

مفهوم الغضب في ضوء الإسلام

دراسة علمية ميدانية على عينة من طلاب وطالبات قسم الشريعة

في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء

فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. عبد اللطيف بن إبراهيم الحسين

الأستاذ المشارك في الثقافة الإسلامية

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بالأحساء

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

مفهوم الغضب في ضوء الإسلام

دراسة علمية ميدانية على عينة من طلاب وطالبات قسم الشريعة

في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء

فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. عبد اللطيف بن إبراهيم الحسين

ملخص البحث

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه، وبعد:

فهذا ملخص بحث بعنوان: (مفهوم الغضب في ضوء الإسلام) مع دراسة علمية ميدانية بتطبيق استبانة على عينة من طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء - فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

خلق الله عز وجل الناس على درجات متفاوتة من الطبائع والغرائز والقوى، ويتفاوت الناس في طريقة تعاملهم مع الآخرين في حياتهم اليومية بحسب ما تمليه عليهم طبائعهم، وقدرتهم على تهذيبها، ومدى معالجة المثيرات التي يواجهونها؛ فمنهم من تستخفه التوافه، فيغضب على عجل، ومنهم من تستفزّه الشدائد فيبقى محتفظاً برجاحة فكره وحلمه.

والتعبير عن حالات الغضب يمثل سلوكاً ثقافياً ينتج عن مجموعة من العوامل المؤثرة في الفرد والمجتمع، وترتبط الانفعالات الغضبية بالمستوى الثقافي في المجتمع، فالغضب قوة طردية مع الرقي الحضاري، فكلما تفاقمت حالات الغضب المفرط في المجتمع؛ كلما كثرت مشكلاته وأزماته والعكس بوضده، ويجدر التنويه بأن الغضب ليس أمراً سيئاً على إطلاقه، فهناك الغضب المحمود، وهو ما كان لله - عز وجل -.

هذا وجاء البحث في مقدمة، وتمهيد، وقسمين، وخاتمة، وفق النحو التالي:
تمهيد: تحديد مصطلحات البحث.

القسم الأول: الدراسة النظرية، وتتضمن، أربعة مباحث:

المبحث الأول: التصور الإسلامي عن الغضب.

المبحث الثاني: أسباب الغضب.

المبحث الثالث: آثار الغضب في المجتمع.

المبحث الرابع: علاج الغضب.

القسم الثاني: تحليل الدراسة الثقافية الميدانية لاستبانة الغضب، وفيه أربع نقاط:

أولاً: الخصائص العامة لعينة الدراسة.

ثانياً: القياسات المستخدمة.

ثالثاً: أساليب التحليل المستخدمة.

رابعاً: نتائج التحليل الإحصائي.

الخاتمة: وتحتوي على أبرز النتائج والتوصيات.

In the Name of Allah, Most Gracious, Most Merciful

All praise is due to Allah alone, and peace and blessings be upon our Prophet Muhammad, his household, and his Companions.

To proceed:

This is the abstract of a study by the title of “anger in the Light of Islam: A Field and Scientific Study, a Survey from a Number of Students of the Dept of sharia and Islamic Studies in al-Ihsaa’ Campus of Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University.

Allah created people with varying degrees of dispositions, drives, and forces. Further, people vary in the way they deal with others in their daily lives in accordance with what their dispositions demand of them and with as much ability as they have in disciplining them, and how well they can handle the stimulations they confront; some are driven away by trivialities, and hence they become quick-tempered, while others keep their poise and composure despite the calamities that have befallen them.

Undoubtedly, expressions of anger represent a cultural comportment that is induced by a set of factors that influence the individual and society. Feelings of anger are associated with the cultural level in one’s society. Anger is a force proportional to one’s civilizational advancement; the more the excessive situations of anger increase in a society, the more its problems and crises, and vice versa. However, it should be noted that anger is not a bad thing altogether, for there is the kind of anger that is praiseworthy, namely that which is for the sake of Allah.

Furthermore, this study consists of a preface, an introduction, two parts, and a conclusion, as in the following:

Section I: theoretical study, and includes four sections:

First topic: the Islamic conception of anger.

The second topic: the causes of anger.

The third topic: the effects of anger in the community.

Section IV: the treatment of anger.

Section II: Analysis of field cultural study to identify the anger, and the four points:

First: the general characteristics of the study sample.

Second: the measurements used.

Third: the analytical methods used.

Fourth: the results of the statistical analysis.

Conclusion: It includes the most noteworthy outcomes and recommendations.

I praise Allah such that He has helped me in finalizing this study, and I pray to Him for the sincerity in my statements and in my actions!

المقدمة:

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ، وَمَنْ اهْتَدَى بِهِدْيِهِ وَاقْتَفَى أثره إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أما بعد:

فإن الله تعالى أنزل الشرائع الربانية لتكون نبراساً للعالمين، وبيّن فيها ما يصلح للإنسان وما يناسبه من القوى والغرائز التي تصلح معاشه ومعاده، فحثت على مكارم الأخلاق، ومحاسن السلوك، وحذرت من طبيعة الإنسان الغضبية وهدّبتها، ودعت إلى ضبط النفس، وكظم الغيظ، والعفو، والإحسان، قال تعالى في وصف عباده ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (١٣٤) آل عمران: ١٣٤، وقال ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (٣٧) الشورى: ٣٧. وقال النبي ﷺ: ((لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ))^(١).

والغضب من أخطر المشكلات النفسية والاجتماعية التي تضرب بجذورها في أعماق الوجود الإنساني، لا سيما في العقود الأخيرة التي قد شهدت ازدياداً في حالات الغضب المفرط، مما تسبّب في انتشار العداوة إلى حدٍ كبيرٍ على كافة المستويات العمرية والاجتماعية، فقد أصبح جمع من الناس في غيظ شبه دائم، وتوتر غالب.

والتعبير عن الغضب يمثل سلوكاً ثقافياً ينتج عن مجموعة من العوامل المؤثرة في الفرد والمجتمع، وترتبط الانفعالات الغضبية بالبيئة، فكثرة الغضب ظاهرة سلبية في التعامل الحضاري.

ويجدر التنويه بأن الغضب ليس أمراً سيئاً على إطلاقه، فهناك الغضب المحمود، وهو ما كان لله عز وجل، ومن دعاء النبي ﷺ: ((أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْعَضْبِ وَالرِّضَا))^(٢).

والشريعة الإسلامية الغراء تدعو إلى كلمة الحق في الغضب، وتسمو إلى تهذيب السلوك الإنساني، وتبني في الإنسان مجموعة من القيم والأخلاقيات المتميزة التي تؤهله للخلافة في الأرض، فالإنسان الذي يملك نفسه عند الغضب يُعد قوياً، لأنه استطاع أن يقهر حظ نفسه وشيطانه.

كما أن ترك الغضب بالكلية صفة مذمومة، إذ الغضبُ في موضعه الصحيح صفةٌ محمودةٌ، وكذلك الأسلوب الذي يعبر عنه الغضب إن كان ملائماً، فالإنسان الذي يفرط في غضبه ثم يندم بعد ذلك، ويعتذر لما بدر منه تجاه غيره، هو إنسان يمارس التمرن على تهذيب قوته الغضبية، وهو في غنى عن ذلك بتحكمه في انفعال الغضب، قال ابن حبان^(٣): "الْخَلْقُ مَجْبُولُونَ عَلَى الْعَضْبِ وَالْحِلْمِ مَعًا، فَمَنْ غَضِبَ وَحَلِمَ فِي نَفْسِ الْغَضْبِ، فَإِنَّ ذَلِكَ لَيْسَ بِمَذْمُومٍ مَا لَمْ يُخْرِجْهُ غَضْبُهُ إِلَى الْمَكْرُوهِ مِنَ الْقَوْلِ وَالْفِعْلِ، عَلَى أَنْ مَفَارَقَتَهُ فِي الْأَحْوَالِ كُلِّهَا أَحْمَدُ"^(٤).

أولاً: أهمية الموضوع وأسباب اختياره:

تتضح أهمية الموضوع وأسباب اختياره من الناحية الثقافية في النقاط الآتية:

١- عناية النصوص الشرعية بتربية النفس الإنسانية وتهذيبها من الغريزة الغضبية، وعلاجها بمكارم الأخلاق.

٢- أهمية الوعي الثقافي للفرد والمجتمع، بتحصينه من مساوئ استفحال الغضب الفتاك وآثاره السلبية.

٣- تحديد العوامل الثقافية المؤثرة في القابلية للشعور بالغضب والاستجابة له، وقياس الاتجاهات نحو السلوكيات الناتجة عن الغضب.

٤- تقديم توصيات للآباء والأمهات والمربين في التربية والتعليم من أجل إعداد أجيال تحسن التعامل مع حالات الغضب، وسلوك الحلم والصبر عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

٥- رغبة الباحث في الكتابة عن موضوع: (مفهوم الغضب في ضوء الإسلام) مع دراسة علمية ميدانية بتطبيق استبانة على عينة من طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء - فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

ثانياً: الدراسات والبحوث السابقة:

هناك العديد من الدراسات والبحوث العامة تناولت الغضب، ومن أهمها:

١- دراسة عبد الرحمن محمد السيد وعبد الحميد فوقية (١٤٠٨هـ) بعنوان: (مقياس الغضب- كحالة وسمة-): هدف الكتاب إلى قياس الغضب وتأثيراته في الحالة الصحية، وفي النواحي النفسية والعقلية، وفي العلاقات، وفي الأداء المهني والوظيفي، وقد عُنيَت الدراسة بقياس الشخصية الناقدة لذاتها والاعتمادية مع الغضب، وأجرتها على عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، وعلى مجموعة من العاملين والمجندين-ذكوراً وإناثاً- في المجتمع المصري. وأفادت كثيراً من نظرية ومقياس سبيلبرجر وزملائه في القلق والغضب.

٢- دراسة حنان عطاس (١٤٢٠هـ) بعنوان: (الرضا والغضب في الكتاب والسنة): هدف البحث في شطره الثاني دراسة النصوص الشرعية الواردة في الغضب،

غضب الله تعالى، ورسوله ﷺ، وأوردت نماذج للغضب المحمود والغضب المذموم.

٣- دراسة عبد الله الجبر (١٤٢١هـ) بعنوان: (بعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً): عني الباحث بالتعرف على الخصائص النفسية للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية، ودراستها وتحليلها النفسي والإحصائي.

٤- دراسة نائلة الحجاجي (١٤٢١هـ) بعنوان: (تحليل آراء طالبات جامعة أم القرى نحو بعض السلوكيات الناتجة عن الغضب في ضوء مبادئ التربية الإسلامية): هدفت الدراسة إلى السلوكيات والتصرفات الناتجة عن الغضب، وتناولت الأسباب التي ينتج عنها الغضب، والسلوكيات، والآثار، بعرض مستفيض وتحليل إحصائي.

٥- دراسة إيمان الرواف (١٤٢٤هـ) بعنوان: (فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بالرياض): عُنت الدراسة بالتحقق من فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات من جامعة الملك سعود، وتحليل النظريات الحديثة للغضب وفق المنهج الإحصائي.

