الحليم والغضوب يوقد نار غضبه بنفسه حين يتخيل أن أى موقف أو كلام يراد به احتقاره وعدم احترامه ويفسره بذكائه الذى يخونه على أنه دليل نية سيئة جداً وبغض وقصد فى الإثارة والاستفزاز.. كل هذا غير وارد فى معظم الأحوال.. وإذا ورد وتأكد الأمر فالحل ليس الغضب الأحق، بل قطع العلاقة بالحسنى إلا للضرورة.. فلا تحرص على معاشرة من يغيظك ويثيرك!.. العكس.. احرص على عدم معاشرته.

٥- لا تكلف نفسك ما لا تطيق في أى أمر من الأمور، إن الله عز وجل يقول ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ﴾ [سورة البقرة، ٢٨٦].

إن تحميل النفوس فوق طاقتها من الأعمال والالتزامات والمشكلات، ونحو ذلك، يجعل الإنسان متوتر الأعصاب، يشاجر نسمة الريح، يغضب بلا سبب، يغضب مما لا يغضب منه أحد.. والسبب أنه متعب متوتر قد استهلك طاقته العصبية وصارت أعصابه كأسلاك الكهرباء العارية تصعق كل من يقترب..

٦- إن مقاصد الناس ونواياهم ليست أبداً بالسوء الذى يتصوره من أخطئوا عليه بفعل أو قول، أمامه أو تبرع شخص ناهم أم ذميم بنقله إليه.. إدراك هذه الحقيقة يخفف رد الفعل الغاضب كثيراً.. يجب معرفة طبائع الناس.. إن بعضهم يتكلمون في الله عز وجل وهو خالفهم ورازقهم وفي أنبياء الله فكيف يغضب أو نستغرب إذا تكلموا فينا نحن العباد الناقصين؟ وفوق هذا يتكلم الناس بدافع الطرافة والاستطراء وليس بدافع سيئ جداً كما قد يتصور الغاضب.. كما أن من طبائع الناس في كل زمان ومكان قلة الشكر والإنصاف، ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ﴾ وبالتالي لا يغضب عاقل من شيء مركز في الطبائع يعامل به هو وغيره ومن هو أفضل منه.

٧- وهناك نقطة مهمة في الوقاية من الغضب، وهى ألا يتوهم الإنسان عدم احترام الآخر له حين يخالفه في رأى، أو يتأخر عليه في

موعد، أو يقول فيه كلمة.. إن (توهم عدم الاحترام) هو الذى يشعل نار الغضب وليس مجرد تصرف الآخر، مع أن ذلك التصرف لم يقصد به نقص الاحترام.

٨- الجسد والنفس.. والترفيه البرىء.. والغذاء المتوازن.. والرياضة فى الهواء الطلق.. والصحة الطيبة.. والطيبة مع النفس أيضا من الأمور المهمة للإنسان فإن القاسى على نفسه قاس على غيره.. متوتر.. وكذلك من يطلب الكمال فى الأمور والناس.. إنه يطالب بالمستحيل.. ويحرق أعصابه بلا معنى.. لأنه لا كمال فى هذه الدنيا.. الكمال لله عز وجل.. كل الناس يخطئون وينسون ويهملون أحيانا.. هذه هى طبائعهم فاحرص دائما على التسامح والتماس الأعذار لهم لراحتك أنت (أعقل الناس أعذرهم للناس).

فالتسامح هو زينة الرجل الشجاع.

ويقول لنا أحد العلماء ممنوع الغضب.. ويقوم لك وصفة سهلة وبسيطة لكى تتخلص من غضبك على الفور، وبعد تجربة هذه الوصفة انظر إلى وجهك فى المرآة لترى الفارق.

اعرف معنى الغضب:

تذكر دائما أن الغضب هى حالة وجدانية طبيعية فلا تشعر بالخجل.

حدد السبب

فى بعض الأحيان يكون السبب واضحا وأحيانا لا يكون واضحا.

اتخذ قرار

الإجراء الذى ستبناه يعتمد على الموقف الذى ستعرض له.

حدد الخيار الصحيح الذى يحل المشكلة أو الموقف الذى سبب غضبك.

خذ خطوات إيجابية لتنفيذ هذه الخيارات.

كيف تتعامل مع غضبك

- تهدئة النفس

- فهم دوافع الغضب

- تحديد الاحتياجات ومعرفتها

- البحث عن المساعد

- الموضوعية فى تناول المشكلة

- عدم استخدام لهجة اللوم

- محاولة حل المشكلة

- وأخيرا إياك والتكشير

كيف تسيطر على غضبك؟

- عليك باختيار الطريقة التى تناسبك لكى تسيطر على غضبك

وتقى نفسك منه ومن هذه الطرق ما يأتى:

١- روح الفكاهة.

- لا تغضب من أجل الأشياء الفافهة أو المشكلات التي لا تحل بسهولة.

- حاول أن تجد مخرجًا.

- تقبل الأمر على أنه نوع من أنواع المزاح.

٢- ممارسة الرياضة

عليك بممارسة أى نشاط رياضي، فهو أحد الوسائل للتغلب على مشاعر الغضب، مثل: المشي - الجري - السباحة - كرة السلة - كرة القدم... إلخ.

٣- الراحة والاسترخاء

* تناول قسطًا وافرًا من الراحة والنوم، لتجنب مشاعر الغضب.

* عليك بالتأمل.

* القيام بتمارين التنفس العميق.

* العثور على مكان هادئ للجلوس فيه.

* التنزه من آن لآخر.

٤- وسائل أخرى

- القيام بهواياتك المفضلة.

- استخدام ألعاب الكمبيوتر.

- الاعتناء بالنباتات.
- قضاء وقتا في التفكير والتأمل لتهذئة النفس.
- مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذى أغضبك. أو استشارة صديق.

ثانياً: كيفية علاج الغضب:

علاج الغضب فى ضوء القرآن والسنة:

يدعو القرآن الكريم الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، وقد سبق القرآن الكريم العلوم الطبية والنفسية الحديثة التى بينت أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان من الأسباب المهمة فى نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية.

ومن أمثلة ما جاء فى القرآن الكريم من دعوة إلى السيطرة على الانفعالات نذكر ما يلى:

- قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

- ﴿فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ [سورة الحجر: ٨٥].

- فقال "ألا إن الغضب جمرة فى جوف ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة

عينية وانتفاح أوداجه، فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فليلتصق بالأرض ألا إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضى، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضى" (رواه الترمذى والبخارى وأحمد).

أى أن المراد عند الغضب أن يجلس الإنسان حتى تدخل عليه السكينة فيزول غضبه شيئاً فشيئاً، ولقد أثبت ذلك الطب النفسى فى الحديث متأخراً عن الرسول عليه الصلاة والسلام بأكثر من أربعة عشر قرناً فإن أفضل علاج الانفعال هو:

أن يغير الإنسان المنفعل الوضع الذى يكون عليه ساعة انفعاله حتى يخفف بعض الشيء من ضغط الدم المرتفع الذى يصاحب الانفعال، ومن ثم يجب أن يتعلم الفرد أن يكظم غيظه ويعفو عن من أساء إليه، كذلك قد وضع الرسول الكريم علاجاً آخر للغضب يقول الرسول: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من نار وإنها تطفئ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

ولقد أثبت الطب الحديث أيضاً أن الشخص المنفعل بمجرد تعريضه لتيار الماء خاصة إذا كان بارداً فإن ذلك له أثر كبير فى تهدئته وتخفيف انفعاله.. فالفرد إذا عولج من هذا المنظور الإسلامى استطاع أن يتحكم فى نفسه وتصرفاته، وشب على فضيلة عظم الغيظ والعفو.

وإذا كان لظاهرة الغضب المذموم آثار سيئة على شخصية الإنسان

وعقله واتزانة، وعواقب وخيمة على وحدة المجتمع وترابطه،
وتماسكه، فما على المربين إلا أن يهتموا بعلاج هذه الظاهرة منذ نعومة
أظفار الطفل إلى أن يصل إلى مرحلة التمييز ثم إلى أن يصل إلى مرحلة
المراهقة.

وإن خير علاج يقدمه العلماء لمعالجة ظاهرة الغضب في الطفل
تجنبه دواعي الغضب وأسبابه حتى لا يصبح له خُلُقًا وعادة، وصدق
من قال: "درهم وقاية خير من قنطار علاج".

١- فإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الجوع، فعلى المربي أن
يسعى إلى إطعام الطفل في الوقت المخصص، لأن إهمال غذائه
يؤدي إلى أمراض جسمية، وانفعالات نفسية.. وكم يكون المربي آثمًا
إذا ضيع من يعول؟ فقد روى أبو داود وغيره عن رسول الله ﷺ أنه
قال: "كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت".. أى أن يضيع أولاده
وأسرته.

٢- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه المرض، فعلى المربي أن
يسعى إلى معالجة الطفل طبيًا وإعداده صحيًا.. امتثالاً لتوجيهاته ﷺ
فيما رواه مسلم وأحمد: "لكل داء دواء، فإذا أصاب الدواء الداء برأ
بإذن الله عز وجل؟".

٣- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه عقاب الطفل وإهانتة
بدون سبب يستحق ذلك فعلى المربي أن ينزه لسانه عن كلمات التحقير

والإهانة، حتى لا تترسخ في نفس الطفل الأمراض النفسية والانفعالات غير السوية.

ولا شك أن هذا من حسن التربية والإعانة على البر.. فقد روى ابن ماجه عن ابن عباس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "أدبوا أولادكم وأحسنوا أدبهم".

٤- وإذا كان من دواعى الغضب وأسبابه تقليد الطفل لأبويه في ظاهرة الغضب، فعلى الأبوين أن يعطيا الطفل القدوة الصالحة في الحلم والتروى وضبط النفس عند الغضب تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٤] وتنفيذاً لوصية الرسول ﷺ القائل في الحديث الذى مر ذكره: "... ولكن الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب".

٥- وإذا كان من دواعى الغضب وأسبابه لدى الطفل الدلال المفرط والتنعم البالغ، فعلى المربين أن يكونوا معتدلين في محبة الأولاد، وأن يكونوا طيبين في الرحمة بهم، والإنفاق عليهم تحقيقاً لما ينسب إلى على كرم الله وجه: "أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما".

وتطبيقاً لما حذر منه ﷺ فيما رواه الإمام أحمد... "إياكم والتنعم فإن عباد الله ليسوا بالمتنعمين".

٦- وإذا كان من دواعى الغضب وأسبابه الاستهزاء والسخرية

والتنازع بالألقاب، فعلى المربين أن يجتنبوا هذه الأسباب، حتى لا تتأصل ظاهرة الغضب في نفسه، وما أعظم تربية القرآن الكريم حين نهى عن السخرية، وسوء الظن، والتجسس، والتنازع بالألقاب.

حين قال في سورة الحجرات: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ قَوْمٍ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [سورة الحجرات: ١١].

ويؤكد كثير من علماء هذا العصر أن الهدى النبوى فى معالجة الغضب: سبق طبى معجز.

إنه لا شك أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدن والمستنفذة لقواه. وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجحة لمكافحة الغضب والحد من تأثيره السيئ على البدن وعلى المسلم أن يروض نفسه على الحلم فبالحلم تستأصل جذور العداوات من النفس وتنزع الخصومات من القلوب. وقد أوتى رسول الله ﷺ - كما نعلم من سيرته - أوفى نصيب من الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب.

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن سيد الخلق ﷺ يقول: "أربع من كنَّ فيه وجبت له الجنة وحفظ من الشيطان: من يملك نفسه حين يرغب وحين يرهب وحين يشتهى وحين يغضب".

عن سلمان بن سرد رضى الله عنه قال: "استب رجلان عند النبي ﷺ وأحدهما يسبُّ صاحبه مغضباً قد احمرَّ وجهه. فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم".

وينصح علماء الطب النفسى الأشخاص الذين يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى أداء تمارين خاصة والتي تؤدى إلى نتائج مذهلة، هذه التمارين تسبب استرخاء فى الذهن مما يؤدى إلى انطفاء نار الغضب وإخماد الثورة العصبية، منها أن يعدَّ الشخص من ١-٢-٣... وحتى ٣٠ قبل أن ينطق بأى حرف. هذه الحقيقة فى مجال الطب النفسى اكتشفها نبي الإسلام ﷺ حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾.

ويبدو من هذا القليل، دعوة النبي ﷺ الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأى جواب. عن عبد الله بن عباس رضى الله عنهما أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليسكت".

وتغيير الوضعية، هدى نبوى كريم له فائدة عظيمة فى تهدئة ثورة الغضب، عن أبى ذر الغفارى رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع".

ويعلق د. الراوى قائلاً: يوصى الطب الحديث كل من يتعرض للغضب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان. وهذه الحقيقة الطيبة 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.

