

الهدى النبوي في كراهة الغضب

بقلم الدكتور محمد نزار الدقر

قال تعالى : (وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) [الشورى الآية ٤٢]

وقال تعالى : (الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران .

وقال تعالى : (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) سورة فصلت .

وقال تعالى : (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا) الفرقان الآية ٦٣

عن أبي هريرة رضي الله عنه " أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني فقال : لا تغضب فردد مراراً فقال : لا تغضب " رواه البخاري.



وعن أبي الدرداء رضي الله قال : " قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة قال : لا تغضب " رواه الطبراني بإسناد حسن .

وقد حث رسول الله صلى الله عليه وسلم على كتمان الغضب فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه

عند الغضب رواه البخاري ومسلم .

وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم مر بقوم يصطرون فقال : **" ما هذا ؟"**

قالوا فلان لا يصارع أحداً إلا صرعة فقال النبي صلى الله عليه وسلم : **" أفلا أدلكم على من هو أشد منه ؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه"**.

وعن بهز بن حكيم عن أبيه عن جده قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : **" يا معاوية إياك والغضب ، فإن الغضب الإيمان كما يفسد الصبر العسل"** .

وقد رفع الإسلام من أجل ذلك من مرتبة الحلم ، وجعل من كظم الغيظ وسيلة إلى التقرب إلى الله عز وجل ورفع درجات صاحبه يوم القيامة . عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **" من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفضه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخرجه من الحور العين فيزوجه منها ما شاء"** .

وقد مدح النبي صلى الله عليه وسلم الأشج قائلًا له : **" إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة"** رواه مسلم .

وقد روي عن عكرمة في قوله تعالى : **" وسيداً وحصوراً"** قال : السيد الذي لا يغلبه الغضب . كما روى الإمام الغزالي (١) عن الحسن رضي الله عنه قوله : **" يا ابن آدم كلما غضبت وثبت وأوشك أن تثبت وثبة فتقع في النار"** .

قال الخطابي (٢) : معنى قوله **[لا تغضب]** اجتناب أسباب الغضب وألا تتعرض لما يجلبه ، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمر طبيعي لا يزول من الجبلة . وقال غيره : ما كان من قبيل الطبع الحيواني فلا يمكن دفعه ، وما كان من قبيل ما يكتسبه بالرياضة فهو المراد . وقيل : لا يفعل ما يأمر به الغضب .

قال ابن البطال (٢) : يعني أن مجاهد النفس أشد من مجاهد العدو لأنه صلى الله عليه وسلم جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة . وقال ابن حيان : أراد لا تعمل عند الغضب شيئاً مما نهيت عنه . ويجمل الإمام الغزالي (١) .

رأيه في الغضب : **" فأقل الناس غضباً أعقلهم ، فإن كان للعالمية كان دهاء ، ومكرراً وإن كان للأخرة كان حلماء وعلماء"** . وقد قيل لعبد الله بن المبارك أجمل لنا حسن الخلق . فقال ترك

الغضب .

الآثار الصحية السيئة للغضب على البدن:

إن الانفعالات الشديدة والضغط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب يحرض الغدة النخامية (٣و٤) على إفراز هرمونها المحرض لإفراز كل من الأدرينالين والنور أدرينالين من قبل الغدة الكظرية ، كما تقوم الأعصاب الودية على إفراز النور أدرينالين .

إن ارتفاع هرمون النور أدرينالين في الدم يؤدي إلى تسارع دقات القلب ، وهذا ما يشعر به الإنسان حين الإنفعال والذي يجهد القلب وينذر باختلالات سيئة . فهو يعمل على رفع الضغط الدموي بتقبضه للشرابين والأوردة الصغيرة ، كما أن الارتفاع المفاجيء للضغط قد يسبب لصاحبه نزفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج ، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ ، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له العمى المفاجيء ، وكلنا يسمع بتلك الحوادث المؤلمة التي تنتج عن لحظات غضب (٤)

هذا وإن ارتفاع النور أدرينالين في الدم يحرق الغليكوجين من مخازنه في الكبد ويطلق سكر العنب مما يرفع السكر الدموي ، إذ من المعلوم أن معظم حادثات الداء السكري تبدأ بعد أنفعال شديد أو غضب . أما ارتفاع الأدرينالين فيزيد من عمليات الإستقلاب الأساسي ويعمل على صرف كثير من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور المنفعل أو الغضب بارتفاع حرارته وسخونة جلده (٤) .

