الباب الثاني

دراسة عامة في الغضب

أ. معنى الغضب وحقيقته

1. معنى الغضب

الغضب لغة: «نقيض الرضا، وقد غضب عليه غضبا ومغضبة، وأغضبته أنا فتغضب، وغضب له: غضب على غيره من أجله، وذلك إذا كان حيان فإن كان ميتا قلت: غضب به، وغاضبت الرجل، أغضبته وأغضبني وغاضبه راغمه، وفي التنزيل العزيز ﴿ ✂➧❶◆❒ ✂ ✍ ❻❑ ❶ ❶ ❶ ✍ ❁❒ ❶ ❍ ﴾[10]، قيل مغاضبا لربه.

وقيل مغاضبا لقومه، والأول أصح لأن العقوبة لم تحل به إلا لمغاضبته ربه، وقيل ذهب مراغما لقومه وامرأة غضوب أي عبوس وقولهم غضب الخيل على اللجم، كنوا بغضبها عن عضها على اللجم كأنها إنما تعضه لذلك.

واستعاره الراعي للقدر فقال:

[10] سورة الأنبياء، آية: 87.

إذا أحمشوها بالوقود تغضبت على اللحم حتى تترك العظم باديا

وإنما يريد أنها يشتد غليانها فينضج ما فيها حتى ينفصل اللحم من العظم.

والغَضُوب: الحية الخبيثة والغُضاب: الجذري،والمغضوب: الذي قد ركبه الجدري.

وغُضِبَ بصر فلان: إذا انتفخ من داء يصيبه يقال له الغضاب، والغِضاب وغضبت عينه وغُضبت ورم ما حولها، وقال الفراء: الغُضابي: الكدر في معاشرته ومخالقته والغَضَبُ: الثور والغَضْبُ: الأحمر الشديد الحمرة»[11].

قال الأزهري في تهذيب اللغة: «قال الليث: رجل غَضُوب: شديد الغضب، قال أبو عبيدة عن الفراء: رجل غُضُبَّةٌ وغَضَبَّةٌ بفتح العين وضمها إذا كان يغضب سريعا»[12]. وزاد صاحب القاموس صفات أخرى لسريع الغضب هي: غَضِبٌ وغُضُبٌّ وغضبان، وهي غضبى وغضوب، وغضبانة قليلة[13].

عرف العلماء الغضب بتعريفات كثيرة، منها ما ذكره الإمام الغزالي[14] فقال أن الغضب هو: «غليان دم القلب بطلب الانتقام»[15]،

---

[11] ابن منظور، لسان العرب، (بيروت: دار صادر، غير معلوم)، ج:3، ص: 1623.

[12] الأزهري، تهذيب اللغة، (مصر: دار المصرية، غير معلوم)، ج: 8، ص: 16.

[13] الأبادي، الألفيروز، القاموس المحيط، (القاهرة: مؤسسة الحلبي وشركاه، 1423 ه)، ج: 3، ص: 1625.

11 أبو حامد محمد الغزّالي الطوسي النيسابوري الصوفي الشافعي الأشعري، أحد أهم أعلام عصره وأحد أشهر علماء المسلمين في التاريخ، ومجدّد علوم الدين الإسلامي في القرن الخامس الهجري 450 ه 505 ه .1058 م 1111 م (كان فقيهاً وأصولياً وفيلسوفاً، وكان صوفيّ الطريقة، شافعيّ الفقه إذ لم يكن للشافعية في آخر عصره مثلَه، وكان سنّيّ المذهب على طريقة الأشاعرة في العقيدة، وقد عُرف كأحد مؤسسي المدرسة الأشعرية السنّيّة في علم الكلام، وأحد أصولها الثلاثة بعد أبي الحسن الأشعري) وكانوا الباقلاني والجويني والغزّالي. بعد أن عاد الغزّالي إلى طوس، لبث فيها بضع سنين، وما لبث أن تُوفي يوم الاثنين 14جمادى

ونجد الراغب الأصفهاني عرف الغضب بأنه: «ثوران القلب وإرادة الانتقام»[16]، أما ابن الملقن فقال أنه: «فوران القلب وغليانه لإرادة الانتقام» [17].

هذه التعريفات وإن اختلفت بعض ألفاظها إلا أنها أجمعت على أن الغضب حالة نفسية تصيب الإنسان عند حدوث بعض الأمور المهيجة له، فينتج عنه ارتفاع ضغط الدم، وتغير اللون وانتفاخ العروق.

