

العنوان:	علاج الغضب بين الهدي النبوي و النظريات النفسية المعاصرة
المصدر:	مجلة التربية
الناشر:	جامعة الأزهر - كلية التربية
المؤلف الرئيسي:	الشطي، محمد يوسف رجب
مؤلفين آخرين:	الإبراهيم، أسماء بدر (معد)
المجلد/العدد:	ع158، ج1
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2014
الشهر:	أبريل / جمادى الثاني
الصفحات:	697 - 742
رقم MD:	662450
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الغضب ، العلاج ، السنة النبوية ، علم النفس
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/662450

علاج الغضب
بين الهدى النبوي والنظريات
النفسية المعاصرة

إعداد

د/ محمد يوسف الشطي

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية التربية الأساسية- الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

دولة الكويت

د/ أسماء بدري رزق الإبراهيم

أستاذ مساعد بكلية العلوم التربوية قسم العلوم النفسية والتربوية

الخاصة بجامعة آل البيت بالمملكة الأردنية

علاج الغضب

بين الهدى النبوي والنظريات

النفسية المعاصرة

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة:

الحمد لله جعل لكل شيء قدرًا، وأحاط بكل شيء خبرًا، وأشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد.

يُعد الغضب أحد الانفعالات الإنسانية ذات الآثار السلبية في تدمير العلاقات بين الأفراد، فما يتطلب من الفرد سنين طويلة لبنائه، قد يدمر خلال لحظات بسبب هذا الانفعال الذي ينتابه، ويختلف الأفراد في استجاباتهم للمواقف المثيرة للغضب، فمنهم من يستجيب لها بطريقة مناسبة، كأن يعبر عن غضبه بطريقة توكيدية دون أن يجرح مشاعر الآخرين، ومنهم من يستجيب لها بطريقة غير مناسبة، كأن يحول الغضب إلى سلوك عدواني أو إلى كبت مشاعر الغضب، مما ينجم عنه الكثير من الأضرار بما فيها اضطراب صحته النفسية.

ولأهمية موضوع الغضب في الحياة المعاصرة، ولخطورة ما يحدثه الغضب من آثار وويلات، ولأنه صفة أساسية في كل إنسان، حاول الباحثان عرض علاج الغضب من منظور الهدى النبوي والعلاج النفسي والتدريبي، باعتبار أن الغضب دمر أسر كثيرة، ومزق بيوت عديدة، وقطع أرحام متواصلة، وأشعل فتن بين الناس خامدة، وقامت بسببه محن عظيمة، تزلزلت منه نساء عفيفات، وأريقته به دماء مصونة، فرق به بين الأصدقاء المتحابين، تفككت أعداد من الأسر الكريمة، فمزقت فئام من الأواصر، كثر الطلاق، عظم الفراق، استشرى الخلاف والشقاق، وأغلب ذلك بسبب الغضب، فالحاجة إلى دراسة موضوع الغضب تدعو إلى الجمع بين النظرة الشرعية والنظرة النفسية المعاصرة حتى تفيد منها الإنسانية جمعاء.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: كيف عالج الهدى النبوي والنظريات المعاصرة الغضب؟

ويتفرع عن هذه السؤال الأسئلة الآتية:

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

- 1- ما مفهوم الغضب، وما درجاته؟
- 2- كيف عالج الهدى النبوي الغضب؟
- 3- ما موقف النظريات المعاصرة من الغضب؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- 1- التعرف على كيفية معالجة الهدى النبوي للغضب.
- 2- التعرف على موقف النظريات المعاصرة من الغضب.
- 3- التعرف على الفروق بين طريقة الهدى النبوي والنظريات المعاصرة في معالجة الغضب.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تناوله، إذ يعتبر موضوع الغضب من الموضوعات الهامة جداً في حياة الإنسان، إذ إن الغضب أمر غريزي، وطبع جبلي، ينشأ عنه وبه تغيرات عضوية من حرارة وتقلص في العضلات، وإفرازات غدية، واستعداد للمقاتلة والمواجهة. وأن لهذا حرارة داخلية كامنة، يحسها من اشتد غضبه، وكما قد تفيد طلبة العلم في مجال علم النفس، في كيفية معالجة السنة النبوية الشريفة للغضب.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الموضوعي والنظريات النفسية المعاصرة، فقد تم الاعتماد على مجموعات من الأحاديث النبوية التي تعالج موضوع آفة الغضب من المصادر الأصلية، ورصد بعض أنواع الغضب وطرق التعابير المستخدمة من خلال العيش بين أوساط الناس، ومجالسة بعض أصحاب الخبرة في المجال التربوي والنفسي، ووضع جملة من المعالجات المعرفية والسلوكيات والنفسية التي من شأنها تسهم في علاج الغضب عند كثير من الأفراد والأسر والجماعات والطوائف التي زادت فيها ضغوط الحياة، وتعقدت لديها الأمور، وتعددت الداوات والشورور وحاول الباحثان استخلاص ذلك العلاج من الهدى النبوي وبعض الخبرات في مجال الاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية، والتعقيب على كل منها مع مراعاة عنوانة الموضوعات، وتخريج الآيات والأحاديث وإعداد الفهارس العامة للمصادر والموضوعات.

تعريف المصطلحات:

الغضب: حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد، والإحباط، والشعور بخيبة الأمل، والعدوان، وهي متفاوتة في شدتها وتعتمد في استجابتها على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والموقف الذي يتعرض له، فتدفعه لسلوك معين، إما بالدفاع عن النفس، أو بالهجوم عندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن السيطرة⁽¹⁾.

الهدى النبوي: كل ما ورد عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم من قول أو فعل أو تقرير أو صفة.

الدراسات السابقة:

قام الخوالدة (2012)⁽²⁾ بدراسة أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل مع الغضب لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الغضب كحالة لشبينبيرجر الذي تكون من (15) فقرة، تم توزيعه على عينة الدراسة التي تكونت من (36) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تكونت من (18) طالباً، وضابطة تكونت من (18) طالباً، أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً في درجات الغضب وتحسناً في استراتيجيات التعامل مع الغضب بشكل دال إحصائياً مقارنة مع المجموعة الضابطة في القياس البعدي، في مجالات (التعبير المباشر عن الغضب، والتمعن، والتوكيد، وتبديد الغضب).

وأجرى آرنوط (2009)⁽³⁾ دراسة هدفت إلى فحص مدى فاعلية برنامج تدريبي لإدارة الغضب في خفض مستوى اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة. وذلك على عينة مكونة من (60) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بالقنفذة جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، تراوحت أعمارهم بين 19-23 عام، وقسمت العينة في مجموعتين متساويتين في العدد (ن=30)، أحدهما ضابطة (متوسط أعمارهم 21,10 سنة، انحراف معياري 0,99). والأخرى تجريبية (متوسط أعمارهم 21,13 سنة، وانحراف معياري 0,97) وقد تم التحقق من التجانس بينهما في السن ومستوى الغضب ومستوى اضطرابات النوم قبل تطبيق البرنامج، طبق عليهم مقياس الغضب كحالة وسممة (إعداد: عبد الرحمن وعبد الحميد، 1998)،

(1) أبو دلبوح، أسماء(2008)، الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار البازوري، ص 104.

(2) الخوالدة، عثمان عبد الفتاح، (2012)، أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل مع الغضب لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.

(3) آرنوط، بشري إسماعيل أحمد (2009)، مدى فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الغضب في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب - جامعة الزقازيق، (6). 2، ص 29-56.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

ومقياس اضطرابات النوم ((إعداد الباحثة))، وكذلك إجراءات البرنامج التدريبي. وعن طريق المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والمقارنة بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية، والمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي وكذلك المقارنة بينهما في القياس البعدي، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مستوى الغضب حيث بلغت الفاعلية في الغضب كحالة 0.80، أما الغضب كسمة بلغ 0.85 وكذلك فاعليته في خفض مستوى اضطرابات النوم لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة حيث بلغت فاعلية البرنامج 0.90 في خفض اضطرابات النوم.

وفي دراسة قامت بها بدر (2008) (4) بهدف الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، والكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب، وعن العلاقة بين السن ودرجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب، وعن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة، على عينة بلغت (170) معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة متوسط أعمارهم (37) سنة وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية إعداد محيّم 2002م ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب إعداد "مصطفى وعبد السلام 2001، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات و الأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة في أبعاد حدة الغضب، المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات، والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية.

وأجرت السقاف (2008) (5) دراسة للتعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب/ طالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى، والفرق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب. وكانت عينة الدراسة مكونة من (927) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى تم اختيارها بطريقة عشوائية من المنتظمين بالدراسة، وتم استخدام

(4) بدر. فايقة محمد (2008)، علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. المؤتمر السادس عشر للجمعية المصرية للدراسات النفسية.

(5) السقاف، منال بنت محمد، (2008): الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

مقياس الثقة بالنفس من إعداد شروجر (1990)، ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد إعداد وتقنين الشناوي والدماطي (1993)، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغيرات السن، والجنس، والتخصص.

كما أجرى روباذا وبورتولي، (robazza& borzoi, 2007) (6) دراسة عن الأثر المدرك للغضب والقلق على الأداء الرياضي عند لاعبي الرجبي، وكان الهدف منها هو تقييم إحساس لاعبي الرجبي بالقلق وتجاوزه إلى أبعد من ذلك ليصل إلى مرحلة الغضب من اجل الوقوف على الآثار المسهلة أو المعيقة لأعراض الغضب الطبيعي، وتم تطبيق مقياس الغضب والقلق على (197) لاعب رجبي إيطالي، وكشف النتائج أنها فيما يخص اتجاه الأعراض بأن القلق كان منبئاً مهماً للغضب وأن هناك ميلاً عاماً لدى لاعبي الرجبي للتعرض لتردد متوسط من أعراض الغضب وتفسيرهم لهذه الأعراض أنها مسهلة أكثر منها معيقة.

وأجرت غودوين (Goodwin,2006) (7) دراسة عن العلاقة بين التوافق مع الغضب والشعور بالاكنتاب لدى الشباب، كانت عينة الدراسة مكونة من (938) من طلاب المدارس في الولايات المتحدة الأمريكية، تم توزيع عليهم مقياس أعد لهذا الغرض، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل هي استخدام المخدرات، ممارسة الرياضة (النشاط البدني)، السلوك التوافقي الانفعالي، والسلوك العدواني، كما أسفرت عن وجود ارتباط بين ممارسة الرياضة وانخفاض الأكتئاب، وعن وجود فروق بين الذكور والإناث في ممارسة الرياضة والاكنتاب في صالح ارتفاع ممارسة الرياضة لدى الذكور، وارتفاع الاكنتاب لدى الإناث، وأخيراً أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين السلوك التوافقي الانفعالي مع الغضب والاكنتاب.

وقام فايد (2003) (8) بإجراء دراسة عن العلاقة بين الغضب والاكنتاب للكشف عن الفروق بين الذكور، والإناث في خبرة الغضب والاكنتاب والتعرف على الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكنتاب، حيث طبق الباحث مقياس بيك للاكنتاب واستبيان للغضب على عينة قوامها (312) طالباً،

(6)Robazz, c, laura,b (2007) perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in Ruby players. Psychology of sport and exercise. V. (6) pp. 875- 89600

(7) Goodwin. R.d, (2003) association between coping with anger and feeling of depression among youths. American journal of public health v. 96 (4): 664- 669.

(8) فايد، حسين علي (2003) الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكنتاب، حوليات آداب عين شمس، (31) 1، ص 107-

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

وطالبة منهم وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الاكتئاب لصالح الإناث، بينما جاءت الفروق بين الجنسين غير جوهرية في الدرجة الكلية للغضب وأبعاده، كما بينت النتائج أيضاً عن فروق جوهرية بين الجنسين في العلاقة بين الغضب الداخلي والاكتئاب لصالح الإناث. وقام اسكيكنر (2003)⁽⁹⁾ بإجراء دراسة تقويمية لبرنامج إدارة الغضب لما قبل سن المراهقة في محيط مدرسة ابتدائية، وكان الهدف منه هو اختبار إمكانية تطبيق برنامج حول إدارة الغضب عبر الكمبيوتر لتحسين مهارات النزاع لذوي مشاكل التصرف العدائي، وتم استخدام برنامج إدارة الغضب بواسطة الكمبيوتر لمدة (8) أسابيع وكان عدد المشاركين في البرنامج (44) طالب من الصف الخامس الابتدائي، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين تم اختيارهم لتطبيق البرنامج، تعلموا كيف يهدأ عند الغضب، وتعلموا طرق واقعية للتعامل مع الغضب، وأصبحوا أكثر وعياً بكيفية التعامل مع النزاع .

(⁹)scheakner, s (2003)the evaluation of an anger management program for per-adolescents in an elementary school setting. Diss. Abst. Int. v. 64/7 (B) p 354.