كما ترتفع شحوم الدم مما يذهب لحدوث التصلب الشرياني ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية كما يؤدي زيادة الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء ومن ثم إلى حدوث الإمساك الشديد . وهذا سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن .

ويزداد أثناء ثورات الغضب (٤) إفراز الكورتيزون من قشرة الكظر مما يؤدي إلى زيادة الدهون في الدم على حساب البروتين ، ويحل الكورتيزون النسيج اللمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة وإمكانية حدوث التهابات جرثومية متعددة ، وهذا ما يعلل ظهور التهاب اللوزات الحاد عقب الانفعال الشديد ، كما يزيد الكورتيزول من حموضة المعدة وكمية البيسين فيها مما يهيء للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها بعد حدوث غضب عارم .

وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة (٥) وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان . وتمكن العلم أن يبين مدى خطورة الإصابة السرطانية على إنسان

القرن العشرين ، قرن القلق النفسي ، وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مريرة بصورة مستمرة يموتون بالسرطان باحتمال نسبي أكبر .

فالانفعالات النفسية تولد اضطراباً هرمونياً خطيراً في الغدد الصماوية يؤدي إلى تأرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة ، هذا التأرجح يساعد على ظهور البؤرة السرطانية في أحد أجهزة البدن .

ويرى بعضهم (٤) أن التأثيرات التي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد والذي يسبب فيضاً هرمونياً يؤدي إلى ما يشبه التماس الكهربائي داخل المنزل بسبب اضطرابات الدارة الكهربائية ، وما ينتج عن ذلك من تعطل في كافة أجزاء الدارة الكهربائية .

ولا شك أن نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم قد عرف بنور الوحي خطورة هذه الانفعالات النفسية على مستقبل المجتمع الإنساني قبل أن يكتشف الطب آثارها ، ودعا بحكمة إلى ضبط انفعالاتهم — قدر المستطاع — [لا تغضب] محاولاً أن يأخذ بأيديهم إلى جادة الصواب — رحمة بهم — وحفاظاً على صحة أبدانهم من المرض والتلف ، لكنه — عليه الصلاة والسلام — كان يعلم في نفس الوقت طبيعة النفس البشرية ، ويعلم أن الإنسان لحظة غضبه قد لا يقوى على كتم غضبه ، خاصة إن كان يغضب لله أو لعرض أوماله ، فإذا به يصف العلاج قبل أن يستفحل الغضب ، وقبل أن يقدم الغاضب على فعل لا تحمد عقباه .

الهدى النبوي في معالجة الغضب : سبق طبي معجز

لا شك أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدنة والمستفظة لقواه (٦) وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجعة لمكافحة الغضب والحد من تأثيره السيء على البدن وعلى المسلم أن يروض نفسه على الحلم (٧) فبالحلم تستأصل جذور العداوات من النفس وتستل الخصومات من القلوب . وقد أوتي رسول الله صلى الله عليه وسلم — كما نعلم من سيرته — أوفى نصيب من الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب .

عن أبي هريرة رضي الله عنها أن سيد الخلق صلى الله عليه وسلم يقول : " أربع من كن فيه وجبت له الجنة وحفظ من الشيطان : من يملك نفسه حين يرغب وحين يرهب وحين يشتهي وحين يغضب " .

وقد نقل العلامة ابن حجر الطوخي قوله : " أقوى الأشياء في دفع الغضب استحضار التوحيد

الحقيقي وهو أن لا فاعل إلا الله وكل فاعل غيره فهو آلة له ، فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره ، فاستحضر أن الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه ، اندفع غضبه " . قال ابن حجر : " قلت وبهذا يظهر السر في أمره صلى الله عليه وسلم الذي غضب أن يستعيز بالله من الشيطان لأنه إذا توجه إلى الله في تلك الحالة بالاستعاذة من الشيطان أمكنه استحضار ما ذكر . "

عن سلمان بن سرد رضي الله عنه قال : استتب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه . فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " **إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم** " رواه البخاري ومسلم .

