لا تغضب



تأليف:

د. عمر الكرمة

لا تغضب

تأليف:

د. عمر الكرمة

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو أي جزءٍ منه بأي شكلٍ من الأشكال، أو نسخ مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو بطريقة إلكترونيةٍ أو بالتصوير أو ترجمته إلى أية لغةٍ أخرى دون الحصول على موافقة المؤلّف والناشر مقدمًا.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any way from or by any means; electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the author and the editor.

- **الكتاب: لا تغضب**
- **المؤلف: د. عمر الكرمة**
- **نوع العمل: علم النفس**
- **الطبعة الأولى:1447 هجري - 2026 ميلادي، المغرب**
- **رقم الإيداع: 2026MO2748**
- **الترقيم الدولي: 978-9920-8619-4-6**

كل ما ورد في هذا الكتاب من أخبار أو أحداث أو آراء يعبر فقط عن رأي الكاتب، ولا يعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

جميعُ الحقوقِ محفوظة

إهداء

إلى صغيرة بيتنا،

الضَّحوكة البشوشة التي حلّت بنا

فأزهرت ينابيع الفرح والسعادة،

إلى الملاك الصغير،

إلى ابنة أخي: "ندى".



مقدمة

من منا لم يغضب يومًا، وربما دفعه الغضب لارتكاب أفعال لا تُحمد عاقبتها وهو مُغيب عن وعيه لما أصابه من شرارة الغيظ والانفعال.

هذه الظاهرة التي كم كانت السبب في اندثار العلاقات ورفع المحبة والودِّ بين الناس، في حين كان يمكن لصاحبها كبحها إذا ما اطلع على أسبابها ودوافعها!

في هذا الكتاب، نغوص محاولين سبر أغوارِ هذه الظاهرة النفسية وتقريبها أكثر من القراء، علّنا نكون سببا في حفظِ المودة والإخاء بين الناس وتوعيتهم بما يجلبه الغضبُ من مضرات على النفس وعلى الغير كذلك، سائلين المولى عزَّ وجلَّ السَّداد والتوفيق.

١

تعريفه

الغَضَبُ لُغةً كما ورد في لسان العرب: هو ضِدُّ الرِّضا.
والغَضبةُ هي الصَّخرةُ الصُّلبةُ ومِنه اشتُقَّ الغَضَبُ؛ لأنَّه اشتِدادُ السَّخَطِ.
يُقالُ: غَضِبَ يَغضَبُ غَضَبًا، وهو غَضبان وغَضوب.

أما اصطلاحًا، فالغضبُ يُعرف بأنّه عاطفة طبيعية يشعر بها الإنسان عند تعرضه لخطرٍ ما، أو نتيجة شعوره بالتعب، أو التوتر، أو الاستياء، أو عدم تلبية الاحتياجات البشرية الأساسية، كما قد يكون الغضب رد فعل على بعض المشاعر السلبيّة التي تصيب الإنسان سواء أكانت هذه المشاعر ذاتيّة أو موجهة إليه من قبل الآخرين، وقد يكون نتيجة عدم تقبّل معتقدات الآخرين، وآرائهم، وأفعالهم، ومِما يُذكر أنّ الغضب ليس شراً كله، فقد يكون رد فعل مقبولا ومنطقيا أحياناً، إلا أنّه وهو الأكثر يكون مبالغًا فيه ولا تجري عاقبته على خير، حيث ينتج عنه أفعال أو كلامٌ غير مرغوب به، أو غير عقلاني.

وبحسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس، فإن الغضب هو عبارة عن عاطفة تتسم بالتوتر والعداء الناجمين عن الإحباط، أو الأذى الحقيقي أو المُتخيل من شخص آخر، أو الظلم المُتصوَّر، وقد تتجلى في سلوكيات تهدف إلى إبعاد مصدر الغضبِ مثل القيام بفعل حاسم أو سلوكيات تهدف فقط إلى التعبير عن العاطفة مثل الشتم.

يختلف الغضب عن العدوان، ولكنه يُعدّ عاملًا مُحفزًا هامًا له، فالعدوان سلوك يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص أو شيء، ورغم تأثيرهما المتبادل، فإن الغضب ليس شرطًا ضروريًا ولا كافيًا لحدوث العدوان.

٢

أقسامه

يمكن تصنيف الغضب بحسب الحالة النفسيّة للإنسان وأيضا بحسب مُسبِّباتِ الغضبِ لديه إلى أربعة أنواع، هيَ:

❖ **الغضب المبرر:**

وهو غضبٌ أخلاقي ناتج عن الشعور بالظلم، كالمشاعر التي تظهر بسبب قمع الحقوق الإنسانية للغاضب، أو بسبب وقوع العنف في المجتمع، وهذا الغضب هو في حقيقته حالة عاطفية تتسخط الشر والظلم، ويمكن توجيه هذه العاطفة لتحدث تغييرًا إيجابيًّا، إلا أنّ بقاءها لفترة طويلة يحرم الإنسان من الراحة النفسية، ويُسبب له المعاناة.

❖ **غضب الانزعاج:**

وهو أكثر أنواع الغضب شيوعًا، ويحدث نتيجة التعرض للإحباط، والمواقف المزعجة المختلفة في الحياة اليومية، كالشعور بالغضب بسبب مدير العمل، أو شريك الحياة، وغير ذلك، وغالبًا ما ينتج هذا الغضب بسبب التركيز على الجوانب السلبية في المواقف اليومية.

❖ **الغضب العدواني:**

هو النوع المدمّر من أنواع الغضب الأربع وهو يحدث نتيجة رغبة الإنسان بالسيطرة على الآخرين، أو تخويفهم، أو التلاعب بهم، وقد

يُعتاد لدى الغاضب فيتحوّل ليصير تنمرًا على الآخرين، فيُعرضهم للقمع، والعنف النفسيّ، وغالبًا أصحاب هذا الغضب يجدون فيه طريقتهم لإخفاء مشاعر غير محبذة لديهم، كالضعف، والخوف، أو يلجؤون إليه لإخفاء عيوبهم عبر فرض سيطرتهم على الآخرين.

❖ **نوبات الغضب المزاجيّة:**

وهو الغضب الناتج عن عدم تلبية احتياجات الفرد الأنانية، والتي تكون غير معقولة، أو غير مناسبة، وغالبًا ما يبدأ هذا النوع من الغضب بالظهور في مرحلة الطفولة، فيشرع الطفل بالغضب عندما لا يُلبّي البالغون طلباته، وتؤثر نوبات الغضب المزاجية المزمنة سلبًا على قدرة الشخص على تكوين علاقاتٍ صحية وناجحة مع الآخرين.

أما من منظور الشرع، فالغضب يمكن تقسيمه إلى قسمين لا ثالث لهما:

❖ **الغَضَبُ المَذموم:**

وهو الذي نُهي عنه وذُمَّ في الأحاديثِ التي وَرَدَت، وهو خُلُقٌ سَيِّئٌ؛ لأنَّه يُخرِجُ العَقلَ والدِّينَ مِن سياسَتِهما، فلا يبقى للإنسانِ مع ذلك نَظَرٌ ولا فِكرٌ ولا اختيارٌ.

