

## أقسام الغضب وأشكاله

من العلاقات المؤثرة لدى البشر الدفاع عن النفس، العرض، المال وعلاقة العبد بربه وكثيراً 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 عدوانياً على الأشخاص والممتلكات.

ويرى البعض أن الغضب طبيعة كامنة في 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 مرضي بين نفسه وبين الآخرين.

وهناك من قسم 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 أحيانًا أو فقدان وظيفته والسجن أحيانًا أخرى.

٢- الغضب الداخلى يمارسه بعض الأفراد الذين يكتبون غضبهم فى الداخلى 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 بدلًا من كبته وأخذ منه تخليص الفرد مما فى صدره بشرط ألا يؤذى الآخرين ذلك الأذى الذى يسبب تأنيب الضمير له والندم على ما فعله مما يؤدى بالتالى إلى التوتر والحنون وتبقى هذه الحنقة 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 كثيرا ما يمارسه الأطفال خاصة عند ذهابهم للسواحل أو ما تحاول المرأة لتبديد غضبها وذلك بتنظيف البيت والكنس وما إلى ذلك.

ويشعر الفرد أحيانًا بأن لديه مشاعر سلبية داخلية وقد يكتب تلك المشاعر التى تتعلق بالغضب وبالتالى لا يتحمل كل ذلك الضغط والغضب الصامت عندها تظهر تلك المشاعر على شكل بركان متفجر ويطلق على ذلك بغضبة الخليم.

ويظهر الغضب عند الطفل كلما تعرض لعائق أو مواجهة مشكلة لا يستطيع اجتيازها، لذا نرى الرضيع يثور ويبكى بحرقه إذا شاهد زجاجة الحليب بدون إطعامه إياها. كذلك يصرخ الطفل ويهتاج إذا منعه 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.

فترى فى حال توسيع الشرايين احتقاناً بالوجه، أما فى حال الانقباض فترى شعوب 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 سناً 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 ملاً الوجود، هديته أنارت كل الطرق، لطفه بعباده كبير وتيسيره أكبر، وودده عظيم لعباده الصالحين.

إذن أين الغضب الإلهي من هذه الصفات؟

الله القاهر المذل المستقم، 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 نَعْدُهُ لَّهُمْ عَذَابٌ﴾ [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، خفف الوعد، عدم حل مشكلاته.

## ٣- غضب المرأة:

### تغضب المرأة من زوجها كما تقول:

عندما لا يستمع لي، لا يفهمني، لا يقدر حاجاتي، لا يكون قريباً مني، لا يساعدني، الغيرة، لا يرد عليّ. 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 الشرعي لا يخرج عن ثلاث مراتب أو أقسام هي:

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 خادقاً، إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه قط، فينتقم من صاحبه، على أن ينتهك 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 فيكون حليماً وله عند الله جزاء حله.

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

﴿يَتَأَيَّمُوا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا قَتَلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلِيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾.

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

- وقد غضب نبي الله موسى كما قال تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي 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 إذا لم ينل رغبته من ظلم إنسان فيغضب، أو أراد أن يكون وصيًا على شعب فوقف الشعب في وجهه فغضب، فإن غضبه هذا حمية الجاهلية، ونفخته شيطانية، وجريمة في حق الإنسانية لأن أحدًا 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 الذي يملك نفسه عند الغضب".

**والصرعة:** هو بطل المصارعة، الذي يغلب مصارعيه ويتصر عليهم، وقد بين الرسول ﷺ أن بطل المصارعة ليس هو البطل الذي يستحق أن يقال عنه شديد، وإنما الذي يستحق هذا الوصف هو القوى الإرادة، ذو الرصانة الخلقية، الذي يملك نفسه عند مشيرات الغضب، فهذا هو الشديد حقا لأنه استطاع أن يتغلب على أقوى الدوافع بقوة الإرادة وسمو خلقته وهنا ستحصل ارتقاء النفس في سلم الكماليات الحقيقية، أما ذو العضلات القوية، والذي يفوز في المصارعة على الأقوياء، والتغلب عليهم جسديا فلا يزيد على أنه حيوان قوى قد يصرعه 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 الحزن أعظم مشكلاتنا، ويجعلنا ندور في حلقة مفرغة، نفقد بالتالي 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 التي تفرز الإنسان وترفع معنوياته.