يقول د. إبراهيم الراوي (٨) ينصح علماء الطب النفسي الأشخاص الذين يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى تمارين خاصة تؤدي إلى نتائج مذهلة ، هذه التمارين تسبب استرخاء في الذهن يؤدي إلى انطفاء نار الغضب وإخماد الثورة العصبية ، منها أن يعدّ الشخص من ١ — ٢ — ٣ .. وحتى ٣٠ قبل أن ينطق بأي حرف . هذه الحقيقة في مجال الطب النفسي اكتشفها نبي الإسلام صلى الله عليه وسلم حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة : (**وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم**) صدق الله العظيم .

ويبدوا من هذا القبيل دعوة النبي صلى الله عليه وسلم الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأي جواب . عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " **إذا غضب أحدكم فليسكت** " .

وتغيير الوضعية ، هدي نبوي كريم له فائدة عظيمة في تهدئة ثورة الغضب عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " **إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع** " .

ويلحق د. الراوي (٨) قائلاً : يوصي الطب الحديث كل من يتعرض للغضب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان . وهذه الحقيقة الطبية كان لها بالغ الأثر في الوقاية من أخطر الأزمات عندما يوفق المرء في تمالك نفسه عند الغضب والتي اكتشفها نبي الرحمة في أعماق النفس البشرية حين أمر الغاضب الواقف أن يجلس .

وقد وفق د. حسان شمسي باشا (٣) إلى كشف الإعجاز الطبي في هذه الوصفة النبوية إذ كتب يقول : " جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد

بنسبة ٢_٣ أضعاف لدى الوقوف بهدوء لمدة خمس دقائق أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً في الوقوف لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم ... ولا شك أن ارتفاع العاملين معاً ، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشك كبير .

فمن علم النبي صلى الله عليه وسلم أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتنخفض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج ؟ .. لا شك أنه وحي يوحى إليه، عليه الصلاة والسلام .
ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **" إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم ، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه ، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض "** رواه الترمذي وقال حديث حسن .

وهذا إشارة (١) إلى الأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع لتستشعر به النفس الذل وتزيل به العزة والزهو الذي هو سبب الغضب .

والاغتسال بالماء البارد (٨) أو غسل الوجه واليدين به ، أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي . فالغضب (٩) يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق ، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذا الأعراض . والوضوء الذي وصفه النبي صلى الله عليه وسلم يضفي ، فوق ذلك ، شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدية ، يزيد من إحساسه بالأمن والرضى . وهذا مصداق ما رواه عطية السعدي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **" إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار "** وفي رواية " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " رواه داود .

وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

مراجع البحث :

١. الإمام أبو حامد الغزالي : " إحياء علوم الدين " .
٢. الإمام ابن حجر العسقلاني : " فتح الباري شرح صحيح البخاري " .
٣. د. حسان شمسي باشا : " قبسات من الطب النبوي " — مكتبة السوداني ١٩٩٢
٤. د. محمود البرشة : " الغضب وأثره السيء على البدن " صدى الإيمان ع ٢ م ١ ١٩٩٦
٥. د. إبراهيم الراوي : " موقف الإسلام من الإصابة السرطانية " حضارة الإسلام م ٨ ع ١ —

٦. د. عبد الرزاق الكيلاني : " الحقائق الطبية في الإسلام "
٧. د. حامد الغوايي : " الحلم والغضب " ، لواء الإسلام م ١٠ ع ١١ — ١٩٥٧
٨. د. إبراهيم الراوي : " الإنفعالات النفسية " حضارة الإسلام م ١٥ — ع ٧ — ١٩٧٤
٩. الإمام المناوي : " فيض القدير شرح الجامع الصغير " .