الفصل الأول

مفهوم الغضب ودرجاته وأنواعه وطرقه

المبحث الأول: تعريف الغضب:

أ- لغة: جاءت كلمة غضب عند أهل اللغة على عدة معان منها: (السخط أو عدم الرضى بالشيء، والحال الذي عليه، والعبوس، والعض على الشيء، وشدة اللهب، وورم ما حول الشيء، ومنها أيضاً الحمرة الشديدة، والجنة تتخذ من جلود الإبل، تلبس للقتال) (10).

ولا تعارض بين هذه المعاني جميعاً، فكلها تعبر عن حقيقة الغضب فمنها ما يعبر عن السخط وعدم الرضا ومنها ما يعبر عن أشكال الغضب وصوره وهو تصوير حال الغضبان من العبوس أو القيام بالعض، أو شدته وعنقوانه، ومنها ما يعبر عن آثار هذا الغضب في الظاهرة من حمرة الوجه، وشدة الرعدة في الأطراف، ومنها ما يعبر عن هدفه وغايته وهو ما يقى به الإنسان نفسه عند الالتحام والقتال.

ب- اصطلاحاً:

الغضب تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشفي وإرادة الانتقام (11).

وعرف علماء النفس الغضب علي أنه حالة انفعالية تعتري الإنسان والحيوان، وتعتمد على الإدراك للموقف الخارجي والداخلي، فيثار عندما تحبط، أو تهدد دوافعه وحاجاته، ويشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة العضلية، والدموية والغدية، والحشوية، فالغضب يرمي إلى مواجهة الموقف المثير بطريقة تؤدي إلى تشتت الجهد وعدم الوصول إلى النتيجة المثلى مع مصاحبته لأفعال قهريّة حادة (12).

وجاء في معجم علم النفس والتربية أن الغضب هو: "استجابة انفعالية يثيرها بوجه خاص التدخل والإهانة والتهديد، وتتميز ببعض الخصائص مثل السلوك العدواني والتغيرات التي تبدو على الوجه" (13)

ويعرف جميل صليبا الغضب على أنه: "الانفعال النفساني المقارن لغريزة الكفاح والمقاتلة، وهو المظهر الإيجابي لغريزة الدفاع عن النفس، أو لغريزة حفظ البقاء الفردي" (14)

(10) ابن منظور . (1992)، لسان العرب: بيروت: دار إحياء التراث العربي 10/79.

(11) الجرحاني. علي بن محمد علي (1985). التعريفات. تحقيق إبراهيم الأبياري. بيروت: دار الكتاب العربي 134/4.

(12) العصفور. عثمان. (2010). كيف نفهم الغضب. ط3، الكويت

(13) معجم علم النفس والتربية، 1985.

(14) صليبا، جميل، (1972)، علم النفس ، بيروت: دار الكتاب اللبناني، 279.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

أما عز الدين توفيق يعرفه على أنه: "انفعال مؤلم تصحبه تغيرات فسيولوجية مثل احمرار الوجه وارتجاف الأطراف واضطراب الحركة والكلام، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل: السب والضرب والقتل والانتقام"⁽¹⁵⁾

ويمكن تعريف الغضب بأنه حال وجدانية تتكون من مشاعر كردة فعل تجاه الأحداث والأشخاص بناءً على طرق التقييم وتغييرات المواقف الغاضبة.

المبحث الثاني: درجات الغضب

قسم الإمام الغزالي قوة الغضب عند الناس إلى ثلاث درجات⁽¹⁶⁾ :

الدرجة الأولى: التفريط:

هو أن يفقد الإنسان قوة الغضب أو تبدو عليه إنها ضعيفة، ولا شك أن هذا مذموم وغير ذلك مرغوب فيه، وهو الذي يقال فيه إنه لا حمية له، ولذلك قال الشافعي رحمة الله: من استغضب فلم يغضب فهو حمار، فمن فقد قوة الغضب والحمية أصلاً فهو ناقص جداً، وقد وصف الله تعالى أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم بالشدة والحمية فقال: (أَشَدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ (29)) (الفتح آية: 29).

وقال الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ) (التحریم آية: 9) ، وإنما الغلظة والشدة من آثاره قوة الحمية وهو الغضب.

الدرجة الثانية: الإفراط:

وهو أن تغلب على الإنسان صفة الإفراط بالغضب حتى تخرج عن سياسة العقل والدين وطاعته، ولا يبقى للمرء معها بصيرة ولا نظر ولا فكرة ولا اختيار، بل يصير في صورة المضطر، وسبب غلبته أمور غريزية وأمور اعتيادية فرب إنسان هو بالفطرة مستعد لسرعة الغضب حتى كان صورته في الفطرة صورة غضبان، ويعين على ذلك حرارة مزاج القلب، لأن الغضب من النار⁽¹⁷⁾ (رواه الترمذي). كما قال (صلى الله عليه وسلم) وإنما برودة المزاج تطفئه وتكسر سورته، وإما الأسباب الاعتيادية فهو أن يخالط قوماً يتبححون يتشفي

(15) توفيق، محمد عز الدين (2002)، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، القاهرة: دار السلام.

(16) الغزالي، محمد بن محمد، (د.ت) إحياء علوم الدين، بيروت: دار الندوة الجديدة، 167/3.

(17) حديث "الغضب من النار"، أخرجه الترمذي في سننه - أبواب الفتن - باب: ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة 260/4 - رقم (2336) بلفظ: "ألا وإن الغضب حجرة في قلب ابن آدم، وأوله: "إن الدنيا خضرة حلوة" من طريق عمران بن موسى لقزاز البصري، حدثنا حماد بن زيد حدثنا علي بن زيد عن أبي نضرة عن أبي عبيد الخدري واحمد في سنده - 227/17 - رقم (11143). = قلت: إسناده ضعيف لضعف علي بن زيد بن جعدان (التقريب (696) - رقم (4768)، وبقيته رجاله ثقات رجال الصحيح، والحديث معناه في الصحيح أخرجه البخاري - رقم (6115) - بلفظ أي لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد...".

الغيظ وطاعة الغضب، ويسمون ذلك شجاعة ورجولية، فيقول الواحد منهم: أنا الذي لا أصبر على المكروه ولا أحتمل من أحد أمراً، ومعناه لا قل في ولا حلم، ثم يذكره في معرض الفخر بجعله، فمن سمع رسخ في نفسه حسن الغضب وحب التشبه بالقوم فيقوى به الغضب، ومهما اشتدت نار الغضب وقوي اضطرابها أعمت صاحبها واصمته عن كل موعظة، فإذا وعظ لم يسمع بل زاده ذلك غضباً، وإذا استضاء بنور عقله وراجع نفسه لم يقدر إذ ينطفئ نور العقل وينمحي في الحال بدخان الغضب، وربما تقوي نار الغضب فتفنى الرطوبة التي بها حياة القلب، فيموت صاحبه غيظاً كما تقوي النار في الكهف فينشق وتهد أعاليه على أسفله، وذلك لإبطال النار ما في جوانبه من القوة الممسكة الجامعة لأجزائه، فهكذا حال القلب عند الغضب.

الدرجة الثالثة: حد الاعتدال:

وهو الاستقامة التي كلف الله بها عباده وهو الوسط الذي وصفه رسول الله صلى الله عليه وسلم: حيث قال: "خير الأمور أوسطها"⁽¹⁸⁾، فمن مال غضبه إلى الفتور حتى أحس من نفسه بضعف الغيرة وخسة النفس في احتمال الذل والضميم في غير محله، فينبغي أن يعالج نفسه حتى يقوي غضبه، ومن مال غضبه إلى الإفراط حتى جره إلى التهور واقتحام الفواحش فينبغي أن يعالج نفسه لينقص من سورة الغضب، ويقف على الوسط الحق بين الطرفين، فهو الصراط المستقيم، وهو أرق من الشعرة وأحد من السيف، فإن عجز عنه فليطلب القرب منه، قال الله تعالى: (وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ) (النساء آية: 129)، فليس كل من عجز عن الآيتان بالخير كله ينبغي أن يأتي بالشر كله، ولكن بعض الشر أهون من بعض، وبعض الخير أرفع من بعض، فهذه حقيقة الغضب ودرجاته نسأل الله حسن التوفيق لما يرضيه إنه على ما يشاء قدير.

(18) أخرجه ابن أبي شيبه في المصنف - 348/19 - رقم (36276) و (36331)، من طريق عفان قال حدثنا حماد بن سلمة عن ثابت عن مطرف مرسلنا به والبيهقي في "شعب الإيمان" - باب (42): باب: في الاقتصاد في النفقة وتحريم أكل المال بالباطل - 518/8 - رقم (6176) - بلفظه من طريق أبو عبد الله الحافظ قال سمعت أبا محمد دعلج بن أحمد السجزي حدثنا أبو مسلم الكجي، حدثنا حجاج بن منهال حدثنا حماد عن ثابت عن مطرف مرسلًا، قلت: الأثر رجاله ثقات، ومعناه صحيح ويشهد له قوله تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) (الإسراء آية: 29).

المبحث الثالث: أنواع الغضب

الغضب حالة وجدانية، تتكون من مشاعر تتفاوت في شدتها من الضيق والاستتارة البسيطة إلى التهيج والغضب الشديد. وقد ذكر علماء النفس بأن للغضب أربعة أنواع⁽¹⁹⁾

1- الغضب الهادف: وهو الغضب الذي يتحكم فيه الإنسان ويهدف إلى صالح الإنسان في معاشه ودينه، إذ أنه يركز على الأحداث وما حدث، وهذا الغضب له بداية ونهاية، كأن يغضب الأب على ابنه عند قيادة السيارة وهو لا يملك رخصة السوق في الشوارع، فهنا يغضب الأب ليس على ابنه، ولكن على المخالفة لقانون المرور وهو قيادة السيارة في الطرق العامة بدون رخصة، وغالباً ما يؤدي هذا النوع من الغضب إلى إصلاح الخطأ، وتجنب الإنسان المخاطر التي لا تحمد عقابها.

2- الغضب المدمر: وهو الذي لا يسيطر عليه الإنسان، وينتج عنه جروح عنيفة للشخص الذي يتفجر فيه هذا الغضب، فيخرج الحمم والصخور المحترقة فيصبح كالبركان الثائر.

فعندما يسمح الأب أو يعرف بأن ابنه قاد السيارة بدون رخصة السوق، فإنه يغضب بصورة كبيرة، وبشكل صلب وقوي، وقد يعبر عن هذا النوع من الغضب بالصراخ والانفعال، وربما يضرب الأشخاص بطريقة لا شعورية كما يشعر بالتعب الشديد وتظهر عليه الآلام كالصداع أو صعوبة التنفس وارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب وارتفاع السكر وغيرها من الأمراض العصرية المنتشرة في أيامنا هذه، وبذلك يكون قد أهرق نفسه وأتعب بدنه وتفكيره، وقد نهانا الإسلام عن إيذاء النفس قال الله تعالى: (وَهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ وَيَنْأَوْنَ عَنْهُ وَإِنْ يُهْلِكُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ) (الأنعام آية: 26).

قال الألوسي⁽²⁰⁾: وهو ينهون عنه: الضمير المرفوع للمشركين والكجور للقرآن أي لا يقنعون بما ذكر من تكذيبه وعده حديث خرافة بل ينهون الناس عنه استماعه لئلا يقفوا على حقيقته فيؤمنوا به، وينأون عنه، أن يتباعدون عنه بأنفسهم إظهاراً لغاية نفورهم عنه، وتأكيدهم لنهيهم فإن اجتناب الناهي عنه المنهي عنه من متممات النهي.

⁽¹⁹⁾ السيد، عبد الحلیم محمود، (1988)، علم النفس العام، القاهرة: دار الغريب.

⁽²⁰⁾ الألوسي، السيد محمود، (1985)، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، بيروت: دار إحياء التراث الإسلامي العربي،

فالغضب الشديد المدمر يعود على صاحبه بالويل والهلاك، وأيضاً يقول الله جل وعلا في كتابه الحكيم (تَمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ يُأْذِنُ اللَّهُ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ) (فاطر آية: 32).

يقول الحافظ ابن كثير⁽²¹⁾: ثم جعلنا القائمين بالكتاب العظيم المصدق لما بين يديه من الكتب الذين تصطفينا من عبادنا وهم هذه الأمة، ثم قسمهم إلى ثلاثة أنواع:

النوع الأول: فمنهم ظالم لنفسه: وهو المفرط في فعل بعض الواجبات المرتكب لبعض المحرمات.

النوع الثاني: ومنهم مقتصد: وهو المؤدي للواجبات، التارك للمحرمات وقد يترك المستحبات، ويفعل بعض المكروهات.

النوع الثالث: ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله: وهو الفاعل للواجبات والمستحبات، التارك للمحرمات والمكروهات وبعض المباحات.

قال ابن عباس في تفسير هذه الآية الكريمة: هم أمة محمد صلى الله عليه وسلم ورثهم الله تعالى لكل كتاب أنزله، فظالمهم يغفر له، ومقتصدهم يحاسب حساباً يسيراً، وسابقهم يدخل الجنة بغير حساب.

هكذا نرى هذا النوع الثاني من أنواع الغضب المدمر الذي يظلم صاحبه نفسه حين يغضب ويتنابه جميع الأمراض الفتاكة.