ومِن الغَضَبِ المَذمومِ: الغَضَبُ للنَّفسِ أو عصبيةً وحَميَّةً. ولا يُذَمُّ الغَضَبُ إذا لم يُخرِجِ الإنسانَ إلى المَكروهِ مِن القَولِ والفِعلِ.

❖ **الغَضَبُ المَحمود:**

وهو أن يكونَ للهِ عَزَّ وجَل عِندَما تُنتَهكُ حُرُماتُه، والغَضَبُ على أعدائِه مِن الكُفَّارِ والمُنافِقينَ، والطُّغاةِ والمُتَجَبِّرينَ.

ويُمكِنُ تَقسيمُ النَّاسِ مِن حَيثُ التَّفاوت في سُرعةِ غَضَبِهم ورُجوعِهم عنه إلى أقسامٍ أربَعةٍ:

الأوَّلُ :

بَطيءُ الغَضَبِ سَريعُ الفيءِ، أي: سَريعُ الرُّجوعِ إلى حالةِ الهدوءِ واعتِدالِ المِزاجِ، وهذا خَيرُ الأقسامِ.

الثَّاني:

سَريعُ الغَضَبِ سَريعُ الفيءِ، وسُرعةُ الغَضَبِ خُلُقٌ مَذمومٌ، إلَّا أنَّ سُرعةَ الفيءِ فضيلةٌ مَحمودةٌ، فهذه بهذه.

الثَّالثُ:

بَطيءُ الغَضَبِ بَطيءُ الفيءِ، أمَّا بُطءُ الغَضَبِ فخُلُقٌ مَحمودٌ يدُلُّ على الحِلْمِ، لكِنَّ بُطءَ الفيءِ خُلقٌ مَذمومٌ يدُلُّ على الحِقدِ، وعَدَمِ التَّسامُحِ، فهذه بهذه، ويظهَرُ أنَّ هذا القِسمَ مُعادِلٌ للقِسمِ الثَّاني.

الرَّابعُ :

سَريعُ الغَضَبِ بَطيءُ الفيءِ، وهذا شَرُّ الأقسامِ؛ لأنَّه جَمعَ الدَّاءَينِ مَعًا، وما اجتَمَعَ الداءانِ إلَّا ليَقتُلا، فسُرعةُ الغَضَبِ خُلقٌ مَذمومٌ، وبُطءُ الفيءِ خُلقٌ مَذمومٌ، ويا بُؤسَ مِن تُلجِئُه الضَّرورةُ إلى مُعاشَرةِ هذا القِسمِ مِن النَّاسِ.

٣

درجاته

دَرَجاتُ الغَضَبِ ثَلاثةٌ:

الأولى:

أن يكونَ الغَضَبُ عاديًّا لا يوصَفُ بالشِّدَّةِ، كسائِرِ الغَضَبِ الذي يقَعُ بَينَ النَّاسِ.

الثَّانيةُ:

أن يشتَدَّ الغَضَبُ حتَّى يزولَ مَعَه الشُّعورُ ويصيرَ صاحِبُه كالمَعتوهِ والمَجنونِ والسَّكرانِ.

الثَّالثةُ:

ما بَينَ ذلك، وهو أن يكونَ اشتَدَّ به الغَضَبُ، ولكِن لم يفقِدْ شُعورَه، بَل عِندَه شَيءٌ مِن الإحساسِ، وشَيءٌ مِن العَقلِ.

والنَّاسُ في قوَّةِ الغَضَبِ على دَرَجاتٍ ثَلاثٍ: إفراط، وتَفريط، واعتِدال. فالإفراط غير محمود فيها؛ لأنَّه يُخرِجُ الإنسان عما يقتضيه العَقل والدِّين، فلا يبقى له مع ذلك نَظَرٌ ولا فِكرٌ ولا اختيارٌ.

والتَّفريطُ في هذه القوَّةِ أيضًا مَذمومٌ؛ لأنَّه يبقى لا حَميَّةَ له ولا غَيرةَ، ومَن فقدَ الغَضَبَ بالكُلِّيَّةِ عَجَزَ عن رياضةِ نَفسِه؛ إذ الرِّياضةُ إنَّما تَتِمُّ

بتَسَلُّطِ الغَضَبِ على الشَّهوةِ، فيغضَبُ على نَفسِه عِندَ المَيلِ إلى الشَّهَواتِ الخَسيسةِ، ففقدُ الغَضَبِ مَذمومٌ؛ فينبَغي أن يُطلَبَ الوسَطُ بَينَ الطَّريقينِ.

٤

آثاره

✓ **مِن آثارِ الغَضَبِ في الظَّاهرِ:**

تَغَيُّرُ اللَّونِ، وشِدَّةُ رَعدةِ الأطرافِ، وخُروجُ الأفعالِ عن التَّرتيبِ والانتِظامِ، واضطِرابُ الحَرَكةِ والكلامِ، حتَّى يظهَرَ الزَّبَدُ على الأشداقِ، وتَشتَدَّ حُمرةُ الأحداقِ، وتَستَحيلَ الخِلقةُ، ولو يرى الغَضبانُ في حالِ غَضَبِه صورةَ نَفسِه لسَكن غَضَبُه حَياءً مِن قُبحِ صورَتِه؛ لاستِحالةِ خِلقَتِه.

✓ **مِن آثارِ الغَضَبِ على اللِّسانِ:**

أنَّه ينشَأُ مِن الغَضَب كثيرٌ مِن الأقوال المُحَرَّمةِ والقَبائِحِ، كالقَذفِ والسَّبِّ والفُحشِ، إلى غَيرِ ذلك مِمَّا يستَحي مِنه ذَوو العُقولِ مُطلقًا، وقائِلُه عِندَ فُتورِ غَضَبِه، ومِمَّا ينشَأُ عن الغَضَبِ أيضًا الأيْمانُ التي لا يجوزُ التِزامُها شَرعًا، وطَلاقُ الزَّوجةِ الذي يُعقِبُ النَّدَمَ، ورُبَّما ارتَقى الأمرُ إلى دَرَجةِ الكُفرِ، كما أنَّ الغَضبانَ لا ينتَظِمُ كلامُه، بَل يتَخَبَّطُ نَظمُه، ويضطَرِبُ لفظُه، وقد يصيحُ صياحًا شَديدًا أو يدعو على نَفسِه وأحَبِّ النَّاسِ إليه.

✓ **مِن آثارِ الغَضَب على الأفعالِ:**

وينشَأُ مِن الغَضَبِ كثيرٌ مِن الأفعال المُحَرَّمةِ، كالضَّربِ فما فوقَه إلى القَتلِ عِندَ التَّمَكُّنِ، وأنواعِ الظُّلمِ والعُدوانِ، فإن عَجَزَ عن التَّشَفِّي رَجَعَ

غَضَبُه عليه، فمَزَّقَ ثَوبَه، وضَرَبَ نَفسَه وغَيرَه مِمَّن لا ذنبَ له، حتَّى الحَيوان، والجَماد بالكَسرِ وغَيره، وعَدا عَدْوَ الوالِهِ السَّكرانِ، والمَجنونِ الحَيرانِ، ورُبَّما سَقَطَ وعَجَز عن الحَرَكةِ، واعتَراه مِثلُ الغَشيةِ؛ لشِدَّةِ استيلاءِ الغَضَبِ عليه.

