

الغضب



المؤلفة : د. سناء محمد سليمان

مؤسس المشروع : د. طلال مكي

رئيسة المشروع : سهام الشريف

نائبة رئيسة المشروع : شهد ياسين

الملخصات

خديجة السيهاقي	ايمان حسين الدهان
بشرى عبدالله عباس	ليان عبدالستار قربان

تدقيق

زينب حسين الرمضان

تصميم

بشاير نوار القثامي

التنسيق

أسرار حسين المنتشري

تهانيه أحمد بنتن
عذوب طارق المسيب

رئيسة لجنة الدراسات
نائبة لجنة الدراسات

جود ناصر القرشي
إيمان حسين الدهان

مشرفة لجنة التلخيص
نائبة مشرفة لجنة التلخيص

وديان سعد اللقمانى
شروق عارف الشريف

رئيسة لجنة الكتابة
نائبة رئيسة لجنة الكتابة

يقين أحمد عدلي
بشائر حمدان الرايقى

رئيسة لجنة التدقيق
رئيسة لجنة تقنية المعلومات

وجدان عبدالرحمن المطيرى
مروج القرمانى

رئيسة لجنة التصميم والتنسيق

رئيسة لجنة الموقع

رئيسة لجنة العلاقات العامة (اللجنة الميدانية) هاجر محمد بايزيد

رئيسة لجنة العلاقات العامة (اللجنة الإلكترونية) غرام حسين رفعت

كتاب الغضب

حرصت الدكتورة سناء محمد سليمان على تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع بوضع هذا الكتاب بين أيدينا ليقينها التام بمدى أهمية الأخلاق الفاضلة للإنسان.

ولأن الغضب سمة من سمات الكائن البشري وهي حالة انفعالية بدرجات وصور مختلفة وخطورة غير محببة كان من الضروري التطرق له من خلال محاور متعددة ألا وهي:

التعريف به وبأنواعه، الحديث عنه من وجهة نظر علماء النفس، وكيف وما هي أقسامه وأشكاله؟ والحديث عن طبيعته ودور الوراثة والبيئة، وتطوره عند الأطفال حيث أنها ذكرت لنا الغضب في ضوء القرآن الكريم، والكثير من آثاره وأضراره. كما أن له فوائد وإيجابيات وأسباب كثيرة، وأخيراً الغضب في ضوء بعض الأمور والجوانب الهامة.

يعتبر هذا الكتاب مرجع لكل مربّي يريد أن يحسن التصرف مع من يمتلك هذه السمة، ولكل شخص يعترف بكونه كثير الغضب ويحاول التخلص منه للتحلي بالصبر والأخلاق الحميدة.

- شروق الشريف

الفهرس

5

الفهرس

7

المقدمة

8

التعريف بالغضب وأنواعه

9

الغضب من وجهة نظر علماء النفس

10

أقسام الغضب وأشكاله

11

طبيعة الغضب

11

دور الوراثة والبيئة في انفعال الغضب

12

تطور انفعال الغضب عند الأطفال

12

الغضب في ضوء القرآن الكريم والسنة

14

ومن المواقف التي غضب فيها النبي صلى الله عليه وسلم

16

آثار الغضب وأضراره

20

بعض آثار الغضب

21

ومن آثار الغضب على العمل الإسلامي

22

آثار ضعف الغضب

22

فوائد الغضب وإيجابياته

23

أسباب الغضب

24

والأسباب المهيجة للغضب

27

من بعض أسباب الغضب

29	الغضب في ضوء الأمور والجوانب الهامة
30	الغضب والحلم
31	الغضب وضبط النفس
32	أنواع ضبط النفس
32	الغضب والعدوان
33	الغضب وبكاء الطفل ونوبة حبس النفس
34	الغضب والمراهقة
35	الغضب واحترام الذات
36	الغضب والاسترخاء
36	الغضب والصحة العقلية
36	الغضب والصحة النفسية
37	الغضب والموت
37	الغضب والحياة الزوجية
42	كيف تسيطر على غضبك؟
42	كيفية علاج الغضب
53	العلاج السلوكي للغضب
54	حياة زوجية بلا غضب
56	الخاتمة

المقدمة

إن للأخلاق الفاضلة أهمية عظمى في حياة الإنسان سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، أهمية تفوق الحاجة إلى الطعام والشراب. ويقع بعض الناس في خطأ حول فطرية الأخلاق، فقد زعم البعض أن الأخلاق فطرية فقط وهذا خطأ كبير، فلو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لم يكن للمواعظ والوصايا معنى، ولم يكن للترتيب والتهذيب والأمر بها ضرورة.

والغضب هو العاطفة الأكثر تدميرًا وتخريبًا في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التي تنتهي بصراعات عسكرية سببها التحدي والغضب، وهو أكثر تخريبًا من الاكتئاب والقلق.

والغضب هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف.

فما أجمل الإسلام، وما أحسن آدابه، وما أروع تربيته تلك التربية التي جاء بها معلم البشرية والإنسانية سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- ليحدد معالم الشخصية المسلمة وليقيم أركان المجتمع المثلى.

الغضب: خلق ذميم، تصرف لنئيم، فعل مشين، مفتاح لأكثر البليات وسبب لأعظم الرزايا؛ هذا إذا زاد عن حدّه، وخرج عن قصده، وإلا فالغضب موجود وبعض منه محمود.

كما أن الغضب خلق زُرِع في الإنسان، فهو صفة من صفاته، وآية من آياته، مثله مثل الحلم والضحك والبكاء؛ ولكن له حد معين يجب ألا يتعداه، وقانون محدد يجدر ألا يتخطاه.

وفي ضوء ما سبق، ولأهمية الغضب في حياتنا وخطورته أقدم هذا الإصدار-سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع- من أجل إلقاء الضوء على الغضب وأدعو الله أن أكون وفقت في عرض هذا الموضوع المهم، وأن ينتفع به المنفعة القصوى، وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.

التعريف بالغضب وأنواعه:

تعريف الغضب لغوياً: يحمل بمعنى بغض الآخرين وحب الانتقام منهم. يقال غضب فلان منهم ومغضبة عليه أي أبغضه وأحب الانتقام منه، فهو غضب و غضوب و غضبان وذلك مغضوب عليه. غضب لفلان أي غضب على غيره من أجله و غضب مغاضبة أي حمله على الغضب.

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

والغضب: يعني الغيظ والسخط أو عدم الرضا، والانفعال وهو ضد الرضا.

والمعنى اصطلاحاً: أن الغضب طبع بشري فطري 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.

ومن علامات الغضب: الشعور بالإحباط، الذي يؤدي لاستخدام السخرية، توتر الأعصاب، الشد العضلي، وتتخذ أيضاً تعبيرات لفظية كالابتسام الساخر والسب ومنها هجومية تشمل أنواع المناهضة والعراك.

إن قوة الغضب محلها القلب والناس في هذه القوة على درجات ثلاث:

أولاً/ التفريط: هو فقد هذه القوة أو ضعفها وذلك مذموم وهو الذي يقال فيه: إنه لا حمية له.

كما أن الغلظة والشدّة من آثار قوة الحمية وهو الغضب.

ثانياً/ الإفراط: وهو أن تغلب هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ولا يبقى للمرء معها بصيرة وفكرة ولا اختيار، بل يصير في صورة المضطر.

ثالثاً وأخيراً/ الاعتدال: وهو الوسطية أي لا إفراط ولا تفريط.

والغضب في غير الله تعالى من نزع الشيطان، وينبغي لصاحب الغضب أن يستعيز بالله من الشيطان لأنه سبب لزوال الغضب.

الغضب من وجهة نظر علماء النفس

المقصود بالغضب: الغضب في أبسط صورة هو السلوك الذي تقوم به الكائنات العضوية البدائية لتدمير أو طرد أي كيان مؤذٍ، وقد يظهر لنا هذا التعريف جانباً أساسياً من السلوك الإنساني، فعند تعرض أي شخص لاعتداء جسدي أو لفظي فمن المحتمل أن يثور غضبه ويقوم بهجوم معاكس.

ورغم أن هذه الصيغة "الاعتداء يؤدي إلى الغضب" تصدق مع بعض المواقف الظاهرة للعيان، إلا أنها لا تنطبق على كل الحالات التي يتولد فيها الغضب؛ إذ نجد في بعض الحالات التي يتعرض فيها شخص ما لاعتداء أو إهانة ولا يحرك ساكناً سوى انسحابه وركونه إلى الحزن بدلاً من الغضب. ويذكر البعض أن مفهوم الغضب عبارة عن استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا على التكيف مع:

- ١- التهديد. ٢- الأذى. ٣- العنف. ٤- الإحباط.

والغضب بأشكاله المختلفة وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذي يكتشف مميزات كثيرة للغضب في حياته المبكرة، فهو يزيل القيود المفروضة عليه ويجذب الانتباه إليه، بل ويعتبر أحياناً مكافآت له عندما يعطي ما يريد.

ومهما تعددت صورته ومهما قالوا في وصفه، يبقى الغضب مزيج مختلط بين القوة والضعف، فتضعف فيه الإرادة إلى حد العجز، فتعجز عن السيطرة على الانفعال ويقوي فيه الانفعال إلى حد السيطرة على الإرادة في فترة محددة، وقد تقوى الإرادة فلا تسمح للانفعال مهما بلغت حدته في السيطرة عليها بحسب حال الشخص.

ويعتبر بعض الناس الغضب عاطفة سيئة السمعة إلا أن العلوم الإنسانية تؤكد أن ذلك فيه ظلم لهذه العاطفة الطبيعية، فالغضب استجابة إنسانية عادية تماماً لما يشعر به الإنسان من التهديد أو الإحباط أو المهاجمة؛ حيث يستعد الجسم البشري بطريقة أوتوماتيكية لرد فعل دماغي من هذه العوامل الخارجية والداخلية؛ مما يزيد من ضربات القلب ويسرع التنفس، كما يزيد إفراز الأدرينالين في الدم، وهكذا يزداد التوتر، وهذا جزء من الشعور الذي يطلق عليه الغضب، الذي يعد عطية منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان لتكون منفذاً يُخرج الضغط الزائد.

أقسام الغضب وأشكاله

إن الغضب ينقسم حسب رأي 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 لأتفه الأمور، ويتمثل بزيادة الحركات، والعنف الكلامي والفعل.
 - ب- الغضب الانفجاري: والشخص الذي يمتلك مثل هذه الشخصية لا يستطيع كبح جماح انفعاله المتفجر، كما أنه يفقد السيطرة على نفسه، ويكون عدوانياً على الأشخاص والممتلكات.

وهناك أسلوبان للغضب عند الأطفال هما:

١. الغضب بأسلوب إيجابي: وفي هذا الشكل من الغضب يظهر الصراخ أو الرفس أو الضرب أو كسر الأشياء، ويعكس ذلك الشكل من أطفال أكثر انبساطية في أوقاتهم العادية ويتميزون بالميل إلى الابتهاج بوجودهم مع الآخرين.
٢. الغضب بأسلوب سلبي: وتبدو مظاهر الغضب هنا في صورة انسحاب وانطواء مع كبت للمشاعر والانفعالات، فربما أضرب الطفل عن الطعام أو الأخذ والعطاء أو اتخذ الصمت رفيقاً له، وينعكس هذا الشكل من أطفال أكثر انطوائية.

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 لفظياً أم جسدياً ويكون عدواني بسلوكه هذا مما يضيع فرصة نيل حقوقه أحياناً.
٢. الغضب الداخلي: يمارسه بعض الأفراد الذين يكتبون غضبهم في الداخل وهذا النوع من الغضب لا يؤثر على الآخرين وإنما يؤثر على الفرد نفسه.

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.

٢- **الغضب المذموم:** وهو الغضب الذي ينشأ بسبب أمر غير ضروري أو مهم، أو بسبب عرض زائل من أعراض الدنيا التافهة فهو أمر غير محمود.

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

طبيعة الغضب:

أما طبيعة الغضب ترجع إلى عدة أمور وتفسيرات منها:

- أنه عرض فسيولوجي يحدث في القلب في أثناء الغضب وهو الامتلاء بالدم.
- أنه من الشيطان، وأن الشيطان قرين الإنسان الملتصق به وربما جرى منه مجرى الدم.
- أن الغضب أمر غريزي وطبع جبلي، ينشأ عنه وبه تغيرات عضوية حشوية من حرارة وتقلص العضلات، وإفرازات غدية، واستعداد للمقاتلة والمواجهة، وأن هذه الحرارة داخلية كامنة.
- أن للغضب علاقة بالكبر والاستعلاء فهو مرتبط بها.