3- الغضب العفوي: الغضب السريع الذي يصدر من الإنسان ويصحبه قليل من التخطيط أو

التروي، فهو يأتي بطريقة عفوية يغضب الإنسان بطريقة أو بأخرى فيشغل تفكيره وتركيزه فيما يقول أو فيما يفعل، فتصدر منه أقوال قبيحة أو أفعال ذميمة بغير قصد لأنه غير مستعد لها وغير مخطط لها أو غير مهياً لها.

فالغضب يصدر معه فجأة فيشغل عقله وتتحرك أعضاؤه، وأعصابه تكاد تحترق من الداخل كالبركان الثائر لا يطفؤه إلا الماء والوضوء.

4- الغضب البناء: هو الذي يجمع بين الغضب الهادف والعفوي، بمعنى يغضب الأب على ابنه الذي

قاد السيارة كأسلوب تربوي يظهر عدم الرضا ويظهر تعابير الغضب، ويبين عدم ارتياحه من الموقف، ولكن نفس الوقت يحافظ على ذاته ونفسه من الانفعالات الحادة، وربما يقول أحد لا أستطيع التحكم بالغضب، وعدم القدرة على السكوت وأن الآخرين يغضبوني فأجد

(21) ابن كثير، الحافظ عماد الدين أبي الغداء إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي (1990)، تفسير القرآن العظيم، بيروت: دار الخير، 609-608/3.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

صعوبة فأضطر إلى الغضب، وهذا ليس صحيحاً، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان قدرة على التحكم فلا تجعل الآخرين يؤثرون على مشاعرك وانفعالاتك فتصبح بذلك شخصية ضعيفة، تسيرها الأحداث والمواقف.

ويعلمنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم بأن البطولة ليست بأن يمتلك المرء قوة جسدية عظيمة يصارع بها الرجال فحسب، وإنما القوة الحقيقية هي قدرة النفس والإرادة بحيث يسخر الإنسان بهما قوته الجسدية والعقلية في كل ما يعود على أمته بالخير، فيختار بعقله وإرادته التصرف المناسب للحدث الذي أمامه هل يستحق الغضب أم لا، المهم الاختيار الذي يتحكم في ردة الفعل فيغضب تبعاً لذلك أو يقرر أنه لا يستحق أن يثور من أجل ما حدث لآته سبب تافه مثلاً وأنه اختار ألا يغضب أو يثور.

المبحث الرابع: طرق التعبير عن الغضب

طرق التعبير عن الغضب تأخذ أشكالاً متعددة ومتنوعة، وهي تختلف من شخص إلى آخر وفق المتغيرات، فالسن والجنس والحالة الاجتماعية والصحية والاقتصادية تجعل الأشخاص متفاوتين في التعبير عن الغضب. وهناك مقاييس نفسية تقيس ردود الأفعال وطرق التعبير عن الغضب كما جاء في مقياس د. عبد الفتاح القريني (1995)، فقد ذكر أن للغضب ثلاثة أشكال:

1- إظهار الغضب أي الغضب الخارجي.

2- قمع الغضب أي الغضب الداخلي .

3- ضبط الغضب أي السيطرة على الغضب.

وأشد أنواع التعبير عن الغضب هو قمع الغضب، وأكدت الدراسات أن قمع الغضب يؤدي إلى آلام بالصدر وآلام الركبتين فالغضب عندما يكبت يثير غفراز بعض الهرمونات العصبية التي تلعب دوراً في حدوث تقلصات في الشرايين التاجية للقلب، وهذا هو السبب الرئيسي للذبحة الصدرية، وقد تزيد كثافة الدم بسبب تأثير الغضب مما يؤدي إلى حدوث الجلطة التي تسد الشرايين التي تغذي العضلة القلبية، وكذلك يؤدي إلى الإصابة بعد فترة بنوبات الربو.

كما تؤكد الدراسات أن (32%) من المرضى المتكررين على عيادات الأمراض الصدرية يعانون من شدة الأنفعال التي تنعكس على الجهاز التنفسي دون وجود مرض عضوي أصلي في هذا الجهاز، والغضب يحدث اضطراباً في عمل الكليتين، واضطراباً في كمية أملاح معينة في الجسم والنتيجة ألم في الساقين والذراعين أو الظهر، وكذلك قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر، والقولون العصبي ما هو إلا علامات احتجاج وغضب بسبب أشياء محددة تغضب الشخص وقد أثرت على إفرازات الجهاز الهضمي، فالغضب انفعال

قوي يرسل إشارة من المخ إلى الأعصاب فيزداد تهيجها وتفرز مادة تسمم الجسم وتحول الحياة إلى شقاء وألم.

الغضب الخارجي:

تؤكد الدراسات النفسية أن الغضب الخارجي له أشكال متنوعة ويعتمد الغضب الخارجي على سلوك وأفعال كردة فعل على الغضب فهو ينتقل من مشاعر إلى أفعال ومنها:

1- الصراخ: إن الغضب حين يأتي للإنسان لا يجد طريقة يعبر بها إلا الصراخ والعيول حتى يشعر به من حوله أنه شخص غضب من شيء ، كأنه حدث له التماس كهربائي، أو مسه جان فهو يصرخ من شدة الغضب، قال تعالى: (وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) (الشورى آية: 37).

2- الضرب: وهو أحد أنواع التعبير، وأكثرها شيوعاً عند الزوجين، ومن الأمهات على الأولاد، ورغم أن الإسلام منع الضرب إلا أننا نجده عندما ينشأ خلاف بين شخصين، وقد نهانا رسولنا صلى الله عليه وسلم عن استخدام اليد عند الغضب في قوله "المسلم من سلم من لسانه ويده" (22) قال ابن حجر (23) : المراد بذلك أن يبين علامة المسلم التي يستدل بها على إسلامه وهي سلامة المسلمين من لسانه ويده. ويستثنى من ذلك شرعاً تعاطي الضرب باليد في إقامة الحدود والتعازير على المسلم المستحق لذلك.

3- التكسير: من الطرق التي يعبر بها الغاضب عن غضبه التكسير، وهو أن يكسر كل ما هو أمامه من الأدوات، فهذا يعتبر من الإفساد في الأرض وقد نهانا الله عز وجل عن الفساد في الأرض فقال الله تعالى: (وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ) (الأعراف آية: 56).

4- الهروب: من الطرق التي يعبر بها عن الغضب الهروب من المواقف، ففي حالة الغضب يهرب الإنسان من الوقوف على حل المشكلة أو الخلاف، فيغادر المكان تعبيراً للغضب، ومن خلال عملي في الاستشارات النفسية قابلت كثيراً من الأزواج يمارسون هذا السلوك في حالة الغضب، ربما يقول البعض الأمر جيد لكي لا ينفعل ولكن يظل الغضب موجود، وبسبب ذلك ننصح

(22) أخرجه البخاري في صحيحه- كتاب الإيمان- باب: المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده- 35/1- رقم (10)- بلفظه من حديث عبد الله بن عمرو- رضي الله عنهما..

(23) ابن حجر، العسقلاني (د.ت)، فتح الباري في شروح صحيح البخاري، تحقيق الشيخ عبد العزيز بن باز، بيروت: دار المعرفة، 53/1.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

الأزواج بعدم مغادرة المنزل، فينبغي على الرجل أن يكون عاقلاً باعتبار أن له القوامه في البيت، فلا يفقد هيئته ومكانته الاجتماعية، ولذلك اعتبر الهروب ضعف وهزيمة إلا إذا كان يؤدي إلى صرر أكبر فيغلب المصلحة الكبرى على المصلحة الصغرى.

5- الحذف: أن يحذف الشخص كل من آثار غضبه من كلام أو ضرب أو اعتداء وكل شيء آثار غضبه، أي يعتبره كأن لم يحدث كنوع من الترفع عن هذه البذاءات التي قبلت أو احتقار لهذا المستوى من التعامل الصادر ضده.

6- الكلام البذيء: وهو أن يعبر الشخص عن غضبه بالسب والشتائم، وهذه الوسائل ليست من الإسلام في شيء، لهذا حذرنا النبي صلى الله عليه وسلم من السب فقال: "سباب المسلم فسوق، وقتاله كفر" (24)، فالسب واللعن والاعتداء عليه عدة رسول الله صلى الله عليه وسلم من الفسوق وأيضاً النبي صلى الله عليه وسلم هو النموذج الكامل الذي ينبغي أن يتأس به وأن نفتدي به ونعمل بسنته فهو القاتل "تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبداً كتاب الله وسنتي" (25)

وهذا هو المنهج الواضح الذي لو تمسك به الناس في كل أمور حياتهم لأصلح الله لهم دينهم، وأصلح لهم دنياهم وبالمهم، يقول الحق عز وجل: (وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) (محمد آية: 2)، وهو العلاج لجميع الأمراض والشافي لكل ما يغضب الإنسان، وهو المصلح لجميع أعماله.

لذلك يجب أن ندرك أن تقاذف الكلمات الغاضبة قليلاً ما يفيد في جعل الزوجين يغيرون مواقفهم في مثل هذه الحالة، فإن أحد الزوجين لا يستمع غالباً لما يقوله الطرف الآخر، وهذا يغضب بعضهم البعض.

7- التهديد: وهو أن يغضب الشخص من فعل ما ثم- يهدد الذي يغضبه سواء بالضرب أو السباب أو اللعان أو القذف، فهو يهدد من يغضبه في جميع أحواله ولذلك يقول الله تعالى: (وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا) (الأحزاب آية: 58).

(24) أخرجه البخاري في صحيحه- كتاب لأدب- باب: ما ينهي عن السباب واللعن- 464/10- رقم (6044)- بلفظه م تحدث عبد الله بن مسعود.

(25) أخرجه مالك في الموطأ- كتاب القدر- باب: النهي عن القول بالقدر- 899- رقم (3) بلفظ "تركت فيكم أمرين لن تضلوا ما مسكتم بها كتاب الله وسنة نبيه"- مرسلًا..

فهذا يعتبر من إيذاء المسلم للمسلم بغير وجه حق، فهذا يهدد ويتوعد وينذر الآخرين بأنه سوف يفعل كذا وكذا، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم: "ولا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخواناً ولا يحل للمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث أيام"⁽²⁶⁾ وقوله صلى الله عليه وسلم "كل مسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه"⁽²⁷⁾.

يرشد هذان الحديثان إلى تكوين العلاقات الأخوية السليمة والبعد عن التباغض والتحاسد والتقاطع، ولا يهدده بالضرب أو السب أو القتل، فهذا من حرمان المسلم.

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه - قال: كأني انظر إلى النبي صلى الله عليه وسلم - يحكي نبياً من الأنبياء ضربه قومه فأدموه، وهو يمسح الدم عن وجهه ويقول: "اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون"⁽²⁸⁾ هذا هو القدوة والأسوة حينما ضربه قومه وأدموا وجهه الشريف، فبدلاً من الدعاء عليهم، دعا لهم بالهداية والمغفرة.

فهذا الشخص نجد العكس تماماً لا يستطيع السيطرة على نفسه أو أن يتحكم في أعصابه، فالغضب كالبركان الثائر، وعندما سأل احد علماء النفس ما أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب قال: لا تقهره، ولكن إياك أن تطيعه، فهو يعيقك عن التفكير السليم، ويمنعك من رؤية فرص الفوز، ويفقدك السيطرة على أقوالك وأفعالك.

إن التعبير والتنفيس عن الغضب مطلوب، وتكاد وتكون وسيلة طبيعية ولكن تجنب فقدان السيطرة وعدم الوعي بما تقول وتفعل، فكم من الأشخاص هدموا أسراً بأكملها بسبب الغضب، وكم من أشخاص أصيبوا بأمراض منها: النوبات القلبية، والربو، وارتفاع ضغط الدم والسكر، بسبب الانفعال الشديد في حالة عدم الوعي، فالله سبحانه وتعالى أودع نعمة العقل والتفكير والبصيرة في الإنسان ليكون ميزان القوة للتحكم في الأعصاب، فكلما استطعنا كبح جماح أعصابنا ازداد تأثيرها الإيجابي ورسخت في النفوس وعظمت شخصيتنا.

⁽²⁶⁾ أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأدب - باب: ما ينهي عن التحاسد والتدابير - 481/10 - رقم (6065) - بلفظه وأيضاً في (6067) ..

⁽²⁷⁾ أخرجه مسلم في صحيحه - كتاب البر والصلة والآداب - باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وماله وعرضه - 93/16 - رقم (2564) (32) - بلفظه من حديث أبي هريرة وأوله: "لا تحاسدوا ولا تناجشوا..."

⁽²⁸⁾ أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب أحاديث الأنبياء - باب: بدون ترجمة - 514/6 - رقم (3477) بلفظه، وأيضاً في رقم (6929).