٦- بحث: قاسم سمور ومحمد عواد (١٤٢٤هـ) بعنوان: (الغضب-كحالة وسمة- لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات): هدف البحث إلى الكشف عن الغضب حالة وسمة لدى مجموعة من طلبة جامعة اليرموك في الأردن، وإلى التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب، وسلكت الدراسة المنهج التحليلي والإحصائي.

٧- دراسة علاء الدين كفاي ومايسة النيبال (١٤٢٨هـ) بعنوان: (في سيكولوجية الغضب): سلكت الدراسة في الحديث عن الغضب المنهج الإحصائي والتحليلي لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمعين المصري والقطري.

٨- دراسة منال السقاف (١٤٢٩هـ) بعنوان: (الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وجامعة أم القرى بمكة المكرمة): اعتمدت الدراسة على تحليل مقياس الثقة، ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد، وأرقت الجداول والأساليب الإحصائية في معالجة البيانات، وتحليل نتائجها.

- تعقيبات على الدراسات والبحوث السابقة:

من خلال العرض السابق لأدبيات الدراسات السابقة، يتضح أنها متعددة ومتنوعة ومختلفة في أهدافها وبيئاتها ونتائجها التي توصلت إليها، ويمكن إيراد تعقيبات موجزة لأبرزها فيما يلي:

أ- أن سلوكيات ومشاعر الغضب منتشرة بشكل كبير، وهي سمة وحالة عند طلبة جامعة اليرموك في الأردن (سمور وعواد، ١٤٢٤هـ).

ب- أن الطلاب الذين يعيشون في كنف والديهم، وفي أسر متماسكة، يتميزون بدرجات ضعيفة من الميل نحو الغضب (الجبر ١٤٢١هـ، والسقاف، ١٤٢٩هـ).

ت- أن بعض الدراسات أثبتت فعالية البرامج التدريبية للتحكم في الغضب (الرواف، ١٤٢٤هـ).

ث- أن ذكر الله تعالى عند الشعور بالغضب، وعدم التفكير في الانتقام، يمثل أهم السلوكيات الناتجة عن الغضب لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وجامعة أم القرى في مكة المكرمة (الحجاجي، ١٤٢١هـ، والسقاف، ١٤٢٩هـ).

ج- أن نتائج تلك الدراسات قد تفاوتت في مدى تأثير المتغيرات الشخصية على الشعور بالغضب.

ح- لم تتناول أي من تلك الدراسات السابقة تأثير ممارسة طلاب وطالبات الجامعة للألعاب الإلكترونية في سلوك الغضب لديهم.

ثالثاً: حدود دراسة الباحث:

برزت بعض الحدود التي أحاطت بظروف إجراء هذه الدراسة، ومنها ما هو مرتبط بطبيعة الموضوع، ومنها ما هو مرتبط بمنهجية الدراسة والنتائج المترتبة عليها، وأورد أهمها فيما يلي:

أ- تهتم الدراسة بتحليل ظاهرة الغضب وفق منظور النصوص الشرعية في الكتاب والسنة، وتوجيه هذه النصوص الكريمة الفرد المسلم للتعامل مع هذه الغريزة الغضبية المستقرة في النفس.

ب- تسعى الدراسة إلى التعرف على ثقافة وسلوك طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء في التعامل مع الغضب وبعض الأمور الأخرى المرتبطة به، مثل: أسباب الغضب، وآثاره، وعلاجه.

ت- اعتمد الباحث في تفسير الفروق في استجابات عينة الدراسة لعبارات القياس وأبعاده على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يصف الظواهر الناتجة عن الاختبارات الإحصائية، ويحللها بصورة علمية، دون التعرض لأسباب أخرى،

أو لمتغيرات كالظروف الاقتصادية والصحية والسياسية وغيرها من المتغيرات الأخرى.

والتشابه الكبير بين طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية وغيرهم من طلاب وطالبات الجامعات في بقية مناطق المملكة العربية السعودية- حيث ينتمون إلى فئات عمرية متقاربة، ويدرسون في بيئات تعليمية (أكاديمية) متماثلة- قد يجعل من إمكانية تعميم نتائج الدراسة على الجامعات السعودية أمراً ممكناً.

رابعاً: مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في الجانب الميداني الذي يتناوله البحث، ويمكن صياغتها على النحو الآتي:

س١: ما مدى قابلية طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية للشعور بالغضب؟

س٢: ما اتجاهات طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية نحو الأسباب التي تدفعهم للغضب؟

س٣: هل توجد ثمة علاقات ارتباط ذات دلالة بين قابلية طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية للشعور بالغضب وبين الأسباب المؤدية إلى هذا الشعور؟

س٤: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قابلية طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية للشعور بالغضب، لاختلاف الجنس، والعمر، والمستوى، ومكان الإقامة (مع الوالدين أو أحدهما)، وممارسة الألعاب الإلكترونية؟

س٥: ما اتجاهات طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية نحو السلوكيات الناتجة عن الغضب؟

س٦: ما مدى حاجة طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية لدورات تدريبية من أجل اكسابهم القدرة على التحكم في أنفسهم عند الشعور بالغضب؟

خامساً: منهج البحث:

سلكت الدراسة العلمية المنهجين الآتين:

أ- **المنهج الاستنباطي:** ويتم من خلاله استنباط مفهوم الغضب ودرجاته وأسبابه وآثاره وعلاجه في القرآن الكريم، وفي مجموعة من الروايات الصحيحة لأقوال الرسول ﷺ في كتب الحديث، بالإضافة إلى بعض الإشارات الموجزة والمتناثرة في كتب التفسير والفقه والأخلاق وعلم النفس والاجتماع والتربية، حيث تمت الإفادة منها بصورة استنباطية علمية وعملية.

ب- **المنهج الإحصائي والتحليلي:** ويقوم على تصميم استبانة وفق مقياس (ليكرت) الخماسي، وهي بهذا تكون جانباً ميدانياً (تطبيقياً) في صياغة أسئلة الدراسة عن الغضب - على طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء- فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-، ودراسة الاستبانة بصورة عينة إحصائية، والمنهج المتبع في اختبارها، وتحديد المتغيرات وأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة لقياسها.

أما الجانب الفني في البحث فهو على النحو التالي:

- كتابة الآيات وفق الرسم العثماني بين علامتي ﴿﴾، وعزوها إلى سورها بين علامتي [] .

- كتابة الأحاديث بين علامتي هلالين مزدوجين (())، وتخريج الأحاديث من كتبها المعتمدة مع بيان درجة الحديث ما أمكن.

- توثيق النصوص المنقولة، فإذا كان النقل من المرجع نقلاً حرفياً فإنني أضعه بين علامتي تنصيص، ثم أذكر في الحاشية اسم المرجع، واسم المؤلف- إن لم يذكر في الأعلى-، ورقم الجزء إن وجد- ورقم الصفحة، مع مراعاة أنني أكتفي بذكر اسم المؤلف في المرة الأولى فقط. وإذا كان التصرف كثيراً فإنني أضع المرجع مسبقاً بكلمة: ينظر.

- التعريف بالأعلام غير المشهورين، وأما المشهورون فقد اكتفيت بذكر سنة وفاته بين علامتي هلالين ()، خشية إثقال الحواشي بما هو مشهور.

سادساً: مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من عينة عشوائية (٢٠٠) مائتي طالب وطالبة بقسم الشريعة في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء- فرع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٣هـ، حيث يُعد قسم الشريعة أكبر الأقسام العلمية، ويصل عدد الدارسين فيه (٨٠٠) ثمانمائة طالب وطالبة، ويشكلون نحو ٢٥% من المجموع الإجمالي لطلاب وطالبات الكلية، واختيروا من أكثر من مستوى دراسي، مع اختلاف الجنس، والعمر.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، أخذ الباحث بمقياس خماسي متدرج على نمط (ليكرت)؛ لتحديد درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على درجة ممارستهم لكل فقرة من فقرات المقياس، وكانت درجات مستويات تقدير الاستجابة (نعم دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا أبداً). وللتأكد من الصدق الظاهري للاستبانة أداة الدراسة؛ قام الباحث بعرضها على خمسة محكمين (أكاديميين): ثلاثة في تخصص الدراسات الإسلامية، وواحد في تخصص الإدارة، وواحد في تخصص علم النفس، وكانت الإفادة من ملحوظاتهم ومقترحاتهم القيمة -جزاهم الله خيراً-

كما قام الباحث بإجراء صدق الاتساق الداخلي، إذ وزعت استبانة الدراسة في صورتها النهائية على عينة تجريبية مكونة من (٥٠) خمسين طالباً وطالبة في قسم الشريعة في كلية الشريعة بالأحساء، وطلب منهم الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة، وكانت الإجابات الكلية مقبولة إحصائياً لأغراض الدراسة.

وبعد توزيع الاستبانات على طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية، وبمتابعة حثيثة من الباحث، وتعاون بعض الأساتذة الزملاء في القسم -جزاهم الله خيراً-، كانت الاستبانات المكتملة (١٩٨) ثمانية وتسعين ومائة استبانة، وجاءت نسبتها ٩٩%، مما جعلها خاضعة للتحليل الإحصائي اللازم للإجابة عن أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

هذا وجاء البحث في مقدمة، وتمهيد، وقسمين، وخاتمة، على النحو الآتي:

تمهيد: تحديد مصطلحات البحث.

القسم الأول: الدراسة النظرية، وتتضمن أربعة مباحث:

المبحث الأول: التصور الإسلامي عن الغضب، وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: غضب الله -عز وجل-، وغضب الأنبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام.

المطلب الثاني: صور الغضب في النفس البشرية.

المطلب الثالث: الغضب بين الكبت والتنفيس.

المبحث الثاني: أسباب الغضب.

المبحث الثالث: آثار الغضب في المجتمع.

المبحث الرابع: علاج الغضب، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: توجيهات شرعية.

المطلب الثاني: وصايا إرشادية.

القسم الثاني: تحليل الدراسة الثقافية الميدانية لاستبانة الغضب، وفيه أربع نقاط:

أولاً: الخصائص العامة لعينة الدراسة.

ثانياً: القياسات المستخدمة.

ثالثاً: أساليب التحليل المستخدمة.

رابعاً: نتائج التحليل الإحصائي.

الخاتمة: وتحتوي على أبرز النتائج والتوصيات.

وأحمد المولى - عز وجل - على أن أعاني على إتمام البحث، وأسأله -

تعالى - الإخلاص في القول والعمل.

تهييد: تحديد مصطلحات البحث:

١- تعريف الغضب لغة واصطلاحاً:

الغضب لغة: غَضِبَ يَغْضَبُ غَضَبًا، قال ابن فارس (ت٣٩٥هـ): "الغين والضاد والباء أصل صحيح يدل على شِدَّةٌ وقُوَّةٌ، ويقال: إنَّ العُضْبَةَ: الصخرة الصُّلْبَةَ، ومنه اشتُقَّ الغضب، لأنه اشتداد السُّخْطِ"^(٥).