- ✓ **مِن آثارِ الغَضَب على الباطِنِ:**

وأمَّا الباطِنُ فقُبحُه أشَدُّ مِن الظَّاهرِ؛ فإنَّ الظَّاهرَ عُنوانُ الباطِنِ، وإنَّما قَبُحَت صورةُ الباطِنِ أوَّلًا ثُمَّ انتَشَرَ قُبحُها إلى الظَّاهرِ ثانيًا، وتَغَيُّرُ ظاهرِه ثَمَرةُ تَغَيُّرِ باطِنِه؛ فالغَضَبُ يولِّدُ الحِقدَ في القَلبِ على المَغضوبِ عليه، وحَسَده وإضمار السُّوءِ له على اختِلافِ أنواعِه، وإظهار الشَّماتةِ بمَساءَتِه، والحُزن بسُرورِه، والعَزم على إفشاءِ سِرِّه، وهَتكِ سِترِه، والاستِهزاءِ به، وغَيرِ ذلك مِن القَبائِحِ.

- ✓ **مِن آثارِ الغَضَبِ أنَّه يطغى على العَقلِ فيُضعِفُه أو يُزيلُه:**

قال ابنُ حِبَّانَ: سُرعةُ الغَضَبِ أنكى في العاقِلِ مِن النَّارِ في يَبسِ العَوسَجِ؛ لأنَّ مَن غَضِبَ زايله عَقلُه، فقال ما سَوَّلت له نَفسُه، وعَمِل ما شانَه وأرداه.

فالغَضَبُ يُعمي صاحِبَه ويُصِمُّه عن كُلِّ مَوعِظةٍ، بَل لا تَزيدُه المَوعِظةُ إلَّا اشتِعالًا؛ لانطِفاءِ نورِ عَقلِه ومَحوِه حالًا بدُخانِ الغَضَب الصَّاعِدِ

إلى الدِّماغِ الذي هو مَعدِنُ الفِكرِ، وبما يتَعَدَّى إلى مَعادِنِ الحِسِّ؛ فيُظلِمُ بَصَرُه حتَّى لا يرى شَيئًا إلَّا سَوادًا، بَل رُبَّما زادَ اشتِعالُ نارِه حتَّى تَفنى رُطوبةُ القَلبِ التي بها حَياتُه فيموتُ صاحِبُه غَيظًا.

- ✓ **الغَضَبُ يمنَعُ كثيرًا مِن مَنافِعِ الدُّنيا:**

قال ابنُ حَجَرٍ: ومَن تَأمَّل هذه المَفاسِدَ عَرَف مِقدارَ ما اشتَمَلت عليه هذه الكَلِمةُ اللَّطيفةُ مِن قَولِه صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: "لا تَغضَبْ"، مِن الحِكمةِ واستِجلابِ المَصلحةِ في دَرءِ المَفسَدةِ، مِمَّا يتَعَذَّرُ إحصاؤُه والوُقوفُ على نِهايتِه، وهذا كُلُّه في الغَضَبِ الدُّنيويِّ لا الغَضَبِ الدِّينيِّ.

- ✓ **الغَضَبُ يُؤَثِّرُ على صِحَّةِ الإنسانِ، ورُبَّما كان سَبَبًا لأمراضٍ صَعبةٍ مُؤَدِّيةٍ إلى التَّلفِ:**

يتعرّض الإنسان الذي يُصاب بنوبات غضبٍ مستمرة وحادة للعديد من الأمراض الجسدية الخطيرة على المدى البعيد، وذلك لأنّ مشاعر الغضب تعمل على زيادة إنتاج بعض المواد الكيميائيّة استجابة للتوتر، وتُعدّ هذه المواد أحد أسباب الإصابة بمرض الضغط، وحدوث تغيّرات في العمليّات الأيضيّة، ويعقب هذا كله تعرض أعضاء الجسم المختلفة لبعض الأضرار الصحيّة أيضًا، ومن أبرز الأمراض الصحيّة المتعلقة بالغضب:

الصداع، ومشاكل الهضم؛ كآلام البطن، والأرق، وزيادة معدلات القلق، والاكتئاب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وضعف جهاز المناعة، وبعض الأمراض الجلديّة؛ مثل الأكزيما، والتعرّض للنوبات القلبيّة، والسكتة الدماغيّة، وغيرها...

٥

أسبابه

- ✓ التعرض لظروف أو مواقف معينة: حيث تُؤثّر سلبًا على الشخص، أو على الأشخاص المُقربين له، وتشمل:

- التعرّض للتهديد أو الهجوم سواء أكان ذلك جسديًّا أو لفظيًّا...

- عرقلة السعيّ للأهداف.

- انتهاك المعايير الأخلاقية.

- التّعرض لمعاملة سيئة أو غير عادلة.

- التّعرض للإهانة.

- ✓ التعرّض لمشاعر معيّنة: وتشمل المشاعر التي تجعل الإنسان يشعر بالضعف، كالحزن، والقلق، والخوف، وانعدام الأمان، والخجل، والشعور بالذنب، إذ تبرز عاطفة الغضب كوسيلة لإخفاء هذه المشاعر عن الآخرين.

٦

من منظور ديني

- **في القرآن الكريم:**

﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾

الشورى، 37

﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

آل عمران، 134

﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۖ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾

الشورى، 40

﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾

فصلت، 34

﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

المائدة، 13

- **في السنة النبوية الشريفة:**

- عن أبي هُرَيرةَ رَضيَ اللهُ عنه، أنَّ رَجُلًا قال للنَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: "أوصِني"،

قال: "لا تَغضَبْ"،

فرَدَّدَ مِرارًا، قال:

"لا تَغضَبْ".

رواه البخاري

فهذا الرَّجُلُ طَلبَ مِن النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم أن يوصيَه وصيَّةً وجيزةً جامِعةً لخِصالِ الخَيرِ؛ ليحفظَها عنه، فأوصاه النَّبيُّ ألَّا يغضَبَ، ثُمَّ رَدَّدَ هذه المَسألةَ عليه مِرارًا، والنَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم يُرَدِّدُ عليه هذا الجَوابَ، فهذا يدُلُّ على أنَّ الغَضَبَ جِماعُ الشَّرِّ، وأنَّ التَّحَرُّزَ مِنه جِماعُ الخَيرِ.

قال الخَطَّابيُّ: مَعنى قَولِه: "لا تَغضَبْ": اجتَنِبْ أسبابَ الغَضَبِ، ولا تَتَعَرَّضْ لِما يجلِبُه.

- وعن سُليمانَ بنِ صُردٍ قال:

استَبَّ رَجُلانِ عِندَ النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، ونحن عِندَه جُلوسٌ، وأحَدُهما يسُبُّ صاحِبَه مُغضَبًا قد احمَرَّ وجهُه،

فقال النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم:

"إنِّي لأعلَمُ كَلِمةً لو قالها لذَهَب عنه ما يجِدُ، لو قال: أعوذُ باللهِ مِن الشَّيطانِ الرَّجيمِ".