الفصل الثاني

مظاهر وأسباب ونتائج والنظريات النفسية المعاصرة من الغضب

الغضب يولد الغضب، والعنف يولد العنف، والهدوء وراحة البال لا تولد إلا طمأنينة وراحة بال، فالدنيا دار ممر وليست دار مقر، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه كأنما حيزت له الدنيا"⁽²⁹⁾ هكذا نرى أن من كان آمناً في نفسه، معافى في بدنه، وعنده قوت يومه فيعتبر كأنما حاز الدنيا بحذافيرها وكأنها في يديه فماذا يحتاج بعد ذلك؟ فلم الغضب؟ وقد أعطانا الله الأمان والعافية والقوت فماذا يريد الإنسان غير ذلك من الدنيا ولماذا الغضب ولماذا يستفز ولماذا يثور؟

المبحث الأول: مظاهر الغضب

وللغضب مظاهر دالة عليه، وأمارات يعرف بها، منها تغييرات داخل الجسم ومنها تغييرات خارج الجسم، فاعلم أن الجسم يستجيب للمثيرات الخارجية بالغضب والحزن والخوف استجابة فورية تنعكس على الإنسان، وتقلل من طاقته وحيويته:

أولاً: التغيرات الداخلية التي تظهر على الشخص الغاضب:

- 1- ارتفاع في ضغط الدم.
- 2- صعوبة التنفس (الشهيق والزفير)، فالرئتين تتواكبان في سرعته لتجديد الأكسجين اللازم لعملية الاحتراق.
- 3- سرعة ضربات القلب.
- 4- الشعور بالألم بالمعدة.
- 5- ارتفاع السكر بالدم فينطلق السكر المخزون في الكبد.
- 6- الإصابة بانتفاخ القولون.

كل هذه التغيرات الداخلية تحدث بسبب هذا الغضب المدمر، كما يقول الله عز وجل:

(وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ) (الشورى آية: 30)

⁽²⁹⁾ أخرجه الترمذي في سننه- كتاب الزهد- باب بدون ترجمة- 496/4- رقم (2346). بلفظه من طريق عمرو بن مالك ومحمود بن خدّاش البغدادي قالوا: حدثنا مروان بن معاوية حدثنا عبد الرحمن عن ابن أبي شميعة الأنصاري عن سلمة بن عبيد الله بن محسن الخطمي مرفوعاً به، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب، قلت: الحديث حسن لغیره- وهذا إسناد ضعيف فيه سلمة بن عبيد الله بن محسن وهو مجهول (التقريب- (400)- رقم (2512)..

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه - ألا أخبركم بأفضل آية في كتاب الله حدثنا بها النبي صلى الله عليه وسلم: (وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت) الآية، يا علي ما أصابكم من مرض أو عقوبة، أو بلاء في الدنيا فبما كسبت أيديكم، والله أكرم من أن يثني عليكم العقوبة في الآخرة، وما عفا عنه في الدنيا فالله أحلم من أن يعاقب به بعد عفوهِ⁽³⁰⁾

وأيضاً من التغيرات الداخلية التي تظهر على الشخص الغاضب أن جميع العضلات في الجسم تتحرك وتنقبض نظراً لما طرأ عليها من شدة الغضب، فيمكن في هذه الحالة أن تقف بعض العضلات عن السير، وهذا مما يسببه شدة الغضب الذي يجني على الإنسان ويفقده التحكم في عضلاته حتى يفقد الحركة أو النطق بالشلل لليد أو الساق أو اللسان أو القلب.

ثانياً: التغيرات الخارجية: إن الوجه في الإنسان هو النافذة المعبرة عما يلج في داخله، فقسمات الوجه تختلف باختلاف الأنفعالات الداخلية من سرور وحزن ورضا وغضب وتهلل وتكدر، لذلك نرى أن الإنسان إذا إصابة حياء علقته حمرة في وجهه وإذا سر واستبشر علقته إشراقة وابتسامة، إذا غضب قطب حاجبيه وعبس، وإذا كان مجرماً تكور وجهه وعلاه زرقه⁽³¹⁾، ولقد وصف الله تعالى ظهور هذه الانفعالات على وجوه عباده في القرآن الكريم مبيهاً حالهم يوم القيامة حيث قال الله تعالى: (يَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ وَنَحْشُرُ الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ زُرْقًا) (طه:102) وهكذا نرى أن للغضب تعبيرات ظاهرة ونؤكد على أهمها وهي:

1- لون البشرة: يصبح الشخص الغاضب في حالة استعداد للهجوم على مصدر غضبه، فالدم يتدفق إلى جميع مناطق الجسم الخارجية حتى تمتص تلك المناطق بالنشاط والحيوية يصبح لونه أحمرًا، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم - عندما يغضب كأنما ينفق في وجهة حب الرمان، فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم على أصحابه وهم يتخاصمون في القدر، فكأنما ينفق (يعصر) في وجهه حب الرمان من الغضب، فقال: بهذا أمرتم، أو لهذا خلقتم، تضربون القرآن بعضه ببعض، بهذا هلكت الأمم قبلكم، قال فقال: عبد الله بن عمرو: ما غبظت نفسي بمجلس تخلفت فيه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - ما غبظت نفسي بذلك المجلس وتخلفي عنه⁽³²⁾.

⁽³⁰⁾القرطبي، محمد بن أحمد: (1952)، الجامع لأحكام القرآن، مصر: دار الكتب المصرية، 30/16-31.

⁽³¹⁾ السيد، 1988، مرجع سابق ذكره.

⁽³²⁾أخرجه ابن ماجه في سننه- المقدمة- باب: في القدر- 63/1- رقم 85- بلفظه، من طرق علي بن محمد حدثنا أبو معاوية حدثنا داود بن أبي هند عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده مرفوعاً به، قلت: إسناده حسن، فيه عمرو بن شعيب وهو صدوق (التقريب- 738- رقم 5085)

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

وأيضاً مما ورد في السنة الشريفة أن النبي صلى الله عليه وسلم إذا غضب أحمرت وجنتاه حديث زيد بن خالد الجهني أن النبي صلى الله عليه وسلم سأله رجل عن اللقطة، فقال: أعرف وكاءها- أو قال وعاءها- وعفاصها، ثم عرفها سنة، ثم استمتع بها فإن جاء ربها فأدأها إليه، قال: فضالة الإبل؟ فغضب حتى أحمرت وجنتاه أو قال: احمر وجهه، فقال: ومالك ولها؟ معها سقاؤها وحذاؤها ترد الماء وترعى الشجر، فذرهما حتى يلقاها ربها؟ قال: فضالة الغنم؟ قال: لك أو لأخيك أو للذئب. (33)

2- تغير شكل العينين ونظراتهما: تتسع العينان وتصبح حدقة كل عين في وسط العين، بينما يحيط بها بياض العين من كل جانب، والحدقة نفسها تتسع والحاجبان يرتفعان مع توتر الجفنين وانسحابهما إلى الأعلى والأسفل، ويجدق الغضب منه مباشرة يقول أحد علماء الخوارق: أن العينين تصدران قوة معينة تهز كيان الشخص الذي توجه إليه النظرات الغضبية، فهذا الغضب يؤثر على قوة العين فهي تضعف بسبب الغضب والغليان الذي هو بداخل الغضب، وتكاد أن تخرج منهما الشرر الأحمر.

3- تغيير وضع الشعر واتجاهاته: هكذا نرى أن الشخص الغاضب يتغير كلاً وجزءاً حتى وضع الشعر يتغير، وأظهر الملاحظات والتجارب الموجودة العلمية التي أجريت في معامل علم النفس أن شعر الرأس والحاجبين والشعر الموجود في أنحاء الجسم يتحرك ويتخذ وضعاً شبه زاوية قائمة، وكلما كان انفعال الغضب أشد كانت حركة الشعر أكثر ظهوراً، يؤدي إلى كثرة تساقط الشعر من كثرة الغضب.

(33) أخرجه البخاري في صحيحه- كتاب العلم- باب الغضب في الموعظة والتعليم إذا أرى ما يكره- 186/1- رقم 91- بلفظه.

المبحث الثاني: أسباب الغضب

الغضب رد عاطفي انفعالي قوي، تجاه إثارة ما، وليس له فقط مكونات جهاز عصبي آلي محدد ومركزي، ولكنه يمتلك مكونات إدراكية أيضاً، فالإثارة النفسية للقسم العاطفي للجهاز العصبي التلقائي تنتج القتال التقليدي أو رد فعل سريع والتي يعيشها الشخص عندما يكون غاضباً (الشعور).

فالغضب يولد أحاسيس جسدية ناشئة من هرمون الأدرينالين، فيشير الشخص بالحرارة والمضايقة بسبب ارتفاع الضغط ومعدل النبض، ما ينتج أو ما يثير الغضب ليس متشابهاً لكل شخص يمكن تجربة الغضب بسلسلة متصلة متواصلة والتي تندرج من المضايقة المتوسطة إلى الغيظ المفرط، إن ردة فعل الشخص تجاه الوضع يعتمد على طبيعة الإثارة والمضايقات الوضعية.

وأسلوب الفرد المفضل التعامل مع الوضع والتلاؤم معه، كذلك نفس المحرض أو المثير، ولكن في مواقف مختلفة يمكن أن يسبب ردوداً عاطفية مختلفة عن الغضب.

وللغضب أسباب تؤدي إليه، وبواعث توقع فيه، وسوف نعرض الأسباب الرئيسية للاستدلال من خلالها على أهم أسباب الغضب: (34)

1- الأسباب الشخصية وتشمل:

أ- الغضب الذي سببه التفكير في أحداث خارج نطاق التحكم.

ب- الغضب الشديد الزائد وأسلوب الحياة السريع.

ت- الحساسية في التعامل مع الآخرين.

ث- الصعوبة في اتخاذ القرار في المواقف المحرجة.

2- الأسباب الأسرية وتشمل على:

أ- المرض المزمن لأحد أفراد الأسرة، مما يترتب عليه من متابعة للوضع الصحي سواء زيارات عيادة

الطبيب أو تقديم الخدمات الطبية اللازمة داخل البيت أو المستشفى لذلك الشخص المرافق

للمريض سوف يعاني من التوتر الشديد، ومن الضغوط الناتجة عن المرض لأحد أفراد الأسرة.

ب- الإعاقة المستديمة، وما يترتب عليه من ملازمة المعاق وإشباع حاجاته الأساسية.

(34) نوح، السيد محمد، (1998)، آفات على الطريق، مصر: دار البقين، وايفانز: سبيل وكوهين، وسيثري سوب، (2001)، مفاتيح الغضب، الرياض: مكتبة جرير.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

ت- وقوع أحد أفراد الأسرة بمرض الإدمان على المخدرات أو شرب الكحول، مما يتسبب في وقوع خلافات حادة بين الزوجين لكثرة تعاطي الزوج للمخدرات أو تشرب الكحول داخل البيت، مما يجعل الأسرة في حالة توتر شديد.

ث- نشوب الخلافات المستمرة بين الزوجين لأبسط الأسباب، وأيضاً بسبب فقدان الرحمة والتفاهم بين الزوجين تستمر المشاجرات الأسرية، وكثير من الأسر تعاني من الخلافات غير الطبيعية بسبب غياب مسئولية الأب داخل البيت، بل الكثير من الآباء ما يلقي معظم مسئولية البيت وتربية الأبناء ورعايتهم على الأم، بينما جعل الإسلام شراكة المسئولية في البيت على كل من الزوجين، فعن عبد الله بن عمر- رضي الله عنهما- قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيته، والخادم راع في مال سيده ومسئول عن رعيته قال: وحسبت أن قد قال: والراجل راع في مال أبيه ومسئول عن رعيته، وكلكم راع ومسئول عن رعيته" (35).

ج- كما أن من أسباب الغضب في الأسرة كثرة العلاقات العاطفية أو ما يسمى بالمعاكسات الهاتفية غير الأخلاقية، فتفاجأ الأم أن ابنها له علاقة حب وعاطفة مع فتاة منذ عدة سنوات، أو عندما تكتشف الزوجة أن زوجها لديه علاقات مشبوهة، وفي هذه الحالة يظهر الغضب، ويشتد الانفعال داخل الأسرة.

3- الأسباب النفسية فهي تشتمل على كثير من الإحباطات أو الضغوط المهنية أو الدراسية للطالب أو كثرة الضغوط والأعمال والواجبات على الأم.

4- الأسباب البيئية فهي تشتمل على كل ما هو متعلق بالبيئة وما هو محيط بنا كالتلوث، وسوء الأحوال الجوية كارتفاع درجة الحرارة أو الرطوبة الشديدة، أو الرياح المليئة بالأتربة، وكل هذا وغيره يساعد علي الغضب لدى بعض الأشخاص، وكذلك الازدحامات المرورية في بداية الانطلاق للعمل الوظيفي، أو عند الانتهاء من العمل نجد البعض يفقد السيطرة على نفسه، فتراه يعبر عن غضبه بالضغط على جهاز التنبيه فيزعج الغير، أو يتكلم بصوت عالي مع نفسه، مثل هذه الحالات تساعد على زيادة التوتر والانفعال.

(35) أخرجه البخاري في صحيحه- كتاب الجمعة- باب الجمعة في القرى والمدن- 380/2- رقم (893)- بلفظه، وأيضاً في (2409) و (2554) و (2558) و (2751).

وتشير أحد الدراسات الحديثة التي عملت في المجتمع البريطاني أن غالبية أفراد العينة يعانون من الغضب بسبب الازدحام والانتظار على الهاتف.