وقد توصل د. حسان شمسي باشا إلى كشف الإعجاز الطبى في هذه الوصفة النبوية إذا كتب يقول: "جاء في كتاب هاريسون الطبى أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد بنسبة ٢-٣ أضعاف لدى الوقوف بهدوء لمدة خمس دقائق أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً فى الوقوف لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته فى الدم... ولا شك أن ارتفاع العاملين معاً، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشكل كبير. فمن علّم النبى ﷺ أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتخفّض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج؟"... لا شك أنه وحى يوحى إليه، عليه الصلاة والسلام.

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدرى رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: "إن الغضب جمرة فى قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاح أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض".

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

والاغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به، أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ فى تهدئة الجهاز العصبى. فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتى الماء البارد ليخفف بهذا الفعل التعبدى، فيزيد من إحساسه بالأمن والرضى.

وهذا مصداق ما رواه عطية السعدى أن النبى ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار" وفى رواية "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

ولقد قسم علماء النفس والدراسات الإنسانية التعامل مع الغضب إلى اتجاهين متطرفين هما:

الاتجاه الأول: الكبت والإخماد

وأصحابه يتبنون مبدأ السلام بأى ثمن، فهم يتجنبون النزاعات ويتفادون الخصومات، ويحاولون بكل الطرق دفن وتغطية هذه المشاعر، ويظهرون للعالم الخارجى أن كل شىء على ما يرام، ودائماً يحاولون إقناع أنفسهم أولاً والآخرين من حولهم بأن حياتهم تخلو من المضايقات.

وغالبًا ما يكون لهذا التصرف ثمن باهظ هدفه سطحى ظاهرى مع تكوين علاقات هشة وضحلة تؤدي تراكماته إلى الغل والحقْد داخل النفس.

الاتجاه الثانى: التنفيس والانفجار:

وأتباعه يتبنون مبدأ تنظيف الجو وكنس النفس أولاً بأول، وهذا النوع من البشر يستريح من الضغط عندما يترك العنان للغضب للتعبير عن نفسه بطرق قد تؤذى أنفسهم أو الآخرين، وتكلفة هذه الطريقة أيضًا فادحة جدًّا، فالجروح التى سببها الغضب تظل تشوه النفس. والاتجاهان السابقان ينطويان تحت ما يسمى بالغضب السلبي لأن لكل منها آثارًا وتكلفة باهظة سواء كان بسلوك مدمر تخرج فى أثناءه الكلمات الجارحة، ويحدث الصراعات، ويصعد النزاعات والاشتباكات واتخاذ القرارات الخاطئة، أو بالكبت والإخفاء وعدم المواجهة الذى يشعر أصحابه براحة وقتية سرعان ما تتقلب عليهم. أما الغضب الإيجابى فهو ذلك الشعور الذى يحول الواقع إلى أمر أفضل مما كان، وتتولد لدى صاحبه طاقة كبيرة لإصلاح الواقع، ولذا يجب أن تتعلم كأشخاص ناضجين أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوى ثقتنا بأنفسنا وعلاقتنا بالآخرين. والطرق الجديدة تحتاج من الأشخاص إلى كسر نماذج السلوك التقليدية، وتقييم التصرفات التى تصدر منا وقت الغضب، والتوقف فورًا عن كبت الغضب كله أو التنفيس عنه كله.

ومن هذا المنطلق وضع علماء النفس والاجتماع ثلاث خطوات للتعامل مع الغضب بطريقة إيجابية:

الخطوة الأولى: (لا تهاجم)

إن عاطفة الغضب تخلق الرغبة في الدفاع عن النفس ومن أبسط طرق الدفاع عن النفس توجيه اللوم للآخر، لذا يجب تجنب عبارات أنت دائماً، أو أنت عمرك، وذلك للتنفيس عن الغضب لأن الهجوم يشجع على ظهور الهجوم المضاد وهذا يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتيرة الغضب والخروج عن القضية الحقيقية والموضوع المطروح للنزاع إلى اتهامات شخصية.

الخطوة الثانية: (اعرف الغضب)

ينبغي أن تتفق جميعاً على النظر إلى الغضب على أساس أنه عاطفة طبيعية، وعلى كل طرف أن يعبر عن غضبه للآخرين بدلاً من أن يحمدها ويكتمها، وعليه أن يخبر الطرف الآخر بما يشعر به بأقصى سرعة يعبر عنها باستخدام عبارات أنا أشعر، أنا محبط، أنا متضايق، بل كن متفتحاً في التعبير عن ذاتك ليعرف الآخرون سبب مضايقتك ومشاعرك الحقيقية.

ليكن شعارنا أن نبدأ بالتعبير عن الغضب مستخدمين كلمة أنا بدلاً من أنت.

الخطوة الثالثة: (انظر إلى ما وراء الغضب)

الغضب عادة يكون عاطفة ثانوية والمشاعر المسماة بالغضب عادة ما تكون مشاعر عميقة ناتجة عن جروح أو تعب زائد عن الحد أو عدم اكتراث من الآخر، لذا فعلى الغاضبين التعامل مع مسببات الغضب الأصلية إذا عرفوا أن النجاح في إدارة غضبهم، فحين تشعر بالغضب حاول أن تجيب عن هذه الأسئلة:

- ما الذى حدث قبل الواقعة مباشرة؟

- ما الذى تشعر به الآن؟

- هل هذا الموقف يذكرنا بشيء ما فى الماضى؟

إن النظر إلى ما وراء الغضب قد يكون مستحيلاً فى أثناء الغضب، ولكن عندما نحكم العقل ونحاول النفس فى فورة الغضب تبرد درجة حرارتها، نستطيع أن نفكر بوضوح خارج نطاقات المشاعر الملهبة، وقد يكون للصمت هنا أو الاستراحة القصيرة فائدة عظيمة، ولكن يجب أن نلاحظ أن الصمت الطويل يزيد من حدة التوتر والغضب، لذا يجب مواصلة الحوار عندما تهدأ عاطفة الغضب ليعود الطرفان إلى الحديث عما يشعر به كل منهما، وحين يتحدث أحدهما ينصت الآخر له باهتمام ولا يقاطعه. فالغضب مثل حقيبة إسعاف تساعدنا على الأمان، إذ إن الغضب يطفو فى حياتنا عند أى تهديد يحدث لنا فهو موجود أساساً لحمايتنا وليس لتدميرنا، فالمشكلة ليست فى الغضب، بل فى كيفية التعبير عنه.

وفي دراسة أجريت في مصر سنة ١٩٩١م عن ضحايا العنف
الناجم عن عاطفة الغضب اتضح أن:

* ٩, ٨٠٪ من أسباب الطلاق يكون بسبب العنف الناتج عن عاطفة
الغضب.

* ٧٦, ١٪ من عينة البحث كانت الزوجة هي الضحية.

* ٥٥٪ من عينة البحث كانت الزوجة كربة منزل هي التي يقع عليها
الضرر والنصيب الأكبر من آثار الغضب الزوجي.

وهناك دراسة أخرى أجريت على ٣٧٠ سيدة بمدينة شيكاغو
أثبتت أن معدل الإصابة بأمراض جسدية ناجمة عن كتمان عاطفة
الغضب بين النساء اللاتي لا يفصحن عن غضبهن ثلاث مرات عن
اللاتي تفصحن عنه.

كيف نتعامل مع غضب الأطفال؟

إن نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى ٤ سنوات.. في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية نرى أن الطفل إذا لم تلبي رغبته يصرخ بقوة ويبكى ويرمى نفسه على الأرض أحيانا يذق رأسه غضبا.

ماذا نفعل في هذه الحالة؟

لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أو في مكان عام.. فالطفل يطلب حلوى أو "آيس كريم" في مجمع "سوبر ماركت" أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى أن الأهل يلبوا طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس.

كيف نتحكم في هذه النوبات:

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بأن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطائه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر ومرة واحدة يفعلها الطفل وتصبح عنده عادة.. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

ماذا نفعل؟

١ - كن هادئا.. ولا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تحجل..

وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

٢- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهى أن صراخك لا يثير أى اهتمام أو غضب بالنسبة لى ولن تحصل على طلبك بهذه الطريقة.

٣- تذكر.. لا تغضب ولا تدخل فى حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

٤- تجاهل الصراخ بصورة تامة.. وحاول تظهر له أنك منشغل فى شىء آخر.. وأنت لا تسمعه ولو قمت بالصراخ فى وجهه فأنت بذلك أعطيت اهتمام لتصرفه ذلك، ولو أعطيت ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق فى كل مرة يريد فيها شىء.

٥- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ.. اغتنم الفرصة أعطه اهتمامك واطهر له أنك سعيد لأنه لا يصرخ.. وشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثلاً أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى أو أن السبب الذى منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

٦- إذا كنت ضعيفاً أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهى فترة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً.

٧- ومن المفيد عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه إلى شيء مثير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة. وأخيرًا تذكر.. نقطة مهمة دائمًا مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل أنه إذا صرخ وبكى وأعطى ما يريد عاود التصرف ذاك مرة أخرى.. واستحسن هذه الطريقة للحصول على ما يريد.

إن الغضب انفعال طبيعي لدى الإنسان، ويجب أن نساعد أطفالنا وندرهم على ضبطه والسيطرة عليه، ولا نقصد أن يصل بالطفل إلى درجة البلادة، كما لا ينبغي أن يصل انفعال الغضب إلى قوة طاغية لأن حدة هذا الانفعال وراءه كثرة من الانحرافات والجرائم.

ويؤكد كثير من العلماء أنه إذا ما صدرت ثورة الغضب من الطفل فأحسن علاج لها هو إهمالها وأن اللامبالاة بها هو أحسن وأقوى وأنجح عقاب بكل تأكيد وأما الصراخ والضرب واستعمال العنف والتوبيخ وفقدان الصواب وما شابه فكلها تزيد النار اشتعالًا وتزيد العلة استفحالا ولا يعنى هذا إعطاء الطفل ما يريد بل بالعكس وبكل تأكيد يجب أن يجرم مما يطلبه وإلا فإنه يجعلها عادة مستمرة، وإن كان ولا بد من تهدئته فلا بأس بحمله وإشعاره بالمحبة والطمأنينة ولكن لا حلوى ولا هدايا.

ولكى تتجنب الأم نوبات الغضب التى تحدث عند طفلها عليها اتباع الأساليب التالية:

* وإذا غضب الطفل يجب على الأم أن تكون هادئة وتتحكم في ثورتها أمام الطفل، وتكف فوراً عن الصياح والهيجان.

* تخصيص وقت كافٍ للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة.. والغذاء والنظافة.. مما يؤثر على إحساس الطفل بالسعادة والراحة.

* تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.

* يجب على الوالدين أو الإخوة الابتعاد عن إثارة الطفل بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال الطفل وتخويفه ولكن العمل على تهدئته.

* يجب على الأم ألا تنفعل في تقييد حرية الطفل أو إرغامه على الطاعة بدون إقناعه أو إجراء حوار معه أولاً.

* إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاؤه الوقت الكافي للعب، حيث إن الطفل الغضوب يكون محروماً من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته "أى الأعمال التى يقوم بها".

* عدم إهمال الطفل وتفضيل آخر عليه.. أو مقارنته دائماً بغيره.

* ولعلاج حالات الغضب عند الأطفال أيضاً ينبغى على الآباء والمربين فهم نفسية الطفل، واستخدام الأساليب التربوية فى إشباع حاجاته الأساسية من الحب والأمن والأطمأنينة وتأكيد الذات.

* ويجب على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة لأطفالهم فيحافظوا على هدوئهم في أثناء غضب الأطفال، ويساعدوهم على التنفيس عن مشاعرهم المكبوتة بتحويل نشاطهم إلى بعض الهوايات الفنية والرياضية.. ولا يجب على الوالدين القيام بالصراخ والسلوك الغاضب الذى لا يتناسب مع طبيعة المواقف المحيطة.. حيث إن ضبط النفس عند الكبار أفضل طريقة لتعويد الطفل على ضبط النفس.

* ينبغي على الآباء والمربين عدم التدخل المبالغ فيه في حياة أطفالهم أو السماح بالعبث بممتلكاتهم، والعمل على أن يسود الأسرة. روح التعاون والهدوء والتسامح، فكلما شعر الطفل بالاستقرار والهدوء النفسى، ووجه الطفل نشاطه وطاقاته وحيويته وجهة اجتماعية تساعده على تعلم أساليب الأخذ والعطاء، وتجعله ينمو نفسياً يضمن له البعد عن أساليب الغضب والعناد إلى حد كبير.

* عدم مقابلة غضب الأطفال بغضب من الكبار، وعلى الكبار مراجعة الأمر قبل اتخاذ القرار.