وفي الاصطلاح: عرف الغضب الراغب الأصفهاني (ت٣٤٣هـ) بأنه: "ثوران القلب إرادة الانتقام"^(٦)، وعرفه المناوي (ت٣٩٥هـ) فقال: "كيفية نفسانية، وهو بديهي التصور"^(٧)، وعرفه الغزالي (ت٥٠٥هـ) بأنه: "غليان دم القلب بطلب الانتقام"^(٨)، وعرفه الجرجاني (ت٨١٦هـ) بقوله: "تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشنج للصدر"^(٩).

٢- مفهوم الغضب عند علماء النفس:

عرف علماء النفس (Psychologists) الغضب بتعريفات تقترب من تعريفات علماء اللغة وعلماء الشرع، فقد عرفوا الغضب بأنه:

- "حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فسيولوجية، وعنصر إدراكي معرفي.
- شعور قوي بعدم الرضا موجه نحو شخص ما أو شيء ما، يؤدي إلى تسبب الأذى أو الإزعاج للشخص المعني، أو إلى أي شخص يهمله أمره، بهدف الحماية من التعرض لمثل هذه الحالة في المستقبل.
- استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد، أو العدوان، أو القمع، أو الإحباط أو خيبة الأمل، ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل. والذي يدفع المرء إلى الاستجابة بالهجوم إما بدنياً أو لفظياً"^(١٠).

- وعرف سبيلبرجر الغضب -كحالة وسمة-، بقوله: "حالة الغضب هي: عاطفة تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغیظ. وسمة الغضب: عدد المرات التي يشعر بها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد، والشخص المرتفع سمة الغضب، يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب"^(١١).

ويرى جمع من الأطباء النفسانيين أنه في حالات الغضب والانفعالات تزداد طاقة الجسم، مما يجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤاً للاعتداء البدني على من يثير غضبه، وتنشط الغدتان الكظريتان فتفرزان هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين (Adrenaline) فيؤثران في الكبد، ويكون المرء أقدر على بذل المجهود العضلي للدفاع عن النفس عند الغضب^(١٢).

وجاء في دراسة متعلقة بالغضب قدمت إلى الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي: أن مشاعر وسلوكيات الغضب مُتَشَرَّةٌ جداً، وبصورة عميقة ومدمرة بشكلٍ فظيع، لذلك يطالب بعض الأطباء النفسيين بأن يُدرج هذا السلوك المشين تحت اضطراب نفسي مستقل؛ يُسمى اضطراب ما بعد نوبات صدمة الغضب^(١٣).

ويذكر نونفاكو -الباحث النفسي- أن الغضب يتضمن عدداً من الجوانب، منها: الغضب يمد السلوك بالطاقة.. ويشوه تشكيل المعلومات وإنجاز العمل، ويعكس الشعور السلبي، ويصبح رد فعل على تهديد الأنا، ويحرض على النشاط العدواني، ويقوي الشعور بالسيطرة..^(١٤)

ونخلص إلى أن الغضب عند علماء النفس يتألف من ثلاثة جوانب تتمثل في

التالي:

- أ- جانب شعوري ذاتي: يعلمه الشخص الغاضب وحده، ويختلف من غضب إلى آخر.
- ب- جانب فسيولوجي داخلي: كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم، واضطراب التنفس، وسوء الهضم، وازدياد إفراز الغدد الصماء.
- ج- جانب خارجي ظاهر: يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تبدو على الشخص الغضبان، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الغضب عند الآخرين.

القسم الأول: الدراسة النظرية، وتتضمن أربعة مباحث:

المبحث الأول: التصور الإسلامي عن الغضب

ينطلق التصور الإسلامي من النصوص الشرعية في الكتاب والسنة، وإن من أهم الأمور التي لا يمكن تصورها إلا من هذين المصدرين؛ ما ثبت من صفات الله - عز وجل - في كتابه الكريم، وما جاء على لسان نبيه محمد ﷺ في الروايات الصحيحة. ومن هذا الأساس الراسخ جاءت صفة الغضب ثابتة في النصوص الشرعية، ويأتي الحديث عنها في المطالب الآتية:

المطلب الأول: غضب الله - عز وجل - وغضب الأنبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام.
المطلب الثاني: صور الغضب في النفس البشرية.
المطلب الثالث: الغضب بين الكبت والتنفيس.

المطلب الأول: غضب الله - عز وجل - وغضب الأنبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام.
١ - غضب الله - عز وجل -:

غضب الله - عز وجل - صفة فعلية خبرية ثابتة لله تعالى على الوجه اللائق به، ثابتة بالكتاب والسنة، فمن الكتاب قوله ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء]، ومن السنة: حديث الشفاعة الطويل، وفيه قول النبي ﷺ: ((إِنَّ رَبِّي قَدْ غَضِبَ الْيَوْمَ غَضَبًا لَمْ يَغْضَبْ قَبْلَهُ مِثْلَهُ، وَلَنْ يَغْضَبَ بَعْدَهُ مِثْلَهُ))^(١٥).

قال الطحاوي (ت ٣٢١هـ): "والله يَغْضَبُ وَيَرْضَى، لا كأحدٍ من الورى" (١٦)، وقال أبو العز الحنفي (ت ٧٩٢هـ): "مذهب السلف وسائر الأئمة إثبات صفة العُضْبِ، والرضى، والعداوة، والولاية، والحبُّ، والبُغْضُ، ونحو ذلك من الصفات التي ورد بها الكتاب والسنة" (١٧).

ونقل الأصبهاني (ت ٥٣٥هـ): "يُوصَفُ اللهُ بِالغَضَبِ، ولا يُوصَفُ بِالغَيْظِ" (١٨).

فمذهب أهل السنة والجماعة إثبات الصفات التي أثبتها المولى لنفسه جل جلاله، وأن ما جاء في الكتاب والسنة من صفات لا يمكن أن يتطرق إليها نقص البتة، والله - عز وجل - يغضب، وغضبه محمودٌ كلُّه، وليس مثل غضبه شيء، وغضب الله - تعالى - إنكاره على من عصاه فيعاقبه، ومن ذلك قوله تعالى ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّنَا يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَائِبِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَنةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾﴾ [سورة البقرة].

٢- غضب الأنبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام:

أثبت القرآن الكريم الغضبَ للأنبياء والرسل الكرام في مواضع عديدة، منها قوله - جل جلاله - عن موسى - عليه الصلاة والسلام - بعد أن علم باتخاذ قومه العجل، وغضب عليهم وألقى الألواح وأخذ برأس أخيه هارون - عليه السلام - يجره، ولم يعتب الله على ما وقع من نبيه موسى - عليه الصلاة والسلام - من الغضب له،

قال المولى عز وجل ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبَنَ أَسْفًا قَالَ يُسْمَا خَلَفْتُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلَنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾ [سورة الأعراف]، وبعد أن زال عنه الغضب -عليه السلام- وهدأت نفسه ﴿قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِإِخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿١٥١﴾ [سورة الأعراف].

وعقد البخاري (ت ٢٥٦هـ) في كتاب الأدب باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله تعالى، وأورد جملة من الأحاديث في حال النبي ﷺ مع الغضب، أنه لا يتقم لنفسه، ولكن إذا انتهكت حرمة الله تعالى غضب غضباً محموداً لذلك، كما وصفت عائشة -رضي الله عنها- النبي ﷺ: ((وَمَا اتَّقَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِنَفْسِهِ فِي شَيْءٍ قَطُّ، إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ، فَيَنْتَقِمَ بِهَا اللَّهُ))^(١٩)، وفي رواية ((مَا ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ شَيْئاً قَطُّ يَبْدِيهِ، وَلَا امْرَأَةً، وَلَا خَادِمًا، إِلَّا أَنْ يُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَمَا نِيلَ مِنْهُ شَيْءٌ قَطُّ، فَيَنْتَقِمَ مِنْ صَاحِبِهِ، إِلَّا أَنْ يُنْتَهَكَ شَيْئاً مِنْ مَحَارِمِ اللَّهِ، فَيَنْتَقِمَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ))^(٢٠). أي ما عاقب ﷺ أحداً على مكروه أتاه من قبله.

وعنها -أيضاً- قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَجُلَانِ، فَكَلَّمَاهُ بِشَيْءٍ لَا أَدْرِي مَا هُوَ، فَأَغْضَبَاهُ، فَلَعَنَهُمَا وَسَبَّهُمَا، فَلَمَّا خَرَجَا قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لِمَنْ أَصَابَ مِنَ الْخَيْرِ شَيْئاً مَا أَصَابَهُ هَذَانِ، قَالَ ﷺ: وَمَا ذَاكَ؟ قَالَتْ قُلْتُ: لَعَنْتُهُمَا وَسَبَّيْتُهُمَا، قَالَ: ((أَوْ مَا عَلِمْتَ مَا شَارَطْتُ عَلَيْهِ رَبِّي؟ قُلْتُ: اللَّهُمَّ! إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ، فَأَيُّ الْمُسْلِمِينَ لَعَنْتُهُ أَوْ سَبَّيْتُهُ فَاجْعَلْهُ لَهُ زَكَاةً وَأَجْرًا))^(٢١).

ويجدر بنا المقام؛ إيضاح ما قد يقع من لبس في تصور غضب نبينا محمد ﷺ وما أوردته عائشة -رضي الله عنها- من سباب ونحوه، فقد كانت العرب تستعمل ألفاظاً في السب يُقصد منها الحث على فعل أمر أو النهي عنه، مثل (تَرَبَّتْ يَدَاكَ)، و(تَكَلَّكَ

أُمك) وغيرهما، ويؤيد هذا ما ذكره القاضي عياض (ت ٥٤٤هـ): "يُحتمل أن يكون ما ذكره -ﷺ- من سبٍ ودعاءٍ غير مقصودٍ ولا منويٍّ، لكن جرى على عادة العرب في دعم كلامها وصلة خطابها عند الحرج والتأكيد للعتب لا على نية وقوع ذلك: كقولهم: عقرى حلقي، وتربت يمينك، فأشفق من موافقة القدر، فعاهد ربّه ورغب إليه أن يجعل ذلك القول رحمة وقربة"^(٢٢).

ووصف أنس بن مالك -رضي الله عنه- خلق النبي ﷺ وقد خدمه عشر سنين، بقوله: ((لَمْ يَكُنْ النَّبِيُّ ﷺ سَبَابًا وَلَا فَحَاشًا، وَلَا لَعَانًا، كَانَ يَقُولُ لِأَحَدِنَا عِنْدَ الْمَعْتَبَةِ^(٢٣): مَا لَهُ؟ تَرَبَّ جَيْئُهُ))^(٢٤).

وجاء عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: قال ﷺ: ((إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ، أَرْضَى كَمَا يَرْضَى الْبَشَرُ، وَأَغْضَبُ كَمَا يَغْضَبُ الْبَشَرُ، فَأَيُّمَا أَحَدٍ دَعَوْتُ عَلَيْهِ، مِنْ أُمَّتِي، بِدَعْوَةٍ، لَيْسَ لَهَا بِأَهْلٍ، أَنْ تَجْعَلَهَا لَهُ طَهُورًا وَزَكَاةً وَقُرْبَةً تُقْرِبُهُ بِهَا مِنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ))^(٢٥).

