

الغضب أسبابه وعلاجه

الغضب حالة نفسية، تبعث على هياج الإنسان، وثورته قولاً أو عملاً، وهو مفتاح الشرور، ورأس الآثام، وداعية الأزمات والأخطار، والغضب استجابة لانفعال يتميز بالميل إلى الاعتداء. فالغضب من المهلكات العظيمة، التي تؤدي بالإنسان إلى فعل ما يندم عليه من الاعتداء بالضرب أو الشتم بل ربما أدى إلى الشقاوة الأبدية بارتكاب القتل، ولذا قيل: (إنه جنون دفعي)، قال أمير المؤمنين عليه السلام: (الحدة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحكم) (نهج البلاغة: ج ٤، ص ٥٦).

الغضب في الروايات:

١- من وصية لرسول الله ﷺ لرجل، حين قال له: أوصني، فقال ﷺ: (لا تغضب، ثم أعاد عليه، فقال: لا تغضب، ثم قال: ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (نهج البلاغة: ج ٤، ص ٥٦).

٢- قال رسول الله ﷺ: (الغضب جهرة من الشيطان) (البحار: ج ٧٤، ص ١٥١).

٣- وعنه ﷺ: (ثلاث خصال مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ حَازَ خِصَالَ الْخَيْرِ: مَنْ إِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَنَاوَلَ مَا لَيْسَ لَهُ، وَإِذَا غَضِبَ لَمْ يَخْرُجْهُ غَضَبُهُ عَنِ الْحَقِّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ) (المستدرک: ج ١١، ص ١٨٩).

٤- سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام، مَنْ أَحْلَمُ النَّاسِ؟ قَالَ: (الَّذِي لَا يَغْضِبُ) (الأمالي: ص ٢٣٧).

٥- وعنه عليه السلام: (من أطلق غضبه تعجل حثفه) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٤).

٦- وعنه عليه السلام: (بئس القرين الغضب: يبدي المعائب، ويديني الشر، ويباعد الخير) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٤).

٧- وعنه عليه السلام: (الغضب نار موقدة، مَنْ كَظَمَهَا أَطْفَأَهَا، وَمَنْ أَطْلَقَهَا كَانَ أَوَّلَ مُحْتَرِقٍ بِهَا) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٥).

٨- وعنه عليه السلام - من كتاب له إلى الحارث الهمداني -: (واحذر

الغضب فإنه جند عظيم من جنود إبليس) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٥).

٩- وعنه عليه السلام: (مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ غَضَبُهُ وَشَهْوَتُهُ فَهُوَ فِي حَيْزِ الْبُهَائِمِ) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٦).

١٠- عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام، قال: (الغضب مفتاح كل شر) (الكافي: ج ٢، ص ٣٠٣).

١١- وعنه عليه السلام، قال: (مَنْ لَمْ يَغْتَبِ فَلَهُ الْجَنَّةُ، وَمَنْ لَمْ يَغْضَبِ فَلَهُ الْجَنَّةُ، وَمَنْ لَمْ يَحْسُدْ فَلَهُ الْجَنَّةُ) (جامع الأخبار: ص ١٨٦).

١٢- وعنه عليه السلام، قال: قال رسول الله ﷺ: (الغضب يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلَّ الْعَسَلَ) (الكافي: ج ٢، ص ٣٠٢).

آثار الغضب:

للغضب آثار سلبية على ظاهر الإنسان وباطنه، فمن آثار الغضب في الظاهر تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام.

وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتيم والفحش، وقيح الكلام الذي يستحي منه ذوو العقول، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، في حين يكون هذا الكلام مسجلاً من قبل الملك الموكل به فيكتب عليه سيئات يجازى عنها يوم القيامة.

وأما أثره في القلب مع المغضوب عليه، فالحدق والحسد، وإظهار السوء والشتم بالمساءة، والحزن بالسرور، والعزم على إفشاء السر وهتك الأستار والاستهزاء، وغير ذلك من القبائح، فهذه ثمرة الغضب المفرط وقد أشير إلى بعضها في الأخبار.