* لا يجب النظر إلى غضب الطفل على أنه سلوك غير طبعى، بل هو صورة طبيعية للعدوان، وهو مظهر إيجابى ونشاط فعال، ولا يجب إيقافه بالعقاب لأن في ذلك يؤثر على قدرات الطفل التعبيرية، والغضب الذى يتم إيقافه من جانب الطفل يومًا سوف يشتد ويتراكم في أيام وتظهر لديه المظاهر التدميرية الأشد.

ويذكر بعض العلماء أنه من الخطأ الاستهانة بالتصرفات التي تثير غضب الطفل، وعدم الاكتراث بمعالجتها وبشكل سريع، لأن زيادة الغضب تجعله متوترًا، وبعد مرور الوقت يصبح عدوانيًا مشاكسًا يفترق إلى المحبِّ والصديق، بل حتى إلى الحياة الحلوة الهائلة. والطفل حين تأتية نوبة الغضب يجدر بالوالدين التعامل معه بشكل يختلف عن التعامل معه في الأوقات الطبيعية، وهو كالتالى:

١- عدم مناقشته: إن الطفل فى السبع سنوات الأولى من حياته حين يغضب يصبح بشكل لا يفهم ولا يسمع ما يقال له، فالغضب يسدُّ منافذ وعيه الكبير تمامًا، فلا فائدة إذن أن يقول الوالدان أو يعترضوا عليه بكلمة أو فعل.

٢- قبول غضبه: حين ترفض الأم طلب طفلها فى مرحلته الأولى، يهيج ويصرخ ويضرب رأسه بالأرض، أو يحاول تكسير كل حاجة أمامه، وينبغى أن تمسك الأم طفلها بحنان، وتمنعه من حركته المؤذية لنفسه، أو أحد أفراد أسرته، والحذر فى مثل هذه الحالة أن تمسكه بعصبية وقسوة، بل بقبول ورضا. لأن الغضب فى هذه المرحلة - ولعدم استجابة والديه له - تعتبر طبيعية، لا يُحاسب عليها أولاً، وتُقابل بلطف ثانياً.

٣- عدم معاقبته: يحسن بالوالدين أن يتركوا الطفل الغاضب وشأنه، ويتحلون بالصبر وعدم معاقبته، وكذلك مكافأته، فليس من الصحيح أن تقول الأم لطفلها الغاضب وهو فى المرحلة الأولى

من عمره: لو تسكت أعطيك قطعة من الحلوى، أو تقول له: إذا لم تكف عن الصراخ سأضربك.

٤- الاستمرار بالمطالبة: لعل الأم تطلب من طفلها في مرحلته الأولى أن يخلع ملابسه، أو يرتب أشياءه بشكل ودّي وجذاب، ولكن الطفل يثور ويغضب، ويرفض الاستجابة للطلب. وفي هذه الحالة على الأم أن تتركه في حالة غضبه، دون أن تقول أو تطلب منه شيئاً، حتى يرجع إلى وضعه الطبيعي، ثم تكرر طلبها منه بشكل ودّي أيضاً، وهكذا تستمر دون عصبية وحدة حتى يستجيب لها، وذلك من أجل إفهام الطفل أن الغضب لا يحول دون الانصياع للأمر، فيستخدم الغضب في كل مرة لا يريد فيها الاستجابة لوالديه.

وأكد بعض العلماء من أسباب تسكين الغضب وطرق علاجه ما يلي:

أولاً: أن يذكر الإنسان الله عز وجل وقدرته عليه.

قال تعالى: ﴿وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [سورة الكهف: ٢٤]. قال عكرمة: يعني إذا غضبت.

يروى أن الله تعالى أوحى إلى موسى: اذكرني عند غضبتك أذكرك عند غضبي، فلا أحقق فيمن أحق، وإذا ظلمت فارض بنصرتي لك فإنها خير من نصرتك لنفسك.

ويروى أن أحد الملوك كتب كتاباً وأعطاه وزيراً له، وقال: إذا

غضبت فناولنيه، وكان فيه: ما لك وللغضب إنما أنت بشر، ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء.

ويروى أن أحد الملوك كان إذا غضب ألقى عنده مفاتيح مقابر الملوك فيزول غضبه.

وقال رجل لهارون الرشيد - وقد غضب عليه وكاد أن يعاقبه: (يا أمير المؤمنين أسألك بالذى أنت بين يديه أذلّ منى بين يديك، وبالذى هو أقدر على عقابك منك على عقابى لما عفوت عنى) فعفا عنه.

ثانيًا: أن يذكر ما أعدّه الله من الثواب لمن كظم غيظًا وعفا وأصلح:

قال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [سورة الشورى: ٤٠].

وقال ﷺ: "من كظم غيظًا وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رءوس الخلائق حتى يُخيره فى أى الحور شاء" [رواه الترمذى].

وقال ﷺ: "ما تجرّع عبد جرعة أفضل عند الله من جرعة غيظ يكظمها ابتغاء وجه الله عز وجل" [رواه أحمد].

غضب عمر بن عبد العزيز يومًا، فقال له ابنه عبد الملك: يا أمير المؤمنين مع ما أعطاك الله وفضلك به تغضب هذا الغضب؟!، فقال له: أوما تغضب يا عبد الملك، قال وما يغنى عنى سعة جوفى إذا لم أردد فيه الغضب حتى لا يظهر!.

ثالثاً: الاستعاذ بالله العظيم من الشيطان الرجيم عملاً بقوله تعالى:
﴿وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾
[سورة الأعراف: ٢٠٠].

فالإنسان الغاضب عندما يستعيز بالله تعالى من الشيطان إنما يعتصم بعظمة الله تعالى ويلوذ بها، ويستحضرها في نفسه لما في ذلك من طرد للشيطان ودحره وإبطال مكره، ومن ثم يسكن الغضب وتهدأ ثورته - بإذن الله تعالى.

رابعاً: التزام الصمت وعدم الكلام لما في ذلك من الحيلولة - بإذن الله - دون وقوع الغضب في ما لا تُحمد عقباه من بذى اللفظ وسيئ الكلام (سباً، أو شتماً، أو سخرية، أو نحو ذلك). ولأن "من الناس من لا يسكت عند الغضب، فهو ثورة دائمة، وتغيظ يظهر على وجه العبوس. إذا سمَّه أحدٌ ارتعش كالمحموم، ويلعن ويطعن".

ولهذا كان سكوت الغاضب وتركه للكلام علاجاً مناسباً للغضب لما روى عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليسكت قالها ثلاثاً".

خامساً: التصاق الإنسان الغاضب بالأرض لما روى عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه مرفوعاً أن النبي ﷺ قال: "ألا وإن الغضب جمرَةٌ في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق بالأرض" [رواه الترمذی] ولعل المقصود

بالالتصاق هنا بقاء الغاضب في مكانه وعدم الحركة كما يُشير إلى ذلك أحد الباحثين بقوله: "نلاحظ في هذا الحديث لونًا من ألوان العلاج لثورة الغضب، وصفه الرسول ﷺ ألا وهو اللصوق بالأرض، والغرض منه تجميد كُلِّ حركة يمكن أن ينجم عنها آثارٌ غضبية مادية".

سادسًا: تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب إلى حالة أخرى لأن في ذلك شغلٌ له وانصرافٌ - ولو يسير - عن ما هو فيه من غضب؛ فعن أبي ذر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائمٌ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" [رواه أبو داود].

وهناك نلاحظ إعجازًا نبويًا تربويًا آخر فالغاضب القائم يكون في حالة تهيمٍ واستعداد لسرعة الانتقام أكثر مما لو كان جالسًا أو مُضطجعًا؛ فجاء التوجيه النبوى الكريم داعيًا إلى تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب منعًا لما قد يتوقع من رد الفعل المباشر، وعلاجًا لها حيث "أن الجلوس أو مُضطجعًا؛ في حالة الغضب يؤدى إلى استرخاء البدن، مما يُساعد على مقاومة التوتر الذى أحدثه الغضب؛ ويؤدى ذلك فى النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغاضب تدريجيًا، ثم التخلص منه نهائيًا. كما أن الجلوس والاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان"

سابعًا: المسارعة إلى الوضوء الذى له أثر فاعلٌ في تهدئة ثورة

الغضب التى تتسبب فى فوران دم الإنسان الغاضب وارتفاع حرارة جسمه، وبذلك يعود الإنسان إلى وضعه الطبيعى - بإذن الله - فعن عطية بن عروة السعدى أنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" [رواه أبو داود].

وقد علّق أحد المتخصصين على هذا الحديث بقوله: "ويشير هذا الحديث إلى حقيقة طبية معروفة؛ فالماء البارد يهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يُساعد على تخفيف حالة التوتر العضلى والعصبى".

ثامناً: التفكر فى ما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التى تؤدى فى الغالب إلى الندم والحسرة على ما كان من قول جارح، أو عمل أهوج، لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان من جميل الصفات وكريم الخصال. يقول أحد العلماء: "والغضب ان أول ما يجنى على نفسه فتقبح صورته، وتتشنج أعصابه، ويفحش كلامه، ويزيد على من ظلمة انتقامه، وقل أن تراه إلا وهو شعله من نار يأكل بعضها بعضاً".

تاسعاً: الترفع عن الجهال والصبر عليهم وعدم مجاراتهم:

فإن الإنسان إذا تدنى إلى مستواهم أصبح مثلهم، يروى أن رجلاً أسمع أبا الدرداء كلاماً، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تُغرقن فى سبنا،

ودع للصالح موضعاً، فإننا لا نكافئ من عصى الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.

وشتّم رجل الشّعبى، فقال له: إن كنت كما قلت فغفر الله لى، وإن لم أكن كما قلت، فغفر الله لك.

وأغلظ رجلٌ القول لعمر بن عبد العزيز، فنظر إليه عمر، فقال: أردت أن يستفزنى الشيطان بعزّ السلطان فأنال منك اليوم ما تناله منى غداً؟!.

عاشراً: العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلى بفضائل الأخلاق وكريم السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح، وتألف الصبر والتروى، وتتربى على عدم الاندفاع والتسرع فى الرد والانتقام عند الغضب سواء بالقول أو الفعل. وهكذا مرة بعد مرة يُصبح ذلك طبعاً عند الإنسان المسلم مقتدياً فيه برسوله ﷺ الذى كان يسبق حلمه غضبه، وعفوه عقوبته "فالمؤمن الذى يعلم فضل الحلم عند الله، ويلاحظ الثواب العظيم الذى أعدّه الله للحلماء، لا بُد أن يجد فى نفسه اندفاعاً قوياً لاكتساب فضيلة الحلم، ولو على سبيل التكلف ومُعالبة النفس، وبعد التدريب خلال مدة من الزمن قد تطول أو لا تطول فقد يُصبح الحلم سجيةً خلقيةً مكتسبة، ولو لم يكن فى الأصل طبعاً فطرياً" .. كما ذكرنا سلفاً.

- وبالإضافة إلى ما سبق هناك طرق أخرى تساعد على احتفاظك بهدوئك والتي وردت فى بعض المراجع ومواقع شبكة الإنترنت.

ويرى بعض علماء الطب النفسى أن استخدام الخيال فى محاولة الاسترخاء: تخيل تجربة مبهجة مررت بها أو استحضر أفكارًا تمنحك السعادة والهدوء. أرخ عضلاتك بالتمدد على الفراش، أو اذهب إلى مكان لاستنشاق الهواء الطلق، وتنفس بعمق فى أثناء ذلك.

وينصحون بالآتى أيضا: ردد فى خاطرك كلمات أو تعابير تعينك على الاسترخاء: ترديد كلمات مثل "النوم" و " الهدوء" فى أثناء التنفس العميق ربما يعين فى تخفيف التوتر والغضب، وتخيّل منظر جميل هادئ فى ذهنك، كمشهد السماء الصافية، قد يساعد أيضًا. يمكن لنا أن نتصدى لهذا كله بأن نتنفس بشكل عميق ويؤكدون أنك لا تستطيع الاسترخاء حينما تحبس أنفاسك، وما يحدث مع التنفس العميق هو أنك تحت الاستجابة للاسترخاء فى الدماغ، وفيما تجعل الأنفاس القصيرة المقطعة من الجزء العلوى من الجسم متصلبًا، فإن التنفس العميق سيجعلك تسترخى".

وبنفس الطريقة، يستطيع الناس أن يعيدوا تعليم أنفسهم وبسهولة التنفس بعمق من أجل الاسترخاء حين تُستفز المشاعر البدائية فى الدماغ. وستصبح هذه الطريقة، بقدر قليل من التدريب، هى الاستجابة الطبيعية وسيحل الاسترخاء محل الصراخ والتلويح بالأيدى إغلاق الأبواب بشدة، أو محل ذلك الغضب الذى قد يتحوّل إلى إعتداء جسدى على الآخرين.

ويرى العلماء أيضا أن فقدان القدرة على التفكير بوضوح هو ما يجعل كثير من الناس غير عقلانيين.

ويشير هالتزمان إلى أن السبب في أن معظم المشاجرات تدور حول أشياء صغيرة وتافهة.