وقوله ﷺ: (أَغْضَبُ كَمَا يَغْضَبُ الْبَشَرُ)، فقد يقال ظاهره أن السب ونحوه كان بسبب الغضب، وجوابه ما ذكره المازري (ت ٥٣٦هـ)، قال: يحتمل أنه ﷺ أراد أي دعاءه، وسبّه، وجلده، كان مما يُخير فيه بين أمرين: أحدهما هذا الذي فعله، والثاني زجره بأمر آخر، فحمله الغضب -الله تعالى- على أحد الأمرين المتخير فيهما، وهو سبّه أو لعنه وجلده ونحو ذلك، وليس ذلك خارجاً عن حكم الشرع، والله أعلم^(٢٦).

وغضب النبي ﷺ من الذين يُجادلون في كتاب الله -تعالى- ويتنازعون في القدر، خشية أن يطلبوا سراً ما لا يجوز طلب سره، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص -رضي الله عنهما- قال: خرج رسول الله ﷺ على أصحابه وهم يختصمون في القدر، فكأنما يُفقد في وجهه حَبُّ الرُّمَانِ مِنَ الْغَضَبِ، فقال: ((بِهَذَا أُمِرْتُمْ أَوْ لِهَذَا خُلِقْتُمْ؟ تَضْرِبُونَ الْقُرْآنَ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ، بِهَذَا هَلَكَتِ الْأُمَّةُ قَبْلَكُمْ))، قال عبد الله بن

عمرو: ما غبَطْتُ نفسي بمجلس تخَلَفْتُ فيه عن رسول الله ﷺ ما غبَطْتُ نفسي بذلك المجلسِ وتخلَفِي عنه^(٢٧).

المطلب الثاني: صور الغضب في النفس البشرية

خلق الله - عز وجل - الناس على درجات متفاوتة من الطبائع والغرائز والقوى، ويتفاوت الناس في طريقة تعاملهم مع الآخرين في حياتهم اليومية بحسب ما تمليه عليهم طبائعهم، وقدرتهم على تهذيبها، ومدى معالجة المثيرات التي يواجهونها؛ فمنهم من تستخفه التوافه، فَيَسْتَحْمِقُ على عجل، ومنهم من تستفزه الشدائد فَيَبْقِي على وقعها الأليم، محتفظاً برجاحة فكره وسجاجة^(٢٨) خلقه^(٢٩). فالغضب هو سلوك جبل عليه الإنسان، وقد بينت نصوص الشريعة الإسلامية التصور عن الغضب، واختلاف أنماطه بحسب قوة الاستجابة له كانت جسدية أو نفسية أو اجتماعية، بمعنى تكامل الانفعال العضوي الجسدي والنفسي والاجتماعي في وقت واحد.

وروي في حديث يصف أصناف الناس في الغضب: ((ألا وإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعَ الغضبِ بطيءَ الفيءِ، ألا وخيرُهُم بطيءُ الغضبِ سريعُ الفيءِ، ألا وشَرُّهُم سَرِيعُ الغضبِ بطيءُ الفيءِ))^(٣٠).

وينقسم الغضب إلى صور ثلاث هي: التفريط، والإفراط، والاعتدال، ونأتي إلى بيان كل منها بإيجاز:

١- التفريط: وهو أن يفقد الإنسان قوة الاستجابة للمؤثرات الغضبية أو ضعفها، وهذا مذموم، وهو الذي يقال فيه: إنه لا حَمِيَّةَ له، ولذلك قال الشافعي (ت ١٥٠هـ): "من اسْتُعْضِبَ فلم يَعْضَبْ فهو حمار"^(٣١). فانعدام الغضب بلادة وعجز عن التأثير بالمثيرات الخارجية، وهذا مَنْ فَقَدَ معنى العَيْرَةِ والعِزَّةِ، ورضي بقلة الأنفة واحتمال الذل، وهذا جبن ورذيلة.

٢- الإفراط: وهو أن تغلب الإنسان هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين وطاعته، ولا يبقى للمرء معها بصيرة، ولا نظر، ولا فكرة، ولا اختيار، وسبب غلبته أمور غريزية، وأمور اعتيادية، ويحصل فيه تهور وجور^(٣٢).

والملاحظ إذا تملك انفعال الغضب والإفراط في الإنسان تعطلت قدرته على التفكير السليم، وقد تصدر منه بعض الألفاظ أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يغضب^(٣٣).

٣- الاعتدال: وهو الغضب المحمود، بأن ينتظر إشارة العقل والدين، فينبعث حيث تجب الحميئة، وينطفئ حيث يحسن الحلم، وحفظه على حد الاعتدال والاستقامة التي كلف الله تعالى بها عباده، وهو الوسط^(٣٤).

والغضب المعتدل المحمود من الإنسان هو ما كان دفعاً للأذى في الدين أو العرض أو المال له أو لغيره، وزجراً ممن عصى الله -تعالى- ورسوله -ﷺ-، بعد استيفاء أساليب دعوته بالحكمة والموعظة الحسنة، والجدال بالتي هي أحسن، وكما قيل: أقل الناس غضبا أعقلهم^(٣٥).

المطلب الثالث: الغضب بين الكبت والتنفيس

ويجدر التنبيه على أمر في غاية الأهمية بشأن تصور قوة الغضب في النفس البشرية التي جبل الله تعالى عليها الإنسان؛ قال تعالى ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ [آل عمران من الآية: ١٣٤]، وقال ﴿وَإِذَا مَا عَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى من الآية: ٣٧].

فالتصور الإسلامي يمتدح المؤمنين الذين يتحكمون في حالة الغضب، ويتميزون بالاتزان بين حالة الغضب والعفو، والاتزان الانفعالي في كظم الغيظ بدون إفراط ولا تفريط، لأن بعض الأشخاص يميلون إلى كبت الغضب لديهم بشكل قوي ومصادم

لطبيعة النفس البشرية، مما يؤول إلى وقوع هؤلاء الأشخاص في صراع داخلي وضغط نفسي، وربما تحول ذلك إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، ولا بأس من أن يعبر الإنسان عن غضبه بشكل معتدل وبطريقة إيجابية، لأنّ مصادمة النفس البشرية فيما يعرض لها من حالات الغضب، قد تنعكس إلى انفجار داخلي لا يتمكن من ضبطه لفترات طويلة من الزمن على حساب ذاته.

ويلاحظ أن طبيعة النفس البشرية لا ترضى بالعدوان عليها، وتشعر بقوة إيجابية وشجاعة ذاتية في الدفاع عن حقوقها، وتسعى إلى أفعال سلوكية حكيمة، فتغضب لأجل هذا.

وقد ذكر ابن حجر (ت ٨٥٢هـ): أن الله تعالى خلق الغضب من النار، وجعله غريزة في الإنسان، فمهما قصد أو نُوزع في غرض ما اشتعلت نارُ الغضب، وثارَت حتى يحمرّ الوجهُ والعينان من الدم^(٣٦).

ولا ريب أن الفرد كلما استطاع التحكم في غضبه تحاشى الوقوع في براثن الأمراض الجسمية، كما أن التعبير عن الغضب بطرق غير ملائمة يؤدي إلى مصائب كبيرة، منها العدوان الجسمي، والعدوان باللسان، والتعبير الملائم عن الغضب له مزايا عدة واضحة، منها أن يكون الشخص قادراً على التعامل والتحكم في غضبه تجاه الآخرين، وأن يكون التنفيس الانفعالي مقبولاً في معالجة الأمر الذي أداه إلى الغضب بحكمة وروية.

وذكر ابن القيم (ت ٧٥١هـ) أن: الغضب مرض من الأمراض، وداء من الأدواء، فهو في أمراض القلوب نظير الحمى والوسواس والصرع في أمراض الأبدان، فالغضبان المغلوب في غضبه كالمرضى والمحموم والمصروع المغلوب في مرضه والمبرسم^(٣٧) المغلوب في برسامه^(٣٨).

ومن هنا فالنفس الإنسانية لها دواعٍ فطرية أخلاقية، منها ما يدعو إلى الفضائل، ومنها ما يدعو إلى الرذائل، والقلب والعقل داعيان إلى الخير، والنفس إذا لم تزجر دعت إلى الشر، يقول ابن القيم: «إن في النفس ثلاثة دواعٍ مُتجاذبة: داعٍ يدعوها إلى الاتصاف بأخلاق الشيطان، من الكبر والحسد والعلو والبغي والشر، وداعٍ يدعوها إلى أخلاق الحيوان، وهو داعي الشهوة، وداعٍ يدعوها إلى أخلاق الملك، من الإحسان والنصح والبر والعلم والطاعة»^(٣٩).

وتأتي أهمية مجاهدة النفس وضبطها، واكتساب الفضائل الحميدة التي تسلم من الوقوع في سوءات الغضب ومصائبه، قال تعالى ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [سورة الشورى: ٣٧].

كما يحسن مدافعة الغضب بالحلم والتحمل، جاء في الأثر: (إِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحْلُمِ)^(٤٠).

المبحث الثاني: أسباب الغضب

أسباب الغضب كثيرة جداً، وتختلف من شخص إلى آخر، ومن بيئة إلى أخرى، وهي تختلف من إنسان لآخر، فما يغضب هذا ويثيره قد لا يهز ذلك، ولا يحركه، ومن بيئة لأخرى، ويدخل في ذلك اختلاف العصر والعادات والتقاليد فكل ذلك له أثر في إشعال نار الغضب كما تختلف حدة وضعفاً من شخص لآخر^(٤١).

يقول ابن مفلح (ت ٧٦٣هـ) محذراً من الصفات المذمومة والتي منها الغضب: «على المسلم أن يُنزَه نفسه عن كل وصف مذموم شرعاً أو عقلاً أو عرفاً؛ كغلي، وحقدي، وحسدي، ونكدي، وغضب»^(٤٢).

وقال عروة بن الزبير-رضي الله عنه-(ت٩٤هـ): "مكتوبٌ في الحكم: يا داودُ، إِيَّاكَ وَشِدَّةَ الْعُضْبِ، فَإِنَّ شِدَّةَ الْعُضْبِ مَفْسِدَةٌ لِفُرَادِ الْحَكِيمِ"^(٤٣).

وهناك أسباب عديدة للغضب، نذكر أهمها فيما يلي:

أ- الكِبْر: ويدخل فيه الزهو والعُجْبُ والتفاخر بالمال والنسب ونحوه، وهو سبب كبير للغضب بازدراء الآخرين، والأنائية، والبحث عن المصلحة الشخصية، والطمع فيما لدى الآخرين.

ب- المراء والجدال: وقد نهى الشارع عن المراء والجدال، قال النبي ﷺ: ((أَنَا زَعِيمٌ بَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا))^(٤٤). وما أكثر ما يقع الغضب بسبب المراء والجدال.

ويحذر عبد الله بن الحسن(ت١٤٥هـ) من المراء الذي يؤول إلى الغضب بقوله: "المراء رائد الغضب، فأخزى الله عقلا يأتيك بالغضب"^(٤٥).

ت- المزاح والهزاء: والمزاح والهزاء من أسباب الغضب، لا سيما إذا أكثر منهما المرء، فالمزاح الثقيل والاستهزاء بالآخرين؛ يورثان الضغينة واستثارة الغضب.