أضرار الغضب:

للغضب أضرار جسيمة، وغوائل فادحة، تضرّ بالإنسان فرداً ومجتمعاً، جسماً ونفسياً، مادياً وأديباً، فكم غضبة جرحت العواطف، وشحنت النفوس بالأضغان، وفصمت عرى التحابب والتآلف بين الناس، وكم غضبة زجّت أناساً في السجون، وعرضتهم للمهالك، وكم غضبة أثارت الحروب، وسفكت الدماء، فراح ضحيتها الآلاف من الأبرياء.

كل ذلك سوى ما ينجم عنه من المآسي والأزمات النفسية، التي قد تؤدي إلى موت الفجأة، أو التي تخلف أمراضاً مزمنة يضل يعاني الإنسان منها طوال عمره.

أسباب الغضب:

لا يحدث الغضب عفواً واعتباطاً، وإنما ينشأ عن أسباب وبواعث تجعل الإنسان مرهف الإحساس، سريع التأثر، ولو تأملنا تلك البواعث، وجدناها مجملة على الوجه التالي:

١- قد يكون منشأ الغضب انحرافاً صحياً، كاعتلال الصحة العامة، أو ضعف الجهاز العصبي، مما يسبب سرعة التهيج.

٢- وقد يكون المنشأ نفسياً، منبثقاً عن الإجهاد العقلي، أو المغالاة في الأنانية، أو الشعور بالإهانة، والاستنقاص، ونحوها من الحالات النفسية، التي سرعان ما تستفز الإنسان، وتستثير غضبه، كما في الخبر: (... قالوا: وما بدؤ الغضب؟ قال: الكبر والتجبر ومحقرة الناس) (الخصال: ص ٦).

٣- وقد يكون المنشأ أخلاقياً، كتعود الشراسة، وسرعة التهيج، مما يوجب رسوخ عادة الغضب في صاحبه.

هل يمكن إزالة الغضب؟ وما هي طرق علاجه؟

اختلف علماء الأخلاق في إمكان إزالة الغضب بالكلية وعدمه، فقيل: قمع أصل الغضب من القلب غير ممكن، لأنه مقتضى الطبع، إنما الممكن تضعيفه، حتى لا يشتد هيجانه، وفي مقابله قيل: الغضب المذموم ممكن الزوال، ولولا إمكانه لزم وجوده للأنبياء والأوصياء، ولا ريب في بطلانه وهو الأرجح.

وعلى كل حال فعلاج الغضب يتوقف على أمور، وربما حصل ببعضها:

١- إزالة الأسباب المهيجة له، إذ علاج كل علة بحسم مادتها، وهي العجب، والفخر، والكبر، والغدر، واللجاج، والمراء، والمزاح، والاستهزاء، والتعيير، والمخاصمة، وشدة الحرص على فضول الجاه والأموال الفانية، وهي بأجمعها أخلاق رديئة مهلكة، ولا خلاص من الغضب مع بقائها، فلا بد من إزالتها

حتى تسهل إزالة الغضب.

٢- أن يتذكر قبح الغضب وسوء عاقبته، وما ورد في الشريعة من الذم عليه، كما تقدم.

٣- أن يتذكر ما ورد من المدح والثواب على دفع الغضب في موادره، ويتأمل فيها ورد من فوائد عدم الغضب، كما ورد في جملة من الروايات، ففي الحديث النبوي: (إذا جمع الخلائق يوم القيامة نادى مناد أين أهل الفضل؟ فيقوم أناس وهم يسير فينطلقون سراعاً إلى الجنة، وتتلقاهم الملائكة، فيقولون: إننا نراكم سراعاً إلى الجنة، فيقولون: نحن أهل الفضل، فيقولون: ما كان فضلكم؟ فيقولون: كنا إذا ظلمنا صبرنا، وإذا أسئى إلينا عفونا، وإذا جهل علينا حلمنا، فيقال لهم: ادخلوا الجنة فنعم أجر العاملين) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٤٣)، وعن زيد بن علي عليه السلام، قال: (أوحى الله عز وجل إلى نبيه داود عليه السلام: إذا ذكرني عبدي حين يغضب ذكرته يوم القيامة في جميع خلقي ولا أحقحه فيمن أحق) (البحار: ج ٧٠، ص ٢٦٦)، إلى غير ذلك من الأخبار وسيأتي جملة من ذلك.