5- ومن الأسباب المؤدية إلى الغضب المرء والجدال بالباطل، ذلك أن كلاً من المتخاصمين يريد الانتصار على الآخر ولو بالباطل، وحين لا يتم له ذلك يغضب ويثور، قاصداً السطو أو الأنتقام لا سيما إذا كان يرى نفسه أقوى وأشد ممن يناظره أو يجادله.

6- المزاح بالباطل، ذلك أن المزاح إذا تجاوز حدود الحق إلى الباطل أدى إلى الخصومة، وتنتهي الخصومة إلى إشعال نار الغضب في القلب بصورة تنعكس على الجوارح فإذا هي ساعية إلى السطو والانتقام، وهذا هو السبب في أنه صلى الله عليه وسلم كان يمزح ولا يقول إلا حقاً،⁽³⁶⁾ وأنه نهي عن المزاح بالباطل، إذ يقول: "لا تمار أخاك ولا تمارحه، ولا تعده موعدة فتخلفه"⁽³⁷⁾

7- الاستعلاء والتكبر في الأرض بغير الحق، ذلك أن المستعلي المتكبر في الأرض بغير الحق يتأثر كلما فاته ما يعتقد أنه يستبقى عظمته ومنزلته بين الناس، فإذا طالبه أحد بحق استشاط غضبه، وكذا إذا نجاه عن رزيلة أو عارضه في أي أمر كان لاعتقاده أنه كامل من جميع الجهات، فلا يصح لأحد أن يأمره، أو ينهاه، أو يقف في طريقه.

8- التذكير بالعدوات والثارات القديمة، ذلك أن المرء قد يكون له ثار عند الآخرين، ويتنازل عنه ديانة أو إيماناً، وتلتقي القلوب ويكون الحب والإخاء، وهنا يعمل الحاقدون والحساد على تسويد هذه القلوب، والنيل من الأخوة بوسيلة أو بأخرى ويتخذون من التذكير بالثارات القديمة وسيلة من أنجح الوسائل لذلك.

ومما جاء في السيرة النبوية أنه مر شاس بن قيس - وكان شيخاً كبيراً عظيم الكفر - شديد الطعن على المسلمين - على نفر من الأوس والخزرج في مجلس يتحدثون، فعاضه ما رأى من ألفتهم وصلح ذات بينهم في الإسلام، بعد الذي كان بينهم في الجاهلية من العدوات والإحن فقال: قد اجتمع ملاً بين قبيلة -

⁽³⁶⁾ أخرجه الترمذي في سننه - كتاب البر والصلة - باب: ما جاء في المزاح - 314/4 - رقم (1990) - بلفظ "قالوا يارسول الله إنك تداعينا قال: إني لا أقول إلا حقاً حديث أبي هريرة، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح"

⁽³⁷⁾ أخرجه الترمذي في سننه - كتاب البر والصلة - باب: ما جاء في المرء - 316/4 - رقم (1994)، بلفظه، من طريق زياد بن أيوب قال حدثنا المحاربي عن ليث وهو من أبي سليم، عن عبد الملك عن عكرمة عن ابن عباس مرفوعاً به. وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب لا نعرفه إلا من هذا الوجه، قلت: إسناده ضعيف لضعف ليث بن أبي سليم (التقريب - (818) - رقم (5721))، ومعنى الحديث صحيح باعتبار أن الجدال والمماراة تؤدي إلى الخصومة.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

الأوس والخزرج - بهذه البلاد، لا والله ما لنا إذا اجتمعوا بها من قرار، فأمر شاباً من اليهود كان معهم فذكرهم بيوم بعث⁽³⁸⁾ ، وما كان فيه، ما تقولوا فيه من الأشعار، ففعل، فتكلم القوم وتفاخروا، وتواثبوا حتى قال أحدهم للآخر: إن شئتم رددتها - أي الحرب - الآن جذعة، وغضب الفريقان، وتنادوا السلاح السلاح موعدكم الحرة، فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فذهب إليهم في جماعة من المهاجرين حتى جاءهم، فقال: يا معشر المسلمين، أبدوى الجاهلية وأنا بين أظهركم بعد إذ أكرمكم الله بالإسلام، وقطع بع عنكم أمر الجاهلية، وألف بينكم ترجعون إلى ما كنتم عليه كفاراً؟ الله الله. فأفاق القوم من غضبهم، وعلموا أنها نزعة شيطانية، وكيد من عدوهم فألقوا السلاح، وبكوا، وعانق بعضهم بعضاً، ثم انصرفوا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم سامعين مطيعين، وفي هذا نزل قول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَطِيعُوا فَرِيقًا مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ يَرُدُّوكُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ كَافِرِينَ (100) وَكَيْفَ تَكْفُرُونَ وَأَنْتُمْ تُتْلَى عَلَيْكُمْ آيَاتُ اللَّهِ وَفِيكُمْ رَسُولُهُ وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (101) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ (102) وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ (103) (آل عمران / 100-103).

لولا حكمة النبي صلى الله عليه وسلم لكان وراء هذا الفتنة شر كبير⁽³⁹⁾ .

(38) بعث: هو آخر يوم جرت فيه حرب بين الأوس والخزرج، وكان الغلب للأوس ثم جاءهم الله بالإسلام، فألف بين قلوبهم (حاشية السيرة

النبوية لمحمد أبو شهبه: 390/2)

(39) السيرة النبوية لمحمد أبو شهبه: 398/2 - 390.

المبحث الثالث: نتائج وأثار الغضب

للغضب صور سلبية، كما أن له صور إيجابية، وبذلك يكون نقمة أو نعمة على الفرد حسب ردود أفعاله الشخص الغاضب وسلوكه المترتب على انفعالاته الغاضبة، كما أن للغضب آثار ضاره، وعواقب مهلكة على الفرد والمجتمع. (40)

1- الإضرار بالبدن، ذلك أن الغضب ينشأ من غليان الدم في القلب، ثم اندفاعه في العروق كما يظهر من احمرار الوجه والعينين، وتكرار ذلك ينشأ عنه غالباً النوبات القلبية، والربو، وارتفاع ضغط الدم، وربما تصلب الشرايين، ثم الشلل والعياذ بالله، وهكذا ينتهي الغضب بصاحبه إلى الهلاك والدمار.

2- تغيير اللون وشدة الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الأشداق وتحمّر الأحداق وتنقلب المناخير وتستحيل الحلقة.

3- انطلاق اللسان بالشتيم والفحش من الكلام الذي يستحي منه أولي الألباب، ويستحي منه قائله عند سكون غضبه، وذلك مع تحبط النظم واضطراب اللفظ.

4- الضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه أوفاته بسبب أو عجز عن التشفي رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ويلطم نفسه، وقد يضرب بيده الأرض ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير.

5- إضرار السوء والحقد والحسد على المغضوب عليه، والشتمات بالمساءات والحزن بالسرور، والعزم على إفشاء السر، وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح.

6- الوقوع في مذلة الاعتذار، ذلك أن المغضب يقع منه حال الغضب ما لا يدري ولا يشعر به، وهذا بدوره يوقعه في مذلة الاعتذار، وقد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن ارتكاب كل ما يؤدي إلى الوقوع في مذلة الاعتذار، فقال: "إياك وكل ما يعتذر منه" (41)، وقال بعضهم: إياك والغضب فإنه يصيرك إلى ذلة الاعتذار.

(40) إحياء علوم الدين للغزالي: 168/3، وآفات على الطريق لسيد نوح: 260/2 - 263.

(41) أخرجه الطبراني في الأوسط - 358/4 - رقم (4427) - بلفظ "صل صلاة مودع، فإنك إن كنت لا تراه فإنه يراك، وأيس مما في أيدي الناس تكن غنياً، وإياك وما يعتذر منه، من حديث ابن عمر والقضاعي في مسند الشهاب - 93/2 = -94 - رقم (952)، وابن النجار في ذيل تاريخ بغداد - ترجمة عبد الملك بن عبد الواحد بن الحسن الشيباني، قلت: الحديث حسن لغيره لكثرة شواهد، فقد أخرجه الحاكم في المستدرک - 326/4 من حديث سعد بن أبي وقاص، والطبراني في الأوسط - 370/7 - رقم (7753) من حديث جابر، وابن ماجه في

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

7- العذاب الشديد، إذ الغضب كثير الخطأ والوقوع في المعاصي والسيئات، هذه توجب العذاب الشديد في الآخرة فقط، أو في الدنيا والآخرة جميعاً، وصدق الله إذ يقول: (وَمَنْ يُعْرِضْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا) (الجن آية: 17).

8- قلة كسب الأنصار والمؤيدين، ذلك أن النفوس تألف العاقل المنضبط الحكيم في تصرفاته وتقبل عليه، وتعينه وتوازره ما استطاعت، أما الطائش الأرعن في سلوكه وتصرفاته فإنها تعرض وتنفض عنه.

9- الفرقة والتمزق، ذلك أن الغضب للنفس يعني أن العمل لغير الله، وكل ما كان كذلك فلن يرجى من ورائه مودة أو ترابط، بل على العكس تكون الفرقة والتمزق.

10- طول الطريق وكثرة التكاليف إذ إن قلة كسب الأنصار والمؤيدين مع شيوع الفرقة والتمزق، ينتهيان حتماً بهذا العمل إلى طول الطريق وكثرة التكاليف.

11- قلة الإنجازات وتختلف الحضارة في المجتمع ذلك أن الغضب يؤدي إلى كثرة التوتر بين الصفوف مما يضعف العمل ويقلل الإنتاج وتتعلت التنمية الحضارية في البلاد.

المبحث الرابع: موقف النظريات النفسية المعاصرة من الغضب

من خلال الإطلاع على النظريات النفسية المعاصرة التي تناولت الغضب يمكن الوقف على النظريات الآتية:

1- نظرية ستانلي هول (stanley hall, 1894): جمع العالم النفسي ستانلي هول 2184 سؤالاً خاصاً بالأحداث الغاضبة، وماذا يفعل الشخص أثناء الغضب؟ وما الذي يشعر به بعد ذلك من تغيرات جسدية وعقلية؟ وكان من الاستجابات المتناقضة التي حصل عليها "هول" هو ما قرره أحد الأشخاص: بأن الغضب جعله يشعر بتحسن. في حين قرر آخر: بأن الغضب جعله مريضاً. وقال ثالث: إنني غالباً ما أكون مترعداً إذا شعرت بالغضب وغالباً ما أصاب بالصداع العصبي بعد الغضب. في حين عبر آخرون: بأنهم يمرون بمهدين النوعين من ردود الفعل (السلبية والإيجابية)، ولكن ذلك يتوقف على الظروف، وأشار "هول" إلى وجود نوع من الغضب يتعلق بالتصرفات الطبيعية، ويظهر ذلك مثلاً عندما تكون الأشياء غير الحية لا

سنه- رقم (4171) من حديث أبي الأنصاري والضياء المقدسي في المختارة- 131/11 من حديث أنس بن مالك، والدولابي في الكنى والأسماء- 881/2 رقم (1546) من حديث عمر بن الخطاب، وذكره الألباني في صحيح الجامع الصغير- رقم (2668).

تعمل بالطريقة المثلى مثل الأقلام والملابس واللعب وفي هذه الحالة نتصرف كما لو كان قالب الطوب المزعج أو القلم أو أي أداة، قادرة على الشعور بما أصابنا من غيظ.

أشار "هول" أيضاً إلى وجود نوع آخر من الغضب يختص بالدماغ، وهو يعتمد على الفطرة أو المزاج، مثل الكراهية التي تثيرنا وهي: العادات والأهواء التي يقابلها بعض الناس سواء كانوا من الطيبين أو غيرهم. ومنذ جهود "هول" تقدم البحث في مجال الغضب وبدأت أساليب البحث تختلف، ولم يعد يقتصر على: التقرير الذاتي، ولكن بدأ الاعتماد على الاختبارات النفسية، والأساليب الكهربائية والكيميائية، واختبار الأعصاب. وبعد تعدد طرق البحث بدأ بعض الباحثين يبحثون عن الأصول الجينية، والبعض الآخر يشير إلى الدوائر العصبية في المخ، والبعض الآخر يدرس الغضب في تجارب طبيعية داخل المعمل (42).

2- نظرية تشارلز سيبلرجر (1986): أجرى العالم سيبلرجر في عام (1986) حواراً مع العالم جيمس روبيك حول تقدير بيئة وخاصة كل من القلق والغضب و الفضول وتقدير اختبار القلق، وقضايا التدريب في العلاج السلوكي، وذهب "سيبلرجر" إلى أن هذه المفاهيم الثلاثة: القلق والغضب والفضول عبارة عن أنظمة نفسية دافعية. إذا كان تقدير القلق كان الشغل الشاغل له منذ منتصف الستينات من القرن العشرين، إلا أنه غير اتجاهه خلال الثمانينات نحو تقدير الغضب وتحديد دوره في أمراض التوتر وأمراض شرايين القلب.

ويذهب سيبلرجر إلى أن القلق والغضب يرتكزان على ردود فعل العراك، بينما يبقى الفضول ضرورياً للبقاء، وهذه الأنظمة الثلاثة هي وظائف في بناء المخ.