دور الوراثة والبيئة في انفعال الغضب:

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

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

ويصنف الناس في موضوع الغضب أربعة أصناف:

الأول: سريع الغضب سريع الرضى.

الثاني: بطيء الغضب سريع الرضى.

الثالث: سريع الغضب بطيء الرضى.

الرابع: بطيء الغضب بطيء الرضى.

تطور انفعال الغضب عند الأطفال:

بينت إحدى الدراسات العلمية أن مظاهر الغضب تختلف باختلاف سن الطفل، فبينما الأطفال من سن ٣-٥ سنوات تعترهم نوبات الغضب ويلجؤون إلى البكاء وضرب الأرض وجذب الانتباه إليهم، فإن الأطفال من سن ٥-٧ سنوات يظهرون غضبهم أحياناً في صورة التشنج بالبكاء الشديد والعصيان، أما الأطفال بين سن السابعة والحادية عشرة يظهرون غضبهم بالعناد أو الهياج والملل والاكتئاب والخمول والشكوى من الشعور بالإجهاد والتعب السريع، وقد يظهرون غضبهم بالسلبية والانزواء.

الغضب في ضوء القرآن الكريم والسنة

قد جاء في القرآن الكريم وصف لانفعال الغضب وتأثيره في سلوك الإنسان، من ذلك ما ذكره القرآن عن غضب موسى عليه السلام حينما عاد إلى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذي صنعه لهم السامري من الذهب فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه يجره إليه معاتباً.

واشتمل لوصف حاله الغضب تلك -قول النبي صلى الله عليه وسلم- "ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه".

والغضب مرتبط بالكبر والاستعلاء والظلم والتعدي، ولهذا كان طريقاً مهلكاً وأرضاً موحشة! وقد مدح الله عز وجل المؤمنين بصفات كثيرة منها قوله تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [سورة آل عمران ١٣٤].

فهذه ثلاث صفات عظيمة تشير إلى إن الناس ينقسمون إلى ثلاث مراتب:
أولها/ كظم الغيظ وإيقافه.

والثانية/ العفو والصفح مع المقدرة والتمكن.

والثالثة وهي أعلاها مرتبة/ الإحسان إلى الناس مقابل إساءتهم.

وقال صلى الله عليه وسلم خلافاً لما تعارف عليه الناس اليوم: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

وقد وجب ذكر الله في كل موطن خاصة عند حالات الغضب، قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) [سورة الاعراف ٢٠١].

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من دعاء: "اللهم إني أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا".

فإن الغضب إذا اعتري العبد فإنه قد يمنعه من قول الحق أو قبوله، وقد شدد السلف الصالح رضوان الله عليهم في التحذير من هذا الخلق المشين، فها هو علي بن أبي طالب رضى الله عنه يقول: "أول الغضب جنون، وآخره ندم، وربما كان العطب في الغضب". وروى عن أحد الحكماء أنه قال لابنه: "يا بني، لا يثبت العقل عند الغضب، فأقل الناس غضباً أعقلهم".

كما قال تعالى: (إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا) [سورة الفتح ٢٦].

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

وقال جعفر بن محمد: "الغضب مفتاح كل شر".

وكان عمر رضي الله عنه إذا خطب قال في خطبته: "أفلح منكم من حفظ من الطمع والهوى والغضب".

قال سليمان بن صرد: كنت جالسًا مع النبي -صلى الله عليه وسلم- ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم- إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. فقالوا له: إن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: تعوذ بالله من الشيطان، فقال: وهل بي جنون؟!!

ليتأمل الإنسان نفسه حال الغضب ليعلم أن دين الله عز وجل هو الدين الكامل الشامل لجميع نواحي الحياة، فما خير إلا دل عليه، وما من شر إلا حذر منه.

وقول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "ما من جرعة أعظم أجرًا عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله".

ومن المواقف التي غضب فيها النبي صلى الله عليه وسلم:

الموقف الأول (أفلا شققت عن قلبه):

من أعظم مقاصد الشريعة الخمس حفظ الدم، وقد أكد الله تبارك وتعالى ذلك في كتابه فقال: (وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا ٣) [سورة النساء ٣٩]. ومما لا شك فيه أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يغضب مما يغضب الله منه ومما يغضب الله ورسوله سفك دم المسلم، فزوال الدنيا أهون عند الله من قتل مسلم بغير حق.

عن أسامة بن زيد -رضي الله عنهما- قال: بعثنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إلى الحرقة، بطن من جهينة القبيلة المعروفة، قال: فصبحنا القوم فهزمناهم. قال: ولحقت أنا ورجل من الأنصار رجلًا منهم، قال: فلما غشيناه، قال: لا إله إلا الله، قال: فكف عنه الأنصاري، فطعنته برمح حتى قتلتته. قال: فلما قدمنا بلغ ذلك النبي -عليه الصلاة والسلام- فقال لي: "يا أسامة أقتله بعدما قال لا إله إلا الله؟" قال: فما زال يكررها علي حتى تمنيت أني لم أكن أسلمت قبل ذلك اليوم".

ولك أن تتخيل غضب النبي -عليه الصلاة والسلام- عند ذلك الموقف العصيب، وقد سال دم مسلم بغير حق وهو يقول: "أقتلته بعدما قال لا إله إلا الله؟" يعيد فيها ويكررها على مسامع أسامة رضي الله عنه حتى تمنى أنه لم يكن أسلم قبل ذلك اليوم من شدة ما أفرع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حتى قال له أسامة -رضي الله عنه- إنما كان متعوذًا فما كان منه -صلى الله عليه وسلم- إلا أن قال

له في رواية أخرى: "أفلا شققت عن قلبه"، وفي رواية أخرى فجعل لا يزيده على أن يقول: "فكيف تصنع بلا إله إلا الله إذا جاءت يوم القيامة".

الموقف الثاني (أتشفع في حد من حدود الله):

والموقف الآتي يبين لنا قدر انزعاج رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عندما كلمه أسامة بن زيد -رضي الله عنه- ليشفع في حد من حدود الله.

عن عائشة -رضي الله عنها-: أن قريشاً أهمهم شأن المرأة التي سرقت في عهد النبي -صلى الله عليه وسلم- في غزوة الفتح، فقالوا: من يكلم فيها رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؟ فقالوا: ومن يتجرأ عليه إلا أسامة بن زيد حب رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؟ فأتى بها رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فكلمه فيها أسامة بن زيد، فتلون وجه الرسول -صلى الله عليه وسلم- فقال: أتشفع في حد من حدود الله؟

فقال له أسامة: استغفر لي يا رسول الله.

فلما كان العشاء قام رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فخطب فأتى على الله بما هو أهله، ثم قال: "أما بعد، فإنما أهلك الذين من قبلكم، إنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه، وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد، وإنني والذي نفسي بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها". ثم أمر بتلك المرأة التي سرقت فقطعت يدها.

واذ كان كثير من علماء الاجتماع والتربية اعتبروا الغضب من الرذائل الممقوتة والعادات المذمومة، فإنما يقصدون من وراء ذلك الغضب المذموم الذي يؤدي إلى أسوأ الآثار، وأوخم العواقب. ولا يخفى ما في الغضب من تمزيق للوحدة وتصديع للجماعة، واستئصال لمعاني الأخوة والمحبة والصفاء في ربوع المجتمع.

فنستخلص مما سبق أن معنى اجتناب الغضب أن يملك الإنسان نفسه عند الغضب، فلا يقدم على قول أو فعل سيندم عليه في حال الرضى، بحيث يكون كل سلوكه محكومًا بعقله السليم في حالتي الغضب والرضا.

ويبين لنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عظمة الإنسان الذي يملك نفسه عند الغضب بقوله: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

فالشديد ليس القوي في بدنه الذي يصرع الرجال، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب؛ لأنه استطاع أن يتغلب على ثلاثة:

١. على غضبه؛ لأنه حينما يملك نفسه ويحجم عن الرد على مخاصمه يكون بادر إلى حسم الموقف والقضاء على الفتنة قبل أن يستعر أوارها ويشتد لهيبها.
٢. على شيطانه الذي يحضر منذ أن يبدأ النزاع ويظهر الغضب.
٣. على شيطان خصمه الذي يحضر أيضاً ويشارك في إيقاد نار الفتنة.

وقد وعد النبي -صلى الله عليه وسلم- من ملك نفسه عند الغضب بالجزاء العظيم في الآخرة كما جاء في قوله: "من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه، دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء".

آثار الغضب وأضراره

إن فهم الغضب وآثاره في حياة الإنسان وعواقب تصرفاته أمر بالغ الأهمية لفهم خلق الإنسان وسلوكه وكيفية معالجة أخطائه وتربيته. فالغضب كثير من المضار التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية، والتي تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشرور لأنه يجمع الشر كله.

فمن مضاره الفردية:

أنه يُفقد الإنسان صوابه ويسلبه عقله ويدفعه إلى السب والشتم والتلفظ بالألفاظ البذيئة، التي تسبب له الحسرة والندامة فيما بعد. وقد أشار أحد كبار الكتاب بقوله: "الإنسان مخلوق متميز، فيه شيء من الملائكة، وشيء من الشياطين، وشيء من البهائم والوحوش، فإذا عصف به الغضب، أوتر أعصابه وألهب دمه وشد عضلاته، فلم يعد له أمنية إلا أن يتمكن من خصمه فيعضه بأسنانه وينشب فيه أضفاره ويطبق على عنقه بأصبعه فيخنقه خنقاً ثم يدعسه دعساً، غلبت عليه في هذه الحالة الصفة الوحشية، فلم يبق بينه وبين النمر والفهد فرق كبير.

ومن مضاره الاجتماعية:

أنه يولد الحقد في القلوب، وإضرار السوء للناس، ويزيد من الشماتة بين الناس وتثور العداوة بين الأصدقاء وتنقطع الصلة بين الأقارب فتفسد الحياة وتنهار المجتمعات.

مضاره الجسيمة والنفسية:

ومن مضاره الجسيمة والنفسية فكثيرة جداً، حيث ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي، يؤثر على قلب الشخص ويؤثر على سلامة وصحة الإنسان التي منها التعرض لارتفاع ضغط الدم واحتمال الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد الذي يصاب به الإنسان الغاضب، حيث يمكن أن تؤدي شدة الغضب والانفعال إلى سرعة خفقان القلب أو انفجار شرايين المخ، أو الإصابة بالجلطة القلبية إذا كان الغاضب يشكو من ضعف في القلب.

وللغضب تأثيرات سيئة على الجانب الفكري عند الإنسان إذ أنه يعطل التفكير، فيصبح الإنسان غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة ونتيجة لذلك يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها، وهي الاتزان العقلي.

وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان؛ ولهذا فإن القرآن الكريم يصور الغضب بأنه قوة شيطانية تقهر الإنسان وتدفعه إلى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضباً.

لا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات، بل يكون بضبط النفس مع إيمان قوي بالله وأن الغضب يغير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية، فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان.

أجريت دراسة في جامعة نيويورك، حيث تم تقسيم الأشخاص المشاركين إلى ثلاث فئات: أشخاص غاضبون، وأشخاص حزينون، وأشخاص عاديون، ثم تعرضهم لصور أشخاص مختلفين في الأديان والأجناس، وطلب منهم وضع الوصف المناسب لهم من بين عدة صفات للاختيار من بينها.

وكانت نتيجة الاختبار أن الأشخاص العاديون والحزينون لا يحملون أي تحيز للأشخاص المختلفين عنهم بالشكل أو المعتقد، أما الأشخاص الغاضبون فقد كانت ردود أفعالهم سلبية اتجاه الأشخاص الذين يختلفون عنهم في الشكل أو في المعتقد.

يتحدث الغزالي عن آثار الغضب ومظاهره:

تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الأشداق وتحمر الأهداق وتنقلب المناخر وتستحيل الخلقة، ولو رأى الغضبان في حالة غضبه قبح صورته، لسكن غضبه حياء من صورته واستحاله خلقة.

ومن أثره على الأعضاء أو الجسد:

فانطلاقه بالشتم وقول الكلام الفاحش الذي يستحي منه ذو العقل، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب.

فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإذا هرب المغضوب عليه بسبب عجز عن التثفي، رجع الغضب على صاحبه فيمزق ثوبه أو يلطم نفسه وربما يضرب الجمادات أو الحيوانات.

وأما أثره في القلب:

فالحقد والحسد وإضرار السوء والشماتة بالمساءات، والحزن بالسرور والعزم على إفشاء السر وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح.