ث- مخالطة الغضبان: وربما كان من أسباب الغضب مخالطة قوم يتبجحون بتشفي الغيظ، وطاعة الغضب، ويسمونهم قوة وشجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر هممة، وهم بهذا يستسيغونه غباوةً وجهلاً فيُصبح مدحاً لأصحابه!^(٤٦)

ج- التأثير بالمجتمع: ويكون تأثير المجتمع والبيئة التي يعيش فيها المرء كبيراً، حيث يظهر التعبير عن الغضب بما ينشأ عليه المرء، ويكتسبه من الآباء والأمهات والأصدقاء والمدرسة والجامعة والمجتمع ووسائل الإعلام الجديدة.

ونخلص إلى أن أسباب الغضب كثيرة؛ غير ما ذكر كالهزل والتعيير والعجلة المذمومة، وحب الدنيا، وشدة الحرص...، وهي متفاوتة من شخص لآخر، فمن الناس

من يغضب لأتفه الأسباب، وعلى المرء أن يهدئ من نفسه دوماً، ويبتعد عما يغضبه؛ حفاظاً على دينه ونفسه وسمعته.

ومن مخاطر أسباب الغضب ترك النفس، وعدم كبح جماح ثورة الغضب لأتفه الأسباب، مما يؤدي إلى مشكلات ثقافية واجتماعية واقتصادية خطيرة، بل تؤثر هذه الأسباب في صحة الفرد وقدرته على مواجهة أمور الحياة، وبذلك يشكل الغضب عائقاً ثقافياً عن التطوير والعمل النافع البناء.

وهكذا تؤدي مخاطر الغضب إلى تفكك علاقات المجتمع، كما أن انتشار هذه الأسباب وغيرها يسهم في تعزيز الخلافات والقطيعة والانتقام وضعف مقومات المجتمع الحضارية.

المبحث الثالث: آثار الغضب في الفرد المجتمع

الغضب شعلة نار مستكنة في طي الفؤاد، استكنان الجمر تحت الرماد، وربما جمع الغضبُ الشرَّ كُلَّهُ، وربما أدى إلى الموت، باختناق حرارة القلب فيه، وربما كان سبباً لأمراض خطيرة، مثل: زيادة معدلات ضربات القلب في الجسم، والشعور بضيق الصدر، وارتفاع حرارة الجسم، وزيادة إفراز السكر في الدم، وزيادة إفراز العرق، واليرقان، والقرحه، وبعض أنواع السرطانات، والالتهابات الجلدية، ونقصان الشهية، ناهيك من لواحق الغضب: مقت الأصدقاء، وشماتة الأعداء، واستهزاء الحساد، والأراذل من الناس، والشعور بالخوف، وعقدة الذنب، وافتقاد الأمن، ودوام الحزن، ومشاعر القلق، وعدم قدرة الفرد على التفكير السليم، يقول النبي ﷺ: ((إنَّ اللهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ))^(٤٧).

ولأجل هذا كان التحذير الشديد من الغضب؛ لما له من آثار كبيرة جداً في تفكك العلاقات الإنسانية، سواء الأسرية أم الأخوية أم الرسمية، ولا نبالغ إذا قلنا بأنَّ الغضبَ أشبهُ بالريح العاتية التي تهب على سراج العقل فَتُطْفِئُهُ، وتؤول بالمجتمع إلى تفكك العلاقات الإنسانية.

وجاء عن عطاء بن أبي رباح (ت ١١٤هـ): قوله: "ما أبكى العلماء بكاءً آخر العمر من غصبة يغضبها أحدهم، فتهدم عمل خمسين سنة، أو ستين سنة، أو سبعين سنة، ورُبَّ غصبةٍ قد أقحمت صاحبها مُقْحَمًا ما استقاله"^(٤٨).

وليعلم أن تفكك العلاقات الإنسانية رذيلةٌ شريفةٌ إذا استشرت في مجتمع قوضت بنيانه، وهدمت أركانه، وأصبح في بلاءٍ جسيم، وإلا فبماذا تُفسر: تفكك المجتمعات، واندثار آدابها وأخلاقها، وانتشار العداوة، وفشو الشقاق، وتقطع العلاقات على كافة الأصعدة، سواء قطع الأرحام أم العلاقات الأسرية، أم علاقات الصداقة، وغيرها؟

وفيما يأتي ذكر أبرز آثار الغضب:

أ- الحقد في القلب، والحسد والبغضاء بين الناس: "وأما أثره في القلب مع المغضوب عليه فالحقد والحسد، وإضرار السوء والشماتة بالمساءات، والحزن بالسرور، والعزم على إفشاء السر وهتك السر، والاستهزاء، وغير ذلك من القبائح، فهذه ثمرة الغضب المفرط"^(٤٩).

ب- الضرب والاعتداء الذي ربما يؤول إلى القتل: ففي الحديث عن علقمة بن وائل أن أباه حدثه -رضي الله عنهما- قال: إني لقاعد مع النبي ﷺ إذ جاء رجل يقود آخرَ ينسَعَة^(٥٠)، فقال: يا رسول الله! هذا قتلَ أخي، فقال رسول الله ﷺ: ((أَقْتَلْتُهُ؟ فقال: إنه لو لم يَعْتَرِفْ أقمْتُ عليه البينة - قال: نعم قَتَلْتُهُ، قال: كيف

فَقَتَلْتُهُ؟ قال: كنتُ أنا وهو نحتطبُ من شَجَرَةٍ، فسَبَّني فَأَغْضَبَني، فضربتُه بالفأس على قرنه فَقَتَلْتُهُ))^(٥١).

ويشير أبو حامد الغزالي إلى آثار الغضب الخطرة: الضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه أو فآته بسبب، وعجز عن التشفي رجع الغضب على صاحبه، فيمزق ثوب نفسه، ويلطم نفسه، وقد يضرب بيده على الأرض، ويعدو عدو الواله السكران، والمدهوش المتحير، وربما يسقط سريعاً لا يطيق العدو والنهوض بسبب شدة الغضب، ويعتريه مثل الغشية، وربما يضرب الجمادات والحيوانات، فيضرب القصة مثلاً على الأرض، وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها، ويتعاطى أفعال المجانين، فيشتم البهيمة والجمادات، ويخاطبها ويقول: إلى متى منك هذا يا كيت وكيت؟ كأنه يخاطب عاقلاً، حتى ربما رفته فيرفس الدابة ويقابلها بذلك^(٥٢).

ت- الشتم والسب والفحش في القول، والخصومة والعداوة والشقاق: وما أكثر ما يكون للغضب من آثار بذية في اللسان، مثل انطلاقه بالشم والفحش من الكلام الذي يستحي منه ذو العقل، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، وذلك مع تحبط النظم، واضطراب اللفظ^(٥٣).

ث- تحويل الغضب إلى الآخرين: وربما كان من آثار الغضب نقل الغضب إلى الآخرين بدون ذنب منهم أو سبب، وذلك بسبب أثر طيشان الغضب والتمادي فيه.. ومن صور ذلك:

١- نقل ثورة غضب الزوج بطلاق الزوجة، وهدم البناء الأسري الغليظ، ويُسْتَشَى من ذلك من إذا غضب أُغْمِيَ عليه أو أُغْشِيَ عليه أو نحوهما؛ فهو أشبه بالمجنون^(٥٤).

- ومن الأمثلة الواقعية لوقوع حالات الطلاق بسبب الغضب، دراسات علمية كشفت أن نحو ٨٠% من أسباب الطلاق تقع بسبب الغضب^(٥٥).
- ٢- قيام الموظف الذي يغضبه رئيسه ويكثر من تعنيفه، بتحويل غضبه إلى جمهور المراجعين، أو إلى أحد زملائه في العمل، أو إلى زوجته وأولاده في المنزل.
- ٣- الأيمان والقسم نتيجة ردة فعل غاضبة، وفي ذلك الكفارة كما قال أهل العلم^(٥٦).
- ٤- الدعاء - بسبب الغضب - على النفس أو الأهل أو الأولاد أو المال، فإنه ربما يوافق ساعة إجابة فيستجاب للمرء.
- ٥- ارتقاء الغضب إلى درجة الكفر، كما حصل لجليلة بن الأيهم حينما داس أعرابي رداءه وهو يطوف حول الكعبة فغضب لذلك؛ فلطم الأعرابي، فاشتكى الأعرابي، فَحُكِمَ على جَبَلَةَ بالقصاص، فكان منه الفرار إلى الروم، ورجوعه إلى النصرانية!^(٥٧).
- ج- هدر المال والخسارة في الممتلكات: وتذكر إحدى الدراسات أن هناك أناسا يغضبون ويقومون بتكسير ما يجدونه حولهم^(٥٨)، ولعل الرجال يغضبون أكثر من النساء.
- وفي دراسة هذه الآثار تصور مختصر لعظم آثار الغضب، وخطورته على النفس والمجتمع، وإن التصور الصحيح لمثل هذه الآثار يستدعي الدراسة الفعلية، والنظر في حلول تثقيفية عاجلة للحد من ظاهرة الغضب الخطيرة في المجتمع.

المبحث الرابع: علاج الغضب

لا خلاصَ من الغضب مع بقاء أسبابه وآثاره، فعلاج الغضب بإزالة هذه الأسباب، والآثار بأضدادها، ولا أعظم علاجاً للغضب من وصية النبي ﷺ لرجل جاء إليه يطلب أن يوصيه، فقال ﷺ له: ((لا تُغضبَ - فردد مرارا-، قال: لا

تَغَضَّبُ))^(٥٩)، وفي رواية ((عَلَّمَنِي شَيْئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعَلِّي أَعْيِيهِ، قَالَ ﷺ: لَا تَغَضَّبْ، -فردد ذلك مرارًا كل ذلك- يقول: لَا تَغَضَّبْ))^(٦٠). فهذا الصحابي-رضي الله عنه- ظنَّ أنها وصيةٌ بأمرٍ جزئي، وهو يريد أن يُوصيه النبي ﷺ بكلام كلي، ولهذا ردد.. فلما أعاد عليه النبي ﷺ، عَرَفَ أَنَّ هذا كلامٌ جامعٌ، وهو كذلك. فإن قوله: (لا تغضب) يتضمن أمرين عظيمين:

أحدهما: الأمر بفعل الأسباب، والتمرن على حسن الخلق، من الكرم، والسخاء، والحلم، والصبر، والحياء، والتواضع والاحتمال، [وكف الأذى]، والصفح، والعفو، وكظم الغيظ، والطلاقة، والبشر، وتوطين النفس على ما يصيب الإنسان من الخلق، من الأذى القولي والفعلي. فإذا وفق لها العبد، وورد عليه وارد الغضب، احتمله بحسن خلقه، وتلقاه بحلمه وصبره، ومعرفته بحسن عواقبه، فإن الأمر بالشيء أمر به، وبما لا يتم إلا به، والنهي عن الشيء أمر بضده، وأمر بفعل الأسباب التي تعين العبد على اجتناب المنهي عنه، وهذا منه.