فحقيقته أنه جمرة يلقيها الشيطان في قلب الآدمي، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم في شأن الغضب أنه: «جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه»[18].

ومن الناحية الطبية فإن هذا الغليان ينتج عن غدد تسمى "الأردنالية" عندما يغضب ابن آدم تفرز مادة الأدرنالين في الدم، فيسبب ذلك ارتفاعا في ضغط الدم، فيضغط الدم على القلب، وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن كما يرتفع الماء الذي يغلي في القدور، ولذلك يحمر الوجه والعين والبشرة، وكل ذلك يحكي لون ما وراءه من حمرة الدم، كما تحكي الزجاجة لون ما فيها، وهذا الغليان يتفاوت بتفاوت القدرة على الانتقام، فإن علم القدرة على من غضب عليه انبسط الدم وسار في

الآخرة 505 هـ، الموافق 19 ديسمبر 1111 م، في "الطابران" في مدينة طوس. (السيوطي، تحفة المهتدين بأخبار المحدثين، كما هي منقولة في كتاب "عون المعبود شرح سنن أبي داود"،(بيروت: دار الكتب العلمية، 1418 هـ)، ج: 11، ص: 265).

[15] الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، (القاهرة: دار السلام، 1425 هـ)، ج: 2،ص: 105.

[16] راغب الأصفهاني، المعجم مفردات ألفاظ القرآن، (القاهرة: دار الحديث، 1412 هـ)، ص: 374.

[17] ابن ملقن، المعين على تفهم الأربعين، (بيروت: دار المكتب، 1423 هـ)، ص: 167.

[18] سنن الترمذي، كتاب الفتن، باب ما جاء ما أخبر النبي (ص) أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، رقم الحديث: 2191.

الجسد وتغير اللون، أما إن كان معه يأس في الانتقام انقبض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب، فيصفر لونه، أما إن كان مترددا في القدرة على الانتقام تردد الدم بين انقباض وانبساط فيحمر ويصفر ويضطرب[19].

2. حقيقة الغضب بعلم النفس

الغضب ينظر إليه على أنه شكل من أشكال رد الفعل والاستجابة التي تطورت لتمكن الناس من التعامل مع التهديدات.ثلاثة أنواع من الغضب متعارف عليها من قبل علماء النفس: النموذج الأول من الغضب، والمسمى " الغضب السريع والمفاجئ " من قبل جوزيف بتلر، الأسقف الأنجليزى من القرن الثامن عشر، وهذا النوع متصلا بباعث للحفاظ على النفس.و هو مشترك بين البشر والحيوانات غير البشرية، ويحدث عندما تعذب أو تحبس. والنوع الثاني من الغضب الذي يدعى " المتأن والمتعمد " والغضب هو رد فعل على تصور الضرر *المتعمد* أو المعاملة غير العادلة من قبل الآخرين. هذين الشكلين من أشكال الغضب هم أشكال عرضية.و النوع الثالث من الغضب هو نوع *ترتيبي* هو مرتبط أكثر بالمميزات الشخصية أكثر من الغرائز أو الادراك. وأما التهيج، والعبوس والفظاظة هم أمثلة على آخر شكل من الغضب[20].

[19] عبد الرحمن، أحمد، لا تغضب، (الإسكندرية: دار الإيمان، 1423 هـ)، ص: 17.

[20] مايكل كنت، والغضب، وقاموس أكسفورد لعلوم الرياضة والطب، (مطبعة جامعة أوكسفورد، غير معلوم)، ص: 335.

الغضب يمكن أن يعبئ الموارد النفسية ويعزز المصير النفسي نحو تصحيح السلوكيات الخاطئة، وأتاحة العدالة الاجتماعية، والاتصالات، من المشاعر السلبية، والانتصاف من المظالم. كما يمكن أن تسهل الصبر. من ناحية أخرى، يمكن أن يكون الغضب مدمر عندما لا يجد متنفسه المناسب في التعبير. والغضب، في شكله القوي، يضعف من قدرة الفرد على معالجة المعلومات وممارسة السيطرة المعرفية على سلوكهم. الشخص الغاضب قد يفقد حالته أو حالتها الموضوعية، والتعاطف، وحسن التدبير والتفكير، ويمكن أن يسبب ضررا للآخرين. هناك تمييز مح بين الغضب والعدوان (اللفظي أو الجسدي، المباشر أو غير المباشر) على الرغم من أنها متبادلة التأثير على بعضها البعض. في حين أن الغضب يمكنه تنشيط العدوان أوزيادة احتمالاته أو شدتة، وأنه ليس من الضروري ولا شرطا كافيا للعدوان[21].