وأما أثره على الصحة:

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

وأعلن الأطباء في مؤتمر عقد في العاصمة الألمانية، أن أكثر الذين توفوا بجلطة قلبية كان الغضب وخيبة الأمل أحد أسباب الوفاة الرئيسية، إذًا إن الغضب يعمل إما على تقوية سرعة القلب، بحيث تخرج عن السيطرة أو إبطاء نبضاته ليصبح من الصعب إعادته إلى حالته الأولى.

الغضب الصريح والغضب المكبوت:

ومما هو جدير بالذكر، أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار، وأن الغضب المكبوت هو فقط المسؤول عن الأمراض، ولكن قدمت دراسة أمريكية حديثاً تفسيراً جديداً لهذين النوعين من الغضب، حيث أكدت أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان نفس الأضرار الصحية وإن اختلفت حدتها.

ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان، أما في حالة الصريح وتكراره فإنه يمكن أن إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة؛ لأن موجات الغضب قد تؤدي إلى ازدياده اشتعالاً ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال.

ومن جانب آخر يكون التنفيس عن الغضب ضرورياً في بعض الحالات، حيث قال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية: "إن المراهقين الذين يكتمون غضبهم أكثر عرضه لخطر السمعة وهو ما يؤدي لتعرضهم لأمراض القلب أو السكر، أما المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضه لزيادة الوزن".

وليس هذا فحسب بل هنالك الآثار الضارة لكتمان الغضب للكبار أيضاً، حيث قال باحثون من جامعة سانت لويس: "إن كتمان الغضب من الممكن أن يؤدي إلى آلام في الرأس أيضاً.

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب، كيف يضغط نفسه وشده وعدد المرات التي يصاب بها بالآلام في الرأس وأيضاً فيما إذا كان الغاضب قلقاً أو مصاباً الاكتئاب، حيث إن كلا الحالتين لها علاقة بالصداع وحيث إن الغضب أكبر مسبب للصداع. وقد نصح الناس باتباع عدد من الاستراتيجيات، مثل: أخذ نفس عميق ثلاث مرات، وفهم الغضب والشعور به، والتعبير عن النفس بطريقة بعيدة عن المواجهة. والأفضل أن يتعلم الناس كيفية التسامح سواء كان الجرح بسبب الآخرين أو من داخل الذات، وقد نصح باحثون أمريكيون بالصفح والتسامح مع الآخرين إذا أردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفيف التوتر في حياتك.

ويقول علماء النفس إن التسامح عبارة عن استراتيجية تحميل تسمح للشخص بإطلاق مشاعره السلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية، وقد تمت ملاحظة إن النساء أقل تسامحاً من الرجال، والأكثر احتمالاً لحمل الضغائن ضد الشخص الذي شعرن اتجاهه بالخيانة؛ وذلك يسبب زيادة في ضغط الدم والتوترات النفسية.

بعض آثار الغضب:

١. الإضرار بالبدن:

إن الغضب يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم؛ والذي ينشأ عنه الشلل النصفي، والذي بدوره يؤدي إلى الوفاة، بالإضافة إلى ما يسببه من حالات الهستيريا والاكتئاب وانفصام الشخصية والانهيار العصبي.

٢. نقصان الدين:

إن الغضب يؤدي بصاحبه إلى سلب الأموال وسفك الدماء وانتهاك الأعراض وذلك كله إثم ونقص في الدين.

٣. عدم القدرة على الإمساك بزمام النفس:

إن العقل في ساعة الغضب يكون كالمغطى أو كالمستور، وإذا ستر العقل صار الإنسان غير قادر على الإمساك بزمام النفس وحينئذ تصدر منه أمور يندم عليها ولكن بعد فوات الأوان.

٤. الوقوف في مذلة الاعتذار:

إن الغاضب في لحظة الغضب يقع منه مالا يدري ولا يشعر به، فهذا يوقعه في مذلة الاعتذار.

٥. العذاب الشديد:

إن الشخص الغاضب يقع في المعاصي والسيئات، وهذه توجب العذاب الشديد في الآخرة أو في الدنيا والآخرة معاً.

ومن آثار الغضب على العمل الإسلامي:

١. قلة كسب الأنصار والمؤيدين:

إن الناس يقبلوا بالشخص المنضبط الحكيم أما الشخص الطائش في سلوكه وتصرفه والذي يستجيب لكل مثير دون تقدير للنتائج أو العواقب فلن يقبلوا به وبذلك يخسر كثيرًا من الأنصار والمؤيدين له.

٢. الفرقة والتمزق:

إن الغضب للنفس يعني أن العمل بغير الله، وكل ما كان كذلك فلن يرجى من وراءه مودة أو ترابط بل العكس تكون الفرقة والتمزق.

٣. طول الطريق وكثرة التكاليف:

إن قلة الأنصار والمؤيدين وشيوع الفرقة والتمزق ينتهيان حتمًا بهذا العمل إلى طول الطريق وكثرة التكاليف.

وهذه بعض أضرار الغضب الأخرى:

- إنه يُغضب الرحمن ويرضى الشيطان.
- يجعل صاحبه لا يستفيد من الموعظة والعبرة.
- قد يؤثر على البدن حتى يعمي البصر ويصم الأذان ويخرس اللسان ويعجز الإنسان بل قد يموت الإنسان وتزهق نفسه بالكلية.

ومن الآثار المعوية للغضب ما يلي:

- يضع الكثير من الفرص.
- يفقده التحكم في نفسه وفي الآخرين.
- يمنع الإنسان عن حب الأمور الإيجابية أو رؤيتها.
- يهدم كثير من الإنجازات؛ فالناس حينما يرون غضبه ينسون جميع إنجازاته، ولا يتذكرون إلا صورة غضبه.
- سبب رئيسي للكثير من الجرائم، والمشكلات الاجتماعية.

آثار ضعف الغضب:

إن الغضب كما له أضرار، أيضًا ضعفه لديه أضرار، فالإنسان الذي لا يغضب يتصف بعدم الغيرة على الحرام وهو خنوثة. قال صلى الله عليه وسلم: "إن سعدًا لغير وأنا أغير من سعد وإن الله أغير مني"، وإنما خلقت الغيرة لحفظ الأنساب؛ فإذا قلت فنجد الشخص لا يغار على أهله، ولا على محارم الله إذا انتهكت أو مقدساته الدينية.

إذا زادت هذه الغزيرة عن المعدل المطلوب، استخدمت في غير موضعها المنشود، فلا نقصان ولا زيادة، فالأفضل استخدمها وفق المعدل المطلوب، ولا نستطيع تصور إنسان لا يغضب ولو تصور لذلك لتصورنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه كان يغضب حتى تحمر وجنتاه، حتى قال: "اللهم أنا بشر أغضب كما يغضب البشر، فأیما مسلم سببته أو لعنته أو ضربته، فاجعلها مني صلاة عليه وزكاة وقربة تقربه بها إليك يوم القيامة".

فوائد الغضب وإيجابياته:

الغضب من الممكن أن يكون صديق ومن الممكن أن يكون عدو، ويقول أحد العلماء: "وهكذا تعلم من غضبك وأفهمه، فهو صديقك المخلص إن صادفته، وعدوك اللدود إن أهملته وكتبته أو لم تفهمه".

فهناك بعض الفوائد الصحية للغضب فهو العاطفة المقاومة لليأس، فهو آلية للبقاء والثورة على إحباطنا المتكرر، والتي تدفعنا لتصحيح الأخطاء. الغضب أيضًا سلوك تنفيسي، إذ ينفس الغضب عن الكثير من المشاعر الكامنة، فهو يفسح المجال أمام الفرد لكي ينتصر على تردده ويتحرر من قناعه المسيطر على سلوكه.

وهذه بعض فوائد الغضب:

- إنتاجية أكثر.
- يوقظ الآخرين.
- لولاه لما دافع أحد عن دينه وعرضه ووطنه.
- يؤدي للندم ومن ثم للتوبة.
- اختبار وابتلاء.
- تميز بين الخبيث والطيب.

أسباب الغضب:

إن الناس تختلف سرعة وبطناً في توليد وظهور الغضب، ولكن هنالك أسباب طارئة تزيد من غضبهم مثل: المرض، الانهماك في العمل، السهر، وغير ذلك مما يهيئ التنازع بين الجسم والنفس، ويكون كالبذور للغضب:

١. قلة الصلة بالقرآن الكريم وعدم معرفة ما أعده الله تعالى من الأجر لمن كظم غيظه، وكف غضبه، وعفا وأصلح، وصبر وغفر.
٢. استصغار الإنسان نفسه وعدم الانتقام لها قط.
٣. قلة العقل وضيق التفكير؛ فإن الإنسان العاقل والبصير لا يثور لأتفه الأسباب ويغضب لأدنى الأمور.
٤. متطلبات الحياة كثيرة ومعقدة، وهذه من الأسباب التي تجعل المرء في قلق دائم وتوتر مستمر.
٥. الغرور، إما بمنصب أو مال أو جاه؛ فالمغرور دائماً سريع الغضب، لا يرى معه أحداً، ولا يتقبل رأياً، ولا يسمع نصحاً.

٦. الشعور بالنقص؛ فالرجل الفاشل في بيته يحاول تعويض فشله في الغضب، واستمرار التوتر؛ حتى لا يجرؤ أحد على سؤاله.

٧. هذا سبب خاص بالنساء: الغيرة من تعدد الزوجات، فإن المرأة تخاف من أن يكون لزوجها امرأة أخرى تعظم قيمتها وتوتر أعصابها ويعظم قلقها.

٨. تعود الإنسان على الغضب، لتصبح عادة مساعدة على زيادة الغضب واستمراره.

وبناء عليه فإن علاج الغضب حسب العلة، وإزاله أسبابها فلا بد من معرفة السبب حتى يوصف العلاج.

والأسباب المهيجة للغضب هي:

• الزهو والعجب والمزاح والهزل والاستهزاء.

• التعبير المضادة والغدر وشدة الحرص.

• فضول المال والجاه.

وهي جميعها أخلاق مذمومة شرعاً، ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب، فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها.

إن بنو آدم جنس واحد وإنما الفخر بالفضائل والفخر والعجب والكبر أكبر الرذائل وهي أصلها ورأسها، فإذا لم تتخل عنها فلا فضل لك على غيرك، أما المزاح فتزيله بالانشغال بالأمور الدينية التي تستوعب العمر وتبارك فيه إذا عرفت ذلك، أما الاستهزاء فتزيله بالترفع عن إيذاء الناس.

ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة، وتلقيه بالألقاب المحموده جهلاً، حتى تميل النفس إليه وتستحسنه.

وقد يكون منشأه صحيحاً أو نفسياً، كاعتلال الصحة العامة، أو قد يكون بسبب سرعة التهيج العصبي أو يكون منبعث من إجهاد عقلي أو الشعور بالإهانة والاستنقاص أو الأنانية.

ولعل من الأسباب التي تؤثر في غضب عند الأطفال هي التي تأتي من الآخرين، وبالأخص أسرته أو أقرانه في المدرسة، ومنها:

١. حرمان الطفل من الاهتمام والرعاية والمحبة من قبل الكبار.
 ٢. القسوة الشديدة وحرمان الطفل من تلبية رغباته.
 ٣. عند فشله في أحد الامتحانات، مما يتعرض لعدم فهم من والديه ويتعرض لنقد ولوم شديد منهما.
 ٤. تناقض أوامر والديه، كأن يكون للأب موقف إيجابي بينما للأم موقف مناقض.
 ٥. التذليل الزائد من قبل والديه، بحيث لا يرفض له أي طلب، فعندما يرفض طلب معين له تحدث نوبات من الغضب والصراخ.
 ٦. تشيير جودائف إلى أن أسباب الغضب حتى الثانية من العمر، ارتداء الطفل لملابس ضيقة تعوق حركة الطفل، كما وجود الزوار في المنزل أو وجود كبار داخل المنزل، لهم كثير من التعليمات والأوامر.
 ٧. فقدان الطفل للعبة يحبها أو كسرها أو إعطاؤها لطفل آخر دون موافقته.
 ٨. شعور بالفشل كالتأخر الدراسي أو عدم فهم زملاء أو فشله في التقرب من والديه.
 ٩. مشاهدة النموذج الغاضب مثل الآباء أو المعلمين.
 ١٠. انفعال المدرس الشديد، والحركات الهستيرية التي يقوم بها خلال الحصص أو اليوم المدرسي.
 ١١. مظاهر الغيرة والفشل التي يشعر بها الطفل.
- (علمًا بأن هناك فروق في هذا المجال، فما يستثير غضب طفل قد لا يستثير غضب طفل آخر).