ومن الأهمية أن يخفف المرء من اندفاعه وأن يهدأ لكي يستعيد زمام السيطرة على آلية دماغه ما يمكنه من التفكير بطريقة عقلانية قبل أن تتفاقم الأمور. غير أن أهم ما يعلمه هالتزمان لمرضاه ليس التحدث مع أحدهم الآخر بل الاستماع والإنصات إلى كلام بعضهم البعض.

ويقول: حاول أن ترى الأمور من منظور شريكك لدرجة أنه سيكون بوسعك التعبير عنها بطريقة تنال رضاه واستحسانه، وسيجعل الشخص الآخر يشعر بأنه قد تم الاستماع لما يقوله، وهذا هو لب المشكلة. والسبب في أن معظم الناس يتشاجرون هو أنهم يشعرون بأنه ما من أحد يستمع إليهم، أما إذا شعر المرء بأن هناك من يفهمه فإن استجابته الدفاعية تختفى بالكامل، ويتلاشى خطر أن يصيبه الغضب نهائياً تقريباً".

وفيما يلي بعض الطرق التي تساعد على مواجهة الغضب:

تذكر إذا دعاك موقف ما إلى الغضب هذه الحقيقة العلمية:

١- لا تستهلك طاقة أعصابك:

إن العصبية الزائدة تستهلك الجهاز العصبي وتلفه، ولذا فإن أى حالة غضب سلبي تعتبر هدراً للطاقة التي يمكن توظيفها فيما هو نافع. فالأطباء النفسانيون ينصحون بالاعتصام في هذه الطاقة بتجنب

الحالات والأزمات النفسية الحادة لأنها تسيء إساءة بالغة للمزاج الصحي العام، أى أن الغضب المحتدم يسمّ الجسد ويصيبه أو بعض أجهزته بأمراض خطيرة كالقرحة المعوية، على سبيل المثال. إن الاقتصاد أو ادخار الطاقة العصبية لما هو نافع ومفيد وإيجابي، أمر ممكن، وهو ما يصطلح عليه بـ(تحويل الطاقة) وهو ما يفند ادعاء البعض من أن كظم الغيظ أو العفة، أو الامتناع عن بعض الحلال المسموح، أو غير ذلك من الرياضات النفسية والبدنية والروحية يعقد الإنسان ويصيبه بأمراض نفسية، فهؤلاء لا يفرّقون بين (الكبت) الذى ينجم عن ضغوط خارجية لا سبيل لدفعها، وبين الامتناع الذاتى الذى يزيد فى المناعة.

٢- تدبر عواقب الغضب الوخيمة:

دعنا تتأمل فى بعض ما يسببه الغضب من خسائر:

الدخول فى حرب لا هوادة فيها، قد تطيح فيها الرءوس والأيدي، وقد تفقأ العيون ويصاب الجسد بالجروح، القטיعة والهجران لمدة طويلة، وقد تصل العلاقة إلى مرحلة كسر العظم ونسف الجسور.

المس بكرامة الطرف الآخر، والإساءة إلى مشاعره وأحاسيسه. أما إذا كان مؤمناً فالحرمة أعظم، لأن حرمة المؤمن - كما قال عمر بن الخطاب - أعظم عند الله من حرمة الكعبة المشرفة.

تكسير وتحطيم الأشياء القريبة إلى متناول اليد، كالأواني أو

اللوحات الزجاجية، وإغلاق وشفق الأبواب بعنف، كجزء من حالة الانتقام التي يعيشها الغاضب المتفجر.

حالة من الندم الكاشف عن الضعف وهشاشة موقف الإنسان الغاضب، بل وصورته التي يرثي لها وقد ركبت حالة من الجنون التي لا تبقى شيئاً من وقاره أو هيئته.

٣- غادر المشهد الذي انفجر فيه الغضب:

لا تبقى طويلاً في المكان الذي تندلع فيه نيران الغضب لأنها لا تتطفئ سريعاً لا سيما إذا كان المحرض على الغضب، أو الذي استثاره في نفسك يُمعن في استفزازك ويلقى مزيداً من الخطب على نيران غضبك لا تدعه يتصرف بك كما يحلو له.. ولا تستسلم لطعناته في البداية ثم يطفح الكيل.. لتكن لديك حاسة أو حساسية لاستشعار الخطر قبل وقوعه، فإذا عرفت أن الآخر ينوى جرّك إلى معركة انتقل على الفور إلى مكان آخر لتهدأ أعصابك وتبرد، لأن بقاءك في المشهد أو المكان يجعل الآخر يمضي في الاستفزاز ويجعلك تحتدم أكثر.. والتائج معروفة سلفاً.

٤- تأمل في المشهد التالي وتذكره:

حينما بصق (عمرو بن عبد ودّ العامري) بوجه علي بن أبي طالب وهو يوشك أن يرديه قتيلاً، لم يعجل علي بالانقضاض عليه، بل استدار قليلاً، ولما قيل له في ذلك، قال: أردت أن أقتله غضباً لله لا غضباً لنفسى، ولذا لم يعاجله على الفور، وإنما تركه برهة ثم صرعه.

٥- استبدل كلماتك الغاضبة:

المتصاعد على اللسان. فى أثناء الغضب. الكلمات البذيئة، ولأن الغضب يحتاج إلى مهدئات، فإن بإمكانك أن تنفس عنه بالكلمات ولكن الكلمات التى تعبر عن طيب أخلاقك ولا تجعلك تندم على ما قلت فى صورة الغضب، قل لمن يثير غضبك: "سأحك الله" .. "غفر الله لك" .. "عفا الله عنك لم فعلت ذلك" "لا حول ولا قوة إلا بالله" .. "إنا لله وإنا إليه راجعون" .. "أستغفر الله وأتوب إليه" .. "أصلحك الله وأصلحنى" .. إلخ.

٦- نفس عن غضبك بشكل آخر:

استخدام الكلمات السابقة لون من ألوان التنفيس الإيجابى عن الغضب، ولكننا نريد أن نذكر أن دعاة التنفيس عن الغضب بأى شكل من الأشكال غير مصيبين لأنهم يرون أن الاحتقانات النفسية لها آثار سلبية، كمن يحبس النار التى تحرق أعصابه فى داخله، ولذا فهم يشجعون الغاضب على الانفجار باكياً، أو تكسير الأشياء المحيطة، وإطلاق الكلمات النابية حتى تهدأ فورته وثورته.

إن تعبير القرآن الكريم عن عملية السيطرة على النفس فى أثناء الغضب بـ (كظم الغيظ) ذو دلالة موحية بأن الغضب يكاد يطفح كالقدر الذى يغلى، ولكنك تكظمه بإغلاق فوهته، أو كالذى يمسك القربة من فمها حتى لا يسكب ماؤها، ولذا قيل (كظم القربة) أى منع

ماءها أو لبنها من السيلان. وهذا يعنى أن منع الغضب نهائيا غير ممكن. لمنافعه التى ذكرنا بعضها. ولكن الإمساك بزمامه لئلا يفلت ممكن. فمن أساليب التنفيس الأخرى أن تلجأ إلى الله وتذكره وتذكر أن كظم غيظك عن الناس سيكف غضب الله عنك، ولذا فقد ورد أن الذكر عند الغضب واجب أما إذا استطعت أن تتوضأ وتصلى ركعتين فإن هذا الذكر سيفعل فعلاً أكبر فى تبريد داخلك الساخن المتلاطم بأمواج الغضب. فلقد مر (مالك الأشر) بأحد الأسواق ذات يوم، فأراد أحد الباعة أن يهزأ به ولم يكن يعرفه، فرماه ببندقة، فالتفت جاره إليه مؤنباً: أتعرف من هذا؟ وأخبره بمكانته ومقامه، فما كان من الرجل إلا أن ركض خلف (مالك) ليطلب الصفح والمغفرة منه، وإذا بهالك قد دخل مسجداً قريباً ووقف ليصلّى ولم يكن الوقت وقت صلاة، فلما فرغ من صلاته انكبّ الشخص الذى اعتدى عليه، يقبله ويعتذر إليه، فما كان من مالك إلا أن قال له: أتدرى لماذا جئت أصلى؟ قال: لا، قال: لأستغفر لك ربى.

ويجب أن نعلم جميعاً أن بفضل كظم الغيظ نستطيع فعل التالى:

* فتح قلب الشخص الذى يواجهك وكشف ما به من خواطر وأسرار.

* بفضل كظم الغيظ تستطيع أن تطفئ نار شيطان خصمك ونار شيطانك.

* وإذا نجحت في كظم غيظك بادر بالعفو والسماح والبحث عن مخرج بالكلمة الطيبة والصبر على أخطائه.

* بعد ذلك ستشعر أن الخصم الهائج قد تغير إلى صديق وديع ليسمع ويتجاوب مع كل ما تقوله ولكن إياك وأن تغضبه بأي كلمة ولتكن هذه هي المحاولة الأولى.

* إذا لم تصل إلى أن تحقق منه هدفك في المحاولة الأولى، فلماذا لا تكن حليماً وتصبر وتحاول مرة ثانية بكلمة أكثر طيبة ثم، بمحاولة ثالثة وأكثر إذا لزم فبالحلم والصبر تصل إلى ما تريد بإذن الله.

٧- اتق الغضب بألا تغضب:

ويمكنك أيضاً في حال اندلاع غضب شخص آخر أن تتأثر بغضبه، بل إن تمتص غضبه بعدم الرد عليه بالمثل، أو أن تقول له: "هدئ من روعك"، لا تتلف أعصابك.. الأمر لا يستحق كل ذلك"، "لم هذا الانفعال.. لنؤجل الحديث في هذا الوقت نكون فيه أكثر هدوءاً". كل ذلك من أجل أن لا تهبط معه إلى الدرك الأسفل من الغضب. قال الحواريون لـ (عيسى) (عليه السلام): "بم نتقى الغضب؟ قال: بألا تغضبوا".

٨- أطفئ غضب الآخرة:

الرابطة بين الدنيا وبين الآخرة وثيقة.. والجسر بينهما موصول في كل لحظة، فكل ما تعمله في الدنيا له منعكس في الآخرة.. إن يغضب

من معصيتك وذنوبك وإجترائك عليه، وغضب ليس كغضبنا فالمعصية لا تضره، لكنه انتقام من الذين يتجبرون ويححدون، وبإمكانك أن تطفئ غضب الرب بأن تطفئ نيران غضبك عن الآخرين.

"أوحى الله إلى موسى (عليه السلام): أن يا موسى أمسك غضبك عمّن ملكتُك عليه أكف عنك غضبي". إنها ليست واحدة بواحدة، فهما ليسا متساويين، لأنني إذا كففت عن الناس غضبي فقد أجنبهم شرور هذا الغضب، أمّا إذا رفع الله سخطه وغضبه عني، جنبني النار التي سجّرها الغضبه.

٩- عض على شفتيك:

جاء أحدهم وهو يستشيط غضباً إلى أحد العلماء، فقال له: أتدرى ما صنع فلان؟

قال له: ماذا صنع؟

قال له: يسبني في كل مجلس.

قال له: لا تسبه.

قال الغاضب: إنه يطعنني وتريدني ألا أصرخ؟!

قال له: عض على شفتيك!

قد يكون في هذه الوصفة شيء من الصعوبة على الغاضب الذي يقف أمام من يشتمه أو يسيء إليه، ساكناً أو لا مبالياً، أو يرد عليه

بألفاظ مهذبة، لكن التمرين يجعلها. كما يجعل كل الأشياء الصعبة. سهلة يسيرة.

١٠- خذ قسطك الكافي من النوم:

ثبت علمياً وبالتجربة أن الذى ينام قليلاً يظل عكر المزاج طوال النهار، بل تتوتر أعصابه ويغدو شديد الانفعال لأسباب بسيطة، وأن الذين ينامون جيداً لا يفعلون بسرعة، مما يبدو أن للنوم علاقة قيمة باسترخاء الأعصاب وتوترها، وبالتالي بحالات الغضب التى قد لا يعرف لها سبب واضح.

١١- استحضّر صورة الغاضب:

أشعر نفسك بكراهة الغضب.. تمثل صورتك فى حالات غضبك وانفعالك، ولو أن كاميرا التقطت لك صوراً متحركة وأنت فى سورة الغضب لأنكرت شخصك، وقلت إن الذى فى الفيلم هو ليس أنت. لماذا تشعر بالقرف من حالة الهيجان الثائر الشبيه بحالة حيوان يريد أن يفترس آخر؟

لأن تصرفك بهذه الطريقة مخجل، ولأنك ستندم عليه، ولأنك فى حلبة الغضب ستكون المصروع حتى ولو كنت صارعاً، ولذا قيل: أوّل الغضب جنون وآخره ندم". وقيل أيضاً: "من ركب الغضب ركب حصاناً وحشياً".