ب. أنواع الغضب

الغضب نوعان: محمود ومذموم، فالمحمود ما كان في جانب الحق والدين والمذموم ما كان في غيرهما[22]، وهذا ما سنوضحه من خلال المطلبين التاليين:

1. الغضب المحمود

يكون الغضب محمودا في بعض الأمور، منها:

[21] بول م. هيوز، والغضب، موسوعة من الأخلاقيات، المجلد الأول، الطبعة الثانية، روتليدج الصحافة. ص:245.

[22] للإمام محب الدين الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس ، تحقيق ودراسة: علي شيري، المجلد2، باب الباء، ص: 289.

- أن يغضب المسلم عند انتهاك محارم الله، أو تضييع أوامره، وارتكاب نواهيه، وقد جاءت أحاديث كثيرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم، ثبت فيها غضبه على بعض الأمور المخالفة لشرع الله، ومن هذه الأحاديث ما رواه الإمام أحمد في مسنده من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المسجد فرآهم عزيز متفرقين، قال فغضب النبي صلى الله عليه وسلم غضبا شديدا ما رأيناه غضب غضبا أشد منه، قال: «والله لقد هممت آن آمر رجلا يؤم الناس، ثم اتتبع هؤلاء الذي يتخلفون عن الصلاة في دورهم فأحرقها عليهم»[23]. فهذا الغضب صدر منه صلى الله عليه وسلم لما رأى من مخالفة أمر الله، لأن الله عز وجل أمر بالصلاة جماعة لقوله سبحانه: ﴿☎✂❑←☺⑩🔏🕭❒🕮◆❒﴾

☎✂❑➔✍✂◆↗◆❒ ■□🗐❑■🖬❍🕛↬◉✍✂

☎✂❑↖➔☒📠⬀❻✍✂◆❒ ■□🗐❑☒📠□❽↬◉✍✂

✍◆↗🖂 ✂❷↬◉✍✂▪❷↬🔏➔🔏📠🕛×✓◆﴾[24]. ومن ذلك أيضا ما رواه الإمام البخاري في صحيحه عن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي النبي صلى الله عليه وسلم وفي البيت قرام فيه صور فتلون وجهه ثم تناول الستر فهتكه، وقالت:

[23] المسند للإمام أحمد بن حنبل المجلد2، ص: 537، (مسند أبي هريرة).

[24] سورة البقرة، آية:43.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن من أشد الناس عذابا يوم القيامة الذين يصورون هذه الصور»[25].

- الغضب في الجهاد: وهذا الموقف يستدعي الغضب والشدة، ولا يجوز فيه الرفق واللين، لقوله تعالى: ﴿

[26].

- الغضب في الخطبة يجوز للخطيب أن يغضب في خطبته وذلك لتحذير الناس من

اب الله، وتخويفهم حتى يجتنبوا ما نهاهم الله عنه، وقد جاء في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم، فيما رواه البخاري في صحيحه من حديث جابر بن عبد الله، قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا خطب احمرت عيناه وعلا صوته واشتد غضبه كأنه منذر جيش»[27].

- ويحمد الغضب أيضا إذا كان من أجل الغيرة، وهذه الغيرة يمكن أن تكون في جانب الدين أو العرض:

---

[25] صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله، رقم الحديث: 6109 .

[26] سورة التوبة، آية: 73.

[27] صحيح مسلم، كتاب الجمعة، باب تخفيف الصلاة والخطبة، رقم الحديث:2015.

1) أما في جانب الدين: فتكون إذا استهزئ بالله أو بأحد من رسله أو بدينه، ومن المثال على ذلك ما ذكر الإمام بن كثير في تفسيره لقوله تعالى في سورة المنافقون:

«أن عبد الله بن عبد الله بن أبي لما بلغه ما كان من أمر أبيه أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله إنه بلغني أنك تريد قتل عبد الله بن أبي فيما بلغك عنه، فإن كنت فاعلا فمرني به، فأنا أحمل إليك رأسه»[29].