فقالوا للرَّجُلِ: "ألا تَسمَعُ ما يقولُ النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم؟

قال: إنِّي لستُ بمَجنونٍ".

أخرجه البخاري

- وعن أبي هُرَيرةَ رَضيَ اللهُ عنه أنَّ رَسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قال:

"ليس الشَّديدُ بالصُّرَعةِ، إنَّما الشَّديدُ الذي يملِكُ نَفسَه عِندَ الغَضَبِ".

أخرجه البخاري ومسلم

- **من أقوال الصحابة والسابقين:**

- كتَبَ عُمَر إلى أبي موسى الأشعَريِّ:

"... وإيَّاك والغَضَبَ والقَلقَ والضَّجَرَ".

- وقال أبو الدَّرداءِ:

"أقرَبُ ما يكونُ العَبدُ مِن غَضَبِ اللهِ إذا غَضِبَ".

- وكتَبَ عُمَر بنُ عَبدِ العَزيزِ إلى عامِلِه:

"ألَّا تُعاقِبَ عِندَ غَضَبِك، وإذا غَضِبتَ على رَجُلٍ فاحبِسْه، فإذا سَكنَ غَضَبُك فأخرِجْه فعاقِبْه على قَدْرِ ذَنبِه..."

- وقال عُمَرُ بنُ عَبدِ العَزيزِ:

"قد أفلحَ مَن عُصِم مِن الهَوى والغَضَبِ والطَّمَعِ".

- وقال الحَسَنُ:

مِن علاماتِ المُسلمِ:

"... لا يغلِبُه الغَضَبُ، ولا تَجمَحُ به الحَميَّةُ، ولا تَغلِبُه شَهوةٌ، ولا تَفضَحُه بِطنةٌ، ولا يستَخِفُّه حِرصُه، ولا تَقصُرُ به نيَّتُه، فينصُرُ المَظلومَ، ويرحَمُ الضَّعيفَ، ولا يبخَلُ ولا يُبَذِّرُ، ولا يُسرِفُ ولا يقتُرُ،

يغفِرُ إذا ظُلِمَ، ويعفو عن الجاهِلِ، نَفسُه مِنه في عناءٍ، والنَّاسُ مِنه في رَخاءٍ!"

- وقال الحَسَنُ:

"أربَعٌ مَن كُنَّ فيه عَصَمَه اللهُ مِن الشَّيطانِ، وحَرَّمَه على النَّارِ: مَن مَلكَ نَفسَه عِندَ الرَّغبةِ، والرَّهبةِ، والشَّهوةِ، والغَضَبِ".

- قال ابنُ رَجَبٍ:

"وهذه الأربَعُ التي ذَكرَها الحَسَنُ هي مَبدَأُ الشَّرِّ كُلِّه".

- وقال الأصمَعيُّ:

سَمِعتُ أعرابيًّا يقولُ: "الغَضَبُ عَدوُّ العَقلِ؛ ولذلك يحولُ بَينَ صاحِبِه وبَينَ السَّمعِ والفَهمِ".

- وقال سُفيان الثَّوري فيما أوصى به عليَّ بنَ الحَسَنِ السُّلَمي:

"إيَّاك والحِدَّةَ والغَضَبَ؛ فإنَّهما يَجرَّانِ إلى الفُجورِ، والفُجورُ يجُرُّ إلى النَّارِ".

- وقال الجاحِظُ:

اعلَمْ أنَّ الحُكَماءَ لم تذُمَّ شَيئًا ذَمَّها أربَعَ خِلالٍ:

"...والغَضَبُ؛ فإنَّه لُؤمٌ وسوءُ مَقدِرةٍ، وذاك أنَّ الغَضَبَ ثَمَرةٌ لخِلافِ ما تهوى النَّفسُ، فإن جاءَ الإنسانَ خِلافُ ما يهوى مِمَّن فوقَه أغضى وسَمَّى ذلك حُزنًا، وإن جاءَه ذلك مِمَّن دونَه حَمَلَه لُؤمُ النَّفسِ وسوءُ الطِّباعِ على الاستِطالةِ بالغَضَبِ، والمَقدرةِ والبَسطةِ على البَطشِ".

- وقال أبو حامِدٍ الغَزاليُّ:

"قال بَعضُهم لابنِه: يا بُنَيَّ، لا يثبتُ العَقلُ عِندَ الغَضَبِ كما لا تَثبُتُ رُوحُ الحَيِّ في التَّنانيرِ المَسجورةِ، فأقَلُّ النَّاسِ غَضَبًا أعقَلُهم، فإن كان للدُّنيا كان دَهاءً ومَكرًا، وإن كان للآخِرةِ كان حِلمًا وعِلمًا، فقد قيل: الغَضَبُ عَدوُّ العَقلِ، والغَضَبُ غُولُ العَقلِ".

وقال أبو حاتِمِ بنُ حِبَّانَ:

"سُرعةُ الغَضَبِ مِن شِيَمِ الحَمقى، كما أنَّ مُجانَبَتَه مِن زيِّ العُقَلاءِ، والغَضَبُ بَذرُ النَّدَمِ؛ فالمَرءُ على تَركِه قَبلَ أن يَغضَبَ أقدَرُ على إصلاحِ ما أفسَدَ به بَعدَ الغَضَبِ".

- وقال ابنُ القَيِّمِ:

"إذا اقتَدَحَتْ نارُ الانتِقامِ مِن نارِ الغَضَبِ ابتَدَأتْ بإحراقِ القادِحِ، أوثِقْ غَضَبَك بسِلسِلةِ الحِلمِ؛ فإنَّه كلبٌ إن أفلَتَ أتلَف".

٧

كيف نتصرف وقت الغضب؟!

- تَغييرُ الحالِ:

قال ابنُ مُفلحٍ:

"ويُستَحَبُّ لمَن غَضِبَ أن يُغَيِّرَ حالَه؛ فإن كان جالسًا قامَ واضطجَع، وإن كان قائِمًا مَشى".

وقد قيل: إن الحِكمة مِن ذلك هي أنَّ القائِمَ مُتَهَيِّئٌ للانتِقامِ، والجالس دونَه في ذلك، والمُضطجِعُ أبعَدُ عنه؛ لذا كان تَغييرُ الحالِ للتَّباعُدِ عن حالةِ الانتِقامِ؛ ولهذا المعنى قال النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم في الفِتَنِ:

"إنَّ القاعِدَ فيها خَيرٌ مِن القائِمِ، والقائِمَ خَيرٌ مِن الماشي، والماشي خَيرٌ مِن السَّاعي".

- الالتِزامُ بوصيَّةِ النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم في عَدَمِ الغَضَبِ:

فعن أبي هُرَيرةَ رَضيَ اللهُ عنه أنَّ رَجُلًا قال للنَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: أوصِني،

قال: "لا تَغضَبْ"،

فرَدَّدَ مِرارًا، قال:

"لا تَغضَبْ".