وثانيهما: عدم العمل بمقتضى الغضب إذا حصل لك، بل جاهد نفسك على ترك تنفيذه، والعمل بما يأمر به، فإن الغضب إذا ملك ابن آدم كان كالآمر والناهي له..^(٦١)

فعلى المرء إذا غضب أن يمنع نفسه من الأقوال والأفعال المحرمة التي يفرزها الغضب، فمتى منع نفسه من فعل آثار الغضب الضارة، فكأنه في الحقيقة لم يغضب، وبهذا يكون العبد كامل القوة العقلية، والقوة القلبية^(٦٢).

وأؤكد على أن كثيرًا من الخلق يدركون خطر الغضب، ولكنهم لا يسعون إلى الأخذ بالعلاج من الغضب، فما أحوجهم إلى معرفة العلاج الناجع، قال النبي ﷺ: ((لَا يَحْكُمُ أَحَدٌ بَيْنَ اثْنَيْنِ وَهُوَ غَضْبَانٌ))^(٦٣).

ويمكن تقسيم علاج الغضب إلى مطلبين هما:

المطلب الأول: توجيهات شرعية. المطلب الثاني: وصايا إرشادية.

المطلب الأول: توجيهات شرعية

ويأتي الحديث عن أبرز التوجيهات الشرعية في علاج الغضب في الأمور الآتية:

أ- الاستعاذة بالله العظيم من الشيطان الرجيم، قال تعالى ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ [فصلت: ٣٦]، وفي حديث سليمان^(٦٤) بن سرد -رضي الله عنه-، قال: استبَّ رجلان عند النبي ﷺ، ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسبُّ صاحبه مُغضبا قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ: ((إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَدَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُهُ النَّبِيُّ ﷺ؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ))^(٦٥). وهكذا بلغ الغضب بالرجل حداً لم يكثر فيه بتوجيه النبوة.

ويقول النووي (ت ٦٧٦هـ): "الغضب لغير الله نزغ من الشيطان، فينبغي لصاحب الغضب أن يقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"^(٦٦).

وسر الاستعاذة أن الغضب يُمهّد النفس لقبول شتى الوسوس، ويجعلها بحالة تستسهل فيها أشد الجرائم، حتى إذا صحا الغضوبُ من نزوته راح يندم على ما فرط منه، ولات ساعة مندم^(٦٧).

ب- ذكر الله عز وجل، فيكون ذلك مدعاة إلى الخوف منه، ويبعثه الخوف منه على الطاعة له، فعند ذلك يزول الغضب، قال ﷺ ﴿ وَأَذْكُرُ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ ﴾ [سورة الكهف: ٢٤]، قال عكرمة: "إذا غضبت"^(٦٨)، والآيات في هذا كثيرة، منها قوله تعالى ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [سورة الأعراف: ١٩٩].

ت- تحول الغاضب عن الحال التي يكون عليها، فإن كان قائماً جلس، وإن كان جالساً اضْطَجَعَ، عن أبي ذر -رضي الله عنه- أن رسول الله -ﷺ- قال: ((إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ دَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ))^(٦٩).

وعن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- مرفوعاً ((أَلَا وَإِنَّ الْعَضْبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ، وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ، فَمَنْ أَحْسَبَ شَيْءٌ مِنْ ذَلِكَ فَلْيُلْصِقْ بِالْأَرْضِ))^(٧٠)، أي فليقصد الأرض؛ فالأرض دافعة له، وفي هذا دفع للغضب ومفاسده.

وقد ذكر المناوي الحكمة في ذلك: "لأن القائم مهياً للانتقام، والجالس دونه، والمضطجع دونهما، والقصد أن يتعد عن هيئة الوثوب والمبادرة للبطش ما أمكن حسماً لمادة المبادرة"^(٧١).

ويحذر ابن القيم من انفعال الغضب، فيصفه بأنه: "غول العقل يغتاله كما يغتال الذئب الشاة، وأعظم ما يفترسه الشيطان عند غضبه وشهوته"^(٧٢).

ث- الصمت، وهو علاج ناجع للغضب أرشد إليه النبي ﷺ بقوله: ((إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيُسْكُتْ))^(٧٣)، ولأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول كثيراً من السباب الذي يندم عليه بعد زوال غضبه، فإذا سكت زال هذا الشر، وكما قيل إذا غضبت فأمسك، وجاء عن مورق العجلي^(٧٤) قوله: "ما قلت شيئاً قط إذا غضبت، أندم عليه إذا زال غضبي"^(٧٥).

ج- الوضوء: فيحسن بالغاضب أن يتوضأ أو يستنشق الماء، روي ((إِنَّ الْعَضْبَ مِنْ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ))^(٧٦).

ح- تلمس ثواب العفو وحسن الصفح، وهو بهذا يقهر نفسه عن الغضب، يقول النبي ﷺ: ((لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُضْبِ))^(٧٧).

وقال ابن عباس -رضي الله عنهما- استأذن الحر^(٧٨) بن قيس لعبينة -رضي الله عنهما- فأذن له عمر -رضي الله عنه-، فلما دخل عليه، قال: هي يا بن الخطاب، فو الله ما تُعطينا الجزل^(٧٩)، ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضبَ عمرُ حتى همَّ به، فقال له الحر: يا أمير المؤمنين، إن الله تعالى قال لنبيه -ﷺ- ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾^(١٩٩) [الأعراف: ١٩٩]، وإن هذا من الجاهلين، والله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله^(٨٠).

خ- تفكر المرء في النصوص الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم..، قال تعالى ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(١٣٤) [آل عمران: ١٣٤]، ومرتبة الإحسان هي أعلى مراتب الدين.

وقال تعالى ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾^(٣٧) [الشورى: ٣٧]، وحدثت أم الدرداء عن أبي الدرداء -رضي الله عنهما- أنه قال: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ذُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: ((لَا تَغْضَبْ، وَلكَ الْجَنَّةُ))^(٨١).

المطلب الثاني: وصايا إرشادية

ويأتي الحديث عن أبرز الوصايا الإرشادية في علاج الغضب في الأمور الآتية:

أ- التوعية بأهمية التحكم في انفعال الغضب، وبذلك يحتفظ المرء بقدرته على التفكير السليم، وإصدار الأحكام الصحيحة، وقد كتب عمر بن عبد العزيز إلى

عامل من عماله أن لا تعاقب عند غضبك، وإذا غضبت على رجلٍ فاحبسهُ، فإذا سكن غضبك فأخرجه فعاقبه على قدر ذنبه..^(٨٢).

وقال ابن حبان: لو لم يكن في الغضب خصلة تدم إلا إجماع الحكماء قاطبة على أن الغضبان لا رأي له، لكان الواجب عليه الاحتيال لمفارقتة بكل سبب^(٨٣).

ب- التذكير بخطورة المعاصي وارتكاب الآثام، ومعرفة أن المعاصي جُلُّها تتولد من الغضب، وتركه إغلاق لباب من أبواب الشر والعصيان. قال ابن القيم: "ولما كانت المعاصي كلها تتولد من الغضب والشهوة، وكان نهاية قوة الغضب القتل، ونهاية قوة الشهوة الزنى، جمع الله -تعالى- بين القتل والزنى، وجعلهما قرينين في سورة الأنعام، وسورة الإسراء، وسورة الفرقان، وسورة الممتحنة، والمقصود أنه -سبحانه- أرشد عباده إلى ما يدفعون به شرَّ قُوَّتِي الغضب والشهوة من الصلاة والاستعاذة"^(٨٤).

ت- تذكر الغاضب ما يؤول إليه الغضب من الندم ومذمة الانتقام، يقول ابن مسكويه: "إن صاحب الغضب إذا استشاط، يختار أعمالاً مخالفة لأفعاله، إذا كان ساكناً وديعاً.. ولذلك تجد العاقل إذا تغيرت أحواله تلك، فصار من الغضب إلى الرضا.. تعجب من نفسه، وقال: ليت شعري كيف اخترت تلك الأفعال القبيحة؟ ويلحقه الندم"^(٨٥).

ث- تخويف النفس من عقاب الله، وهو أن يقول: قدرة الله تعالى عليَّ أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيت فيه غضبي، لم آمن أن يمضي الله تعالى غضبه علي يوم القيامة.

ج- تحذير النفس من عاقبة العداوة والانتقام، وتشمر العدو للمقابلة بالمثل، قال الحسن البصري (ت ١١٠هـ): "ما تجرع عبد جرعة أعظم من جرعة حلم عند الغضب، وجرعة صبر عند المصيبة، وذلك لأن أصل ذلك هو الصبر على المؤلم، وهذا هو الشجاع الشديد الذي يصبر على المؤلم، والمؤلم إن كان مما يمكن دفعه أثار الغضب، وإن كان مما لا يمكن دفعه أثار الحزن، ولهذا يحمر الوجه عند الغضب لثوران الدم عند استشعار القدرة، ويصفر عند الحزن لغور الدم عند استشعار العجز"^(٨٦).

ح- أخذ ورقة وقلم وتسجيل النتائج السلبية التي ربما تحل بالمرء نتيجة الانفعالات السلبية والغضب، وفي الوقت نفسه تقييد النتائج الإيجابية التي سنحصل عليها عندما نصبر ونتقبل الأمر كما هو بدون الغضب.

خ- تذكر ما يكون من مساوئ الغضب وآثاره، والاعتذار مباشرة عما وقع من خطأ تجاه الآخرين.

د- تفكر الغاضب في قبح صورته، فلو نظر إلى صورته في مرآة -حال غضبه- لاستحى من قبح صورته، واستحالة خلقته!^(٨٧).

وأخيراً فإن علاج الغضب بالأنا نكسر من الغضب في غير موضعه الصحيح، وقد مرت معنا وصية النبي ﷺ للرجل بقوله: (لا تُغضبْ)، يقول ابن التين: "جمع ﷺ في قوله (لا تُغضبْ) خير الدنيا والآخرة؛ لأن الغضب يؤول إلى التقاطع ومنع الرفق، وربما آل إلى أن يؤذي المغضوب عليه فينتقص ذلك من الدين"^(٨٨).