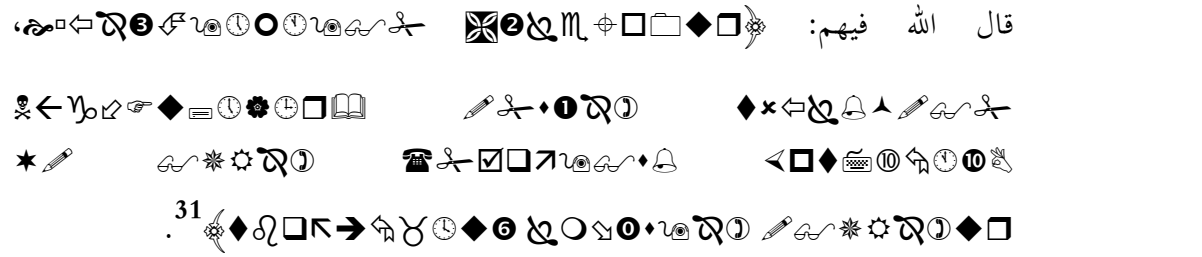
2) أما في جانب العرض: فالغضب يكون إذا اعتدى إنسان على عرض آخر فتأخذ الغيرة، فيغضب لأجل ذلك.

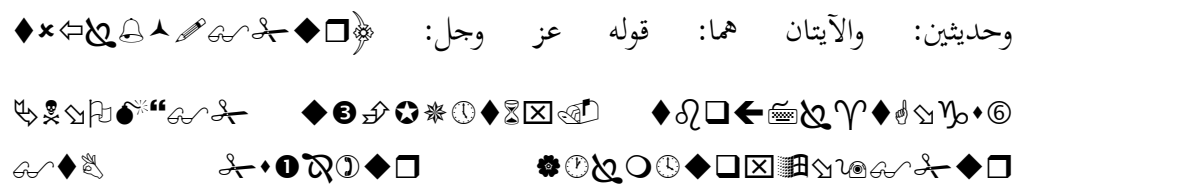
ويمكن إجمال الغضب المحمود في ما كان في جانب الحق والدين، أما ما كان في غير الدين والباطل، فهو مذموم، وهذا ما سنتعرف عليه من خلال المطلب التالي.

2. الغضب المذموم

[28] سورة المنافقون، آية: 8.

[29] أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير ابن كثير، (القاهرة: دار طيبة، 1420 هـ)، ج: 8، ص: 85.

وهو ما كان لحظ النفس، ولم يكن في الدين، كالغضب من أجل فوات شيء من الدنيا، فيفرج إذا أتاه الخير، ويغضب ويجزع إذا أتاه الشر، يقول الله عز وجل:﴿ ﴾[30]، فإذا أصابه فقر أو مرض أو ذهب عنه محبوب، غضب ولم يرضى بما قضاه الله عز وجل، وقدره، ولم يكن كالذين قال الله فيهم: ﴿  ﴾[31].

وقد وردت آيات وأحاديث تحذر من الغضب، منها ما ذكره الإمام البخاري في صحيحه، في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، فقد استدل على هذا الباب بآيتين وحديثين: والآيتان هما: قوله عز وجل: ﴿  ﴾[32]، وقوله تعالى:

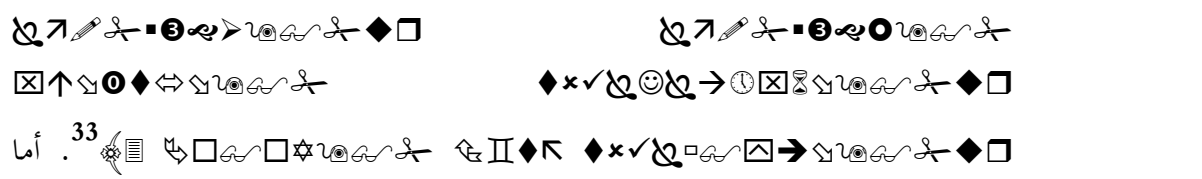
[30] سورة المعارج، آية: 19-20-21.

[31] سورة البقرة، آية: 155- 156.

[32] سورة الشورى، آية: 37.

❼ ♦ ♦ ×

ﷺ



الحديثان فهما: قوله صلى الله عليه وسلم: «ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»، وقوله للرجل الذي طلب منه الوصية: «لا تغضب»[34].