هناك أسباب أخرى تثير غضب الأطفال في المرحلة المبكرة:

- الخلاف حول تعلم العادات الجسمية، مثل النظافة والاستحمام وتغيير الملابس قضاء الحاجة مواعيد النوم.
- خلاف حول السلطة، كالعقاب والحرمان من أشياء محببة كالألعاب أو منعه من نشاطات معينة.
- مشكلات العلاقات الاجتماعية، مثل مقارنته بالآخرين وعدم مشاركته غيره من الأطفال في لعبهم.

هناك عوامل ثانوية تساعد على سرعة استثارة الطفل منها:

- عدد الأفراد في المنزل، خاصةً إن كانوا غرباء؛ حيث يشعر في حال وجودهم بالتوتر وعدم الاستقرار.
- الحالة الصحية للطفل: فالطفل المريض أسرع في غضبه من الطفل السليم.
- الوقت الذي تحدث فيه الاستثارة، فالطفل يغضب بشكل أسرع في حالة الجوع والتعب، كما أنه سريع الغضب في آخر النهار.

إن الطفل يولد وفي داخله حافز ذاتي ودائم يدفعه للتعلم، وهذا الحافز يجعل الأطفال يختلفون من حيث سرعة الغضب الذي يمتلكونها، حين يفشلون في الاستجابة لهذا الحافز، ومدى ردة الفعل الناتج عن ذلك الفشل، فمنهم من يستمر في صبره وحرصه لمحاولة حل المشكلة، ومنهم من يصاب بخيبة أمل، فيتأثر كثيرًا بهذا الفشل، مما يدفعه بالتعبير عنه بالصراخ أو نوبة الغضب.

عند سن المراهقة نرى أن الوالدين يحاولان فرض نوع من التحكم على أبنائهم وهو أمر معارض مع إحساس المراهق، فأى محاولة من الوالدين في التحكم بشكل مباشر في تصرفات أبنائهم المراهقين، سوف تقوده إلى نوبات من الغضب، فمن الممكن أن يقابل أي أوامر بالرفض أو العناد، وإذا شعر بأن والديه يستخدمون قوتهم للتحكم فيه فإنه سوف يثور وتنتابه نوبة من الغضب.

وقد يكون هنالك أسباب أخرى للغضب لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة، فقد يكون وراثي أو نفسي أو سبب اجتماعي أو ثقافي أو طبيعة الأسرة التي يعيش داخلها الشخص، فقد يكون منحدر من أسرة تعاني نقصاً في مهارات التواصل العاطفي وتعاني سوء التوافق بين الوالدين.

وقد يكون الغضب ناتج عن الشعور بالخوف، مما يؤدي بالشخص الغاضب في نهاية المطاف إلى الشعور بالحرمان، وقد تكون البيئة هي السبب في تكوين شخصية الغضوب، كسخرية الآخرين منه وعدم مساعدته، وإذا تكرّر الموقف أكثر من مره فهو يرى من وجهة نظره أن الغضب هو الحل الوحيد لإيقافهم. ولا ننسى أن هناك مسببات داخلية أو خارجية تساهم في شعور الإنسان بالغضب، وهذه الأسباب قد تكون شخصية أو تتمثل في ذكرى أو موقف معين، وقد يرجع غضب الغاضب لأنه قليل حيلة، فيكشف من خلال غضبه عن فشله وعجزه عن الإحاطة بالظروف التي أدت إلى إثارة المشكلة قبل غضبه، والتي يعجز عن حلها بصورة عقلانية.

ومن بعض أسباب الغضب :

المعاصي:

قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)، فالمعاصي تشعر الفرد بالضيق والتوتر وهو لا يعرف سبب ذلك، ولا يدري أن القلب هو مصدر الراحة والطمأنينة كما أنه مصدر الضيق والاكتئاب.

الغدد وإفرازاتها:

تؤثر الغدد في الإنسان تأثيراً حيوياً، إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية.

كما ذكر العلماء الأسباب التالية:

١- الضجر والضيق من الرأي المخالف: خاصة إذا لم يكن في أمر ما يسوغ الخلاف فيه، وسبب ذلك عدم التعود من الصغر على احترام الرأي الآخر والتنشئة الخاطئة للوالدين بسلوكهما للتسلط، وإلغاء الرأي الآخر.

- ٢- كثرة الضغوط: سواء الخاصة بأعمال البيت وتربية الأبناء، أو العمل والواجبات الموكلة، وخاصة إذا كان يعمل تحت ضغط مدير متسلط وشديد الرقابة.
- ٣- الشعور بالضعف: خاصة أمام من لا يقدر على رد ظلمه، مما يؤدي إلى الشعور بعد الفائدة، أو الإحباط والهيجان في وجه من يقدر عليهم.
- ٤- نسيان حقيقة البلاء وأسبابه: فعندما ينسى الإنسان أن البلاء حق، وينسى غايات البلاء التي ذكرها الله في كتبه من التمحيص والتنبيه وصرف ما هو أكبر وغير ذلك فإنه يغضب عند البلاء، ويظن أنه وحده من أبتلي؛ فيحتج على ذلك في صورة غضب.
- ٥- نسيان الأجر والتكفير عن الذنوب: فمن البلاء إلا سبب لرفع الدرجات، والتكفير عن السيئات.
- ٦- ضعف الإيمان بالقدر: ابتعاد الإنسان عن أصول الإيمان كالإيمان بالقدر من أكبر أسباب الغضب، حيث من يؤمن بذلك، عند نزول البلاء، يتذكر أنه مقدر له من ربه فلا يزيد عن قول " إنا لله وإنا إليه راجعون" وتسكن نفسه ولا يضطرب.
- ٧- إساءة استخدام بعض المواد: كالإدمان على الكحول ثم الإقلاع عنها أو توقف عن تناول المهدئات وغيرها.
- ٨- الاكتئاب: حيث يؤدي لعدم هدوء المزاج بشكل عام والإحباط، الذي تعبر عن نفسه كلوم لنفس، وافتقار للمرح واليأس.
- ٩- القلق: إن القلق شأنه كالاكتئاب يرافقه الهيجان والغضب، ويمكن لنشاطه المفروض أن يترجم على شكل عنيف وعدواني، يقلل قدرة الآخرين على التسامح.
- ١٠- التعرض للإساءة سابقاً: تؤدي خلفية الإساءة السابقة إلى الغضب في كثير من الأحيان. حتى الأطفال الذين يتعرضون للإساءة البدنية أو العاطفية في عائلاتهم يميلون لإبداء كثير من الغضب المصاحب بعدوانية.
- ١١- الحزن: ينجم الغضب بكثير من الأحيان عند فقد شيء ثمين بما في ذلك موت عزيز، طلاق، تفكك عائلي، فشل مالي، فشل في تحقيق الأهداف، إحراج أو مشاكل صحية.

هناك من قسم أسباب الغضب إلى:

١. عوامل خارجية:

حيث تكون خارجة عن نطاق الإنسان مثل أن يذهب شخص مسافر لركوب طائرة ويفاجأ بتعطل العربية التي تقله للمطار.

٢. عوامل سيكولوجية:

وهي نفسية داخلية خاصة بالشخص، مثل أن ينتاب الشخص شعور بالغضب نتيجة القلق على مستقبله الوظيفي وغير ذلك، وهنا تتوقف إدارة الغضب والتحكم به على تجارب الإنسان السابقة ورؤيته النفسية وإمكانيته الخاصة.

٣. عوامل فسيولوجية:

وهي عوامل جسدية يتعرض لها الإنسان، منها قلة النوم والإرهاق، والإصابة ببعض الأمراض كالسكر وغيرها. وحيث هناك فروق فردية بين الأشخاص بالنسبة لتأثرهم بتلك العوامل، فهناك تفاوت في الاستجابة لشعور الغضب من حيث السرعة أو الشدة.

وبناء على هذه العوامل فإن الغضب يختلف بين الرجل والمرأة، حيث أثبتت الأبحاث أن الرجل أسرع غضب من المرأة التي تمتاز بقدرة أكبر من تحمل وكرتمان الإحساس بالغضب ومظاهره. وللغضب دوره يمر بها الإنسان الذي يشعر به وهي بالأهمية للتعرف عليها من أي نقطة أخرى يجب السيطرة عليه والإفلات من الوقوع في دوامته.

الغضب في ضوء بعض الأمور والجوانب الهامة:

إن الغضب كما اتضح يؤثر في حياة الفرد بشكل واضح كما يتأثر بالعديد من الأمور، وسنتحدث عن الغضب وعلاقته ببعض الأمور والجوانب المهمة مثل:

الغضب والحلم:

ومن أبرز القصص في ذلك: يوم دخل الرسول - صلى الله عليه وسلم - مكة عام الفتح، وقلبه مفعم بشكر الله على نصره وإنجاز وعده له، وهو يمتطي ناقته القصواء، حتى بلغ الكعبة وطاف سبعة، ثم صلى خلف المقام، وجلس في المسجد والناس حوله، ينتظرون ما يفعل بأهل مكة، الذي آذوه وقتلوه، وأخرجوه من بلده التي هي أحب أراضي الله له.

فخطبهم وتلا قوله تعالى: يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عن الله أتقاكم} ثم سأل: يا معشر قريش، ما تظنون أني فاعل بكم؟ قالوا: خيرًا، أخ كريم وابن أخ كريم.

فقال: فإني أقول لكم ما قال يوسف لإخوته} لا تثريب عليكم اليوم} اذهبوا فأنتم الطلقاء. فاسترد أهل مكة أنفاسهم، وبدأت البيوت تفتح لتبائع الرسول -صلى الله عليه وسلم-، فما أجمل العفو عن المقدرة.

كما برز حلم النبي -صلى الله عليه وسلم- جليا في هذا الموقف، والذي سار عليه الأنبياء قبله. وبهذا الموقف وغيره من المواقف العظيمة، عالج الرسول -صلى الله عليه وسلم- ومحى الجاهلية التي كانت تقوم على نوعين من الجاهلية: جهالة مضادة للدين والعلم، وجهالة مضادة للحلم. فأما الأولى، فقطع النبي -صلى الله عليه وسلم- ظلامها بأنواع المعرفة والإرشاد، والأخرى كبح الهوى، ومنع الفساد فيها بحلمه وعفوه.

إن من الناس من لا يسكت عن الغضب، فهو في ثورة دائمة، ويلعن ويطعن، والإسلام بريء من هذه السلوكيات، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش والبذيء". والمسلك الأمثل في ذلك هو أن يبتلع المرء غضبه فلا ينفجر، وأن يمسك يده فلا يقتص، ويجعل العفو عن المسيء نوع من الشكر لله الذي قدره على الأخذ بحقه.

والحليم، إما عاجز جبان، ليس له شيء ولا عليه، فهذا إذا لم يغتم فإنه لا يَأْتِم. وأما أن يكون مخادع مكار، ظاهره هدوء المؤمن وباطنه حقد المجرم، يعفو علنا، و يغضب باطنا، وينتقم مسرعا وهذا حقوق لحدود، لا يلبث أن يفضحه الله على رؤوس الناس.

وإما أن يكون ثائر النفس، أزعه من ظلمه، فيصبر محتسبا، ويصفح قادرا ويأمره إيمانه بالمعروف والعفو عن الجاهل، وهذا هو المثاب في الدنيا والآخرة، والمشكور عند الله والموصوف بالشدة والقوة.

إن قلة الحلم وكثرة الغضب آفتان اثنتان، إذا انتشرت في المجتمع دمرته، وهدمت أركانه، وقادته لسحيق والعياذ بالله. وإلا فما تفسير ضياع المجتمعات المسلمة، واندثار آدابها وأخلاقها، وانتشار الشتائم، وفحش القول بين الأفراد على كافة الأصعدة؛ فيشيع التباغض والتدابير والتحاسد وتقطع الروابط.

الغضب وضبط النفس:

أشكال الغضب منها:

- **الغضب المعتدل:** وهو أمر تفرضه الطبيعة البرية السوية، وذلك لأنه يمكن الإنسان من المواجهة إذا اعتدي على وطنه أو عقيدته أو عليه، فيغضب ويتحفز للدفاع عنها وإزالة الخطر، وهذا النوع أباحه القرآن الكريم في حق كل من عاند وكفر وأعلن عداوته للمسلمين.

- **نوع يُعرف بالقوة الغضبية:** وهي القوة التي لا تظهر إلا عند الحاجة إليها في مختلف شؤون الحياة وضرورتها، فيظهر هذا النوع من الغضب لكن في حدود آمنة تطراً بأسلوب تربوي.

