

التعريف بالغضب وأنواعه

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

تعريف الغضب لغوياً:

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

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

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

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

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

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

ويأتى الغضب في اللغة على عدة معانٍ، منها:

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

٢- العُص على الشئ، نقول: غضب الخيل على اللحم: غضبت.

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

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

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

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

وعرفته الموسوعة الفقهية بأنه: حالة من الاضطراب العصبي وعدم التوازن الفكري تحل بالإنسان إذا اعتدى عليه أحد بالكلام أو غيره، وهذا التعريف يتطرق لحالة الغضب مشيراً 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 التي نهى عنها الإسلام وحذر منها أشد تحذير، فهو غليان دم القلب مع ازدياد خفقانه وذلك بهدف دفع الأذى عند خشية وقوعه: أو بهدف الانتقام ممن يحصل منه الشر والأذى بعد وقوعه فيما الغضب إلا جماع الشر ومفتاح لأبوابه.

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

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

ومن علامات الغضب:

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

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

التفريط:

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

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

الإفراط:

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

الاعتدال:

وهو الوسطية أى لا إفراط ولا تفريط.

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

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

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

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