فالآيتان الأولى والثانية دلتا على فضيلة كظم الغيظ، والعفو عن الناس في حال الغضب وأنها من صفات المؤمنين الذين استجابوا لله أما من غضب فأنفذ غضبه، ولم يكظمه فإنه ليس بمؤمن حقا، لأنه لم يستجب لربه حين دعاه إلى العفو وكظم الغيظ.

وهذا الغضب الذي دعا الله عباده إلى اجتنابه وكظمه، هو ما كان للنفس ولم يكن في الدين، فقد سبق وأن ذكرنا أن الغضب في جانب الدين محمود وجائز.

وقد جاءت أحاديث وآثار كثيرة عن النبي صلى الله عليه وسلم وعن صحابته تدل دلالة واضحة على استجابتهم لله عز وجل، بكظمهم الغيظ وعفوهم عن الناس، إذا كان الأمر يتعلق بحظ النفس وسأذكر مثالان على ذلك، أحدهما عن أبي بكر رضي الله عنه، والثاني عن الفاروق عمر ابن الخطاب رضي الله عنه:

---

[33] سورة آل عمران، آية: 134.

[34] صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، القاهرة: مكتبة الصفا.

1). روى البخاري في صحيحه، أن أبا بكر رضي الله عنه كان ينفق على شخص يسمى مسطح، فلما وقعت حادثة الإفك قال: والله لا أنفق على مسطح شيئا بعد الذي قال لعائشة، فأنزل الله:

[35]، الآية، فقال أبو بكر: بلى والله إني لأحب أن يغفر الله لي فرجع إلى مسطح النفقة التي كان ينفق عليه وقال: والله لا أنزعها عنه أبدا[36].

2). عن ابن عباس رضي الله عنه قال: قدم عينية بن حصن بن حذيفة فنزل على ابن أخيه الحر بن قيس وكان من النفر الذين يدنيهم عمر وكان القراء أصحاب مجالس عمر ومشاورته كهولا كانوا أو شبانا فقال عينية لابن أخيه: يا ابن أخي هل لك وجه عند هذا الأمير فاستأذن لي عليه قال: سأستأذن لك عليه قال ابن عباس: فاستأذن الحر لعينية فأذن له عمر فلما دخل عليه قال: هي يا ابن الخطاب فو الله ما تعطينا الجزل ولا تحكم بيننا بالعدل فغضب عمر حتى هم به فقال له الحر: يا أمير المؤمنين إن الله تعالى قال لنبيه صلى الله عليه وسلم: «

---

[35] سورة النور، آية: 22.

[36] صحيح البخاري، كتاب الإيمان والنذور، باب اليمين فيما لا يملك وفي المعصية وفي الغضب، القاهرة: مكتبة الصفا، رقم الحديث: 6679.

هذا من الجاهلين، والله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه وكان وقافا عند كتاب الله[38].

إذن نفهم من خلال ما سبق ذكره أن الغضب الذي يكون للنفس يجب على المرء التخلي عنه وكظمه، لما قد يترتب عنه من عواقب وخيمة، فهو يجمع الشر كله، يقول العلامة أبن الملقن في معرض حديثه عن حديث النبي صلى الله عليه وسلم: «لا تغضب»[39]، «هذا الحديث تضمن دفع أكبر شرور الإنسان، لأن الشخص في حال حياته بين لذة وألم، فاللذة سببها ثوران الشهوة، أكلا وشربا وجماعا ونحو ذلك، والألم سببه ثوران الغضب، فإذا اجتنبه اندفع عنه نصف الشر، بل أكثره، ولهذا لما تجردت الملائكة عليهم السلام عن الغضب والشهوة تجردوا عن جميع الشرور البشرية»[40].

وقد أعد الله عز وجل لمن كظم الغيظ ثوابا جزيلا، وجزاء عظيما كما جاء في الحديث: «من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من أي الحورشاء»[41].

أقسام الناس في الغضب المذموم

---

[37] سورة الأعراف، آية : 199.

[38] صحيح البخاري، كتاب تفسير القرآن، باب :خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين، رقم الحديث: 4642.

[39] سبق تخريجه.

[40] ابن الملقن، المعين على تفهم الأربعين، (بيروت: دار المكتب، 1423 ه)، ص: 167- 168.

[41] سبق تخريجه.