القسم الثاني: تحليل الدراسة الميدانية لاستبانة الغضب، وفيه أربع نقاط:

أولاً: الخصائص العامة لعينة الدراسة:

الجدول (١)

المتغيرات	التكرار	النسبة %	النسبة الصحيحة	النسبة المجمعة
الجنس: ذكر أنثى	١٥٧	%٧٩,٣	%٧٩,٣	%٧٩,٣
	٤١	%٢٠,٧	%٢٠,٧	%١٠٠
المجموع	١٩٨	%١٠٠	%١٠٠	--
العمر: أقل من ٢٠ سنة ٢٠ سنة - أقل من ٢٥ ٢٥ سنة وأكثر	٦٦	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣
	١١٨	%٥٩,٦	%٥٩,٦	%٥٩,٦
	١٤	%٧,١	%٧,١	%١٠٠
المجموع	١٩٨	%١٠٠	%١٠٠	--
المستوى: الأول الثاني الثالث الرابع الخامس السادس السابع الثامن	٧٩	%٣٩,٩	%٣٩,٩	%٣٩,٩
	١	%٠,٥	%٠,٥	%٠,٥
	٦٠	%٣٠,٣	%٣٠,٣	%٣٠,٣
	٠	%٠	%٠	%٠
	١	%٠,٥	%٠,٥	%٠,٥
	٠	%٠	%٠	%٠
	٠	%٠	%٠	%٠
	٥٧	%٢٨,٨	%٢٨,٨	%٢٨,٨
المجموع	١٩٨	%١٠٠	%١٠٠	--

المتغيرات	التكرار	النسبة %	النسبة الصحيحة	النسبة المجمعة
الإقامة: مع الوالدين بدون الوالدين	١٨٦	%٩٣,٩	%٩٣,٩	%٩٣,٩
	١٢	%٦,١	%٦,١	%١٠٠
المجموع	١٩٨	%١٠٠	%١٠٠	--
الألعاب الألكترونية: أمارس لا أمارس	٨٦	%٤٣,٤	%٤٣,٤	%٤٣,٤
	١١٢	%٥٦,٦	%٥٦,٦	%١٠٠
المجموع	١٩٨	%١٠٠	%١٠٠	--

يلاحظ من البيانات في الجدول (١) أن الطلاب الذكور يفوقون في عددهم على الطالبات من الإناث، إذ بلغ عدد المفردات من الطلاب الذكور المشاركين في الدراسة ١٥٧ مفردة بنسبة ٧٩,٣٪، في مقابل ٤١ طالبة بنسبة ٢٠,٧٪، وسبب هذا أن فتح الدراسة للطالبات المنتظمات في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في الأحساء قد بدأ في هذا العام الجامعي ١٤٣٣ هـ فقط، كما يتضح من بيانات الجدول أن ١١٨ مفردة بنسبة ٥٩,٦٪ من مجموع المشاركين تقع أعمارهم بين ٢٠ سنة وأقل من ٢٥ سنة، وهذا يعني أن غالبية المشاركين من الطلاب والطالبات تقع أعمارهم في النطاق الطبيعي لعمر طلاب الجامعة، كما يتضح من الجدول أن ١٨٦ مشاركا بنسبة ٩٣,٩٪ من المشاركين يعيشون في كنف والديهم، وهذا قد يدل على أن معظمهم من محافظة الأحساء مقر الكلية، أو ما حولها من مدن ومراكز وهجر قريبة نسبياً. كما يتضح أن ١١٢ مشاركا بنسبة ٥٦,٦٪ من مجموع المشاركين-طلاب وطالبات- لا يمارسون الألعاب الألكترونية باستخدام الأجهزة التقنية المختلفة المعروفة، كالحواسب المحمولة، والهواتف الذكية، وما يعرف بأجهزة (الاكس بوكس) وغيرها، وهذا قد يشير إلى اشتغال الطلبة بالتخصص الشرعي، ورغبتهم في التزود بالحلقات العلمية

والدروس المنهجية، وربما غلب في نظرتهم إجمالاً أن الألعاب الإلكترونية تضيع الوقت فيما لا ينفع، بغض النظر عن بعض الفوائد الأخرى، كتنمية المعرفة الإلكترونية والتقنية لديهم.

وتبغى الإشارة إلى أن صغر حجم بعض المجموعات الإحصائية لبعض متغيرات الدراسة، كطلاب المستوى الثاني (مفردة واحدة)، والذين في المستوى الخامس (مفردة واحدة)، قد أدى إلى دمج هذه المجموعات مع مجموعات أخرى؛ للتمكن من استخدام الاختبارات الإحصائية المعلمية (Parametric Tests)، وذلك بغرض الحصول على نتائج إحصائية أكثر قوة في التعبير عن تأثير متغيرات الدراسة على استجابات المبحوثين.

وهذا ما يوضحه الجدول ذو الرقم (٢) للمجموعات قبل الدمج وبعده:

الجدول (٢)

المتغيرات	المجموعات قبل الدمج	المجموعات بعد الدمج
المستوى	المستوى: الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السادس، السابع، الثامن.	-المستويات الأولية (الأول، الثاني، الثالث، الرابع). -المستويات المتقدمة (الخامس، السادس، السابع، الثامن)

ثانياً: القياسات المستخدمة

اعتمد الباحث في جمع البيانات من مفردات العينة على قائمة استبانة مكونة من ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول: اشتمل على نبذة مختصرة تتكون من مقدمة للبحث، والهدف من تعبئة الاستبانة، وطلب التعاون ممن يمثلون مفردات البحث، وتحري الدقة في الإجابة عن عبارات المقياس.

الجزء الثاني: ويشتمل على خمسة أسئلة تهدف إلى جمع بيانات عن المتغيرات الشخصية للمفردات المشاركة، وقد تمت الإشارة إليها في الجزء الخاص بأسئلة الدراسة، والجدول ذي الرقم (١).

الجزء الثالث: ويشتمل على مقياس للغضب بجوانبه الثلاثة: مدى القابلية للشعور بالغضب، وأسباب الغضب، والسلوكيات الناتجة عن الشعور بالغضب، ويتكون المقياس من (٢٠) عشرين عبارة، حيث خصصت العبارات على النحو الآتي:

- من (١-٦) لقياس مدى القابلية للشعور بالغضب.
- من (٧-١٥) لقياس اتجاهات المفردات نحو الأسباب التي تدفعهم للغضب.
- من (١٦-١٩) على قياس اتجاهات المفردات نحو السلوكيات الناتجة عن الشعور بالغضب.
- وأما العبارة ذات الرقم (٢٠) فقد خصصت لسؤال من يمثلون مفردات العينة عن شعورهم بالحاجة إلى دورات تدريبية للتغلب على الغضب.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة عن جميع عبارات الاستبانة التي تبدأ بعبارة "نعم دائماً"، وتأخذ الوزن (٥)، وتنتهي بعبارة "لا أبداً" وتأخذ الوزن

(١)، وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه على خمسة محكمين-كما مر معنا- لاستطلاع آرائهم، وتم إدخال ملاحظاتهم بحسب أهميتها ومناسبتها للموضوع المراد قياسه.

أما بالنسبة للاتساق الداخلي فقد تم حساب قيمة معامل كرونباخ (Cronbach Alpha) للاتساق الداخلي بين العبارات المكونة للمقياس، وكانت قيمة معامل كرونباخ (٠,٧٢)، وهي قيمة مقبولة تبرر استخدام المقياس للغرض المراد قياسه. كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة في الأبعاد الثلاثة للمقياس وبين المتوسط الحسابي للبعد، وكانت القيم عالية ومعنوية عند درجة معنوية $P < 0.001$

وبذلك يمكن الحكم بصلاحيّة المقياس المستخدم لقياس مدى القابلية للغضب واتجاهات المفردات نحو الأسباب المؤدية للشعور بالغضب والسلوكيات الناتجة عن ذلك الشعور.

ثالثاً: أساليب التحليل المستخدمة

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحث أساليب إحصائية محددة، تمثلت في أساليب التحليل الوصفي للتعرف على الخصائص العامة لعينة الدراسة، والتعرف على المستوى العام لمدى القابلية للغضب، واتجاهات المفردات نحو الأسباب المؤدية للشعور بالغضب، والسلوكيات الناتجة عن ذلك الشعور، كما تم استخدام معامل ارتباط (Pearson) للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين قابلية المفردات للشعور بالغضب، والأسباب المؤدية لهذا الشعور.

كذلك تم استخدام اختبار T (مع الاعتماد على اختبار ذي طرفين، حيث تم حساب اختبار ليفين لتجانس التباين، وأخذت نتائجه في الاعتبار، وذلك باعتماد القيمة البديلة لاختبار "ت"، وذلك في حالة عدم تجانس التباين).

كما استخدم اختبار التباين الأحادي F، لمعرفة مدى تأثير بعض المتغيرات الشخصية على أبعاد المقياس المختلفة، مع إجراء اختبار T على عينة واحدة لمقياس الغضب بشكل عام، من أجل تعميم النتائج على متوسط المجتمع (n)، عوضاً عن اقتصار نتائج الدراسة على متوسط عينة الدراسة فقط.

رابعاً: نتائج التحليل الإحصائي

بعد إتمام عملية جمع البيانات وتبويبها تم تحليلها بواسطة البرنامج الإحصائي المعروف SPSS للإجابة عن أسئلة الدراسة المعلنة سابقاً، وذلك على النحو التالي:

١- للإجابة عن السؤال الأول الذي يهدف إلى التعرف على مدى قابلية طلاب وطالبات قسم الشريعة في كلية الشريعة في الأحساء للشعور بالغضب، تم حساب المتوسطات الحسابية لإجابات المشاركين والمشاركات، حيث أسفرت عن أن لديهم قابلية للشعور للغضب بدرجة أقل من الوسط بقليل، وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٨٨)، وهذه النتيجة منطقية إلى حد كبير.

فطلاب قسم الشريعة (ذكور وإناث) عادة ما يفهمون الحكم الشرعي للغضب، حيث وصف الله -عز وجل- ورسوله -ﷺ- الذين يتحكمون في غضبهم وانفعالاتهم بصفات حسنة، يقول الله -سبحانه وتعالى- ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (١٣٤) آل عمران: ١٣٤، كما قال النبي ﷺ: ((لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةَ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ)) (٨٩).

٢- وبمراجعة نتائج التحليل الإحصائي يتضح أن سرعة الانفعال التي تقود نحو الشعور بالغضب كانت الأقوى بين صفات المفردات المشاركة، بينما أشارت النتائج نفسها إلى أن إمكانية (الاعتداء على الآخرين)، وإمكانية (حدوث إغماء لدى المشاركين) كتعبير عن الغضب، كانتا السبب في تدني المستوى العام لقابلية

الطلاب والطالبات للشعور بالغضب، وتظهر في الجدول ذي الرقم (٣) المتوسطات الحسابية لإجابات المشاركين عن العبارات التي تقيس مدى قابليتهم للشعور بالغضب.

الجدول (٣)

م	العبارات	المتوسط الحسابي
١	أنا سريع الانفعال لأي أمر يغضبني.	٣,١٥
٢	إذا غضبت على أحد: أتلفظ بألفاظ بذيئة.	٢,١٥
٣	عندما أغضب: لا أدري ما أقوله تجاه الآخرين.	٢,٣٢
٤	حينما أغضب: أقوم بالاعتداء على الآخرين بالضرب.	١,٦٠
٥	عندما أغضب بشدة: ربما أصل إلى حد الإغماء أو السقوط.	١,١٤
٦	عندما أغضب: أقسم بالله، وأحلف بالانتقام.	٢,٣٤

٣- كما تم حساب اختبار (ت) في حالة عينة واحدة بالنسبة لأبعاد الدراسة الحالية الثلاثة المشمولة في المقياس المستخدم، وذلك من أجل تعميم نتائج الدراسة على متوسط المجتمع (μ)، علمًا أن درجة الوسط أو ما تعرف بـ (Cut-point) بحسب المقياس الخماسي هي (٣ فأكثر)، وهي التي تم اختبار هذه البيانات في ضوءها في الجدول ذي الرقم (٤)، وتم عرض النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (٤)

م	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت) لعينة واحدة	مستوى الدلالة
١	قابلية المشاركين للغضب.	٢, ١٢	٠, ٦٣	٥٢, ٤٧	٠, ٠٠٠
٢	أسباب الغضب.	٣, ٤٣	٠, ٦٠	٧١, ٧٩	٠, ٠٠٠
٣	السلوكيات الناتجة عن الشعور بالغضب.	٢, ٩٤	٠, ٦٠	٦٩, ٢٥	٠, ٠٠٠

$P < 0.001$ sig (2-tailed)

يتضح من النتائج في الجدول ذي الرقم (٤) أن نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة، قد أعطت دلالات معنوية قوية بالنسبة لجميع أبعاد المقياس، مما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة على متوسط مجتمع الدراسة، والخروج بذلك من الدائرة الضيقة المقتصرة على متوسط العينة المشاركة.