رواه البخاري

- ضَبطُ النَّفسِ عن الاندِفاعِ بعَوامِلِ الغَضَبِ:

فإنَّ الغَضَبَ إذا مَلَك ابنَ آدَمَ كان الآمِرَ والنَّاهيَ له؛ ولهذا المعنى قال اللهُ عَزَّ وجَلَّ:

﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى الْغَضَبُ﴾

الأعراف: 154

فإذا لم يَمتَثِلِ الإنسانُ ما يأمُرُه به غَضَبُه، وجاهَدَ نَفسَه على ذلك، اندَفعَ عنه شَرُّ الغَضَبِ، ورُبَّما سَكنَ غَضَبُه، وذَهَبَ عاجِلًا، فكأنَّه حينَئِذٍ لم يغضَبْ، وإلى هذا المَعنى وقَعَت الإشارةُ في القُرآنِ بقَولِه عَزَّ وجَلَّ:

﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾

سورة الشورى: 37

وبقَولِه عَزَّ وجَلَّ:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

آل عمران: 134

- الاستِعاذةُ باللهِ مِن الشَّيطانِ الرَّجيمِ:

وقد كان النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم يأمُرُ من غَضِبَ بتَعاطي أسبابٍ تَدفعُ عنه الغَضَبَ، وتُسكِّنُه، ومنها الاستِعاذةُ؛ فعن سُليمان بنِ صُردٍ رَضيَ اللهُ عنه قال:

"كُنتُ جالسًا مَعَ النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم ورَجُلانِ يَستَبَّانِ، فأحَدُهما احمَرَّ وجهُه وانتَفخَت أوداجُه، فقال النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم:

إنِّي لأعلمُ كلمةٌ لو قالها ذَهَب عنه ما يجِدُ، لو قال:

أعوذُ باللهِ مِن الشَّيطانِ ذَهَبَ عنه ما يجِد".

أخرجه البخاري

- السُّكوتُ:

لاسيما في ال٢٠ ثانية الأولى التي تلي السبب المؤدي للغضب؛ حيث أثبتت الدراسات أن ٩٩% من الجرائم التي يكون سببها الغضب تحدث خلال هذه المدة.

قال ابنُ رَجَبٍ عن السُّكوتِ:

"وهذا أيضًا دَواءٌ عَظيمٌ للغَضَبِ؛ لأنَّ الغَضبانَ يصدُرُ مِنه في حالِ غَضَبِه مِن القَولِ ما يندَمُ عليه في حالِ زَوالِ غَضَبِه كثيرًا؛ مِن السِّبابِ وغَيرِه مِمَّا يَعظُمُ ضَرَرُه، فإذا سَكتَ زال هذا الشَّرُّ كُلُّه عنه، وما أحسَنَ قَولَ مُوَرِّقٍ العِجليِّ رَحِمَه اللهُ: ما امتَلأتُ غَيظًا قَطُّ، ولا تَكلَّمتُ في غَضَبٍ قَطُّ بما أندَمُ عليه إذا رَضيتُ!"

- التّنفّسُ العميق:

ما يسمح للدم بأخذ مجراهُ الطبيعي في الجسد متدفقًا نحو الدماغ وهو ما يجعلُ المرء أكثر هدوءًا وتركيزًا.

- ذِكرُ الله عَزَّ وجَلَّ:

فيدعوه ذلك إلى الخَوفِ مِنه، ويبعَثُه الخَوفُ مِنه على الطَّاعةِ له، فيرجِعُ إلى أدَبِه ويأخُذُ بنَدبِه:

قال اللهُ تعالى:

﴿وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾

الكهف: 24

وقال سُبحانَه:

﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ﴾

الأعراف: 200

- أن يتَذَكَّرَ ما يؤولُ إليه الغَضَبُ مِن النَّدَمِ ومَذَمَّةِ الانتِقامِ.

- أن يذكُرَ انعِطافَ القُلوبِ عليه:

ومَيلَ النُّفوسِ إليه، فلا يرى إضاعةَ ذلك بتَغَيُّرِ النَّاسِ عنه، فيرغَب في التَّأَلُّفِ وجَميلِ الثَّناءِ.

أن يُحَذِّرَ نَفسَه عاقِبةَ العَداوةِ والانتِقامِ، وتشميرِ العَدوِّ في هَدمِ أعراضِه، والشَّماتةِ بمَصائِبه؛ فإنَّ الإنسانَ لا يخلو عن المَصائِبِ، فيخوِّفُ نَفسَه ذلك في الدُّنيا إن لم يَخَفْ في الآخِرةِ.

- أن يتَفكَّرَ في قُبحِ صورَتِه عِندَ الغَضَبِ.

- أن يتَفكَّرَ في السَّبَبِ الذي يدعوه إلى الانتِقام:

مثل أن يكونَ سَبَبُ غَضَبِه أن يقولَ له الشَّيطانُ:

"إنَّ هذا يُحمَلُ مِنك على العَجزِ والذِّلَّةِ والمَهانةِ، وصِغَرِ النَّفسِ، وأن صبرك عليه سيصيّرُك حَقيرًا في أعيُنِ النَّاسِ!"

فليقُلْ لنَفسِه:

"تَأنَفينَ مِن الاحتِمالِ الآنَ، ولا تَأنَفينَ مِن خِزيِ يومِ القيامةِ والافتِضاحِ إذا أخَذَ هذا بيدِك وانتَقَمَ مِنك! وتحذَرينَ مِن أن تَصغُري في أعيُنِ النَّاسِ، ولا تحذَرينَ مِن أن تَصغُري عِندَ اللهِ تعالى وعِندَ المَلائِكةِ والنَّبيِّينَ!"

- أن يعلمَ أنَّ غَضَبَه إنَّما كان مِن شَيءٍ جَرى على وفقِ مُرادِ اللهِ تعالى، لا على وفقِ مُرادِه، فكيف يُقدِّمُ مُرادَه على مُرادِ اللهِ تعالى؟!

- أن يذكُرَ ثَوابَ مَن كظَم غَيظَه:

قال سُبحانَه:

﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

آل عمران: 134

قَولُه: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ أي: إذا حَصَل لهم مِن غَيرِهم أذيَّةٌ توجِبُ غَيظَهم -وهو امتِلاءُ قُلوبِهم مِن الحَنَقِ الموجِبِ للانتِقامِ بالقَولِ والفِعلِ-، هؤلاء لا يعمَلونَ بمُقتَضى الطِّباعِ البَشَريَّةِ، بَل يكظِمونَ ما في القُلوبِ مِن الغَيظِ، ويصبِرونَ على مُقابَلةِ المُسيءِ إليهم.

وقال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾

سورة الشورى: 37

أي: قد تَخَلَّقوا بمَكارِمِ الأخلاقِ ومَحاسِنِ الشِّيمِ، فصارَ الحِلمُ لهم سَجيَّةً، وحُسنُ الخُلُقِ لهم طَبيعةً، حتَّى إذا أغضَبَهم أحَدٌ بمَقالِه أو فِعالِه كظموا ذلك الغَضَبَ فلم يُنفِذوه، بَل غَفروه، ولم يُقابِلوا المُسيءَ إلا بالإحسانِ والعَفوِ والصَّفحِ، فتَرَتَّبَ على هذا العَفوِ والصَّفحِ مِن المَصالحِ ودَفعِ المَفاسِدِ في أنفُسِهم وغَيرِهم شَيءٌ كثيرٌ.