٤- أن يتذكر فوائد ضد الغضب، أعني: الحلم وكظم الغيظ، وما ورد من المدح عليهما في الأخبار، ويواظب على مباشرته ولو بالتكلف، فيتحلّم وإن كان في الباطن غضباناً، قال أمير المؤمنين عليه السلام: (إن لم تكن حليماً فتحلّم، فإنه قلّ مَنْ تشبهه يقوم إلا أوشك أن يكون منهم) (نهج البلاغة: ج ٤، ص ٤٧)، وإذا فعل ذلك مدة صار عادة مألوفة هنيئة على النفس، فتنتقع عنها أصول الغضب، وستأتي بعض الروايات في ذلك.

٥- أن يحترز عن مصاحبة أرباب الغضب، والذين يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب، ويُسْمُون ذلك شجاعة ورجولة، فيقولون: نحن لا نصبر على كذا وكذا، ولا نحتمل من أحد أمراً، ويختار مجالسة أهل الحلم، والكاظمين الغيظ، والعافين عن الناس.

٦- أن يعلم أن ما يقع إنما هو بقضاء الله وقدره، وأن الأشياء

الغضب

أسبابه وعلاجه



وكذلك مس يد الرحم إن كان مغضوباً عليه، فإنه من مهدئات الغضب، فقد روي: (أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحِمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ وَلْيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مُسَّتْ سَكُنَتْ) (أخلاق أهل البيت: ٣٦٠ ص).

فضيلة كظم الغيظ:

١- قال رسول الله ﷺ: (مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ، وَمَنْ اعْتَذَرَ إِلَى رَبِّهِ قَبْلَ اللَّهِ عَذْرَهُ، وَمَنْ خَزَنَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ) (المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣٠٨).

٢- قال الإمام الصادق عليه السلام: (مَنْ كَظَمَ غِيظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاهُ) (الوسائل: ج ١٢، ص ١٧٧)، وفي رواية أخرى: (حشا الله قلبه أمناً وإيماناً يوم القيامة) (الكافي: ج ٢، ص ١١٠).

٣- وقال ﷺ: (مَنْ كَظَمَ غِيظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَجِيرُهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ) (المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣٠٩).

٤- وعن أبي عبد الله الصادق عليه السلام: (ما من عبد كظم غيظاً إلا زاده الله تعالى عزاً في الدنيا والآخرة وقد قال الله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ وأثابه الله مكان غيظه ذلك) (الكافي: ج ٥، ص ٣١٠).

فيها: ارحم المساكين، واخش الموت، واذكر الآخرة، فكان يقرأها حتى يسكن غضبه). (جامع السعادات: ج ١، ص ٢٦١)، وورد أيضاً: (يا ابن آدم! اذكرني حين تغضب أذكرك حين أغضب، ولا أحقك فيمن أحق) (البحار: ج ٧٠، ص ٣٥٠).

٩- أن يتذكر أن مَنْ يمضي عليه غضبه ربما قوي وتشمّر لمقابلته، وجرد عليه لسانه بإظهار معائبه والشهاتة بمصائبه، ويؤذيه في نفسه وأهله وماله وعرضه.

١٠- أن يعلم أن الله يحب منه ألا يغضب، والحبيب يختار ما يحب محبوبه، فإن كان محباً لله فليطفيء غضبه بشدة حبه لله.