وميز سيبلرجر وزملاءه بين الغضب كحالة والغضب كسمة: فعندما يكون الغضب حالة انفعالية مؤقتة ناتجة عن شعور الشخص بالضيق الشديد ولكنها تختلف في شدتها من موقف لآخر، في فترة زمنية دون الأخرى. في هذه الحالة يعرف الغضب بالغضب كحالة وعندما يكون لدى الشخص ميل ثابت لتكرار خبرة الغضب في المواقف المختلفة التي تثير أو الاستهداف للغضب فيما يعرف بالاستعداد للغضب، وعن العلاقة بين حالة الغضب وسمة الغضب في ضوء نظرية سيبلرجر، يمكن تصور وجود حالة الغضب. دون سمة الغضب، ولكن وجود سمة الغضب يتبعها وجود حالة الغضب. كما أهتم سيبلرجر وزملاءه أيضاً بدراسة العوامل البيئية التي تستثير حالة الغضب وأشاروا إلى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد عال

(42) سفان، محمد أحمد، (2003)، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

للغضب قد تعرضوا في حياتهم لظروف بيئية صعبة. فالمواقف التي مروا بها وكان بها خطر أو تهديد أو مضايقات تجعلهم يستجيبون بحالة غضب مرتفعة عند مواجهتهم للظروف الصعبة⁽⁴³⁾.

3- نظرية أليس: أن نظرية أليس تتلخص في أن الإنسان يشغل باله بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه. قد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب وقد يتبنى أفكاراً لا عقلانية خاصة مرتبطة بالغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل يجب، ينبغي، لا بد، ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص. وعندما يزداد الغضب، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين.

وضع "أليس" إحدى عشرة فكرة أو قيمة لا عقلانية تؤدي في رؤية إلى انتشار الاضطرابات الانفعالية وهي (44) :

- أ- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به.
- ب- ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة التي تصل إلى حد الكمال حتى يشعر أن له قيمته وأهميته.
- ت- بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.
- ث- أنه لمن النكبات المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يتمنى المرء.
- ج- تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها.
- ح- تعد الأشياء الخطرة أو المخيفة سبباً للانفعال الدائم والهجم الكبير، ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها، وعلى أهبه الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.
- خ- الأسهل للشخص أن يتفادى بعض المشكلات أو المسؤوليات بدلاً من مواجهتها.
- د- يجب على الشخص أن يكون مستنداً على آخرين وأن يكون هناك شخصاً أقوى منه يعتمد عليه.
- ذ- الخبرات الأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك الحالي ولا يمكن استبعاد تأثير الماضي.

(43) سمور، قاسم محمد، وعود، محمد مصطفى، (2004)، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية (5) صص 143-174.

(44) حسين، طه عبد العظيم، (2007). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان: دار الفكر.

ر- ينبغي أن يحزن الشخص لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات.
ز- هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحت عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة وخطيرة.

يرى أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للمواقف المثيرة للغضب، أو ضبط انفعالات الغضب، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات (45)

ويرى "أليس" أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي:

أ- التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة.

ب- قمع وكبت الغضب.

ت- التعبير عن الغضب بحرية ومنضبطة.

وتوضح البدائل الثلاثة كالتالي:

الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة، فإن هذا لا يكفي، لأن الآخرين ربما يعزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني، أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه، فإن هذا الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيئة القلب، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل: ضغط الدم، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل: القلق والاكتئاب يبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة هذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية، وهذا هو أفضل بديل (46).

الفصل الثالث: علاج الغضب

إذا عرفنا ماهية الغضب، ومظاهره، وأسبابه وأثاره على الفرد والمجتمع، فقد صار سهلاً وميسوراً أن نبدأ معاً في علاج هذا الداء الخطير من خلال الهدى النبوي وعرض آراء علماء النفس يقول الله تعالى " (إِنَّ اللَّهَ لَا

(45) سغفان 2003، مرجع سبق ذكره.

(46) عبد الكريم، أحمد (2005) سيكولوجية الغضب للمراهقين منحنى إرشادي تكاملي، القاهرة: دار الإبداع للصحافة والنشر.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

يُعَيَّرُ مَا يَقُومُ حَتَّى يُعَيَّرُوا مَا بَأَنْفُسِهِمْ) (الرعد آية: 11) فالله تبارك وتعالى لا يغير هؤلاء الأقوام حتى يغيروا ما بداخلهم من حقد وحسد وبغضاء وشحناء وغيرها من أمراض القلوب، فالتغير يأتي من الداخل، وليس من عند المعالج أو الشيوخ، إنما من عندك أنت ومن داخلك، وما المعالج أو الشيخ إلا وسيلة تفيد منها في التخلص من أمراض القلوب، فلا بد أن تغير من نفسك ومن نظام حياتك، ولا بد أن تكف لسانك عن الغيبة والنميمة والكلام البذيء فالتخلص من جميع الانفعالات والتوتر والغضب يكون عن طريق مواجهة غضبك، وأن الآوان الشروع في الطرق العلمية والعملية والنفسية التي تساعد على إدارة الغضب والتعامل معه للتخفيف من حدته وتوجيهه نحو الطريق الأمثل.

المبحث الأول: العلاج العلمي والمعرفي

ويمكن أن نجمل العلاج العلمي والمعرفي بما يلي:

1- أن يتفكر في الأخبار في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم واحتمال الأذى، فيرغب في ثوابه، فتمنعه شدة الحرص على ثواب الكظم عن التنفسي والانتقام وينطفئ عنه غيظه، قال مالك بن أوس بن الحدثان: غضب عمر على رجل وأمر بضربه، فقلت يا أمير المؤمنين (حُذِ الْعَفْوُ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) (الأعراف آية: 199)، فكان عمر يقول: "خذ العفو وامر بالمعروف واعرض عن الجاهلين". فكان يتأمل في الآية، وكان وقافاً عند كتاب الله وخلي الرجل، وأمر عمر بن عبد العزيز بضرب رجل ثم قرأ قوله تعالى (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) (آل عمران آية: 134)، فقال لغلامه خل عنه، ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما من جرعة أعظم أجراً عند الله، من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله"⁽⁴⁷⁾، وحديث "من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين ما يشاء"⁽⁴⁸⁾.

2- أن يخوف نفسه بعقاب الله، وهو يقول قدرة الله أعظم من قدرتي على هذا الأنسان، فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه على يوم القيامة أحوج ما أكون إلى العفو، فقد قال تعالى

(47) أخرجه ابن ماجه في سننه- كتاب الزهد باب الحلم 1401/2- رقم (4189)- بلفظه من حديث ابن عمر، وقال البوصيري: إسناده صحيح، رجاله ثقات. (مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه: 291/3).

(48) أخرجه أبو داود في سننه- كتاب الأدب- باب: من كظم غيظاً- 137/5- رقم (4777)- بلفظه من حديث معاذ بن أنس الجهني، والترمذي في سننه- كتاب البر والصلة- باب: كظم الغيظ- 326/4- رقم (2021)- ممثلة من حديث معاذ بن أنس الجهني وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب وابن ماجه في سننه- كتاب الزهد- باب الحلم- 1400/2- رقم (4186)، بمثله، وأورده الألباني في صحيح الجامع الصغير- رقم (6398)- وقال: حديث حسن.

في بعض الكتب القديمة: يا ابن آدم أذكرني حين تغضب أذكرك حين أغضب فلا أمحك فيمن أمحك.

3- أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام، وتشمر العدو لمقابلته والسعي في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه، وهو لا يخلو من المصائب فيخوف نفسه بعواقب في الدنيا إن كان لا يخاف من الآخرة.

4- أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب، بأن يتذكر صورة غيره في حالة الغضب، ويتفكر في قبح الغضب في نفسه ومشابهة صاحبه للكلب الضاري والسبع العادي، ومشابهة الحلیم الهادي التارك للغضب للأنبياء والأولياء والعلماء والحكماء.

5- أن يتفكر في السبب الذي يدعوه للانتقام ويمنعه من كظم الغيظ، ولا بد أن يكون له سبب مثل قول الشيطان له: إن هذا يحمل منك على العجز وصغر النفس والذلة والمهانة وتصير حقيراً في أعين الناس، فيقول لنفسه: ما أعجبتك تأنفين من الاحتمال الآن ولا تأنفين من خزي يوم القيامة والافتضاح إذا أخذ هذا بيدك وانتقم منك، وتحذرين من أن تصغري في أعين الناس ولا تحذرين من أن تصغري عنه الله والملائكة والنبیین.

6- أن يعلم أن غضبه من جريان الشيء على وفق مراد الله لا على وفق مراده، فكيف يقول مرادي أولى من مراد الله ويوشك أن يكون غضب الله عليه أعظم من غضبه.

7- أن يذكر انعطاف القلوب عليه وميل النفوس إليه، فلا يرى إضاعة ذلك بتغيير الناس عنه، وبعدهم منه فكيف عن متابعة الغضب فيرغب في التألف وجميل الثناء⁽⁴⁹⁾.

المبحث الثاني

العلاج العملي والسلوكي

ويحسن بنا أن نجمل العلاج العملي والسلوكي بما يلي:

1- أن يذكر الله عز وجل، فيدعوه ذلك إلى الخوف منه، ويبعثه الخوف منه على الطاعة له، فيرجع إلى أده، ويأخذ بهديه، فعند ذلك يزول الغضب، قال الله تعالى: (وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ) (الكهف آية: 24)، قال عكرمة: يعني إذا غضبت، ويقول الله عز وجل: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد آية: 28).

(49) النغميش، عبد العزيز محمد (1994)، الغضب، الرياض: دار المسلم، والماوردي، أبي الحسن على بن محمد بن حبيب البصري الماوردي الشافعي (1993)، أدب الدنيا والدين، دمشق: دار ابن كثير.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

2- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، قال الله تعالى: (وَإِنَّمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (فصلت آية: 36).

وعن سليمان بن صرد قال: أستب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه فقال النبي صلى الله عليه وسلم إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فقالوا: للرجل ألا تسمع ما يقول النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إني لست بمجنون" (50)

يرشد هذا الحديث أن علاج الغضب هو الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، لأنه السبب فيما يغضب الإنسان، فهو يريد أن يوقع الشر بين الناس لأنه يحث على التقاطع والتشاحن والبغضاء والخصومة فيفرق بين الزوج وزوجته والأب وولده، والأسر وبعضها مع بعض، فهذا العلاج الشافي الكافي من هذا الداء القاتل الخطير.

3- أن ينتقل عن الحالة التي هو فيها إلى حالة غيرها، فيزول عنه الغضب بتغيير الأحوال، والانتقل من حال إلى حال، وكان هذا مذهب المأمون إذا غضب أو شتم، وكانت الفرس تقول: إذا غضب القائم فليجلس، وإذا غضب الجالس فليقم.

فإن تغيير موضع الجسم في حالة الغضب يساعد على تقليل الانفعال، والسبب يرجع إلى انخفاض تدفق الهرمونات في الجسم، ولقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى هذا العلاج، فعن أبي ذر رضي الله عنه قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضجع" (51)

فتغيير حال المغضب من حال إلى حال يأخذ بيده إلى الهدوء وراحة البال وعدم التفكير في الرد السلبي.

4- الوضوء بالماء البارد أو الاغتسال، فإن نار الغضب لا يطفئها إلا الماء، فقد قال صلى الله عليه وسلم: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" (52)

(50) أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأدب - باب: الحذر من الغضب - 518/10 - رقم (6115) - بلفظه.
(51) أخرجه أبو داود في سننه - كتاب الأدب - باب: ما يقال عند الغضب - 141/5 - رقم (4784) - بلفظه من طريق أحمد بن حنبل حدثنا أبو معاوية حدثنا داود بن أبي هند عن أبي حرب بن أبي الأسود عن أبي ذر مرفوعاً به.
(52) أخرجه أبو داود في سننه - كتاب الأدب - باب: ما يقال عند الغضب - 141/5 - رقم (4784) - بلفظه من طريق بكر بن خلف والحسن بن علي قالوا حدثنا إبراهيم بن خالد حيثما أبو وائل القاص قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدي فكلمه رجل فأغضبه، فقال

وقد ذكرت أحد الأخوات أنها كثيراً ما تغضب وتنفعل على أولادها في البيت، تقول كلما أغضب ألباً إلى الوضوء فأشعر بالهدوء والراحة.