١٢- كافئ نفسك إذا نجحت فى إطفاء الغضب:

اعط لنفسك نقطة أو علامة نجاح فى كل حالة غضب تجتازها..
إبدأ أولاً بمكافحة حالات الغضب الصغير.. امتصها بسرعة..
واستفد من جميع النقاط السابقة عند مواجهة أى موقف يستثير
غضبك.

وفى كل مرة تخرج فائزاً فى السيطرة على أعصابك، قل لنفسك:
الحمد لله.. أنا الآن أقوى من السابق.

إن خيط الغضب بيدك.. امسك به ولا تتركه كخيوط الطائرة
الورقية.. فلا تمدّ فيه.. وتجنب حالات الاحتكاك والصدام حتى
البسيط منها، ففى هذه الحالات هناك طرفان.. أحدهما أنت.. فإذا لم
يكن الآخر حليماً حكيماً... فكن أنت ذاك.

المراد بتحويل الطاقة هو تخزينها وتوظيفها فى مجالات العطاء الخير،
بدلاً من إنفاقها أو التفريط بها فى الغضب والاسترسال فى الشهوات.
أى أن هذه الغرائز تستنفد الطاقة العصبية، فإذا تصرّفنا بحُلم واعتدال
تحوّلت هذه الطاقة إلى المزيد من الإنتاج والإبداع والابتكار.

فى أدبياتنا الإسلامية وثقافتنا الأخلاقية أن المؤمن لا يجوز له أن
يهجر أخاه فوق ثلاث، أى لا يحق له هجران أو مقاطعة أخيه المؤمن
أكثر من ثلاثة أيام، وبعدها عليه أن يعيد المياه إلى مجاريها حتى ولو كان
هو المعتدى عليه قال تعالى: ﴿... الكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

تهنئة الآخرين كوسيلة لعلاج الغضب.. ويمكن أن يتم ذلك من خلال الآتى:

١- التشجيع على الكلام:

يتم تهدئة الطرف الآخر عن طريق دفعه إلى الكلام هذا عوضا عن الصراخ والمناقشة الحادة أو حتى الغضب الصامت فبهذا تساعد الطرف الآخر على الشرح والتوضيح ولماذا هى أو هو فى حالة انفعال.

إن ذلك أسلوب فعال لدفع الطرف الآخر على الحديث بإلقاء أسئلة مفتوحة تبدأ بأدوات الاستفهام: ماذا، ولماذا، كيف.. إلخ، وكل هذه الأساليب تشجع الطرف الآخر على التكلم أكثر وشرح السبب الكامن وراء الانفعال بسبب الهدوء كذلك كلما حاولنا دفع الإنسان للكلام سيكون كلامه أكثر هدوءا فى الخطوة المهمة فى تهدئتهما هى فصلهما عن بعضهما والتعامل معهما كلا على حدة كذلك عند طرح الأسئلة يجب أن يفصل بين السؤال والسؤال الذى يليه بعض الوقت كذلك يجب أن تكون الأسئلة محددة وموضحة بقدر الإمكان وأخبر الطرف الآخر بأنك متفهم لما يقول وأنت تتمنى لو تكلم ببطء وبصوت أكثر انخفاضا وأنت تقدر تفتحه وصراحته وهدوءه.

٢- استمع بفتح:

عندما يبدأ الطرف الآخر بالاستجابة لهدوئك الذى تتمثله ولتشجيعك له على الكلام ستكون قدرتك أكبر على تهدئته إذا بينت له اهتمامك وأنت تستمع باهتمام لما يقول فلماذا يعنى أن تستمع باهتمام؟
الاستماع باهتمام يعنى أنك فعلا تحاول وبإخلاص أن تتب له ما يقوله الآخر، والاستماع باهتمام يعنى بدقة وإحساس محاولاً أن تقرأ ما بين السطور وتفهم ماذا يقول الطرف الآخر تفهما تاماً.

٣- إظهار التفهم:

أنت مستمر فى تشجيع الطرف الآخر على الكلام ومستمع لما يقول أو تقول، سيكون هدوءه أكثر لو أظهرت تفهمك لحديثه وأحياناً يتم هذا بمنتهى السهولة من خلال قولك على سبيل المثال (أعرف ما تعنيه) أو (أنا أفهم ذلك) أو عبارة تحمل نفس المعنى فدائماً يكون إظهار تفهمك عن طريق ما يسميه علماء النفس (إعادة صياغة الموضوع) أى إعادة ما يقول الطرف الآخر بتعبيرك أنت وبصدد التفاهم مع أى شخص ربما يكون من الأئنفع الانتباه لمشاعر وأحاسيس هذا الشخص عليك أن تلاحظ ليس فقط ما يقوله بل كيف يقول. وعندما تشعر أن تفهمك لمشاعر الشخص الآخر وتعاطفك معه قد أديا المهمة فهنا دائماً يكون من الأفضل أن تعبر عنه للطرف الآخر.

وهناك رسائل علاجية بدون أدوية وردت في السنة النبوية وأكدها الطب الحديث: هل جربت مرة إذا غضبت أن تصلى ركعتين لله، أو قراءة بعض من آيات القرآن الكريم بدلا من المهدئات إن الأدوية لها آثار جانبية سلبية، أما الصلاة فتحقق آثارًا إيجابية، الرسول وأهل البيت (عليهم السلام) كانوا يوصون ذلك بدافع إيماني ذاتي، أما اليوم فإن الطب الحديث ينصحنا بذلك مؤكدا الحقيقة التي وردت في الحديث النبوي (قم فصل فإن في الصلاة شفاء) إن الصلاة هي الركن الثاني في الإسلام، وإن بين الرجل وبين الشرك والكفر ترك الصلاة ولكن بجانب كون الصلاة أحد أهم أركان العبادة، فإنها فيها أيضًا شفاء كيف؟

- إن الإنسان يواجه في حياته الكثير من المشكلات التي يترتب عليها الانفعال النفسي والتوتر العصبي والغضب، وهي بدورها تترك آثارًا سيئة على صحة الإنسان، كما تسبب العديد من الأمراض، فتكرارها كثيرًا يؤدي إلى حدوث اضطرابات هرمونية يترتب عليها ارتفاع ضغط الدم أو بعض أمراض الشرايين أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، فضلاً عن الاضطرابات النفسية المختلفة.

- وبعد أن تأكدت خطورة الإكثار من تناول الحبوب المهدئة فإن الأطباء ينصحون باتباع أساليب بديلة ويرون أن العلاج الصحيح لا يكون بتناول المهدئات وإنما يتحقق بتغيير سلوك الإنسان وبالتالي تغيير شخصيته.

إن هذا العلاج النفسى الحديث يتم من خلال طريقتين:

الطريقة الأولى: العلاج بالاسترخاء النفسى والعضلى وفيها يتدرب الإنسان على الاسترخاء العضلى والعصبى والنفسى التام تحت إشراف طبيب نفسى وذلك يفيد أكثر مما تفيد المهدئات... وقد تحدثنا عن ذلك بشكل مفصل.

والطريقة الثانية: تقليل انفعال الإنسان للأحداث وذلك فى جلسات يتدرب فيها الإنسان على الاسترخاء التام ثم يتعرض لموقف يثير غضبه فيثور.. ويأمره الطبيب بنسيانه ويعود للاسترخاء التام، ثم يتكرر ذلك عدة مرات حتى إذا تعرض للموقف المثير للغضب لا يثور ولا ينفعل، لأن الاسترخاء التام يتعارض تمامًا مع التوتر والانفعال.

- كما أن الصلاة تُتيح ممارسة هذين الأسلوبين خمس مرات فى اليوم، ففي الصلاة يحدث اقتران حالة الاطمئنان النفسى والاسترخاء بالمواقف المثيرة للغضب والتوتر والانفعال خارج المسجد قبل الصلاة، وبذلك يحدث ارتباط نفسى بينهما فيقل انفعال الإنسان للأحداث التى تعترضه فى حياته اليومية وبذلك يستعين الإنسان بالشفاء النفسى فى الصلاة على ما يكابده فى الحياة اليومية من مشاق..
فذلك قول الله عز وجل: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾.

العلاج السلوكى للغضب

العلاج السلوكى، والذي يعتمد على تغيير سلوك الفرد بصورة مدروسة، وهو واحد من أهم العلاجات النفسية التى يُعتمد عليها فى علاج كثير من الاضطرابات النفسية اضطرابات القلق والاضطرابات خاصة السلوكية، وهناك اضطرابات نفسية أثبت العلاج السلوكى تفوقاً على العلاج الدوائى مثل الوسواس القهرى، لكن المشكلة فى العلاج السلوكى هو قلة المتخصصين فى هذا العلاج بشكل جيد، وكذلك كلفته التى تفوق كثيراً العلاج الدوائى، الذى يكون متوفراً لدى المرضى فى أى وقت، ولا يحتاج إلى أن يقوم المريض بالذهاب إلى العيادة أو المصحة الذى يعمل به الشخص المتخصص فى العلاج السلوكى.

العلاج السلوكى يُساعد كثيراً فى علاج نوبات الغضب والعنف، خاصة إذا تم تدارك الأمر من بدايته، أى من الصغر فى مرحلة الطفولة. المشكلة هى العلاج الخاطئ للتعامل مع العنف عند الوالدين أو فى المدرسة أو حتى داخل إطار المجتمع عادة الطفل العنيف يحظى بميزات - وللأسف هذا سلوك لا نستطيع إنكاره - من قبل المحيطين به، فدائماً يحسب له حساب بأنه طفل عنيف ويجب تلبية رغباته، وبالتالي يتقرر لا شعورياً لدى الطفل بأن العنف والغضب يحقق له ما يريد.. وهكذا ينمو الطفل وفى داخله فكرة بأن العنف هو الحل لأكثر

المشكلات، بل ربما يستخدم العنف كطريقة في حياته لتحقيق ما يرغب. في المنزل أولاً يبدأ الأهل بمعاملته معاملة خاصة عن بقية أفراد أسرته، خاصة أشقاؤه. ويتقبل الأشقاء.. بل ربما جميع من في المنزل هذه الطريقة في التعامل، ويحصل هذا الطفل العنيف على تعامل أفضل من الآخرين ويُحقق أهدافه وإلا فإن العنف سبيله الذي يأخذ به حقوقه، وبالتالي تنمو وتتطور طريقته في العنف ويصبح العنف هو السائد في تصرفاته، لأنه بالتجربة اكتسب بأن العنف يحقق له ما يريد.. بل ينمي طرقاً أخرى في العنف ويبرع في ابتداع طرق وأساليب للعنف تفوق مركزه وتساعد على أن يصل إلى غاياته!!.

علاج العنف والغضب، يبدأ من مراحل مبكرة من العمر في مرحلة الطفولة.. فالطفل إذا هدد مثلاً بضرب شقيقه الأصغر إذا لم يحصل على لعبة جديدة، هنا يبدأ جس النبض.. فإذا لم يُحضر له لعبة جديدة وقام بضرب أخيه الأصغر، ولم يُعاقب على ما فعل، فإنه سوف يستمر في هذا السلوك، خاصة إذا قيل له بأن المرة القادمة سوف يُحضر له لعبة جديدة.. هنا تبدأ لعبة شد الحبل بين الطفل والأهل. فإذا اعتقد الأهل بأن الطفل صغير، والأفضل إحضار لعبة جديدة له حتى لا يؤذى شقيقه الصغير، عندئذ يعرف الطفل بأن أسلوبه في استخدام العنف قد نجح، ويبدأ التفكير - لا شعورياً - بتطوير أساليب العنف التي تتناسب مع سنه، مع الأخذ بعين الاعتبار بأن الطريقة في العنف تكبر مع التقدم في السن واختلاط الطفل مع آخرين، وكذلك مشاهدة

أفلام أم مسلسلات وبرامج عنيفة، فهذه تمده بذخيرة لا نظير لها في كيفية تطوير أساليب عنفه!!.

أما إذا تم التعامل معه من البداية بطريقة صحيحة من مراحل الطفولة، فعندما يهدد الطفل بأنه سوف يضرب شقيقه الصغير إذا لم يُحضروا له لعبة جديدة، فيقف الأهل بكل حزم بأنه إذا فعل ذلك فسوف يعاقب، وإذا حاول تنفيذ تهديده بأن يضرب شقيقه الصغير، وعاقبه الوالدان بالحرمان من أشياء يحبها ويوضحون له بأن هذا الأسلوب لن يفيد، وأنه إذا أراد شيئاً فعليه أن يحاول ذلك بالتفاهم وأن أى عملية عنف سوف تقابل بعقاب صارم، وأن يتفق الوالدان على هذا الأسلوب، حيث لا يكون هناك تضارب في قول أحد الوالدين عن قول الآخر.. إذا حدث هذا التضارب وغير أحد الوالدين القرار وتسامح مع الطفل في عنفه بحجة أنه طفل صغير لا يجب معاقبته وأنه عندما يكبر سوف يتم تعليمه الأمور بصورة صحيحة فإن هذا لن يحدث في المستقبل!! إذ يصعب على الوالدين بعد ذلك ضبط سلوك الطفل ولن يستطيعوا السيطرة على ما يفعله، وينقل هذا السلوك إلى خارج المنزل.