لما خلق الله تعا الناس من معادن شتى، وأجناس مختلفة ذات طبائع متعددة، فإنهم يختلفون عن بعضهم البعض اختلافا كبيرا في كل شيئ، ومما يختلفون فيه سرعة الغضب، والقدرة على التحكم فيه، فإن الناس يتفاوتون في سرعة الغضب والقدرة على التسكينه تفاوتا بينا، ويختلفون في ذلك اختلافا كبيراوخير الناس من كان بطئ الغضب سريع العودة منه إلى الرضا وشرهم من كان سريع الغضب بطئ العود يقرر هذه الحقائق المصطفى صلى الله عليه وسلم حين يقسم الناس إلى طبقات عدة على اختلاف أحوالهم مع الغضب، فيقول " ألا إن بني آدم خلقوا من طبقات شتى، ألا وإن منهم بطيئ الغضب، سريع الفيئ، ومنهم سريع الغضب سريع الفيئ، فتلك بتلك، ألا وإن منهم سريع الغضب بطيئ الفيئ، ألا وإن خيرهم بطيئ الغضب سريع الفيئ، ألا وإن شرهم: سريع الغضب بطيئ الفيئ "[42].

فعلى هذا الحديث فإن الناس مع الغضب على ثلاثة أقسام:

القسم الأول: بطيئ الغضب سريع الفيئ

فهذا القسم حليم الطبع، قادر على ضبط نفسه عند الغضب، فهو لا يغضبه الأمر اليسير بل يغضبه الأمر الجلل، ما غضب فإنه قادر على التحكم في غضبه لما لديه من عقل وحكمة وبصيرة، فهو يغضب باعتدال ثم إذا ما غضب فإنه لطيب نفسه وطهر باطنه سرعان ما يعود إلى العفو والصفح

[42] أخرجه الترمذي من الكتب الستة في سننه، ج 4 كتاب: الفتن، باب: ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أهله بما هو كائن إلى يوم القيامة، حديث رقم (2191).

والحلم، فهي خير الطبقات وهذا القسم حظي بوصف المصطفى صلى الله عليه وسلم بأنه خير بني آدم لما تمييز به من طيب العشرة، وحسن الطبع.

القسم الثاني: سريع الغضب سريع الفيئ

وهذا القسم قسم متوسط في الناس فهو سريع الغضب يغضب بسرعة لأتفه الأسباب فهذه الصفة صفة ذم فيه، إلا أنه مع سرعة غضبه طيب النفس، طاهر القلب: سريع الفيئ والعود إلى الصفح والعفو وهذه صفة مدح فاستوت عنده صفة الذم مع صفة المدح فهو وسط في الناس، لذلك قال النبي " فتلك بتلك " أي أن سرعة فيئة الممدوحة تعادل ما لحقه من ذم لسرعة غضبه.

القسم الثالث: سريع الغضب بطيئ الفيئ

وهو أقبح هذه الطبقات وشر بني آدم لأنه سريع الغضب: فهو سهل الإثارة، يغضب بسرعة لكل شيئ، ولا يستطيع التحكم في غضبه، وإذا غضب فإنه لسوء باطنه عظيم الأحقاد والأغلال يظل في غضبه ولا يصفح أو يعفو، بل لا يزول عنه غضبه إلا بمشقة وعناء فهو شر الناس كما أخبر صلى الله عليه وسلم " ألا وإن شرهم سريع الغضب بطيئ الفيئ ".

طفى صلى الله عليه وسلم وهو يقرر هذه الحقائق في طبقات الناس وتفاوتهم تجاه ستعدادهم للغضب، ومدى قدرتهم على التحكم فيه يرشد ضمنا إلى وجوب التحلي بمكارم الخلق، ففي قوله صلى الله عليه وسلم عن القسم الأول " ألا وإن خير بني آدم بطيئ الغضب سريع الفيئ "

إشارة منه صلى الله عليه وسلم إلى الناس ليكونوا خير هذه المراتب ومن لم يكن حليم الطبع خلقة وجبلة، عليه بالتحلم تعودا فكما قيل " إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم "، وكذا قوله صلى الله عليه وسلم في القسم الثالث: " ألا وشرهم سريع الغضب بطيئ الفيئ " إشارة منه صلى الله عليه وسلم إلى نبذ هذه الصفة، ومقت الاتصاف بها حتى لا يكون صاحبها شر الناس، فعلى المؤمن الحذر منها وتجنبها، ومعالجة طبعه إن كان يتصف بها والله تعالى أعلم.