كما أن هناك أشكال أخرى للغضب، كالتعبير عنه من خلال أن ينقم الشخص على نفسه، وعلى وضعه، فيحطم نفسه ويشعرها بالضيق، وقد يلوم الآخرين. وأخيراً نرى أن الغضب لا يعرف حدوداً، فإن لم ينعكس للخارج بأي شكل كان، سيرتد للداخل بشكل أعنف.

يقول الفيلسوف -برتراند راسل- في كتابه -الزواج والأخلاق-: "إن ضبط النفس مثل الصحيح، والذكاء وحده لا يكفي، لابد من الصبر والمثابرة للوصول إلى الهدف والغاية. وإذا سمحت للغضب أو التسرع بالسيطرة عليك، قد تفسد عليك جميع أمورك".

وكثيراً ما نسمع أحداً يقول لشخص يبدو عليه أنه في طريقه لفقد أعصابه "أمسك أعصابك" وقد تكفي هذه الكلمة لجعل هذا الشخص يفقد أعصابه بالفعل، لماذا؟ لأنه أدرك أن الحاضرين يدركون المأزق الذي هو فيه، ولكن إذا قال الإنسان هذه الكلمة لنفسه فقد يبدأ بضبط نفسه، وبذلك يتصرف بطريقة لائقة اجتماعياً.

أنواع ضبط النفس:

١. ضبط النفس عند الغضب فمذموم أن يكون الإنسان سريع الغضب يفقد عقله للكلمة الصغيرة، فالإنسان في غضبه حاكم غير منصف يبالغ في الشيء ويسوؤه، فهو لا يرى وقت غضبه إلى الأخطاء ولذا تراه يحكم على أعز الناس عليه أحكاماً قاسية.
٢. فالواجب أن نترث ونسأل أنفسنا: هل نحن محقون في غضبنا؟ أليس لما قيل محمل حسن؟ وهل الشيء يغضب حقيقة بالقدر الذي أراه؟
٣. ضبط النفس على الاسترسال في الانقباض والسخط لأن ذلك يكدر صفوة الحياة.
٤. ضبط الفكر فلا يتركه يهيم في كل واد ويجول في كل مجال، فالفكر إذا حام حول الشرور يوشك أن يقع فيها.

الغضب والعدوان:

باعث الغيظ يسبب انفعال الغضب ويؤدي ذلك إلى العدوان ما لم يتم ضبط النفس بإحدى وسائل تخفيف الغضب، وباعث الغيظ مهما صغر يتسبب أولاً في تنبيه الدماغ وإيقاظ باعث الثأر وعليه فإن باعث الغيظ هو الفعل، ورد الفعل هو الثأر، إذا حدث عادة يحدث إذا تكرر الغيظ أو لم يطفئ الغضب بأي وسيلة فالثأر كلمة ذات مدلول كبير، فقد يغضب الإنسان من شخص ما ولكنه في الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب.

وفي هذه الحالة قد ينقل الغضب إلى أشخاص آخرين أو أشياء مادية فيقوم بتحطيمها أو قد يلجأ إلى ذاته وقد أعطى القرآن مثلاً واقعياً يوضح نقل العدوان وذلك عندما وصف المنافقين أنهم يعضون أناملهم من غيظهم من المؤمنين، وحينما يعض الإنسان أنامله أي أصابعه من الغيظ فهو يوجه العدوان إلى نفسه ويقوم بإيذائها بدلاً من توجيهه للآخرين وإيذائهم.

وترجع الأصول الخصبة الدائمة لجميع الانفعالات إلى طاقة حيوية نفسية تتخذ لنفسها ألواناً مختلفة تتناسب ومراحل النمو التي يمر بها الفرد، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها عن المظاهر الانفعالية في المراهقة.

والغضب أحد الانفعالات التي يشعر بها كل فرد، وإن اختلف الأفراد في التعبير عنه، وربما عاد ذلك بالدرجة الأولى اختلاف المواقف المثيرة للغضب باختلاف الأفراد، ويمكن اعتبار الغضب والعدوان كليهما ناتج عن الإحباط، فالغضب رد فعل للمواقف المحبطة أو مواقف التنافس غير المتعادل بين طرفي المنافسة، وهو أسلوب يلجأ له الطفل احتجاجاً مثير الغضب، وتختلف مظاهره باختلاف الأعمار.

وإذا كان يمكن توجيه الغضب لفائدة المجتمع، فيمكن أن يتجه للإضرار بالنفس والآخرين، فالعمليات العقلية تتأثر بالانفعال الشديد، ولثورة الغضب أضرار وسلبات على الفرد والمجتمع على حد سواء، مثل سوء العلاقات الإنسانية وسوء الحالة النفسية، فضلاً عن أنه يعرقل التفكير السليم.

الغضب وبكاء الطفل ونوبة حبس النفس:

لاحظ الباحثون أنه كلما كان بكاء الطفل في السنتين أو الثلاثة الأولى من عمره أقل كلما كان حظه في مستقبل سعيد أكبر، ولكن هذا لا يعني البتة أن نضع الطفل يسير تبعاً لهواه ولكن يعني أن نعامله بحكمة ولطف وحلم وأن نمسح دموعه ونحمله بحنان عند شعورنا بحاجته لذلك.

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

نوبة حبس النفس:

هي ما يطلق عليها العامة نوبة الغش، وهي ذات صلة وثيقة بثورات الغضب، فبعد أن يبكي الطفل يحبس نفسه فيزرق لونه لدرجة تخيف الأهل كثيراً، ويكثر حدوث هذه النوبة فيما بين السنة والثلاث سنوات، وتندر بعد الرابعة من العمر، وهي كثيرة الحدوث بشكلها الخفيف ونادرة بشكلها الخطر العام للجسم.

إن لطبيعة وشخصية الطفل دخلاً في الموضوع إذ تكثر عند البعض دون الآخر ويبالغ البعض فيعتبرها اضطراباً نفسياً ناجماً عن قلق داخلي عميق، والعادة أن تقل النوبة شيئاً فشيئاً حتى تزول نهائياً بعد سن الرابعة، وسببها هو الغضب الشديد أو الخذلان أو السقوط من مكان مرتفع، وقد وجد مؤخراً أن هناك علاقة أكيدة بين هذه النوبة وفقر الدم، دون أن يعرف تعليل ذلك، لذا يحسن فحص

الدم لكل طفل يصاب بهذه النوبة، ويجب الانتباه في تمييز النوبة الشديدة عن نوبة داء الصرع، ولا بد من التنبيه إلى وجوب عدم الاهتمام الزائد والقلق الشديد عند حدوث هذه النوبة، بل ينصح العلماء بترك الغرفة وإلا فإن الطفل سيجعلها عادة وسلاح.

الغضب والمراهقة:

أهمية تربية الغضب عند المراهق:

إن الغضب الحاد من أهم مخاطر المراهقة، ففي حالة الغضب المراهق يعرض يده أو يد خصمه الذي أثار غضبه إن كان من أقرانه أو من يكبرونه قليلاً، وفي حالات الفرح ينطلق في ثبات متلاحق ملوحاً بيده، إلى غير ذلك من الحركات الصبغانية، التي تدل على عدم اتزانه الانفعالي.

اضطراب انفعال الغضب عند المراهقين:

الاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان، فالغضب عند المراهقين هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، والغضب قد يكون علامة قوة وقد يكون علامة للضعف، فهو علامة للضعف عندما لا يتناسب مع الموقف، وعندما يثير متاعب أكثر، ويؤدي الغضب إلى صراع ذي جانبيين:

أولهما صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذي يهددهم الغضب، وثانيهما صراع مع النفس إذ يحرم الفرد من العطف والحنان والحب.

وهذا وقد يواجه الغضب نحو الآخرين وقد يواجه نحو الذات. وقد يظهر الغضب في شكل نوبات أو الثورات، فقد يصب الغضب على كبش الفداء (شخص أو موقف آخر) عندما يكون الفرد عاجز عن توجيه الغضب على الشخص أول موقف الذي أثار الغضب، وقد يكبت غضبه ويكتم غيظه فتظهر أعراض سلوكية تدل على ذلك.

ومن الأسباب التي تساعد على زيادة الغضب لدى المراهقين:

١- البيئة المنزلية المضطربة، التفرقة في المعاملة بين الأخوة والسلطة الوالدية الزائدة.

٢- البيئة المدرسية المضطربة، مثل تهكم المعلمين وسوء المعاملة والعقاب.

- ٣- الضغوط الموجهة إلى الفرد، والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم.
- ٤- القصور العقلي.

إن أسلوب المراهق لا يعدو أن يكون تعبيراً عن بعض المشاعر، ولكنه تعبير قد يبدو غير مألوف في نظر الراشدين، مما يجعلهم يحاولون معالجته بطرق العنف السابقة.

ومن طرق العلاج لغضب المراهق:

- ١- على الجهات المسؤولة عن تربية المراهق أن توجه غضب المراهق نحو القضايا الكبرى.
- ٢- التعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والوالدين في حل مشكلاته المسببة للغضب.
- ٣- تجنب تعريض الفرد للمواقف والخبرات المثيرة لانفعال الغضب.
- ٤- استعمال المهدئات الخفيفة إذا لزم الأمر.

الغضب واحترام الذات:

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

ففي هذا الصدد الناس فئات:

- ١- من يكون من الصعب عليهم الاعتراف بأفكارهم الغاضبة؛ لأنهم مقتنعون أنهم حينئذ سيرون على حقيقتهم، وبالتالي سيرفض التعامل معهم بسبب الخوف أو الكراهية.
- ٢- ومنهم من يخجل من الاعتراف بأنه يجد متعة بديلة في الكتب والأفلام والمسرحيات التي يتم التعبير فيها عن الغضب، أحياناً بشكل مدمر ومرعب.
- ٣- وآخرون اهتز احترامهم لذواتهم؛ لأنهم وجدوا استياءً ورفضاً من الآخرين كرد فعل للتعبير عن غضبهم.

الغضب والاسترخاء:

يبدو الغضب كأنه غريزة نشطة تتوقد فينا، تنطفئ وعلى امتداد البعد الزمني. إن الغضب والاسترخاء حلقتان لا تلتقيان في الإنسان في وقت واحد، لكنهما تتعاقبان بشكل غير منتظم وغير متساوٍ كمًّا ونوعًا.

ولقد توصل الطب النفسي إلى طريقتين لعلاج الغضب هما:

- ١- من خلال تقليل الحساسية الانفعالية، وذلك بتدريب الشخص تحت إشراف طبي على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة، فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.
- ٢- من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي، وذلك بأن يطلب الطبيب من الشخص أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفًا فليجلس أو يضطجع؛ ليعطيه فرصة للتروي والهدوء.

الغضب والصحة العقلية:

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

الغضب والصحة النفسية

الغضب يساعد على الاكتئاب:

لا نقصد الكآبة الناتجة عن الشعور المؤقت بالحزن واليأس الطبيعيين الذين يمكن أن نشعر بهما بعد الخسارة ما، بل نقصد بها الحالة العقلية التي تستمر لفترات طويلة، ويبدأ من لديه ميل للاكتئاب أولاً في تحويل الغضب الى داخل نفسه. إن المشاعر الأولى للغضب والإحباط كانت استجابة لإساءة عاطفية أو جسدية من الأزواج أو الآباء أو من هم في محل الآباء، حيث يكونون في مثل هذه العلاقات النمطية ضعفاء وخائفين.

وللأسف فإن هذه الطريقة في التعامل مع الغضب يمكن أن تصبح عادة يستخدمونها بعد ذلك في كل المواقف دون تمييز، حتى عندما لا يكون لديهم سبب حقيقي للشعور بالضعف أو الخوف وهكذا يلومون أنفسهم باستمرار في مرحلة الرشد على أي إساءة. ومن ناحية أخرى، إذا لم يستطيعوا فعلًا

أن يلوموا أنفسهم، فإنهم يختارون في الحال الاختيار الآخر الأكثر أماناً ويرفضون أن يلوموا أي شخص أو أي شيء.

الغضب يمكن أن يساعد على الاستحواذ والمخاوف والإدمان:

يمكننا أن نلاحظ الاستحواذ والمخاوف المرضي عند الأطفال حين يتعلمون التكيف مع المشاعر الناتجة عن الإحباط وعدم الأمان من العالم الخارجي. إن الأم والأب الذي يريد مواجهة أو علاج هذا النوع من السلوك يعرف أن الحل ليس في مواجهة الأعراض، لأن ذلك في الواقع سيجعل الأمور تسوء، فلذلك ينشأ الاستحواذ والمخاوف في مواقف نشعر فيها لسبب أو لآخر، أننا نفقد السيطرة على أنفسنا أو على العالم من حولنا. كما أن علماء النفس يشيرون لهذا بالحيل الدفاعية وهي موجودة بكل الثقافات، ويذكر البعض أن كبت الغضب أو دفع الغضب إلى الجحيم اللاوعي يمكن أن يحوله من قوة قد تكون إيجابية إلى قوة سلبية شديدة مدمرة.