5- التزام الصمت أو الهدوء، فقد جاء في حديث ابن عباس - رضي الله عنهما قال: قال رسول الله

صلى الله عليه وسلم: "وإذا غضب أحدكم فليسكت" (53)

فهذا الحديث يرشد الغاضب إذا غضب أن يلتزم السكوت والهدوء لأنه أسلم الأمور باعتبار أن الغاضبان إذا غضب أن يلتزم السكوت والهدوء لأنه أسلم الأمور باعتبار أن الغضب يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه، فإذا سكت زال عنه الشر، وساعده على الثبات وضبط النفس "ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت" (54)

المبحث الثالث

العلاج النفسي والتدريبي

ونستعرض في هذا المبحث العلاج النفسي والتدريبي وهو ثمرة موضوع بحثنا ونجملها فيما يلي:

1- التفكير السليم، فمن أساليب تخفيف الغضب التفكير العقلاني أو التفكير المنطقي، وجعله ميزاناً

يوزن الموقف قبل ردود الفعل، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه

وسلم أوصني، قال: لا تغضب فردد مراراً، قال: "لا تغضب" (55)

2- تأجيل الغضب، رغم أن أخطر أنواع التعبير عن الغضب هو الكبت أو قمع الغضب أو تأجيل

الغضب، لكن مطلوب أن يقوم الإنسان بكظم الغيظ ليس خوفاً ولا ضعفاً ولكن لكسب الثواب

والأجر العميم أولاً ثم الحفاظ على الصحة الجسمية ثانياً، فنحن نكظم غيظاً لإبائنا أو أمهاتنا

فتوضأ ثم رجع وقد توضأ، فقال: حدثني أبي عن جدي عطية مرفوعاً به قلت: إسناده ضعيف فيه عروة بن محمد وهو مقبول عند المتابعة (التقريب) - (675) - رقم (4599)، وضعفه الألباني في الضعيفة (582)، والحديث معناه صحيح.

(53) أخرجه أحمد في مسنده -39/4- رقم (2136) - بلفظ: علموا ويسروا، ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت من طريق محمد بن جعفر حدثنا شعبة قال سمعت ليثاً قال سمعت طاووساً يحدث عن ابن عباس مرفوعاً به.

قلت: إسناده ضعيف فيه ليث بن أبي سليم وهو صدوق اختلط جداً ولم يتميز حديثه فترك (التقريب) (817) - رقم (5721) والحديث حسن بشواهده، فقد أخرجه الطيالسي في مسنده (2608) والطبراني في المعجم الكبير (10951)، والبخاري في الأدب المفرد - رقم (245) والضاعي في مسند الشهاب - رقم (764)، وذكره الألباني في صحيح الجامع الصغير رقم (706).

(54) أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأدب - باب: من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره - 445/10 رقم (6018) ..

(55) أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأدب - باب: الحذر من الغضب - 519 / 10 - رقم (6116) - بلفظه.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

احتراماً لهم، فالمسلم يستطيع أن يضرب الشخص الذي اعتدا عليه بالسب والشتائم وقادر على التعبير بالغضب ولكن مهارة التسامح أو تأجيل الغضب يساعدك على التحكم بالغضب، قال الله تعالى: (وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ) (آل عمران آية: 159)، فمهارة التسامح تزيد غيظك داخل بيتك.

3- التدريب الذاتي على تقليل الغضب، هذه الطريقة تساعدك على التعرف على حجم غضبك، وكيف تنفعل ودرجة الغضب، فكلما طالت فترة هدوءك وسيطرتك على نفسك زادت فرصتك للفوز ليس في الدنيا فقط، وإنما في الآخرة أيضاً.

وهناك طريقة جداً فعالة عبارة عن بطاقة تقيس فيها مكان الغضب، وشدة الغضب، وما هي ردود الأفعال، وما هي التغييرات الجسمانية وتعطي هذه البطاقة لشخص تثق به، وقريب إليك بدرجة 100% سواء كان صديقك أو أخوك أو والدك أو زوجتك، وأطلب منه أن يساعدك فتعطي له البطاقة كما هو موضحة بالشكل رقم (1)، ويقوم بمراقبة انفعالك، فإذا غضبت يقوم بتسجيل التغييرات التي حصلت عليك على أن يكون هذا الشخص تثق به ومتواجد معك وبعدها يعرض البطاقة وتعرف ماذا حدث لك، وهذا الطريقة تساعد على تقليل الغضب، وتساعد على تقييم ردود أفعالك لكي تعمل على تخفيضها في المرات القادمة، والأهم أن تستمر فلا تيأس وهناك عاملان للتغيير هما: الإرادة والاستمرارية، وكما يقول علماء النفس: "لا تقهر الغضب، ولكن إياك أن تطيعه".

ج	خ	أر	ث	أث	أح	س	الأيام البيان
						المكتب	مكان الغضب
25%	35%	45%	55%	65%	75%	85%	شدة الغضب
						شتم وصراخ	ردود الفعل
					رجفة باليدين	احمرار بالوجه	تغييرات جسمانية

فوائد هذه الطريقة:

- تجعلك تتعرف على غضبك وعلى المواقف المسببة للغضب.
- التحكم الفعال بالانفعال والمثيرات الخارجية .
- إيجاد البدائل المناسبة للتخلص من الغضب.
- قيادة الذات.

4- التحدث عن خبراتك، ذلك أن الحديث عن التجارب السابقة في مسألة الغضب وطريقة التعبير عن الغضب سيكون مفيداً، ويساعد على استخدام العقل الواعي وتكون مدركاً تماماً لخطورة الغضب، وتستطيع أن تتجاوز المواقف التي يصاحبها غضب بكل أمن وسلام.

5- تغيير الأفكار، فلو كان شخصاً غاضباً لماذا تغضب؟ يقول لك إجابات غير منطقية فمثلاً يقول: ما اقدر □□ الغضب، لا يوجد فائدة مني فأنا سريع الغضب، أكون مضطرب، الناس □□ علي الغضب والصراخ والتوتر. ولكي تتخلص من هذه الأفكار السلبية والمدمرة، هناك طريقة تساعد على التخلص منها أحضر ورقة ، واكتب بجانب الفكرة السلبية فكرة أكثر اعتدالاً وكررها عدة مرات مثلاً.

أ- أقدر أن تخلص من الغضب.

ب- أحاول التحكم في انفعالي.

ج- اعتقد أنني أستطيع أن أسيطر على مشاعري.

د- أنا اختار الغضب في الوقت المناسب.

6- تقليل الضغوط، توضح الدراسات والبحوث العلمية أن هناك ارتباط وثيق بين الضغوط والغضب، فكلما زادت الضغوط المهنية أو الأسرية زادت الانفعالات علاقة طردية، فنتيجة الضغوط، وكثرة المهام الوظيفية، والمسؤوليات المتكررة يتولد الشعور بالغضب كوسيلة للتعبير عن الضغوط، قال الله تعالى (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا) (البقرة آية: 286). حتى نحافظ على الصحة النفسية يجب على الإنسان توزيع المهام والمسئولية وإلا سيكون عرضة للغضب وتدمير صحته.

7- لا تبادر بالحكم بسرعة، قبل أن تغضب من الطرف الآخر عليك اتباع هذه الإرشادات:

أ- الاستماع لوجهة النظر، يقول بيرتون كابلان: استمع إلى ما يقول الآخرون، وليس لما تعتقده من ردهم عليك، وركز على ما يود الآخرون القيام به وليس على ما يمكنك أنت القيام به. فمثلاً قد يغضب الزوج بسبب تأخر الزوجة من عند بيت والدها⁽⁵⁶⁾ .

ب- الحصول على مزيد من المعلومات، أستوضح ما الذي حدث؟ وعسي المانع خيرا .

⁽⁵⁶⁾ كابلان، بيرتون، (2001)، كيف تسيطر على الآخرين، الرياض: مكتبة جرير.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

- ت- إيجاد نقطة مشتركة للوصول للحل، فمثلاً يقول لزوجته، إذا أردت التأخير اتصلي هاتفياً.
- 8- أفعل ولا تنفعل، أحياناً يشعر الإنسان بالضيق للوقوف في انتظار الطوابير سواء في البنك أو في الجمعية، والذي يثير غضبك أن الطابور يسير ببطء شديد بسبب تباطؤ الموظف فتشعر بالانفعال، وأحياناً تصدر كلمات وتترك الغضب يشتعل، إذا ما هو الحل عندئذ.
- أ- أطلب من مدير البنك أو الجمعية توفير موظف آخر.
- ب- أقنع نفسك أن هذه المشكلة ليست دائمة وإنما مؤقتة.
- ت- أعط مسوغات للموظف البطيء بأنه موظف جديد وعادة الجديد يكون بطيء.
- ولقد تم تجربة هذه الطريقة فأظهرت نتائج فعالة في خفض حدة التوتر والانفعال.
- 9- اختر الكلمات المناسبة، يقول الله تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ) (الإسراء آية: 53)، عادة الشخص الغاضب يعبر عن غضبه بالصراخ والشدة في الكلام، ويكون ذو نبرات حادة، فمثلاً الأم عندما تريد أن تتحدث مع ابنها يجب أن تختار كلمات ملائمة في إصدار الأوامر، فالأم عندما تطلب من ولدها أن ينام تقول:

الكلمات المثيرة	الكلمات المناسبة	
يجب عليك أن تنام الساعة 9 مساءً	هل ترغب النوم الساعة 9 مساءً	1
أنت شخص مسيطر على إخواتك الصغار	هل هناك خيارات أخرى وطرق مناسبة للتعامل مع الصغار	2
أنت مثل والدك تماماً لا تقم بشؤون البيت	أرى بعض من صفات والدك فيه	3
أنت مغلوب على أمرك وضعيف	هل يمكنك أن تفسر لماذا تفكر هذا الأمر	4

10- طريقة التفريغ، هذه الطريقة تسعى إلى التخلص من الانفعالات الداخلية والمكبوتة

كالغضب لدى المراهقين الذين يعانون من إنخفاض في توكيد الذات، فحين يتعرض الشاب إلى موقف مع زميله في المدرسة فيكبت هذا الموقف لخوف من زميله، فيقوم بسلوك غير طبيعي كأن يضرب إخوته الصغار أو يصرخ أمام الخدم، نعم إن طريقة التفريغ تأخذ أشكال متعددة منها الرسم أو كتابة المشاعر المكبوتة أو الحديث مع أحد زملائه، وهناك نظرية تسمى بنظريه تفريغ الشحنات الانفعالية وتسمى بمدرسة جشطلط.

11- عملية التنفس العميق والاسترخاء العضلي، هذه الطريقة تساعد على رفع درجة كفاءة

التنفس، وتزويد الجسم بكمية كبيرة من الأكسجين، وتساعد على تصريف الإفرازات الكيميائية البيولوجية، وتقوي جهاز المناعة، وتقوى وتدلك القلب والكبد، كما يساعد التنفس على التفكير السليم دون أي جهد يبذل، أما الاسترخاء العضلي، فيساعد على تهدئة الأعصاب من التوتر والغضب الشديد عند الإنسان، ويعتبر الاسترخاء علاج فعال لحالات التوتر، كما يساعد على التحكم في القدرات العقلية، وراحة العضلات وتحسين الأداء التعبيري والتواصل اللفظي، ونصح بتعلم هذا الأسلوب، ويفضل عند المعالج النفسي للتدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي⁽⁵⁷⁾.

12- تعديل الأفكار، ذلك بأن تغير تفسيرك للموقف الغاضب، وهذه الطريقة تساعد في

السيطرة على اختيار ردود الأفعال والأحداث، كما تساعد على التعامل مع التوتر لأنها تضع الإنسان في موقف السيطرة. والتي عرفها النبي صلى الله عليه وسلم بحسن الظن وهو أن تلتمس لأخيك سبعين عذراً.

13- أسلوب التحرير والمراد بالتحوير تغيير التفسير أو المعنى الذي تعطيه أحدث ما يمكنك من

إيجاد فرصة في الظروف التي عادة ما ترهق الأفراد، ويعتبر هذا الأسلوب أكثر المهارات فائدة في التعامل مع الغضب، خاصة عندما يواجه الفرد ظروف صعبة جداً في حياته، ويجب أن تمارس هذه المهارة كلما سمحت الفرصة حتى يتم تطبيقها، كما أن مهارة التحوير تجعل الشخص قادراً على السيطرة على ردود أفعاله والأحداث والتي يستجيب لها، وهي تساعد على التعامل مع التوتر لأنها تضع الإنسان في موقف السيطرة، لذا حاول أن تقنع نفسك بأنه لا يستطيع أحد أن يثير غضبك.

(57) الشهيل، نورة، (2002)، التنفس أسلوب حياة جديدة، جوديث كرافيتز، الكويت: الدار الوطنية الجديدة، ودار الخيال.

14- التغافل: وهو أن تتجاهل الحدث الذي أمامك ولا تعيره اهتماماً، ولا تعطيه أهمية في

حياتك فالتجاهل يقلل من المشكلات في حياة الإنسان عند حدوثها، كما أنه يشجع على

إعطاء اهتمام محدود للمشاكل، وذلك حين نحافظ على أوزاننا الانفعالي، إن الإصرار على أمر ما

(التركيز على الصعوبات) يقلل الطاقة، وعلى العكس من ذلك فإن التجاهل يعيد الطاقة لك

فالتجاهل خبرة عملية وليست نظرية، ويدركها الإنسان عندما يمارسها خطوة بخطوة قال الإمام

أحمد رحمة الله تسعة أعشار العافية في التغافل.