١١- أن يسكت الغاضب ويتروى، فقد روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: (إذا غضبت فاسكت) (البحار: ج ٧٠، ص ٢٧٢)، فإن هذا التروى يخفف حدة التوتر والتهيج، ويعيده إلى الرشد والصواب، ولا يُنَالُ ذلك إلا بضبط النفس، والسيطرة على الأعصاب.

١٢- ومن علاج الغضب الاستعادة بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم فإنه المهيج للغضب كما ذكر، والاستعانة به تعالى على كفايته وتتأدى الوظيفة بالبسملة، وكان ﷺ إذا غضبت عاتشة أخذ بأنفها، وقال: (يا عويش قولي: اللهم رب النبي محمد، اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ قلبي، وأجرني من مُضَلَّاتِ الْفِتَنِ) (البحار: ج ٧٠، ص ٢٧٢).

١٣- ومن علاج الغضب: جلوس الغاضب إذا كان قائماً، واضطجاعه إن كان جالساً والنزول إن كان راكباً، فقد روي عن النبي ﷺ: (أن الغضب جمرة في قلب ابن آدم فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَلِصِقْ خَدَهُ بِالْأَرْضِ) (البحار: ج ٧٠، ص ٢٧٢).

وكذا الوضوء أو الغسل بالماء البارد كما ورد عن النبي ﷺ: (إذا غضب أحدكم فليتوضأ وليغتسل، فإن الغضب من النار)، وفي رواية: (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما يطفيء النار الماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) (البحار: ج ٧٠، ص ٢٧٢).

كلها مسخرة في قبضة قدرته، وأن كل ما في الوجود من الله، وأن الأمر كله لله، وأن الله لا يُقَدَّرُ له إلا ما فيه الخير، وربما كان صلاحه في جوعه أو مرضه، أو فقره، أو جرحه أو قتله، أو غير ذلك، فإذا علم بذلك غلب عليه التوحيد، ولا يغضب على أحد، ولا يتأذى بما يرد عليه، إذ يرى -حينئذ- أن كل شيء أسير في قبضة قدرته تعالى، كالقلم في يد الكاتب، ففي الحديث القدسي: (إن من عبادي المؤمنين عبادة لا يصلح لهم أمر دينهم إلا بالغنى والسعة والصحة في البدن فأبلوهم بالغنى والسعة وصحة البدن فيصلح عليهم أمر دينهم، وإن من عبادي المؤمنين لعبادة لا يصلح لهم أمر دينهم إلا بالفاقة والمسكنة والسقم في أبدانهم فأبلوهم بالفاقة والمسكنة والسقم، فيصلح عليهم أمر دينهم وأنا أعلم بما يصلح عليه أمر دين عبادي المؤمنين...) (الكافي: ج ٢، ص ٦٠)، وعن الإمام الصادق عليه السلام: قال: (عجبت للمؤمن إن الله لا يقضي له بقضاء إلا كان خيراً له، إن أغناه كان خيراً له وإن ابتلاه كان خيراً له، وإن ملكه ما بين المشرق والمغرب كان خيراً له، وإن قرض بالمقارض كان خيراً له، وفي قضاء الله للمؤمن كل خير) (مشكاة الأنوار: ص ٥٢١).

٧- أن يتذكر أن الغضب مرض قلب ونقصان عقل، صادر عن ضعف النفس ونقصانها، لا عن شجاعتها وقوتها، ولذا يكون المجنون أسرع غضباً من العاقل، والمريض أسرع غضباً من الصحيح، والشيخ الهرم أسرع غضباً من الشاب، وصاحب الأخلاق السيئة والردائل القبيحة أسرع غضباً من صاحب الفضائل، ولذا قال سيد الرسل ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٢٢٦٦).

٨- أن يتذكر أن قدرة الله عليه أقوى وأشد من قدرته على هذا الضعيف الذي يغضب عليه، ولم يأمن إذا أمضى غضبه عليه أن يمضي الله عليه غضبه في الدنيا والآخرة، وقد روي: (أنه ما كان في بني إسرائيل ملك إلا ومعه حكيم، إذا غضب أعطاه صحيفة