الغضب والموت:

دائماً ما يواجه الإنسان أموراً تجعله في ضيق وحرَج أو غضب شديد، لكن العلماء يحذرون الجميع خاصة أولئك الذين اعتادوا الغضب لأبسط الأسباب، بأن نتيجة البحوث الطبية أثبتت أن الغضب يشوش فعلاً النبض الطبيعي، ويصيب القلب بمرض مفاجئ قد يدفع بعض الناس إلى حتفهم إذا كان شديداً، لذلك يصف الأطباء الغضب الشديد بأنه الفيشة (الفيز) التي قد تقطع شريان الحياة بشكل فجائي.

الغضب والحياة الزوجية:

في الحياة الزوجية.. الغضب مسموح والزعل ممنوع:

الغضب هو انفعال وضعه الله في الإنسان ليكون صمام أمان له، فالمعروف أنه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث الانفجار، فالغضب ليس أسلوباً سيئاً؛ لأنه أسلوب تنفيس للإنسان، لكن المهم طريقة التعبير عن الغضب، فالبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته إذا غضب مثلاً استمليني، والبعض الآخر يتبع أسلوب التكتّم ولا يعبر عن غضبه في لحظتها لكنه ينفجر بعد فترة

لسبب بسيط، وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام الذي يمكن أن يكون جارحًا ويترك آثارًا سيئة في نفس الطرف الآخر، ولذلك وضع علماء النفس أسلوبًا أمثل للتعبير عن الغضب ويوضح هذا الأسلوب في النقاط التالية:

- ١- أهمية اعتراف كل منهما للآخر بحقه في أن يغضب.
- ٢- ضرورة أن يضعا لنفسيهما أسلوبًا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن أو المتحضر.
- ٣- في حالة انفجار الغضب يفضل عدم حدوث المواجهة في أثناء الانفعال أو بعده بمدة طويلة، والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لا تتجاوز العشر دقائق، يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت على انفجار الغضب.

طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه:

إن نصيحة الرسول- صلى الله عليه وسلم- للرجل "لا تغضب" بلاغة ومنهج يتجنب به الكثير من الناس المتاعب الصحية والنفسية. كما قدم لنا كثير من الباحثين والعلماء بعض طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه، وسوف نستعرض هذا الجانب على النحو التالي:

أولاً: طرق الوقاية من الغضب:

من أصدق الأمثال: (أن قيراط وقاية خير من قنطار علاج) و (الوقاية خير من العلاج)، لذا يجب علينا أن نتخذ وسائل للوقاية من الغضب قدر الإمكان، ومن أهم هذه الأمور ما يأتي:

- ١-البعد عن أسباب الغضب.
- ٢-لا يكثر من الهزل والمزاح.
- ٣-أن يذكّر نفسه بما ورد في القرآن الكريم والسنة من مدح الحلم وأهله.
- ٤-أن يتصور منظره عند غضبه.
- ٥-العمل على ترويض النفس وتربيتها على التحلي بفضائل الأخلاق.
- ٦- التفكير فيما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التي قد تؤدي في الغالب إلى الندم والحسرة.

٧- الترفع عن الجهال والصبر عليهم وعدم مجاراتهم.

٨- الرضا بالواقع.

٩- لا تجزع ولا تسخط.

١٠- تحسين أسلوب التعبير عن الغضب، فالإنسان المتحضر يلجأ إلى طرق راقية غير مباشرة للتعبير عن غضبه، فإذا به يستعيز عن أسلوب التحطيم والتهميش والعض والشتم بأسلوب مهذب كالسخرية باللفظ أو الإيماءة أو النكتة أو الابتسامة.

وللوقاية من الغضب يقدم الخبراء بعض اقتراحاتهم ونصائحهم التي تتمثل فيما يلي:

١- أسلوب الابتعاد: وهذا يعني أن الإنسان الغاضب يجب أن يبتعد بسرعة عن المكان أو الإنسان الذي أثار غضبه ويلجأ إلى مكان هادئ لممارسة عمل جديد.

٢- أسلوب الصرف: وهو عبارة عن تجاذب الأحاديث من الأصدقاء والشكوى لهم مما يعانيه من الغضب.

٣- أسلوب التحول: يجب أن يخرج الإنسان الغاضب من الغرفة فور غضبه ويذهب إلى الطبيعة أو يستمع إلى برنامج تليفزيوني أو إذاعي، وذلك لتحويل انتباهه النفسي إلى أشياء أخرى تخفف شدة غضبه.

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

ومن وسائل وقاية النفس من الغضب أيضاً ما يأتي:

١. التمسك بالهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسيراً سلبياً.

٢. تذكر أن الانفعال والثورة يزيدان الشعور بالغضب ولا يخففانه.

٣. تحمل مسؤولية أخطائك.

٤. التمس العذر للخصم.

٥. تذكر أن الإنسان في كثير من الأحيان يملك الحق ولكن بانفعاله غير الطبيعي قد يقلب الحق عليه.
٦. كما يجب أن يراعي الإنسان حالته النفسية قبل الموقف الذي تعرض له فإن كان متوترًا فليعلم أنه ميال في هذه الحالة إلى المبالغة في رد فعله.
٧. تذكر أن الغضب والنجاح لا يجتمعان.

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

١. الإحساس بأهمية كظم الغيظ.
٢. التماس العذر وحسن الظن.
٣. محاولة تفهم مواقف الآخرين وتذكر محاسنهم.
٤. اللين والمرح المحمود.
٥. الدعاء للمسيء لتصفية ما في الصدور.
٦. العفو عن المسيء والإحسان إليه.
٧. الإعراض عن الجاهلين.
٨. التقليل من الكلام والأفعال حين الغضب.
٩. النقد الذاتي وجهاد النفس.
١٠. النظر إلى الجانب التربوي الحسن.
١١. الاستعانة بالصبر والصلاة.
١٢. الانسحاب من الصراع وترك مواطن الأذى.
١٣. الحلم.

وفيما يلي بعض الأمور ذات فائدة كبيرة في الوقاية من الغضب أيضاً:

١. ألا تأمر الآخرين إلا للضرورة، فإن الأوامر ثقيلة على النفوس، فإذا كنت تأمر بكثرة سوف يعصى أمرك أحياناً مما قد يسبب لك الغضب الشديد.
٢. عليك بالأصدقاء الطيبين الذين لهم عقول وصبر وفيهم أخلاق.
٣. خالق الناس بخلق حسن دائماً لصالحك قبل أن يكون لصالحهم، فإن الناس مرايا، يعاملون الإنسان بما يعاملهم به.
٤. كذلك ليس من الضرورة أن ترد على كل من أخطأ، وخاصة الجاهل والسفهاء.
٥. لا تكلف نفسك مالا تطيق في أي أمر من الأمور، إن تحميل النفوس فوق طاقتها من الأعمال والالتزامات والمشكلات، يجعل الإنسان متوتر الأعصاب.
٦. -إن مقاصد الناس ونواياهم ليست أبداً بالسوء الذي يتصوره من أخطأوا عليه بفعل أو قول، فإدراك هذه الحقيقة يخفف رد الفعل الغاضب كثيراً.
٧. -ألا يتوهم الإنسان عدم احترام الآخر له حين يخالفه في رأي، أو يتأخر عليه في موعد.
٨. الجسد والنفوس، والترفيه البريء، والغذاء المتوازن، والرياضة في الهواء الطلق، والصحة الطيبة، والطيبة مع النفس من الأمور المهمة للإنسان، فإن القاسي على نفسه قاس على غيره، وكذلك من يطلب الكمال في الأمور والناس إنه يطالب بالمستحيل.

اعرف معنى الغضب:

تذكر دائماً أن الغضب هي حالة وجدانية طبيعية فلا تشعر بالخجل.

حدد السبب:

في بعض الأحيان يكون السبب واضحاً وأحياناً لا يكون واضحاً.

اتخذ قرار:

الإجراء الذي ستتبناه يعتمد على الموقف الذي ستعرض له..

كيف تتعامل مع الغضب:

تهدئة النفس، فهم دوافع الغضب، تحديد الاحتياجات ومعرفتها، البحث عن المساعد، الموضوعية في تناول المشكلة، عدم استخدام لهجة اللوم، محاولة حل المشكلة، وأخيرًا إياك والتكشير.

كيف تسيطر على غضبك؟

عليك باختيار الطريقة التي تناسبك لكي تسيطر على غضبك وتقي نفسك منه ومن هذه الطرق ما يأتي:

١. روح الفكاهة: لا تغضب من أجل الأشياء التافهة أو المشكلات التي لا تحل بسهولة، وحاول أن تجد مخرجًا، وتقبل الأمر على أنه نوع من أنواع المزاح.
٢. ممارسة الرياضة.
٣. الراحة والاسترخاء.
٤. وسائل أخرى: القيام بهواياتك المفضلة، استخدام ألعاب الكمبيوتر، الاعتناء بالنباتات، قضاء وقت في التفكير والتأمل، مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي أغضبك أو استشارة صديق.

ثانيًا: كيفية علاج الغضب:

علاج الغضب في ضوء القرآن والسنة:

يدعو القرآن الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، ومن أمثلة ما جاء في القرآن الكريم:

-قال تعالى: " وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " {آل عمران: ١٣٣-١٣٤}.

فإن أفضل علاج الانفعال هو أن يغير الإنسان المنفعل الوضع الذي يكون عليه ساعة انفعاله حتى يخفف بعض الشيء من ضغط الدم المرتفع الذي يصاحب الانفعال، ومن ثم يجب أن يتعلم الفرد أن يكظم غيظه ويعفو عمن أساء إليه.

كذلك قد وضع الرسول-صلى الله عليه وسلم- علاجاً للغضب، يقول - صلى الله عليه وسلم- : "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من نار، وإنها تطفئ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

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

وإن خير علاجه يقدمه العلماء لمعالجة ظاهرة الغضب في الطفل، تجنيبه دواعي الغضب وأسبابه حتى لا يصبح له خلقاً وعادة.

١. فإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الجوع، فعلى المربي أن يسعى إلى إطعام الطفل في الوقت المخصص، لأن إهمال غذائه يؤدي إلى أمراض جسيمة، وانفعالات نفسية.

٢. وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه المرض، فعلى المربي أن يسعى إلى معالجة الطفل طبياً وإعداده صحياً.

٣. وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه عقاب الطفل وإهانته بدون سبب، فعلى المربي أن ينزه لسانه عن كلمات التحقير والإهانة.

٤. وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه تقليد الطفل لأبويه في ظاهرة الغضب، فعلى الأبوين أن يعطيا الطفل القدوة الصالحة في الحلم والتروي وضبط النفس عن الغضب.

٥. وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه لدى الطفل الدلال المفرط، فعلى المربين أن يكونوا معتدلين في محبة الأولاد، وأن يكونوا طيبين في الرحمة بهم، والإنفاق عليهم.

٦. وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الاستهزاء والسخرية والتنازب بالألقاب، فعلى المربين أن يجتنبوا هذه الأسباب.

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

الاتجاه الأول: الكبت والإخماد: وأصحابه يتبنون مبدأ السلام بأي ثمن، فهم يتجنبون النزاعات ويتفادون الخصومات، وغالبًا ما يكون لهذا التصرف ثمن باهظ هدفه سطحي ظاهري مع تكوين علاقات هشة تؤدي تراكماته إلى الغل والحقد داخل النفس.

الاتجاه الثاني: التنفيس والانفجار: وأتباعه يتبنون مبدأ تنظيف الجو وكنس النفس أولاً بأول، وهذا النوع من البشر يستريح من الضغط عندما يترك العنان للغضب للتعبير عن نفسه بطرق قد تؤدي أنفسهم أو الآخرين.

والاتجاهان السابقان ينطويان تحت ما يسمى بالغضب السلبي لأن لكل منهما آثار وتكلفة باهظة.

أما الغضب الإيجابي: فهو ذلك الشعور الذي يحول الواقع إلى أمر أفضل مما كان عليه، ولذا يجب أن تتعلم كأشخاص ناضجين أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوي ثقتنا بأنفسنا وعلاقتنا بالآخرين.