فالتعامل السلوكي مع الطفل من الصغر بأسلوب صحيح فيما يتعلق بموضوع نوبات غضبه، فإذا أصبح الطفل غضبان من شيء وحاول تكسير أشياء في المنزل فيجب عقابه بالطريقة الأفضل في نظر

الوالدين بحرمانه من قضاء وقت مع أصدقائه أو حرمانه من شراء لعبة جديدة، وإنه في حالة سيطرته على غضبه فإنه سوف يكافأ بجائزة يحبها، وهكذا فإن كل سلوك إيجابي يستطيع الطفل فيه أن يغير من سيطرته على نوبات الغضب عندما يكافأ بشيء يحبه.. هذا السلوك يساعد الطفل من الصغر على التعود على السيطرة على نوبات غضبه ويلزمه هذا السلوك عندما يكبر، ويعرف بأن الغضب والاستجابة لنوبات الغضب وعدم السيطرة عليه قد يكون نتائجها سلبية وترتبط هذه السلوكيات بعقلية الطفل إلى أن يصبح الطفل بالغاً وناضجاً مع معرفته بكيفية السيطرة على نوبات الغضب.

المشكلة مع الكبار.. عندما يكون شخصاً بالغاً وناضجاً، فالأمر سيان.. فإذا كان لا يستطيع أن يسيطر على نوبات الغضب عنده فإن هناك سلوكيات يتعلمها الشخص لتغيير استجابته للغضب.. مثل أن يقول لنفسه كلمات قبل أن يقوم بأي فعل ردًا على نوبة غضب انتابته.. كأن يقرأ شيئاً من القرآن أو أن يستعيد بالله من الشيطان أو أن يترك المكان الموجود فيه لفترة قصيرة ثم يعود بعد بضع دقائق يكون فيها قد فكر في ما سوف يفعل؟ أو أن يغسل وجهه عدة مرات أو أن يتوضأ، وإذا كانت هناك فرصة لأن يصل ركعتين ثم يعود إلى المكان مرة أخرى.. يجب أن يفعل ذلك قبل أن يبدأ في اتخاذ أي رد للشيء الذي سبب غضبه!.

كثيرون سوف يقولون هذا كلام نظري يصعب تطبيقه في الواقع!!
وهذا الكلام به جزء من الصحة. لكن التعود على الشيء بالتدرج قد
يقود إلى أن يتعود الشخص على هذا السلوك ومع مرور الأيام سوف
يجد نفسه يفعل ذلك بصورة تلقائية!..

العقاب يساعد على ردع الشخص الذي يطلق العنان لنوبات
غضبه، واذكر شخصًا كان شرس الطباع لا يتورع عن الدخول في
مشادات كلامية وأحيانًا باليد والأرجل وكل جسمه، ليؤدب
خصومه، وأحيانًا يكون ليس هناك مبرر لهذا السلوك العنيف
والعدواني. في أحد المرات، وبعد معركة ضارية مع أشخاص أقل منه
قوة وأحدث اعتداؤه جروحًا وإصابات وتدخلت الشرطة وتم سجنه
لفترة طويلة إلى حد ما.

عندما خرج من السجن، تغير سلوكه!! فعرف بأن انسياقه وراء
غضبه قد يقوده إلى أن يفقد حريته ويبقى سجينًا، فأصبح يتذكر
السجن، عندما تنتابه نوبة غضب ويريد أن يدخل في معركة فيترافع،
واذكر أنه قال مرة بأن الإنسان يتحمل بعض المشكلات من الناس ولا
يبقى تحت رحمة جندي أو عريف يتحكم بك داخل السجن.

هذا هو جزء من أن العقاب قد يخفف من العنف ويجعل المرء يفكر
في العقاب عندما تنتابه نوبة غضب.

قد يقول شخص بأن هناك أشخاصاً لم يرتدعوا من السجون أو من العقوبة وهذه حقيقة، لكن غالباً يكون هؤلاء الأشخاص ممن يعانون الاضطرابات المرضية في شخصياتهم، وخاصة الشخصية المضادة للمجتمع (الشخصية السيكوباثية) فالأشخاص الذين يعانون اضطرابات في شخصياتهم تكون هناك صعوبة في علاجهم أو ردعهم لأن العنف والعدوان جزء من طبيعة شخصياتهم لا يمكن أن يتغير.

وفي إحدى الدراسات عن علاج شخص يعاني اضطراباً في شخصيته (شخصية سيكوباثية) وبعد علاج مكثف من قبل طبيب نفسى متخصص في العلاج النفسى لمدة سبع سنوات كانت النتيجة غير مرضية!...

العلاج السلوكى المعرفى:

العلاج السلوكى المعرفى، هو تزاوج العلاج السلوكى الذى تحدثنا عنه مع العلاج المعرفى والذى يعتمد على تعديل الفكر عند الشخص. فالعلاج المعرفى، علاج معروف فى الطب النفسى ويعتمد بشكل رئيسى على التقاط الأفكار السلبية لدى الشخص ومحاولة معادلتها وإحلال أفكار إيجابية بدلاً منها.

والعلاج السلوكى المعرفى من أفضل أنواع العلاج المفيدة إذا قام بها شخص متمكن فى تخصصه فى هذا النوع من العلاج المفيد والفعال فى

علاج نوبات الغضب والعدوانية خاصة عند الشباب في مرحلة المراهقة.

إن علاج الشباب المراهقين قد يستغرق وقتًا ويتطلب جهدًا لتخليصهم من أفكار العنف التي تملأ عقولهم والتي تصور لهم أن هذه الأفعال العدوانية العنيفة هي نوع من البطولة في بعض الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية، في المدارس الثانوية يقوم المدرسون بتحويل الطلبة الذين تتسم تصرفاتهم بعنف غير عادي إلى أخصائي نفسى، وربما تم تحويله إلى عيادة نفسية للعلاج قبل أن تتفاقم مشكلاته وهذا الأمر قد ينجح في الحد من العنف في المجتمع، خاصة قى مجتمع مثل المجتمع الأمريكى والذي ينتشر فيه السلاح في أيدي الطلاب في المدارس، حتى في المدارس الابتدائية والتي رأينا حوادث يقتل فيها طلاب في مرحلة الدراسة الابتدائية زملاء لهم ثم يقتلون أنفسهم.

إن العنف قضية المجتمع وليس قضية الدولة فقط بل في جميع أنحاء العالم والعنف والعدوانية تدرس بشكل علمي من ناحية نفسية عضوية (بيولوجية) اجتماعية اقتصادية وأمنية.

وعلاج العنف والعدوانية أمر ضرورى رغم أن أكثر الدول في العالم الثالث لا تهتم عمليًا وعلميًا بهذا النوع من العلاج إذ يندر أن تجد مركزًا متخصصًا في علاج العنف أو العدوانية أو حتى مركز دراسة شاملة للعنف والعدوانية رغم تفشى العنف والسلوك

العدوانى بين الشعوب فى العالم الثالث نتيجة الظروف الاقتصادية والعصبيات القبلية والانقسام بين الفئات المختلفة والظروف السياسية لذلك تجد أن العنف والسلوك العدوانى يكون بصورة بشعة عندما ينشب صراع بين جماعات أو أفراد فى ما يسمى بالعالم الثالث: أى بسبب الغضب." "

فالعلاج السلوكى المعرفى والذى يستخدم فى علاج الغضب والعنف يجب أن يلتفت إليه من قبل المسؤولين فى المجتمعات النامية؛ لأن العنف الفردى يقود إلى العنف الجماعى والذى يكلف المجتمع الشىء الكثير.

حياة زوجية بلا غضب

لا تخلو أى حياة من نزاعات ومنغصات..
والأصعب عندما تكون هذه النزاعات طرفاها هما الزوج
والزوجة...

عندها تنقلب الحياة بأكملها إلى نكد....
أحياناً يكون كلا الزوج والزوجة عصبي ولا يحتمل أحدهما الآخر
عندها تصبح الحياة كالنار بجوار البنزين عند أقل كلمة تندلع
المواجهات...

وأحيانا يكون أحد الزوجين عصبي والآخر هادئ عندما قد يقع
نوع من الضغط فيجد أحد الطرفين نفسه مضطراً دائماً لأن يكون
الطرف الأعقل والذي يتحمل من الآخر الكثير.

وأحيانا أخرى تتوافر لدى الزوجين الرغبة الصادقة فى إنهاء
خلافتهما بدون غضب وهنا يبحث كلاهما عن آلية مناسبة لتصفية
خلافتهما بعيداً عن الحدة والغضب والنكد المنزلى وبعيداً عن ظلم
أحدهما للآخر:

وهذه بعض الطرق المهمة تقدمها من أجل ذلك:

١ - اسمحى لزوجك الغاضب بالتنفيس عن مشاعره القوية.

- ٢- استجيبى بالقبول فقط في البداية "أرى أنك غاضب بحق بشأن هذا الأمر".
- ٣- خذى نفساً عميقاً، وحاولى أن تظلى هادئة بقدر الإمكان.
- ٤- اعرضى مناقشة الحل لاحقاً، وامنحى الشخص الآخر بعض الوقت ليهدأ "أعتقد أن كلانا بحاجة إلى بعض الوقت في التفكير في هذا الأمر، أود أن أتحدث في هذا.. في غضون ساعة.. غداً.. الأسبوع المقبل".
- ٥- خذى نفساً عميقاً آخر.
- ٦- رتبى وقتاً محدداً لمتابعة الأمر.
- ٧- ضعى في ذهنك أنه ليس من المحتمل الوصول إلى حل فوري.
- ٨- اتبعى بعض النصائح في تسوية الخلافات المذكورة في الصفحة التالية عندما تلتقيان لمتابعة الأمر.
- ٩- تعاملوا بصدق ووضوح مع أحدهما الآخر.
- ١٠- واجها المشكلة بصراحة، بدلاً من تجنبها أو الاختباء منها.
- ١١- تجنبنا الهجمات الشخصية على أحدهما الآخر، والتزمنا بالموضوع أو المشكلة.
- ١٢- أكدوا على نقاط الاتفاق كأساس لمناقشة نقاط الجدل والخلاف.
- ١٣- استخدموا أسلوب إعادة الصياغة للحوار لتتأكد من أنكما تفهما أحدهما الآخر "دعنى أرى ما إذا كنت أفهم مقصدك بشكل صحيح. هل تعنى.....؟"

١٤- تقبل المسؤولية عن مشاعرك الخاصة "أنا غاضبة" وليس "أنت أغضبتني".

١٥- تجنبنا موقف "فوز/ خسارة" إن موقف "أنا سوف أفوز، وأنت سوف تخسر" سوف يتسبب على الأرجح في خسارة كلا الطرفين، إذا حافظتما على المرونة، يمكن لكليهما أن يفوز، على الأقل جزئياً.

١٦- احصلا معاً على نفس المعلومات عن الموقف؛ ولأن المفاهيم كثيراً ما تختلف، فسيكون من المفيد توضيح كل الأمور.

١٧- ضعاً أهدافاً متناسبة في الأساس، إذا كان كلانا يرغب في الحفاظ على العلاقات أكثر من رغبته في الفوز، فإن في ذلك فرصة أفضل لتسوية الخلاف!

١٨- أوضحوا الاحتياجات الحقيقية لكلا الطرفين من الموقف. يحتمل أنني لا أرغب في الفوز. ولكنني أحتاج إلى تحقيق نتائج معينة (تغيير في السلوك من جانبك أو مزيد من المال)، أو الحفاظ على احترامى لنفسى.

١٩- ابحثا عن الحلول وليس عن تحديد من يستحق اللوم.

٢٠- اتفقا على وسيلة ما للتفاوض أو التبادل. سوف أوافق على الأرجح على التنازل عن بعض النقاط إذا كنت مستعداً للتنازل بدورك عن البعض.

٢١- تفاوضا من أجل الوصول إلى تسوية مشتركة مقبولة، أو ببساطة، وافقا على الاختلاف.

امتص غضب زوجك:

من أشد الزوجات ذكاء تلك التى تعرف كيف تتصرف لتمدن غضب زوجها فى ظل الظروف الحالية التى لا تترك بيتا خاليا من أسباب النزاع والغضب والشقاق...

ونقدم هنا مجموعة نصائح للراغبات فى امتصاص غضب أزواجهن:

أولاً: عندما ترين زوجك غاضباً لا تستقبله بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

ثانياً: عندما تكونين مخطئة كتأخيرك فى تنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك قومى بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمى له الاعتذار عن التأخير، واحتملى ما قد يقوله لأنه فى هذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

ثالثاً: إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات وبعد أن تهدأ العاصفة تحدثى معه بأسلوب لبق واطرحى وجهة نظرك، وحاولى ألا تفارق وجهك الابتسامة والبشاشة فهى رسالة غير مباشرة لإعلان وقف المشاحنات فى البيت وإنهاء الخصام.