15- العناية بالذات، ويراد منه أنه معرفة كيفية اختيارنا للعناية بالجسم تؤثر على قدرتنا

بالتحكم في حياتنا بشكل كبير، ولتطوير أسلوب حياة صحية يجب على المدربين أن يشجعوا

الأفراد كوسيلة لتحسين المستوى الصحي، فكلما طالت مدة استخدامنا للعادات الصحية في

أسلوب الحياة كلما زاد تأثيرها الإيجابي على الصحة، فيكون الاهتمام بالغذاء- الصحة-

الرياضة- العلاقات الاجتماعية- الاهتمامات الذاتية- الهوايات- الطموحات.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فله الحمد في الأولى والآخرة، والحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والصلاة والسلام على نبي الرحمة ومعلم الإنسانية محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه وسلم وبعد،...

فترجو من الله العلي القدير أن تكون قد وفقنا في هذا البحث، وأن يكون هذا البحث لبنة جديدة في جسم المجتمع الإسلامي في علاج مشكلة الغضب حيث أنه يجمع بين الهدى النبوي وبين النظريات النفسية المعاصرة، حتى تعمر به الأسر، وتألف البيوت، وتتواصل الأرحام، وتحمد الفتن، وتزول المحن، وتقل الخصومات، وتتلاش الشكايات، وتلتئم أواصر المجتمع على الأخوة والمحبة والمودة.

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى البحث في حقيقة الغضب ودرجاته وأنواعه وطرق التعبير عن الغضب، ومظاهر الغضب وأسبابه وآثاره ونتائجه، وعلاج الغضب العلمي والعملية والنفسي والتدريبي والميداني لكي يعرف الإنسان طريقة التعامل مع جبلة فطر الإنسان عليها عند الخصومات والشكايات بعيداً عن التشنج والغضب والحفاظ على رباط الأواصر الأخوية والأسرية والمجتمعية، وتم استخدام المنهج التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أن الغضب خلق ذميم وفعل مشين، وتصرف لئيم، ومفتاح لأكثر البلايا، وسبب لأعظم الرزايا. وإن الغضب ثلاث درجات الأول التفريط وهو غير مرغوب فيه، والثاني الإفراط ويكون يغلبه صفة الغضب، والثالث: الاعتدال وهو المحمود الذي يقبله العقل والدين. وإن الغضب نوعان أحدهما محمود وهو الغضب لله عز وجل ويهدف لصالح الإنسان والبشرية جمعاء والآخر مذموم وهو الغضب للذات وهذا يدمر الإنسان وتجعله يدخل دوامة الأمراض العضوية والنفسية. وتؤكد الدراسات النفسية أن الغضب الخارجي له أشكال متنوعة، فهو ينتقل من مشاعر إلى أفعال كالصراخ والضرب والتكسير والهروب والحذق وصدور الكلمات النابية والتهديد والوعيد. وأن الغضب المدمر يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وسرعة ضربات القلب والشعور بآلام المعدة، وارتفاع السكر بالدم، والإصابة بانتفاخ القولون وصعوبة التنفس. وإن العلاج النفسي والتدريب الميداني أثبت فعاليته على تقليل الغضب، وإحكام السيطرة على النفس الإنسانية من خلال التجارب النفسية العلمية المعاصرة.

أهم النتائج:

أهم نتائج البحث ما يلي:

- 1- إن الغضب خلق ذميم وفعل مشين، وتصريف لئيم، ومفتاح لأكثر البلايا، وسبب لأعظم الرزايا.
- 2- إن كثرة متطلبات الحياة المعاصرة من الأسباب التي تجعل المرء في قلق دائم وتوتر مستمر وكدح مضم.
- 3- إن الغضب ثلاث درجات الأول التفريط وهو غير مرغوب فيه، والثاني الإفراط ويكون يغلبه صفة الغضب، والثالث: الاعتدال وهو المحمود الذي يقبله العقل والدين.
- 4- إن الغضب نوعان أحدهما محمود وهو الغضب لله عز وجل ويهدف لصالح الإنسان والبشرية جمعاء والآخر مذموم وهو الغضب للذات وهذا يدمر الإنسان وتجعله يدخل في دوامة الأمراض العضوية والنفسية.
- 5- تؤكد الدراسات النفسية أن الغضب الخارجي له أشكال متنوعة، فهو ينتقل من مشاعر إلى أفعال كالصراخ والضرب والتكسير والهروب والحذق وصدور الكلمات النابية والتهديد والوعيد.
- 6- أن الغضب المدمر يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وسرعة ضربات القلب والشعور بآلام المعدة، وارتفاع السكر بالدم، والإصابة بانتفاخ القولون وصعوبة التنفس.
- 7- أن البيئة المحيطة بالمرء تؤثر سلباً أو إيجابياً على سلوكياته وأفعاله، فإما أن يصبح الغضب له عادة ورجولة، وإما أن يكون هادئ النفس واسع الصدر، وافر الحلم مطمئن القلب لا يستفزه الغضب.
- 8- إن كثرة الضغوط النفسية والأسرية والمهنية تؤدي إلى غلبة صفة الغضب حتى تخرج عن سياسة العقل والدين والطاقة.

9- إن أمثل الأساليب وأفضل الطرق المعالجة صفة الغضب هو الرجوع إلى الوحيين القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة.

10- إن العلاج النفسي والتدريب الميداني أثبتت فعاليته على تقليل الغضب، وإحكام السيطرة على النفس الإنسانية من خلال التجارب النفسية العلمية المعاصرة، والحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها فهو أحق بها(58).

أهم التوصيات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإنها توصي بما يلي:

1- عقد بعض الملتقيات التربوية لتبادل الخبرات والتجارب بين علماء الشريعة وعلماء النفس المعاصرة ليفيد كل منهما في مجاله العلمي.

2- تنظيم المؤتمرات الدولية التي تجمع بين علماء الدين وعلماء النفس السلوكي والمعرفي والوجداني لوضع رؤى استراتيجية، وحلول ناجحة تأخذ بيد أصحاب المشاكل سراع الغضب بما يحفظ أسرهم ويوثقهم، ويجمع شملهم ويقوي صفهم.

3- صياغة بعض العبارات اللطيفة والجمل الرقيقة في مجال علاج صفة الغضب، وتعليقها على اللوحات العادية والإلكترونية المنتشرة عند إشارات المرور والطرق العامة لزيادة الوعي بمخاطر الغضب وإثارة الأليمة وعواقبه الواضحة مثل (لا تغضب ولك الجنة- الغضب يدمر القلب- فكر قبل أن تغضب- الغضب من الشيطان- إذا غضبت التزم السكوت- ألبأ إلى الوضوء عد الغضب ...).

(58) أخرجه الترمذي في سننه- كتاب العلم- باب: ما جاء في فضل الفقه على العبادة - 46/5- رقم (2687) - بلفظ الكلمة الحكمة ضالة المؤمن، فحيث وجدها فهو أحق بها، من حديث أبي هريرة قلت: إنساده ضعيف فيه إبراهيم بن الفضل (التقريب- (113)- رقم (130)، والحديث معناه صحيح.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

4- تعميم بعض خطب الجمعة المعدة من قبل أصحاب الخبرة والاختصاص ترشد حول التعامل

الصحيح مع صفة الغضب وطرق تسكينه.

5- عقد بعض الدورات التدريبية المتخصصة تجمع بين الهدى النبوي والدراسات النفسية المعاصرة

لتوعية عموم الناس بمخاطر الغضب وسبل الوقاية منه.

وفي الختام نسأل الله العلي القدير أن يلهمنا رشدنا ويقىينا شرور أنفسنا، وألا يقتلنا بغضبه، ولا يهلكنا

بعذابه، وأن يعافينا من كل داء وبلاء، وأن يرزقنا القصد في الفقر والغنى، وكلمة الحق في الغضب والرضا،

وأن يزينا بزينة الإسلام ويجعلنا هداه مهتدين إنه سميع مجيب.

كتبه

د. محمد يوسف الشطي

د. أسماء بدري الإبراهيم

أهم المصادر والمراجع:

- ابن حجر، (1996)، تقريب التهذيب، أبو الأشبال صغير أحمد شاغف الباكستاني الرياض: دار العاصمة.
- ابن حجر العسقلاني (د.ت)، فتح الباري في شرح صحيح البخاري، تحقيق الشيخ عبد العزيز بن باز، بيروت: دار المعرفة.
- ابن كثير، الحافظ عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي (1990)، تفسير القرآن العظيم، بيروت: دار الخير.
- ابن ماجه، الحافظ أبو عبد الله بن محمد بن يزيد القزويني (د.ت)، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار الفكر.
- ابن منظور، (1992)، لسان العرب ، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- أبو داوود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (1973)، سنن أبي داوود، تحقيق عزت عبيد الدعاس وعادل السيد، بيروت: دار الحديث.
- أبو دلبوح، أسماء (2008)، الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار اليازوري.
- أبو شهبه، محمد بن محمد، (1988)، السيرة النبوية في ضوء القرآن والسنة، دمشق: دار القلم.
- أحمد بن محمد بن حنبل، (2001)، مسند الإمام أحمد بن حنبل ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة.
- آرنوط، بشري إسماعيل أحمد (2009)، مدى فاعلية برنامج التدريب على إدارة الغضب في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب - جامعة الزقازيق، (6) ، 2، ص 29-56.
- الألباني، محمد ناصر الدين، (1995)، سلسلة الأحاديث الصحيحة، الرياض: مكتبة المعارف.
- الألوسي، السيد محمود، (1985)، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، بيروت: دار إحياء التراث الإسلامي العربي.

علاج الغضب بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة

- ايفانز، سبيل وكهين، وسيثري سوب، (2001)، مفاتيح الغضب، الرياض: مكتبة جرير.
- بدر فايقه محمد (2008)، علاقة الخبرات الانفعالية المترتبة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. المؤتمر السادس عشر للجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- بن حميد ، صالح، (1998)، موسوعة نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، جدة: دار الوسيلة.
- البيهقي، أحمد بن الحسين، (2003)، الجامع لشعب الإيمان، الرياض: مكتبة الرشد.
- الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة (د.ت)، سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر، بيروت: دار الكتب العلمية.
- توفيق، محمد عز الدين (2002)، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، القاهرة: دار السلام.
- الجرجاني، علي بن محمد علي (1985)، التعريفات، تحقيق إبراهيم الأبياري، بيروت: دار الكتاب العربي.
- حسين، طه عبد العظيم، (2007) استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان عمان: دار الفكر.
- الخوالدة، عثمان عبد الفتاح، (2012)، أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل مع الغضب لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- سعفان، محمد احمد، (2003). دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- السقاف، منال بنت محمد، (2008): الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- سمور قاسم محمد، وعواد، محمد مصطفى، (2004)، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، (5) ص ص 143 - 174.

- السيد، عبد الحليم محمود (1988)، علم النفس العام، القاهرة: دار الغريب.
- الشهيل نوره، (2002)، التنفس أسلوب حياة جديدة، جوديث كرافيتز، الكويت: الدار الوطنية الجديدة، ودار الخيال.
- صليبا جميل، (1972)، علم النفس، بيروت: دار الكتاب اللبناني.
- الطبراني، الحافظ أبي القاسم سليمان بن أحمد (1986)، المعجم الكبير، تحقيق حمدي عبد المجيد السلفي، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- الطبراني، الحافظ أبي القاسم سليمان بن أحمد (1995)، المعجم الأوسط، تحقيق: طارق بن عوض وعبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، القاهرة: دار الحرمين.
- عبد الكريم، أحمد (2005)، سيكولوجية الغضب للمراهقين منحى إرشادي تكاملي. القاهرة: دار الإبداع للصحافة والنشر.
- العصفور، عثمان، (2010)، كيف نفهم الغضب، ط2، الكويت.
- الغزالي، محمد بن محمد، (د.ت) إحياء علوم الدين، بيروت: دار الندوة الجديدة.
- فايد، حسن على (2003). الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتماب، حوليات آداب عين شمس، (31) 1، ص ص 107-135.
- القرطبي، ممد بن أحمد، (1952)، الجامع لأحكام القرآن، مصر: دار الكتب المصرية.
- كابلان، بيرتون، (2001)، كيف تسيطر على الآخرين، الرياض: مكتبة جرير.
- مال بن انس، (1988)، الموطأ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: المكتبة الثقافية.
- الماوردي، أبي الحسن على بن محمد بن حبيب البصري الماوردي الشافعي (1993)، أدب الدنيا والدين، دمشق: دار ابن كثير.
- المعجم الوسيط لمجمع اللغة العربية (1972)، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- النفيس، عبد العزيز محمد (1994)، الغضب، الرياض: دار المسلم.
- نوح، السيد محمد، (1998)، آفات على الطريق، مصر: دار اليقين.

- scheakner, S (2003)the evaluation of an anger management program for per-adolescents in an elementary school setting. Diss. Abst. Int. v. 64/ (B) p 354.
- Robazz, c, laura, b (2007) perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in Ruby players. Psychology of sport and exercise. V. (6) pp. 875- 89600
- Goodwin. R. d, (2003) Aassociation between coping with anger and feeling of depression among youths. American journal of public health v. 96 (4): 664- 669.