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

الخطوة الأولى: لا تهاجم:

إن عاطفة الغضب تخلق الرغبة في الدفاع عن النفس، ومن أبسط طرق الدفاع عن النفس توجيه اللوم للآخر، ولذا يجب تجنب (أنت دائماً، أنت عمرك... الخ) للتنفيس عن الغضب لأن الهجوم يشجع على ظهور الهجوم المضاد ويؤدي ذلك لزيادة وتيرة الغضب والخروج عن القضية الحقيقية وموضوع النزاع إلى اتهامات شخصية.

الخطوة الثانية: اعرف الغضب:

ينبغي الاتفاق على أن الغضب عاطفة طبيعية، وعلى كل طرف أن يعبر عن غضبه للآخرين بدلا من أن يخمد ويكتمه، ويخبر الطرف الآخر بما يشعر به بأقصى سرعة بعبارات (أنا أشعر، أنا متضايق.. الخ) كن منفتحا في التعبير عن ذاتك ليعرف الآخرون سبب تضايقك ومشاعرك الحقيقية، وليكن شعارنا "التعبير عن الغضب بكلمة أنا بدلاً من أنت".

الخطوة الثالثة: انظر إلى ما وراء الغضب:

الغضب عادة يكون عاطفة ثانوية، ومشاعر عميقة ناتجة عن جروح أو تعب زائد عن الحد أو عدم اكتراث من الآخر، ولذا يجب التعامل مع مسببات الغضب الأصلية حيث أنه أساس النجاح في إدارة الغضب، حين تشعر بالغضب اسأل نفسك هذه الأسئلة المهمة:

- ما الذي حدث قبل الواقعة مباشرة؟
- ما الذي تشعر به الآن؟
- هل هذا الموقف يذكرك بشيء في الماضي؟

إن النظر إلى ما وراء الغضب قد يكون مستحيل أثناء الغضب، لكن عند تحكيم العقل ومحاورة النفس سيبرد الغضب، ونفكر بوضوح خارج المشاعر الملتهبة، وقد يكون للصمت هنا والاسترخاء القصير فائدة عظيمة، ولكن يجب ملاحظة أن الصمت الطويل يزيد من حدة الغضب، لذا يجب مواصلة الحوار عند هدوء الغضب، وحين يتحدث الطرفان لابد من إنصات كل منهما للآخر حتى ينتهي ولا يقاطعه. الغضب ليس مشكلة بل في كيفية التعبير عنه.

كيف نتعامل مع غضب الأطفال:

تتواجد نوبات الغضب كثيرا في الأطفال من عمر سنتين إلى أربع سنين، في بعض الأحيان لها خلفية مرضية حيث يصرخ الطفل ويرمي نفسه على الأرض أحيانا ويدق برأسه غضبا.

ماذا نفعل في هذه الحالة؟

إذا حدث هذا في مكان عام وأمام الناس، كالسوبر ماركت يطلب الأطفال "آيس كريم" وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعاً للإجراج يلبي الأهل طلبهم لإسكاتهم وإبعاد أنظار الناس.

كيف نتحكم بالنوبات:

تفيد الأبحاث والدراسات لسلوك الأطفال أن: تلبية رغبة الطفل عند الصراخ وإعطائه ما يريد هو السبب الرئيسي لجعل التصرف يستمر، ومرة واحدة يفعلها الطفل تصبح عادة، فأسهل طريقة ليحصل على ما يريد هي الصراخ والغضب.

ماذا نفعل؟

١. كن هادئاً ولا تغضب، وإذا كان المكان عام لا تخجل، وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.
٢. ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك، وهي أن صراخك لا يثير اهتمام أو غضب لدي ولن تحصل على طلبك بهذه الطريقة.
٣. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع الطفل حول موضوع صراخه مهما كان حتى إذا بادرك بالأسئلة.
٤. تجاهل الصراخ بصورة تامة وحاول أن تظهر أنك منشغل بشيء آخر، وإذا قمت بالصراخ في وجهه فأنت أعطيتاه اهتمام لتصرفه ذلك، وإذا أعطيتاه ما يريد تعلم أنه كما أراد شيء عليه تكرار تصرفه في كل مرة.
٥. إذا توقف عن الصراخ وهذا اغتتم الفرصة واطهر له أنك سعيد لأنه لا يصرخ، واطرح له كيف يتصرف ليحصل على ما يريد، وسبب منعك إعطائه ما يريد.
٦. إذا كنت ضعيف أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى المكان العام حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء.

٧. من المفيد عند الشعور بأن الطفل سيصاب بنوبة الغضب وقبل البكاء حاول لفت انتباهه إلى شيء مثير، كصورة مضحكة أو لعبة مفضلة، وتذكر نقطة مهمة دائماً "مرة واحدة فقط كافية لتعليمه أنه إذا صرخ وبكى سيعطى ما يريد وسيستحق هذه الطريقة".

إن الغضب انفعال طبيعي لدى الإنسان، ويجب أن نساعد الأطفال على ضبطه والسيطرة عليه، ولا يقصد هنا أن يصل الطفل درجة البلاهة، كما لا يجب أن يصل إلى درجة طاغية لأن حدة الانفعال وراء كثير من الانحرافات والجرائم.

يؤكد كثير من العلماء أنه إذا ما صدرت ثورة الغضب عند الطفل، أفضل علاج هو إهمالها ولا مبالاة بها وهو أنجح عقاب بكل تأكيد، وأما الصراخ والضرب والعنف والتوبيخ فتزيد العلة استفحاً، ولا يعني هذا إعطائه ما يريد بل العكس يجب أن يحرم مما طلب وإلا وجدها عادة مستمرة، وإن كان لابد من تهدئته فلا بأس بحمله وإشعاره بالمحبة والطمأنينة ولكن لا حلوى ولا هدايا.

ولكي تتجنب الأم نوبات الغضب عليها بالأساليب التالية:

- ١- إذا غضب الطفل يجب أن تكون الأم هادئة وتتحكم في ثورتها أمام الطفل، وتكف فوراً عن الصياح والهيجان.
- ٢- تخصيص وقت كافٍ للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرّن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم، مما يؤثر على إحساس الطفل بالسعادة والراحة.
- ٣- تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.
- ٤- يجب على الوالدين أو الأخوة الابتعاد عن إثارة الطفل بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال الطفل وتخويفه ولكن العمل على تهدئته.
- ٥- يجب على الأم ألا تنفعل في تقييد حرية الطفل أو إرغامه على الإطاعة بدون إقناع أو إجراء حوار معه أولاً.

- ٦- إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاؤه الوقت الكافي للعب، حيث إن الطفل الغضوب يكون محروماً من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته.
- ٧- عدم إهمال الطفل وتفضيل آخر عليه أو مقارنته دائماً بغيره.
- ٨- ولعلاج حالات الغضب عند الطفل ينبغي على الآباء والمربين فهم نفسية الطفل، واستخدام الأساليب التربوية في إشباع حاجاته الأساسية من الحب والأمن والطمأنينة وتأكيد الذات.
- ٩- يجب على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة فيحافظوا على هدوئهم أثناء غضب الأطفال، و يساعدوهم لتفريغ مشاعرهم المكبوتة، في تحويل نشاطهم لبعض الهوايات الفنية والرياضية، ولا يجب عليهم الصراخ واتباع السلوك الغاضب الذي لا يتناسب مع طبيعة المواقف المحيطة، حيث إن ضبط النفس عند الكبار أفضل طريقة لتعويد الطفل على ذلك.
- ١٠- ينبغي على الآباء عدم التدخل المبالغ به في حياة الأطفال أو السماح بالعبث بممتلكاتهم، والعمل على أن يسود الأسرة روح التعاون والتسامح والهدوء، فكلما شعر الطفل بالاستقرار النفسي وجه نشاطه وطاقته وحيويته، وجهة اجتماعية تساعد على تعلم أساليب الأخذ والعطاء، فينمو نفسياً بعيداً عن أساليب الغضب والعناد إلى حد كبير.
- ١١- عدم مقابلة غضب الأطفال بغضب الكبار، وعلى الكبار مراجعة الأمر قبل اتخاذ القرار.
- ١٢- لا يجب النظر لغضب الطفل كأمر غير طبيعي، بل هو صورة طبيعية للعدوان، ومظهر إيجابي ونشاط فعال، ولا يجب إيقافه بالعقاب لأن ذلك يؤثر في قدرة التعبير لديه، وعند إيقاف الغضب من جانب الطفل سيتراكم ويظهر لديه المظاهر التدميرية.

كما على الوالدين التعامل مع الطفل بشكل مختلف عن الأوقات الطبيعية عند نوبات الغضب وذلك كالتالي:

١. **عدم مناقشته:** إن الطفل في أول سبع سنين من عمره حين يغضب يصبح بشكل لا يسمع ولا يفهم ما يقال له، فالغضب يسد منافذ وعيه الكبير تماماً، فلا فائدة إذن من قول الوالدين أو اعتراضهما بكلمة أو فعل.

٢. **قبول غضبه:** حين ترفض الأم طلب الطفل في مرحلته الأولى، يهيج ويصرخ ويضرب رأسه بالأرض، أو يحاول تكسير أي شيء أمامه، ويجب أن تمسكه الأم بحنان، وتمنعه من أي حركة تؤذيه أو تؤذي أحد الأسرة، والحذر في مثل هذه الحالة أن تمسكه بعصبية وقسوة، بل بقبول ورضا.

٣. **عد معاقبته:** يحسن بالوالدين ترك الطفل الغاضب وشأنه، والتحلي بالصبر وعدم معاقبته، وكذلك عدم مكافأته. فليس صحيح القول لطفل بأولى مراحل عمره: لو تسكت أعطيك حلوى، وكذلك لا يقال له: إذا لم تكف عن الصراخ سأضربك.

٤. **الاستمرار بالمطالبة:** لعل الأم تطلب من طفلها في أولى مراحلها أن يخلع ملابسه، أو يرتب أشياءه، وبشكل ودي ولطيف، ولكنه يثور بغضب ولا يستجيب، وفي هذه الحالة على الأم تركه في حالة غضبه، ثم تكرر طلبها منه بشكل ودي أيضاً، وهكذا إلى أن يستجيب بدون عصبية، وذلك لإفهام الطفل أن الغضب لا يحول دون الانصياع للأمر.

وأكد بعض العلماء أن من أسباب تسكين الغضب وعلاجه ما يلي:

أولاً: أن يذكر الإنسان الله عز وجل وقدرته عليه.

ثانياً: أن يذكر ما أعده الله من ثواب لمن كظم غيظه وعفا وأصلح.

ثالثاً: الاستعاذة بالله عز وجل من الشيطان الرجيم.

رابعاً: التزام الصمت وعدم الكلام.

خامساً: التصاق الإنسان الغاضب بالأرض.

سادساً: تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب إلى حالة أخرى.

سابعاً: المسارعة إلى الوضوء.

ثامناً: التفكير فيما ينتج عن الغضب من نتائج مؤسفة وعواقب وخيمة.

تاسعاً: الترفع عن الجهال والصبر عليهم وعدم مجاراتهم.

عاشراً: العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر حتى تعتاد الحلم والصفح.

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

ويرى العلماء أيضاً أن فقدان القدرة على التفكير بوضوح هو ما يجعل كثير من الناس غير عقلانيين. من الأهمية أن يخفف المرء من اندفاعه وأن يهدأ لكي يستعيد زمام السيطرة على آلية دماغه، ما يمكنه من التفكير بعقلانية قبل تفاقم الأمور.

وأهم ما يوصي به العالم هذا الزمان لمرضاه ليس التحدث مع أحدهم الآخر بل الاستماع للإنصات إلى كلام بعضهم البعض، والسبب في أن معظم الناس يتشاجرون لأنهم يشعرون أنه لا أحد يستمع لهم، أما إذا شعر المرء بأن هناك من يفهمه فإن استجابته الدفاعية تختفي بالكامل، وتلاشى خطر أن يصيبه الغضب نهائياً تقريباً.

وهذه بعض الطرق التي تساعد على مواجهة الغضب:

تذكر إذا دعاك موقف ما إلى الغضب هذه الحقيقة العلمية:

١. لا تستهلك طاقة أعصابك: إن العصبية الزائدة تستهلك الجهاز العصبي وتنتله، لذا أي حالة غضب سلبي تعتبر هدراً للطاقة التي يمكن توظيفها فيما هو نافع.

٢. تدبر عواقب الغضب الوخيمة: لتتأمل في بعض خسائر الغضب، الدخول في حرب لا هوادة فيها، القطيعة والهجران لمدة طويلة، المس بكرامة الطرف الآخر، وإذا كان مؤمناً فالحرمة أعظم، وقد يكسر ويحطم الأشياء القريبة إلى متناول اليد وإغلاق الأبواب بقوة كجزء من حالة الانتقام التي يعيشها الغاضب.