رابعاً: لا تستفزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته ولا تذكره بمشكلات سابقة فهذا يجعله أكثر عصبية وتكبر المشكلة حتى ولو بدأت بكلمة صغيرة.

خامسًا: لا تنامى وهو غاضب منك فبعد أن تهدأ الأمور حاولي المبادرة بالصلح فالواجب الشرعى يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما دينًا وعقلًا.

ويجب ألا تعتقدى أن الحب والتفاهم بينكما قد فتر فغضب الزوج ليس دليلًا على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل.

نصائح غالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

فى ضوء ما سبق يمكن أن نستخلص بعض النصائح الغالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

هذا هو الغضب وحقيقته، وتلك بعض آثاره ومضاره الخطيرة على الفرد والمجتمع وبواعثه وأنواعه، وهذه طرق علاجه ووسائل الوقاية منه وفق ما بيّنه معلم البشرية وأستاذ الإنسانية الأعظم محمد بن عبد الله ﷺ فى تربيته النبوية التى اختصرت ذلك كله فى وصية تربوية واحدة معجزة، نطق بها الفم الشريف قائلاً لمن طلبها: "لا تغضب"؛ فكانت بحق وصية تربوية موجزة فى مبناها، معجزة فى معناها لأنها جمعت فى كلمة واحدة بين خيرى الدنيا والآخرة، ونصائح لمن يتعامل مع الطفل والمراهق والشاب والعجوز شديد الغضب وفق أسس نفسية وعلمية ودينية.

أوصانا القرآن الكريم بالتحكم فى إنفعال الغضب ليحتفظ

الإنسان بقدرته على التفكير السليم، وإصدار الأحكام الصحيحة فلا يتورط في أعمال 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.

إن الانفعال والثورة يزيدان الشعور بالغضب ولا يخففانه وقد يثيران سلسلة من العواطف السلبية الأخرى كالندم والحزى واحتقار الذات، كما أن الإنسان لا يستطيع الانفعال في كثير من الأحوال وخاصة على من يكبرونه، ويلعب تفسير الإنسان للواقعة دورًا في إثارته وكذلك حالته النفسية ساعة الاستفزاز.

ولذلك فإن أفضل طريقة للتصرف عند الغضب هي: الهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسيرًا سلبيًا كأن تعتبره تهديدًا أو احتقارًا فهذا التفسير يزيد من الإثارة، بل يلتمس العذر للطرف الآخر، ويفترض أنه دفع إلى موقفه بضغوط أخرى، كما يجب أن يراعى الإنسان حالته النفسية قبل الحدث فإن كان متوترًا فليعلم أنه ميل في هذا الحالة إلى المبالغة في رد فعله، وأنصح بالمشي أو الجري لاستهلاك الطاقة المتولدة ومعالجة الموقف بعد هدوء المرء، وأجدي من ذلك تعلم الاسترخاء العميق ففيه تخفيف للغضب.. وغير ذلك من الوسائل التي استعرضناها سابقًا.

لأن الغضب يطمس العقل.. ويجعل الإنسان أشبه ما يكون

بالمجنون.. فيتصرف تصرفات حمقى.. ضارة لا يمكن أن تخطر له على بال.. أو يصدق هو أنه فعلها بعد أن يذهب غضبه، بما في ذلك جرائم القتل.. فإنها تقع في معظمها الساق في لحظات الغضب..

إن الغضب صورة.. وثورة.. تجعل الحليم أحقاً.. والعاقل مجنوناً.. والهادئ ثوراً هائجاً.. يدوس كل ما أمامه!

بسبب الغضب نفقد صداقات العمر.. وتحسر صفقات رابحة.. ويفقد أناس أعمالهم ويخسرون أحياناً دينهم ودنياهم.. ويمرغون سمعتهم في الحضيض.. بسبب الغضب البغيض..

لا نهاية لما تفعله شرور الغضب في الإنسان.. وفيمن حوله.. إذا لم يتدارك نفسه.. فيذكر ربه.. ويستعيذ به من الشيطان الرجيم.. ويرش الماء على وجهه وجسمه.. ويغير وضعه الجسدى.. فيستريح ويسترخى قدر الإمكان..

ويصمت عن أى قول وقت الغضب.. وأى فعل أو قرار.. فالإنسان العاقل ليس على استعداد لاتخاذ قرارات، أو إطلاق كلمات، وهو في حالة الغضب الشديد.

بما أن الغضب هو حالة نفسية وظاهرة انفعالية يحس بها الطفل في الأيام الأولى من حياته، وتصحبه في جميع مراحل العمر إلى المات، وما دامت ظاهرة الغضب خُلُقاً متأصلاً في الإنسان منذ ولادته.

فمن الخطأ أن نعد الغضب من الظواهر المستقبحة، والحالات

الانفعالية السيئة؛ لأن الله سبحانه وتعالى لما خلق الإنسان وركب فيه الغرائز والميول والمشاعر.. كان ذلك لحكمة بالغة ومصلحة اجتماعية ظاهرة.

وإذا كان الكثير من علماء الاجتماع والتربية اعتبروا الغضب من الرذائل الممقوتة والعادات المذمومة، فإنها يقصدون من وراء ذلك الغضب المذموم الذى يؤدى إلى أسوأ الآثار، وأوخم العواقب.. وذلك حين يكون الانفعال والغضب من أجل المصالح الشخصية والبواغث الأنانية، ولا يخفى ما فى الغضب من تمزيق للوحدة وتصديع للجماعة، واستئصال لمعانى الأخوة والمحبة والصفاء فى ربوع المجتمع.

إن الغضب هو ظاهرة صحية لدى الأطفال ولكن هذه الظاهرة لا بد وأن يتعامل معها الآباء والأمهات بحذر شديد حتى لا تؤدى بالطفل إلى طريق فى نهايته أذى لذلك الطفل.

فيجب علينا نحن الآباء والأمهات أن نتعامل مع أطفالنا بلين ولطف وأن نبعدهم كل البعد عن الغضب الذى يؤدى فى النهاية بالطفل إلى مشكلات فى حياته المستقبلية.

فالواجب علينا أن نبعد عن إثارة غضب أطفالنا بغرض التسلية أو الضحك وعدم القيام بالصراخ فى وجه أبنائنا والبعد كل البعد عن السلوك غير المناسب مع طبيعة المواقف المحيطة.

وأيضًا يجب أن نضع في اعتبارنا أن ضبط النفس عند الكبار من أحسن الضمانات لتنمية ضبط النفس عند الأطفال، فالكبار يعتبرون قدوة حسنة للأطفال.

فالواجب علينا أيضًا أن نحاول وأن نبذل كل الجهد بأن نسيطر على غضب الطفل ويجب أن ننظر إلى تصرفه بهدوء وتسامح وإخباره بأننا نعلم أنه غاضب وأن من حقه أن يغضب، ولكن من الخطأ أن يعبر عن غضبه بأسلوب لا يرضى عليه والده أو أمه دون أن نلجأ إلى الضرب نهائيًا.. وألا نقابل غضب الأطفال بغضبنا نحن الكبار.. ولا نهمل أطفالنا ونفضل عليهم أشياء أخرى توحى لهم أننا نتجاهلهم.

إن حديثنا عن الغضب يطول ويطول وله أبعاد وفصول، فلنسترخى ونتبع الحلول، فكل ما في هذه الدنيا يزول، يستطيع كل شخص منا الصبر وأيضًا يستطيع التحمل ونستطيع الدفاع عن حقوقنا وأن يصغى إلينا أى شخص كان كل ذلك بملء إرادتنا إذا تحكمنا في غضبنا ولكن لن يحدث هذا إلا إذا كنا مستعدين للقيام بكل خطوة صحيحة توصلنا إلى بر الأمان.

فنحاول أن نتخيل الشار التي سوف نجنيها إذا ما احتفظنا بهدوئنا، فإن ذلك سوف يحفزنا على مقاومة الغضب بشكل أكبر مما سيفعله خوفنا مما سوف يحدث إذا ما فقدنا أعصابنا، لنعرف طبيعة غضبنا، كى ندرّب أنفسنا على كظم الغيظ والعفو والحلم والإحسان.

هناك المساران الانفعاليان الممكنان الم غضب: الأول تهديد أو

إحباط غير ملح - طريق الحكمة - التفكير فى الموقف باستخدام المراكز المعرفية فى المخ واختيار أو إيجاد استجابة مناسبة. هذه الطريقة تحفز الإنسان على أن يتحكم فى تصرفاته وأن يتصرف بشكل بناء دفاعاً عن النفس أو حلاً للمشكلات.

الثانى: خطر فورى - الطريق الشائك - اختيار استجابة مخزنة من مركز معالجة الانفعالات الفطرية فى المخ.

واختيار إحدى الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة: المواجهة (كالضرب أو الشتم أو السخرية أو الاستهزاء أو..... أو....) أو الهروب أو السكون.. فأى الطريقين تختار؟

الكثير من مشكلاتنا تحدث عندما نختار بين أنفسنا وعلاقتنا بالآخرين...

الكبرياء الجريح غالباً ما يكون هو المثير الحقيقى الذى يجعلنا نفقد هدوءنا.. وفى بعض الأحيان يكون شعور الإنسان بالخجل من نفسه فى بعض المواقف هو الضربة الحقيقية التى توجه إلى تقديره وإجلاله لذاته فساكنو البيوت الزجاجية يجب أن ينظفوا نوافذهم بصفة منتظمة إذا كانوا يريدون أو يبقوا هادئين..

عندما تسيطر على ظروف حياتك ككل، فإن ذلك سيولد بداخلك إحساساً عميقاً بالقوة فى الشخصية فإذا ما صادفك ما يحيك ويعرقل تقدمك فى طريق ما. فإن هذه القوة ستجعل من السهل عليك أو

تقاوم تبديد طاقتك فيما لا طائل وراءه. كذلك يمكنك أن تستخدم هذه القوة لمساعدتك على أن تجد طريقا جذابا بديلا.

كن فخورًا بضميرك واستخدام الغضب الموجه لتجعل هذا الضمير يعمل بصورة بناءة لصالحك ولصالح القضايا التي تعمل من أجلها، لأن أول ما نلمحه في الأشخاص المتميزين هو قدرتهم على أن يضعوا لأنفسهم حدودًا.

لكي نحافظ على هدوئنا يتعين علينا أن نتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، وأن تكون لدينا الحكمة التي نستطيع أن نفرق بين الحالتين.

التخفيف من حدة كلامك لن يقتل الجوانب الانفعالية بداخلك، ولكنه ببساطة سوف يسخر هذه الجوانب حتى يمكنك أن تستخدمها عندما تحب وتقرر أنت ذلك.

وأخيرًا أقول: ابق هادئًا.. إلى الأبد واستعمل سلاحك الفعال وهو "الابتسامة دائمًا". وهناك مثل صيني يقول: "اشعل شمعة بدلاً من أن تلعن الظلام".

الغاية

تثير كلمة الغضب لدى معظمنا صورًا مخيفة ومنفرة فغالبًا ما تربط عقولنا بين هذه العاطفة ومشاعر الإساءة والأذى والعنف والتدمير ولكننا نظلم هذه العاطفة الأساسية الطبيعية بهذه الطريقة فهذه العاطفة في الأساس وسيلة بناءة إيجابية للحفاظ على الحياة، ووظيفتها إمدادنا بالطاقة العاطفية والجسدية حين تشتد حاجتنا إلى الحماية أو التئام جروحنا.. إلا أن غريزة الغضب من الغرائز المهمة في حياتنا وهي ليست بالضرورة سلبية بل هي إيجابية وبناءة في مواقف شتى. لكن يجب للإنسان أن يحسن استخدامها وأن تكون بلا إفراط أو تفريط.

وهي وسيلة لهدم العلاقات والتخريب والتدمير وتراكم الحقد والكراهة، وهي كذلك وسيلة لبناء المجتمع وتحسينه. إذا عاش الإنسان مسالمًا لكل المواقف، راضيًا بكل ما يدور حوله، إذن هو دنا بنفسه إلى أدنى المستويات. أدنى من الحيوان، الذي ينفجر غضبًا ويقاتل حتى الموت إذا سلب حقه. ورغم كل ذلك يبقى للغضب أثاره الإيجابية في الغيرة على المحارم ونصرة المظلوم والقضاء على الشر وتغيير المنكر وكل ما سبق لا يحرك الإنسان ولا تثور ثائرته عليه إلا بالغضب. والمتأمل لو وضعنا الحالى يدرك تمامًا أن الغضب هو مفتاح الشر لكل

خلافاتنا، فأين نحن من تعاليم ديننا الإسلامى الحنيف؟ فلقد أوصانا بالرفق فى شئون ديننا ودنيانا، بل أين نحن من الصبغة الإسلامية، فالدين الإسلامى "دين المعاملة" لأنه يدعو المسلم إلى الأخذ بالعفو فى كل المسائل، فلا يقابل السيئة بمثلهما ولكن يعفو ويصفح، فمقابلة الغاضب بالعفو والصمت تجعله يتراجع وتهدأ أعصابه، فيعترف لك بالفضل وتزيد حبل المودة بينهما.