وقال ابنُ كثيرٍ في تَفسيرِه للآيةِ:

أي: "سَجيَّتُهم وخُلُقُهم وطَبعُهم تَقتَضي الصَّفحَ والعَفوَ عن النَّاسِ، ليس سَجيَّتُهم الانتِقام مِن النَّاسِ".

وقال عَزَّ وجَلَّ:

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾

الأعراف: 201

قال سَعيد بنُ جُبَيرٍ: "هو الرَّجُلُ يغضَبُ الغَضبةَ، فيذكُرُ اللهَ تعالى، فيكظِمُ الغَيظَ".

- التَّواضُعُ:

فالذي يتَواضَعُ حتَّى يَذهَبَ عنه عِزَّةُ النَّفسِ، يَسلَمُ مِن شَرِّ الغَضَبِ؛ وذلك لأنَّ أعظَمَ ما ينشَأُ عنه الغَضَبُ الكِبرُ؛ لكونِه يقَعُ عِندَ مُخالفةِ أمرٍ يُريدُه، فيحمِلُه الكِبرُ على الغَضَبِ.

- التَّخَلُّقُ بخُلُقِ الصَّبرِ، فلا بُدَّ مِن الصَّبرِ عِندَ الغَضَبِ.

٨

قاعدة

٩٠/١٠

هل سمعتم من قبل بنظرية العالم ستيفن كطوفي ١٠/٩٠؛ دعونا نمرّ عليها مرورًا سريعًا، فوفقا لهذه النظرية فإن ١٠٪ من أحداث حياتك خارجة عن إراداتك، في حين أنَّ ٩٠٪ من أحداث حياتك تعتمد على ردود أفعالك!

ماذا يعني ذلك؟

يعني أن ١٠٪ من أفعالنا لا إرادة لنا عليها، فنحن لا نستطيع أن نمنع على سبيل المثال: تعطّل السيارة أو تأخر الطائرة أو حادث سير أو حادثة وفاة وغير ذلك من أحداث...

أما في الاتجاه الآخر فإن نسبة ٩٠٪ الباقية هي أفعال وأحداث تقع بإرادتنا واختيارنا، كأداء الصلاة مثلا، أو الصبر على مسألة معينة، أو التبرع بجزء من أموالك، وغير ذلك من أحداث...

دعونا نتأمل أكثر في مثال آخر:

أنت تتناول وجبه الإفطار مع عائلتك، وحرّكت ابنتك فنجان القهوة بالخطأ، وسقط على قميصك؛ فأنت لم تكن لك إرادة لمنع ما حدث، فوقوع الكوب كان أمرًا غير مقصود، ولا دخل لابنتك فيه، فهذا من ال١٠٪.

- النتائج المترتبة:

توبّخ ابنتك لإسقاطها فنجان القهوة على قميصك، ثم تنفجر الصغيرة بالبكاء، ثم تلتفت إلى زوجتك وتنتقدها لوضع الفنجان قرب حافة الطاولة، يتبع ذلك مجادلة حادّة بينكما، ثم تندفع أنت إلى السلّم صاعدًا لتغيير ملابسك، وبعدئذ تنزل ومزاجك عصبي جدًّا، فتجد أن ابنتك قد تأخّرت عن موعد حافلة المدرسة بسبب بكائها، وتأخرها في تناول الإفطار أيضًا، ومن ثم تضطرّ إلى إيصالها أنت إلى المدرسة، ثم تنطلق بسرعة بسيارتك متجاوزًا الحد الأقصى للسرعة، فتترتب عليك غرامة مالية نتيجة سرعة سيارتك، ثم تصل إلى مدرسة ابنتك متأخرًا، وتنزل من السيارة ولا تقول لك: "مع السلامة".

وبعد ذلك تصل إلى عملك متأخرًا، فيبدو أن يومك ابتدأ بداية تعيسة؛ توالت فيه الأحداث بالطريقة نفسها، ثم تعود إلى المنزل، لتجد أن ابنتك لا تقترب منك، ولن يتجرّأ أن يتناول أحد من أفراد أسرتك وجبة الغداء معك.

لماذا؟

لأنك لم تحسن ردّة فعلك مع ما حدث في الصباح!

لماذا كان يومك تعيسًا هكذا؟

هل السبب فنجان القهوة؟

هل السبب خطأ ابنتك غير المقصود؟

هل السبب ضابط المرور؟

هل أنت السبب؟

الجواب حقا هو الأخير؛ نعم أنت السبب، فالواقع أنه لم تكن لديك إرادةٌ لمنع سقوط فنجان القهوة، ولكن السبب يكمن في ردة فعلك في الثواني الخمس التي تلتها.

تعالوا نرَ جميعًا التصرف الذي كان مُمكنًا ومُستحسَنًا حدوثه:

بلّلتِ القهوة ملابسك، وابنتك على وشك البكاء، فتبادر بلطف بقولك:

"لا بأس يا ابنتي الغالية، في المرة المقبلة تكونين أكثر حذرًا".

بعد ذلك تجلب منشفة، وتسرع إلى الأعلى، وبعد تغيير ملابسك وحمل حقيبة العمل، تنزل وتطلّ من النافذة لتشاهد طفلتك وهي تركب الحافلة المدرسية وتلتفت باتجاهك وتلوّح بيدها مودّعةً إياك، وتصل أنت إلى عملك في الموعد أو متأخرًا ولكن ليس ذلك التأخير الذي كان في المرة الأولى.

هل لاحظت الفرق؟

إنه كبير جدا!

لماذا؟

السبب هو في كيفية تفاعلك وردة فعلك تجاه الحدث.

أنت في الحقيقة لا تستطيع أن تتحكم في ١٠٪ من الأحداث، ولكن ٩٠٪ المتبقية تعتمد على ردود أفعالك.

عندما يقول لك شخصٌ عبارات سلبيةً أو مُستفزةً أو يصفك بها، فلا تكُنْ كالإسفنجة تمتص، بل دع الهجوم ينساب مثل الماء في الوعاء، ولا يجب أن تترك الفرصة للتعليقات السلبية أن تؤثر فيك أو في تصرفاتك، تفاعل معها بحنكة ولا تجعلها تفسد يومك الجميل، لأنه ربما يترتبُ على ردة الفعل الخاطئة أن تفقد صديقًا أو وظيفة، أو أن تشعر بالضغط النفسي.

وضعْ في ذهنك:

"كُنْ جميلًا دائما؛ ترَ الدنيا جميلة".

٩

ولنا فيه قدوة ﷺ

النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم ما كان يغضَبُ لنَفسِه، وما كان ينتَصِرُ لها، بَل كان غَضَبُه للهِ، وحينَما تُنتَهكُ حُرُماتُه.

وإليكم نَماذِجَ مِن غَضَبِ النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم للهِ عزَّ وجلَّ، وعِندَما تُنتَهكُ حُرُماتُه.