٣. غادر المشهد الذي انفجر به الغضب: لا تبقى طويلاً في المكان الذي تندلع فيه نيران الغضب؛ لأنها لا تنطفئ سريعاً إذا كان الذي استثارها في نفسك يمعن في استفزازك ويلقي مزيد من الحطب.

٤. تأمل في المشهد التالي وتذكره: حينما بصق عمرو ابن ود العامري بوجه علي ابن أبي طالب وهو يوشك أن يرديه قتيلاً، لم يعجل عليه، بل استدار قليلاً، ولما سئل عن ذلك، قال: أردت أن أقتله غضباً لله لا غضباً لنفسي، ولذا لم أعجل عليه، وإنما تركته برهة ثم صرته.

٥. استبدل كلماتك الغاضبة: تتصاعد الكلمات البذيئة على اللسان عند الغضب، ولأن الغاضب يحتاج مهدئات، فيمكن التنفيس عنه بالكلمات التي تعبر عن طيب الأخلاق ولا تجعلك تندم على ما قلت فيما بعد.

٦. نفس عن غضبك بشكل آخر: استخدام الكلمات السابقة لون إيجابي لتنفيس عن الغضب، ولكن نذكر أن الدعاة لتنفيس عن الغضب بأي شكل من الأشكال غير مصيبين لأنهم يرون أن الاحتقان النفسي له آثار سلبية، لذا هم يشجعون الغاضب على الانفجار باكيًا، أو تكسير الأشياء حتى تهدأ فورته وثورته. إن تعبير القرآن الكريم عن السيطرة على النفس عند الغضب دلالة على أن الغضب يكان يطفح كالقدر الذي يغلى، ولكنك تكظمه بإغلاق فوهته. وهذا يعني أن منع الغضب نهائياً غير ممكن، لكن الإمساك بزمامه لئلا يفلت ممكن.

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

- فتح قلب الشخص الذي يواجهك وكشف ما به من خواطر وأسرار.
- تطفى بذلك نار شيطان خصمك وشيطانك.
- إذا نجحت في كظم غيظك بادر بالعفو والصفح والبحث عن مخرج بالكلمة الطيبة والصبر على أخطائه.
- بعد ذلك ستشعر أن الخصم الهائج قد تغير إلى صديق وديع ليسمع ويتجاوب مع كل ما تقول، ولكن إياك وإغضابه بأي كلمة ولتكن هذه المرحلة الأولى.
- إذا لم تصل لتحقيق مبتغاك في المرحلة الأولى، فكن صبوراً وحاول ثانية بكلمة طيبة فبالحلم والصبر تصل لما تريد بإذن الله.

٧. اتقي الغضب بالأ تغضب: يمكن حال غضب شخص آخر أن تتأثر بغضبه، فبدل ذلك امتص غضبه بعدم الرد عليه بالمثل.

٨. أطفئ غضب الأخرة: الرابط بين الدنيا والأخرة وثيق، كل ما تعمله في الدنيا منعكس في الأخرة.

٩. عض على شفتيك: جاء أحدهم وهو مشتات غضباً إلى عالم، فقال له: أتدري ما صنع فلان؟ قال: ماذا صنع؟ أجاب: يسبني في كل مجلس، قال له: لا تسبه.

قال الغاضب: إنه يطعنني وتريدني ألا أصرخ؟! أجابه: عض على شفتيك!

قد يكون في هذه الوصفة شيء من الصعوبة على الغاضب الذي يقف أمام من يشتمه أو يسيء إليه، لكن التمرين يجعلها كما يجعل كل الأشياء الصعبة سهلة.

١٠. خذ قسطك الكافي من النوم: ثبت علمياً وبالتجربة، أن الذي ينام قليلاً يظل عكر المزاج طول النهار، وتتوتر أعصابه ويصبح شديد الانفعال من أبسط الأمور. والذين ينامون جيداً لا يفعلون بسرعة، وبذلك للنوم علاقة قيمة باسترخاء الأعصاب وتوترها.

١١. استحضر صورة الغاضب: لو أن كاميرا صورتك وأنت غاضب لأنكرت شخصيتك، وقلت إن الذي في الفيلم ليس أنا. لأن تصرفك في تلك الحالة من الهيجان الثائر مخجل، وستندم عليه.

١٢. كافئ نفسك إذا نجحت في إطفاء الغضب: ابدأ أولاً بمكافحة حالات الغضب الصغير، امتصها بسرعة، واستفد من جميع النقاط السابقة عند مواجهة أي موقف يثير غضبك، وفي كل مرة تخرج فائزاً في السيطرة على أعصابك، قل لنفسك: الحمد لله، أنا الآن أقوى من السابق.

تهدة الآخرين كوسيلة لعلاج الغضب، ويمكن ذلك من خلال الآتي:

١. التشجيع على الكلام: يتم تهدة الطرف الآخر عن طريق دفعه إلى الكلام عوضاً عن الصراخ والمناقشة الحادة أو حتى الغضب الصامت، فبهذا تساعد الطرف الآخر على الشرح والتوضيح.

٢. **استمع بتفتح:** عندما يبدأ الطرف الآخر بالاستجابة لهدوئك وتشجيعك للكلام ستزيد إمكانية تهدئته إذا استمعت باهتمام لم يقول، والاستماع باهتمام يعني أنك فعلاً تحاول وبإخلاص أن تنتبه لما يقول وبدقة وإحساس، محاولاً أن تقرأ ما بين السطور وتفهم ماذا يقول تماماً

٣. **إظهار التفهم:** وسيكون هدوءه أكثر إذا أظهرت تفهمك لحديثه وأحياناً يتم ذلك بكل سهولة من خلال قول (أعرف ما تعنيه) أو (أنا أفهم ذلك) أو عبارة تحمل نفس المعنى أو يكون ذلك بما يسميه علماء النفس (إعادة صياغة الموضوع) أي إعادة ما يقوله الآخر بتعبيرك أنت بصدد التفاهم، وليس فقط تفهمك لما يقول إنما أيضاً كيف يقول.

إن هذا العلاج النفسي للغضب يتم بطريقتين:

الطريقة الأولى: العلاج بالاسترخاء النفسي والعضلي، وفيها يتدرب الإنسان على ذلك بشكل تام تحت إشراف طبيب نفسي وذلك يفيد كما المهدئات.

الطريقة الثانية: تقليل انفعال الإنسان للأحداث وذلك في جلسات يتدرب فيها الإنسان على الاسترخاء التام ثم يتعرض لموقف يثير غضبه فيثور، ويأمره الطبيب بنسيانه ويعود للاسترخاء التام، ثم يكرر ذلك عدة مرات حتى إذا تعرض للمواقف المثيرة للغضب لا يثور ولا يفعل، حيث أن الاسترخاء التام يعارض التوتر والانفعال.

والصلاة تتيح ممارسة هذين الأسلوبين خمس مرات يومياً، ففي الصلاة يحدث اقتران حالة الطمأنينة والاسترخاء بالمواقف المثيرة بالغضب خارج المساجد وقبل الصلاة.

العلاج السلوكي للغضب:

العلاج السلوكي، والذي يعتمد على تغيير سلوك الفرد بصورة مدروسة، وهو أحد أهم العلاجات النفسية التي يُعتمد عليها في علاج كثير من الاضطرابات النفسية.

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

نظر الوالدين، بحرمانه من قضاء وقت مع أصدقائه أو حرمانه من شراء لعبة جديدة، وإنه في حالة سيطرته على غضبه فإنه سوف يكافأ بجائزة يحبها، وهكذا فإن كل سلوك إيجابي يستطيع الطفل فيه أن يغير من سيطرته على نوبات الغضب عندما يكافأ بشيء يحبه.

المشكلة مع الكبار، فعندما يكون الشخص بالغاً وناضجاً فالأمر سيان. فإذا كان لا يستطيع أن يسيطر على نوبات الغضب عنده فإن هناك سلوكيات يتعلمها الشخص لتغيير استجابته للغضب، كأن يقرأ شيئاً من القرآن أو أن يستعيز بالله من الشيطان أو أن يترك المكان الموجود فيه لفترة قصيرة ثم يعود بعد بضع دقائق.

العلاج السلوكي المعرفي:

هو تزواج العلاج السلوكي الذي تحدثنا عنه مع العلاج المعرفي والذي يعتمد على الفكر عند الشخص. فالعلاج المعرفي، علاج معروف في الطب النفسي ويعتمد بشكل رئيسي على التقاط الأفكار السلبية لدى الشخص ومحاولة معادلتها وإحلال أفكار إيجابية بدلاً منها.

والعلاج السلوكي المعرفي من أفضل أنواع العلاج المفيدة إذا قام بها شخص متمكن في تخصصه في هذا النوع من العلاج المفيد والفعال في علاج نوبات الغضب والعدوانية خاصة عند الشباب في مرحلة المراهقة.

حياة زوجية بلا غضب:

بعض الطرق التي تساعد على تصفية الخلافات دون أن يظلم أحدهم الآخر:

- ١- اسمح لزوجك الغاضب بالتنفيس عن مشاعره القوية.
- ٢- استجيب بالقبول فقط في البداية.
- ٣- خذي نفساً عميقاً، وحاولي أن تظلي هادئة قدر الإمكان.
- ٤- اعرضي مناقشة الحل لاحقاً، وامنحي الشخص الآخر بعض الوقت ليهدأ.
- ٥- خذي نفساً عميقاً آخر.
- ٦- رتبي وقتاً محدداً لمتابعة الأمر.

٧- ضعي في ذهنك أنه ليس من المحتمل الوصول إلى حل فوري.

٨- تعاملًا بصدق رصوخ مع أحدكما الآخر.

٩- واجها المشاكل بصراحة.

١٠- تجنبنا الهجمات الشخصية على أحدكما الآخر.

١١- أكدا على نقاط الاتفاق كأساس لمناقشة نقاط الجدل والخلاف.

امتص غضب زوجك:

وهنا نقدم بعض النصائح للراغبات بامتصاص غضب أزواجهن:

١- عندما ترين زوجك غاضبًا لا تستقبلينه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

٢- عندما تكونين مخطئة، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمي له الاعتذار عن التأخير، واحتمل ما قد يقوله لأنه في هذه الحالة سيفرغ جزءًا من غضبه.

٣- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات وبعد أن تهدأ العاصفة تحدثي معه بأسلوب لبق واطرحي رأيك.

٤- لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

٥- لا تنامي وهو غاضب منك، فبعد أن تهدأ الأمور حاولي المبادرة بالصلح.

الخاتمة

كما بدأنا بسم الله ننتهي بالحمد لله، نتمنى أن تنال مشاعرنا على إعجابكم.
القراءة قيمة والكتابة هي تقدير قيمة للقيمة كل كاتب وحسب كل كاتب ورؤيته لمفهوم القيمة.

القراءة والكتابة كالماء والهواء

لولا ربنا ثم الكتابة لوصلت إلينا أخبار الأولين لو لم يكن من الأساس ما يدعى بتاريخ ولم يكن هناك من الأساس إنسان، فالإنسان نصفه وكله قراءة وكتابة وإذا أراد أن يكشف نفسه قرأ وإذا أراد أن يكشف نفسه للناس كتب.

نتمنى لكم أيام مليئة بحب الكتابة والقراءة، أيام جميلة تسافر بها أذهانكم وقلوبكم إلى بلاد أو عوالم لم تذهب إليها أجسادكم بلا تكلفة ولا حجوزات، فقط المكونات: كتاب، مكان هادئ، وإضاءة خافتة

نلتاقم في عوالم القراءة الجميلة في وقت آخر وبحب أكبر

دمتم سالمين

- صفية أحمد سعيد

إن للأخلاق الفاضلة أهمية عظيمة في حياة الإنسان سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، أهمية تفوق الحاجة إلى الطعام والشراب. ويقع بعض الناس في خطأ حول فطرية الأخلاق، فقد زعم البعض أن الأخلاق فطرية فقط وهذا خطأ كبير، فلو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لم يكن للمواعظ والوصايا معنى، ولم يكن للترتيب والتهذيب والأمر بها ضرورة.

وتخريبًا في المجتمعات الإنسانية على مستوى الأفراد حتى الأمم، وكثير من الصراعات السياسية التي تنتهي بصراعات عسكرية سببها التحدي والغضب، وهو أكثر تخريبًا من الاكتئاب والقلق



[/https://www.rawafedknowledge.org](https://www.rawafedknowledge.org)