يقول الشاعر:

خذى العفو منى تستدرى مودتى

ولا تنطقى فى سورتى حين أغضب

فأين نحن من العفو وكظم الغيظ، وقد تفشى الغضب بين أبناء عمومتنا بل أصبح الانتقام والثأر بدافع الغضب صفة متداولة فى كل أنحاء العالم، وكانت نتيجة الغضب تدمير لحياة الكثير منا. ولكن باب الأمل ما زال مفتوحاً بأن يأتى يوماً ويعرف العالم أجمع أن الغضب ما هو إلا داء لا بد من وجود دواء له حتى يعود السلام والأمن.

قد يقول البعض: إن التسامح ضعف، أو إن من يسامح ويعفو ويغفر جبان لا يقدر أن يواجه الوقائع بغضب وانفعال وعنف.. من السهل جداً أن نقابل الشر بالشر، وأن يستخدم المرء قاعدة العين بالعين والسن بالسن. ولكن النبيل الكريم الشجاع هو الذى يتمهل ويتحكم بعواطفه ونزواته ويصفح عند الإساءة مبتسماً صامتاً.

وهذه الابتسامة ليست إلا المظهر أو الدليل أو المؤثر الذى يعطينا درجة حرارة الغليان فى الصدر.. وبينما تعبر العيون المحمرة عن

الغضب والنقمة، تهزنا الابتسامة وتسمو بصاحبها لأنها الوردية التي تتفتح فوق الأشواك والطيب يعطر أجواء العفونة والفساد. إن وردة الصفح والتسامح تسمو دائماً فوق أشواك الغضب والرغبة في الانتقام. وعندما يسامح أحدهم الآخر على زلة أو هفوة فإن ما يدفعه إلى ذلك محبته للتسامح ورغبته العميقة في تناسي السيئة والحفاظ على الأخوة وفوق ذلك كله طلب للأجر والثواب العظيم من الله.

إن العلاقات الاجتماعية هي مصدر سعادة الإنسان كما أنها مصدر تعاسته أيضاً إذا لم تكن علاقات ناجحة. ولأن الحياة العصرية تزداد تعقيداً فيزيد شعور الإنسان بالوحدة والاغتراب، فإن ذلك يدعونا إلى أن نتمسك بالناس والمعارف والأصدقاء... فما هو الطريق إلى قلوب الآخرين؟

إننا نختلف في قدراتنا الاجتماعية، فهناك من يستطيع الحديث لأى شخص بسبب موهبته أو نشأته الاجتماعية أو طبيعة شخصيته، ومنا من يتنابه الخجل والخوف والتوتر عند لقاء الآخرين.

إن أبسط الطرق للتأثير في الآخرين هي أن تحبهم وتهتم بهم فيحبوك ويهتمون بك، فكن على طبيعتك وسجيتك، واثقاً من نفسك رقيقاً ومهذباً ولبقاً وبشوشاً.

.. وأسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يقينا جميعاً شر الغضب وأن يجعلنا جميعاً من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه.. وأن يكون هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ذو فائدة للجميع في مواجهة الغضب بكفاءة ونجاح والوقاية منه.

قائمة المراجع

- ١- الإمام أبى حامد محمد بن محمد الغزالى: (١٤٢٤).
- إحياء علوم الدين - المكتبة العصرية - بيروت.
- ٢- _____: (١٤٠٨).
- خلق المسلم - دار القلم - دمشق.
- ٣- أحمد أمين: (١٤٢٤-٢٠٠٤)
- كتاب الأخلاق - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٤- الشيخ أحمد بن عبد الرحمن المقدسى: (١٩٧٨)
- مختصر منهاج القاصدين - مكتبة دار البيان - دمشق.
- ٥- أحمد سالم بادويلان: (١٤٢٣-٢٠٠٢)
- خطوة خطوة نحو الهدف - دار طويق - الرياض.
- ٦- _____: (١٤٢٥-٢٠٠٤)
- موسوعة قصص السلف - دار الحضارة للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٧- أحمد عزت راجح: (١٩٩٩)
- أصول علم النفس - دار المعارف - القاهرة. ط ١١.

- ٨- أرنولد جولد شتاين - ترجمة موزه المالكي: (١٩٩٦).
- عدوانية أقل (كيف تحول الغضب والعدوانية إلى أفعال إيجابية) - دار النهضة العربية - بيروت.
- ٩- إياد ملحهم: (٢٠٠١)
- علم طفلك كيف يغضب - مجلة ولدى - العدد ٣٤ - شهر سبتمبر.
- ١٠- إيوان عبد المؤمن سعد الدين: (٢٠٠٣)
- الأخلاق في الإسلام (النظرية والتطبيق) يكتبه الرشد - الرياض.
- ١١- بدريه عبد الرازق الماص: (٢٠٠١)
- أخلاق المسلم وآدابه - مكتبة الفلاح - الكويت.
- ١٢- جيل لندنفيلد: (٢٠٠٤)
- إدارة الغضب - حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة حرير.
- ١٣- حامد عبد السلام زهران: (١٤٢٤-٢٠٠٣)
- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة - عالم الكتب - القاهرة - ط ٦.
- ١٤- حسن محمد الشرقاوى: (١٣٩٦-١٩٧٦)
- نحو علم نفس إسلامي - مطبعة الوادى - الإسكندرية - مصر.
- ١٥- حنان عبد الحميد العناني: (١٤١٧-١٩٩٧)
- الصحة النفسية للطفل - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - عمان.

- ١٦- خميس السعيد: (١٤٢٣-٢٠٠٢) مواقف غضب فيها النبي عليه الصلاة والسلام - دار الناشر العربى - مصر .
- ١٧- زكريا الشريينى: (٢٠٠٢) المشكلات النفسية عن الأطفال - دار الفكر العربى - القاهرة .
- ١٨- زكى مبارك: (١٩٨٩-١٤٠٨) الأخلاق عند الغزالي - دار الجليل - بيروت .
- ١٩- شاهيناز إسماعيل عبد الهادى: (١٤٢٦-٢٠٠٥) مشكلات الطفولة من منظور نفسى إسلامى - مكتبة إحياء التراث الإسلامى - مكة المكرمة .
- ٢٠- عاطف الميلجى: (٢٠٠٥) الإشارات القرآنية إلى انفعالات النفس البشرية - مكتبة دار الزمان - المدينة المنورة .
- ٢١- عائض القرنى: (١٩٩٩) لا تحزن - دار ابن حزم - بيروت .
- ٢٢- عبد الرحمن حسن جنكة الميدانى: (١٣٩٩-١٩٧٩) الأخلاق الإسلامية وأسسها - دار القلم - بيروت - الجزء الثانى .
- ٢٣- عبد الرحمن عيسوى: (١٩٩٢) علم النفس ومشكلات الفرد - دار النهضة العربية - القاهرة .

- ٢٤- عبد الستار إبراهيم: (٢٠٠١)
- لا للغضب - عالم المعرفة - الكويت.
- ٢٥- عبد العزيز بن محمد النغيمش: (١٤١٥-١٩٩٤)
- الغضب - دار المسلم - الرياض.
- ٢٦- عبد العزيز القوصي: (١٩٨٢)
- أسس الصحة النفسية - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٢٧- عبد العزيز مصطفى: (١٤٢٠-١٩٩٩)
- شرح الأسباب العشرة الموجبة لمحبة الله كما أعدها الإمام ابن القيم رحمه الله - دار طيبة - الرياض.
- ٢٨- عبد الله العثمان: (٢٠٠٢)
- افهم غضبك كي تتغلب عليه - الدار العربية للعلوم - القاهرة.
- ٢٩- محمد عبد الظاهر الطيب: (١٩٩٤)
- مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين.. إلى المراهق - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- ٣٠- محمد عثمان نجاتي: (١٤٠٩-١٩٨٩)
- الحديث النبوي وعلم النفس - دار الشروق - القاهرة.
- ٣١- محمد كامل عبد الصمد: (١٩٨٨).
- الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية - دار الفرقان - الأردن.

٣٢- محى الدين عبد الواحد: (٢٠٠١)

دع الغضب واسعد بالحياة - دائرة المعارف الرياض.

مواقع عبر شبكة الانترنت:

١ - سلوك الغضب عند الأطفال.

إعداد: وليد مراد..

موقع www.sehha.com/mentalhealth/06.htm

٢- جوجل - موقع الصحة النفسية للطفل ، أسباب الغضب.

[Http://www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm](http://www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm)

٣- موقع طفلى - كيف تتعامل مع غضب الأطفال؟

Mynono.hawaaworld.com/modules.php?

٤ - شوقى إبراهيم www.alwatan.com/graphics/2004

٥ - بريد الحسد: الغضب والحق "مقتطفات من فكر الغزالي"

www.balagh.com/mosoa/tarviah.htm

٦ - <http://www.feedo.net/qualityoflife/happiness/anger>

٧ - <http://www.elazayem.com/chil20%tantrum.htm>

٨ - غضبك.. محمود أم مذموم؟ إخوان أون لاين.

www.ikwanonline.com

٩ - كيف تتحكم فى غضبك وتبنى علاقات أفضل: روب كامبوس:

[/http://www.themagazinegroup.com](http://www.themagazinegroup.com)

الإنتاج العلمى للمؤلفة

أولاً: الدراسات والبحوث:

- ١ - "تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات / جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٢ - "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات / جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٣ - عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤ - "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس / أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.
- ٥ - العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية كتاب

(دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادى عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ - القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصري - مركز دراسات الطفولة في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية

المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة
عين شمس - القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية
لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع
لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣ - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول
(دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون
أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية
والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومى
للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام
بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية
والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة
العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة
الدراسات - ١٩٩٣ - الرياض.

١٥- رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة

العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٦ - ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس - القاهرة.

ثانياً: الكتب المنشورة:

- ١ - عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٢ - محاضرات فى سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنية - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٣ - الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٤ - التعلم التعاونى: أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته: ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.
- ٥ - سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦م (ط ٢) عالم الكتب - القاهرة.

ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزوجى واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامى - نفسى
- اجتماعى) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى:

مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسى فى المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم
الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠٠٥م - عالم
الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادى عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب -
القاهرة.

الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات.
والنجاح فى شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ - عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الثامن:

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار التاسع:

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار العاشر:

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأصل - ٢٠٠٦ - عالم الكتب القاهرة.

الإصدار الحادى عشر:

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار - الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى عشر:

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

هذا الكتاب

إننا في الواقع الذى نعيشه الآن والذى زادت فيه متطلبات الحياة، وتعددت أُمورها، وتعددت شُرورها - أصبحنا نرى الغضب يسرى فى النفوس ويجرى فى الدماء، فكثير من الناس فى غضب دائم وتوتر وقلق، وهو ظاهرة أصبحت تُرى حتى فى الأطفال الصغار، وقد نقلت إليهم العدوى بشكل ملفت للانتباه وكأنها وضعوه مع اللبن وشربوه مع الحليب.

والغضب من أكثر الانفعالات شيوعاً بين الأفراد.. وتختلف صور التعبير عنه من فرد لآخر.. وهو غريزة مهمة تلهب فى الإنسان روح الحمية والتضحية الفداء فى سبيل أهدافه الرفيعة ومثله العليا.. ومتى تجرد منه صار عرضه للهوان والاستعباد.. ولكن هذا الغضب يعتبر محموداً ما دام لله وضمن ضوابط العقل والشرع، ويعتبر مذموماً إذا أفرط فيه الإنسان وزاد عن حده... وهو صفة من صفات الإنسان وآية من آياته مثل الحلم والبكاء والضحك.. إلا أنه له الكثير من الأضرار والآثار التى تشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية والتى تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشرور، ولأهمية الغضب وخطورته فى حياتنا أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع من أجل إلقاء الضوء على هذا الموضوع المهم وتنمية وعى وزيادة معرفة الآباء والمربين والشباب والجميع بأسباب الغضب، وآثاره، وأضراره، وأهم طرق الوقاية، وكيفية العلاج - سواء من النظرة الشرعية وفى ضوء القرآن والسنة أو النظرة النفسية والطبية.. مع استعراض الغضب فى ضوء بعض الموضوعات المهمة مثل: الحلم، العدوان، الأمراض النفسية والعقلية، الحياة الزوجية.... وغيرها من الموضوعات المهمة.

وأدعو الله أن أكون قد وفقت فى عرض هذا الموضوع المهم وأن ينتفع به الجميع المنفعة القصوى.. والله الموفق

أ. د. سناء محمد سليمان