- عن عائِشةَ رَضيَ اللهُ عنها قالت:

"دَخَل عليَّ النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، وفي البَيتِ قِرامٌ فيه صُوَرٌ، فتَلوَّنَ وجهُه، ثُمَّ تَناوَل السِّترَ فهَتَكه، وقالت: قال النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: مِن أشَدِّ النَّاسِ عَذابًا يومَ القيامةِ الذين يُصَوِّرونَ هذه الصُّورَ".

متفق عليه

- عن أبي مسعودٍ رَضِيَ اللهُ عنه قال:

"أتى رجلٌ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فقال: إنِّي لَأَتَأَخَّرُ عن صَلَاةِ الغَدَاةِ مِن أجْلِ فُلَانٍ؛ ممَّا يُطِيلُ بنَا فِيهَا، قالَ: فما رَأيتُ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قَطُّ أشَدَّ غَضَبًا في مَوعِظةٍ منه يَومَئِذٍ! ثُمَّ قالَ: يا أيُّها النَّاسُ، إنَّ مِنكم مُنَفِّرينَ، فأيُّكم ما صَلَّى بالنَّاسِ فلْيُوجِزْ؛ فإنَّ فيهم الكَبيرَ والضَّعيفَ وذا الحاجةِ".

صحيح مسلم

- وعن عَبدِ اللهِ رَضيَ اللهُ عنه قال:

"بَينما النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم يُصَلِّي رَأى في قِبلةِ المَسجِدِ نُخامةً فحَكَّها بيدِه، فتَغَيَّظَ ثُمَّ قال: إنَّ أحَدَكم إذا كان في الصَّلاةِ فإنَّ اللهَ حِيالَ وجهِه، فلا يتَنَخَّمَنَّ حيالَ وَجهِه في الصَّلاةِ".

أخرجه البخاري ومسلم

- وعن زَيدِ بنِ خالدٍ الجُهَنيِّ أنَّ رَجُلًا سَأل رَسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم عن اللُّقَطَةِ، فقال:

"عَرِّفْها سَنةً، ثُمَّ اعرِفْ وِكاءَها وعِفاصَها، ثمَّ استنفِقْ بها، فإن جاءَ رَبُّها فأدِّها إليه".

قال: "يا رَسولَ اللهِ، فضالَّةُ الغَنَمِ؟"

قال: "خُذْها؛ فإنَّما هي لك، أو لأخيك، أو للذِّئبِ".

قال: "يا رَسولَ اللهِ، فضالَّةُ الإبِلِ؟"

قال: فغَضِبَ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم حتَّى احمَرَّت وجنَتاه، أو احمرَّ وجهُه! ثُمَّ قال: "ما لك ولها، مَعَها حِذاؤُها، وسِقاؤُها، حتَّى يلقاها رَبُّها".

أخرجه البخاري ومسلم

- وعن زَيدِ بنِ ثابتٍ رَضيَ اللهُ عنه قال: "احتَجَر رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم حُجَيرةً مُخَصَّفةً، أو حَصيرًا، فخَرَجَ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ

عليه وسلَّم يُصَلِّي فيها، فتَتَبَّعَ إليه رِجالٌ، وجاؤوا يُصَلُّونَ بصَلاتِه، ثُمَّ جاؤوا ليلةً فحَضَروا وأبطَأ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم عنهم، فلم يخرُج إليهم، فرَفعوا أصواتَهم، وحَصَبوا البابَ، فخَرَجَ إليهم مُغضَبًا، فقال لهم رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم:
ما زال بكم صَنيعُكم حتَّى ظَنَنتُ أنَّه سَيُكتَبُ عليكم، فعليكم بالصَّلاةِ في بُيوتِكم؛ فإنَّ خَيرَ صَلاةِ المَرءِ في بَيتِه إلَّا الصَّلاةَ المَكتوبةَ".

متفق عليه

- وعن عائِشةَ رَضيَ اللهُ عنها أنَّها قالت:

"رَخَّصَ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم في أمرٍ، فتَنَزَّهَ عنه ناسٌ مِن النَّاسِ! فبَلغَ ذلك النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فغَضِبَ حتَّى بان الغَضَبُ في وجهِه، ثُمَّ قال:
"ما بالُ أقوامٍ يرغَبونَ عَمَّا رُخِّصَ لي فيه؟! فواللهِ لأنا أعلمُهم باللهِ وأشَدُّهم له خَشيةً".

متفق عليه

- وعن أبي قَتادةَ رَضيَ اللهُ عنه أنَّه قال:

"رَجُلٌ أتى النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فقال: كيف تَصومُ؟ فغَضِبَ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، فلمَّا رَأى عُمَرَ رَضيَ اللهُ عنه غَضَبَه، قال:
رَضينا باللهِ رَبًّا، وبالإسلامِ دينًا، وبمُحَمَّدٍ نَبيًّا، نَعوذُ باللهِ مِن غَضَبِ اللهِ وغَضَبِ رَسولِه!
فجَعل عُمَرُ رَضيَ اللهُ عنه يُرَدِّدُ هذا الكلامَ حتَّى سَكنَ غَضَبُه".

أخرجه مسلم

- وعن أبي سَعيدٍ الخُدريِّ قال:

"كان النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم أشَدَّ حَياءً مِن العَذراءِ في خِدرِها، فإذا رَأى شَيئًا يكرَهُه عَرَفْناه في وَجهِه".

متفق عليه

- وعن عَبدِ اللهِ قال:

"قَسَمَ رَسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قَسمًا، فقال رَجُلٌ: إنَّها لقِسمةٌ ما أُريدَ بها وجهُ اللهِ!
قال: فأتَيتُ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم فسارَرتُه، فغَضِبَ مِن ذلك غَضَبًا شَديدًا، واحمَرَّ وجهُه حتَّى تَمَنَّيتُ أنِّي لم أذكُرْه له.

قال: ثُمَّ قال:

قد أوذِيَ موسى بأكثَرَ مِن هذا فصَبَرَ!"

متفق عليه

١٠

وقفة مع الصحابة رضي الله عنهم

- عُمَرُ رَضيَ اللهُ عنه:

عن ابن عبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عنهما، قال:

"قَدِمَ عُيَينةُ بنُ حِصنِ بنِ حُذَيفةَ فَنَزَلَ علَى ابنِ أخِيهِ الحُرِّ بنِ قَيسٍ، وكانَ مِنَ النَّفَرِ الَّذِينَ يُدنِيهِم عُمَرُ، وكانَ القُرَّاءُ أصحَابَ مَجَالِسِ عُمَرَ ومُشَاوَرَتِه، كُهُولًا كانوا أو شُبَّانًا، فقال عُيَينةُ لابنِ أخيه:
"يا ابنَ أخِي، هل لكَ وجهٌ عِندَ هذا الأمِيرِ؟ فاستَأذِنْ لي عليه"،
قال: "سَأَستَأذِنُ لك عليه"،

قالَ ابنُ عَبَّاسٍ: "فاستَأذَنَ الحُرُّ لعُيَينةَ، فأذِنَ له عُمَرُ، فلمَّا دخَلَ عليه قال: هِيْ يا ابنَ الخَطَّابِ! فواللَّهِ ما تُعطِينَا الجَزلَ ولا تَحكُمُ بينَنا بالعَدلِ، فغَضِبَ عُمَرُ حتَّى هَمَّ أن يُوقِعَ به، فقالَ له الحُرُّ: يا أمِيرَ المُؤمِنينَ، إنَّ اللهَ تعالى قال لنَبِيِّه صلَّى اللهُ عليه وسلَّم:

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾

الأعراف: 199

وإنَّ هذا مِنَ الجَاهِلينَ، واللهِ ما جاوَزَها عُمَرُ حينَ تَلَاها عليه، وكان وقَّافًا عِندَ كِتَابِ الله".

- مُعاويةُ رَضيَ اللهُ عنه:

خَطَبُ مُعاويةُ يومًا، فقال له رَجُلٌ: "كذَبتَ!"

فنَزَل مُغضَبًا فدَخَل مَنزِلَه، ثُمَّ خَرَجَ عليهم تَقطُرُ لحيتُه ماءً، فصَعِدَ المِنبَرَ، فقال:

"أيُّها النَّاسُ، إنَّ الغَضَبَ مِن الشَّيطانِ، وإنَّ الشَّيطانَ مِن النَّارِ، فإذا غَضِبَ أحَدُكم فليُطفِئْه بالماءِ، ثُمَّ أخَذَ في المَوضِعِ الذي بَلغَه مِن خُطبَتِه".

- عَبدُ اللهِ بنُ عَبَّاسٍ رَضيَ اللهُ عنه:

سَبَّ رَجُلٌ ابنَ عَبَّاسٍ رَضيَ اللهُ عنهما، فلمَّا فرَغَ قال: يا عِكرِمةُ، هَل للرَّجُلِ حاجةٌ فنَقضيَها؟ فنَكَّسَ الرَّجُلُ رَأسَه واستَحى.

- أبو الدَّرداءِ رَضيَ اللهُ عنه:

أسمَعُ رَجُلٌ أبا الدَّرداءِ رَضيَ اللهُ عنه كلامًا، فقال:

"يا هذا، لا تُغرِقَنَّ في سَبِّنا، ودَعْ للصُّلحِ مَوضِعًا؛ فإنَّا لا نُكافِئُ من عَصى اللهَ فينا بأكثَرَ مِن أن نُطيعَ اللهَ فيه!"

- أبو ذَرٍّ رَضيَ اللهُ عنه:

قال أبو ذَرٍّ رَضيَ اللهُ عنه لغُلامِه:

"لمَ أرسَلتَ الشَّاةَ على عَلَفِ الفَرَسِ؟

قال: أرَدتُ أن أُغيظَك،

قال: لأجمَعَنَّ مَعَ الغَيظِ أجرًا، أنتَ حُرٌّ لوَجهِ اللهِ تعالى".

١١

كيف نتعامل مع الشخص الغاضِب؟!

يُمكن اتّباع بعض الاستراتيجيات والسلوكيات عند التعامل مع الشخص الغاضب، لامتصاص غضبه ومساعدته على تجاوز مشاعره السلبية، ومنها:

- **الاستماع:**

إنّ الاستماع للمشاعر السلبية للشخص الغاضبِ، ومحاولة فهمه دون إصدار الأحكام، حيث يساعده ذلك في التقليل من شعوره بالغضب، ونظرته للأمور.

- **تشتيت التركيز:**

يمكن تشتيت تركيز الشخص الغاضب عن النقطة التي تُثير غضبه؛ لتغيير حالته العاطفية، وإعطائه وقتًا مستقطعًا لإعادة التفكير فيما يقوله، ويمكن ذلك بمقاطعته بأسلوبٍ متعاطف وهادئ أثناء حديثه.

- **استدعاء الجانب المنطقيّ:**

عندما تسيطر مشاعر الغضب على الإنسان يبدأ تفكيره بالانحراف عن المنطق، حيث يعمل الجانب الأيمن من الدماغ الذي تحكمه المشاعر، لذا يُمكن استدعاء الجانب الأيسر من الدماغ المسؤول عن

التفكير المنطقي بإعادة صياغة الموقف بطريقةٍ منطقية، ما يسمح له بإعادة التفكير دون انفعال.

❖ **إظهار التفهّم:**

ينبغي تجنّب تصحيح الأخطاء التي يقع بها الشخص الغاضب بصورةٍ مباشرة، ومحاولة تفهُّمِ مشاعره.

❖ **إبداء الرغبة بالمساعدة:**

يجب تجنُّبُ عرض المساعدة بشكلٍ مباشرٍ، والاستعاضة عنها بإظهار الاهتمام بأمرِ الشخصِ والرغبة بالمساعدة في حال رغب بها، أمّا إذا كانَت نوبةُ الغضبِ شديدةً لدى الشخص فيجبُ الانسحاب وعرض المساعدة في وقتٍ لاحقٍ.

خاتمة

في ختامِ هذا الكتاب،

نسأل الله عزَّ وجلَّ

أن نكون قد وُفِّقنا في الإفادة والاستفادة،

سائلينَ إيّاه المزيد من السّداد والتوفيق لكل ما فيه خير.

فهرس

إهداء 4
مقدمة..... 6
تعريفه..... 7
أقسامه 10
درجاته 15
آثاره..... 18
أسبابه 23
من منظور ديني..... 25
كيف نتصرف وقت الغضَب؟!..... 32
قاعدة ٩٠/١٠ 41
ولنا فيه قدوة ﷺ 46
وقفة مع الصحابة رضي الله عنهم..... 52
كيف نتعامل مع الشخص الغاضِب؟!..... 56
خاتمة 59
فهرس 60
المراجع 61

المراجع

"تعريف و معنى غضب في معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي"، www.almaany.com، اطّلع عليه بتاريخ 13-1-2020. بتصرّف.

Preston Ni (19-5-2019), "Four Types of Anger and Their Destructive Impact"، www.psychologytoday.com, Retrieved 7-11-2020. Edited.

Karin Gonzalez, "Anger Issues : Symptoms& Causes"، study.com, Retrieved 7-11-2020. Edited.

Melinda Smith, Jeanne Segal (1-10-2020)،"Anger Management"، www.helpguide.org, Retrieved 7-11-2020. Edited.

Better Health Channel (2020), Anger - how it affects people, Australia: Victorian Minister for Health, Page 1. Edited.

Linda Larsen, "How to Defuse Other People's Anger"، speakingofwomenshealth.com, Retrieved 7-11-2020. Edited

مواقع أخرى على الإنترنت...

جميعُ الحقوقِ محفوظة



978-9920-8619-4-6

د. عمر الطرمة

طبيب أسنان

مؤلف كتاب: "يوسُفيّات"

كاتب ومدون مغربي



هلُمَّ يا ذاك!

يا من مضّه الغضب وأرهقه،

وأضنى جوارحه وأتعب فؤاده،

هلُمَّ إلى هذا الكتاب علَّك تجد بين ثناياه ما

يُضمِّد جراحك ويجبر كسورك،

ويُلملم شتاتَ روحك بعد شديد الضّنك!