٤- وللإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة؛ الذي يهدف إلى الكشف عن اتجاهات طلاب وطالبات قسم الشريعة نحو الأسباب التي تدفعهم للغضب، تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات المشاركين، وذلك للعبارات التي توضح الأسباب التي تدفعهم نحو الغضب، وأسفرت عن أن (سبب الوالدين) كان السبب الأقوى الذي يدفع أفراد العينة نحو الغضب بمتوسط حسابي بلغ (٤, ٤٥)، كما جاء (عدم الحصول على التقدير المناسب عن الأعمال والنتائج الجيدة التي ينجزها أفراد العينة) في المرتبة الثانية، وذلك كأحد أهم الأسباب التي تدفع أفراد العينة نحو الغضب بمتوسط حسابي، بلغ (٤, ٠٧)، على حين جاء السبب الخاص (بمخالطة أصدقاء يتصفون بالغضب) في المرتبة الأخيرة.

وهذه النتيجة منطقية إلى حد كبير، فلبر الوالدين عند الفرد المسلم مكانة كبيرة جداً، ورعايتهما واحترامهما أمر حث عليه الشرع الحنيف، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾﴾ الإسراء: ٢٣.

وأما ما يخص عدم التقدير عن الأعمال والنتائج التي ينجزها الفرد كثاني أقوى سبب من الأسباب المشمولة في المقياس، والتي تدفع المشاركين نحو الغضب فيأتي متوافقاً تماماً مع فلسفة (هرم مازلو) لتدرج الحاجات الإنسانية، حيث ينظر إلى حاجة التقدير والاحترام كحاجة عليا في الأساس، الأمر الذي يعكس أهمية هذه الحاجة لدى الفرد، وشعوره بالاضطراب عند عدم إشباعها.

ويوضح الجدول ذو الرقم (٥) اتجاهات المشاركين نحو الأسباب التي تدفعهم نحو الغضب.

الجدول (٥)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي
٧	أغضب بسبب كثرة الجدل مع أناس يعتقدون أنهم دائماً على حق.	٣,٤٩
٨	أغضب بسبب كثرة المزاح.	٢,٧٦
٩	أغضب لأنني متأثر بمخالطة أصدقاء يتصفون بالغضب.	١,٦١
١٠	أغضب بسبب التعرض لأموري الشخصية.	٣,٣٢
١١	أغضب حينما يكذب أحدٌ علي.	٣,٨٢
١٢	أغضب حين يتعرض أحد لوالدي بالسب.	٤,٤٥

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي
١٣	أغضب بشدة عندما أنتقد أمام الآخرين.	٣,٤٢
١٤	أغضب بشدة عندما يتم تعطيلي (عن أمر) بسبب أخطاء الآخرين.	٣,٩٠
١٥	أشعر بالغضب عندما أعمل عملاً جيداً، ثم أحصل على تقدير ضعيف.	٤,٠٧

٥- وللإجابة عن السؤال الثالث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين قابلية الطلاب المشاركين للشعور بالغضب، والأسباب المؤدية لهذا الشعور، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وتم عرض النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (٦)

عبارات أسباب الغضب تسع عبارات القابلية للغضب ست	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
١	***,٣٤	*,٢٠	٠,٠٤٣	*,١٥	*,٢٢	*,١٧	*,٢٢	٠,١٢	*,٢٠
٢	*,٢٣	٠,٠٤٣	٠,١٣	*,١٦	٠,٠١-	*,١٥	٠,١١	٠,٠٦٤	*,١٨
٣	*,١٤	*,١٧	٠,٠٦٢	٠,٠٦١	٠,١٠	٠,٠٧	٠,١٣	٠,٠٠١	٠,٠٥
٤	*,٢٤	٠,١١	٠,١١	٠,٠٦٥	٠,٠٦٦	٠,٠٥	*,١٦	*,٢٢	٠,١١
٥	٠,٠١-	٠,١٣	٠,٠٨-	٠,٠٣-	٠,١٠	٠,٠٧	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٥
٦	*,٢٣	٠,١٣	٠,١١	*,١٥	*,١٨	٠,١١	***,٢٨	*,١٧	***,٣٣

* P < 0. 05 ** P < 0. 01 (2-tailed)

ويلاحظ من البيانات في الجدول (٦) عدم معنوية العلاقة بين معظم العبارات، التي تقيس مدى قابلية المشاركين للغضب وبين الأسباب المؤدية للغضب، كما يتضح من الجدول نفسه أن معاملات ارتباط بيرسون كانت ضعيفة بالنسبة للعلاقات التي أثبتت معنويتها. وهي نتيجة طبيعية إذا ما نظرنا إلى المستوى العام لقابلية المشاركين للغضب، والذي كان متدنياً (٨٨, ٢)، وذلك للأسباب التي ذكرناها سابقاً في الجزء الخاص بالإجابة عن السؤال الأول، كما تشير النتيجة إلى عدم التأثير للمفردات المشاركة بالأسباب التي قد تدفع للغضب؛ نتيجة القدرة على التحكم في الانفعالات، والخوف من الوقوع في المحذور، ومرضاة الله سبحانه وتعالى.

وقد كان أبرز تلك العلاقات هي العلاقات الإيجابية بين (سرعة الغضب والانفعال)، وبين السبب الخاص بـ (كثرة الجدال والمراء مع أناس يعتقدون أنهم على حق)، حيث بلغ معامل هذه العلاقة (٣٤, ٠) بدرجة معنوية ($P < 0.01$)، وبين لجوء المفردات لـ (القَسَم والحَلْف بالانتقام)، وبين السبب الخاص بحصول المفردات على (تقدير ضعيف عن الأعمال والنتائج الجيدة التي يتم إنجازها)، حيث بلغ معامل هذه العلاقة (٣٣, ٠) بدرجة معنوية ($P < 0.01$).

ومن اللافت للنظر من البيانات في الجدول (٦) عدم وجود أي علاقة ذات دلالة بين أي من أسباب الغضب المشمولة في الدراسة، وبين إمكانية تعرّض المشاركين (للإغماء من شدة الغضب)، وهذا يدل على أنهم يتمتعون بقدرة مقبولة من السيطرة على انفعالاتهم، وعلى وعيهم مَهْمَا كانت المواقف التي يمكن أن يتعرضوا لها.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن عدم وجود علاقات ارتباط ذات دلالة بين معظم الأسباب التي يمكن أن تدفع المشاركين للغضب، وبين قابليتهم للشعور بالغضب، قد يكون مرده إلى المرحلة العمرية الصغيرة نسبياً للمشاركين، والتي لم تمكنهم بعد من التعرض لمواقف تجعلهم يشعرون فيها بالغضب، وغالباً ما تشكل هذه المواقف بفعل ضغوط الحياة العملية والاجتماعية.

٦- وللإجابة عن السؤال الرابع الذي يسعى إلى الكشف عن الفروق في مستويات قابلية المشاركين للشعور بالغضب وفقاً للجنس، والعمر، والمستوى، ومكان الإقامة (مع الوالدين أو بدونهما)، وممارسة الألعاب الإلكترونية، فقد تم حساب اختبائي التباين الأحادي ف، واختبارت، لفروق المتوسطات للكشف عن تلك الفروق، وتم عرض النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (٧)

مدى القابلية للغضب		المتغيرات
قيمة F	المتوسط	العمر:
	٢,٢٠	أقل من ٢٠ سنة (٦٦)
	٢,١٠	٢٠ سنة - أقل من ٢٥ (١١٨)
١,٣٤٣	١,٩٢	٢٥ سنة - أكثر (١٤)
قيمة T	المتوسط	الجنس:
	٢,١٢	ذكر (١٥٧)
٠,١١٤	٢,١١	أنثى (٤١)
٠,٨٦٠	٢,١٤	المستوى الدراسي: مستوى أولى (١٤٠)
	٢,٠٥	مستوى متقدم (٥٨)
١,١٧ -	٢,١٠	مكان الإقامة: مع الوالدين (١٨٦)
	٢,٣٢	بدون الوالدين (١٢)
*٢,٦٧	٢,٢٥	الألعاب الإلكترونية: أمارس (٨٦)
	٢,٠١	لا أمارس (١١٢)

* P < 0.05 Sig. (2-tailed)

وبالنظر إلى النتائج المعروضة في الجدول (٧) يتضح عدم وجود تأثير للمتغيرات الشخصية للمشاركين على مدى قابليتهم أو شعورهم بالغضب، ما عدا المتغير الخاص بممارسة الألعاب الإلكترونية لصالح الطلاب الذين يمارسون هذه الألعاب، حيث بلغت قيمة $T(2.67)$ وبمستوى معنوية $P < 0.05$.

وبالرغم من ضعف مستويات القابلية للشعور بالغضب لدى المشاركين، لكون جميع القيم الناتجة أقل من المتوسط، فإن الذين يمارسون تلك الألعاب لديهم قابلية للشعور بالغضب أقوى من أولئك الذين لا يمارسونها، وذلك بمتوسط حسابي بلغ (٢, ٢٥) مقابل (٢, ٠١) للذين لا يمارسون تلك الألعاب.

وهذه النتيجة تعد طبيعية ومنطقية إلى حد كبير، إذ غالبًا ما يحذر المربون أولياء الأمور من الأضرار والآثار السيئة التي يمكن أن تظهر على الطلاب؛ نتيجة إكثارهم وإدمانهم لممارسة الألعاب الإلكترونية، ومن أهم تلك الأضرار، سرعة الغضب؛ نتيجة ما تحتويه تلك الألعاب من الإثارة والتحدي وكرهية الخصوم وغيرها من العوامل الأخرى المسببة للغضب^(٩٠).

٧- وللإجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة الذي يهدف إلى الكشف عن اتجاهات طلاب وطالبات قسم الشريعة في الكلية؛ نحو السلوكيات الناتجة عن شعورهم بالغضب أو مدى قدرتهم على التحكم بشعور الغضب، تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلاب المشاركين للعبارات التي توضح تلك السلوكيات (العبارات ١٦ - ١٩)، وأسفرت عن أن الشعور بالحزن والندم بعد نوبات الغضب التي تتاب المشاركين، كان السلوك الأقوى الذي يصدر عنهم، حيث استحوذت موافقتهم على العبارة التي تقيس هذا السلوك على درجة أعلى من الوسط، وبمتوسط حسابي بلغ (٣, ٦٠)، كما جاء السلوك الخاص بالمبادرة

بالاعتذار عن الخطأ الناتج عن حالة الغضب التي تنتاب المشاركين في المرتبة الثانية، وذلك من حيث موافقة المشاركين على العبارة التي تقيس موافقتهم على هذا السلوك، وبمتوسط حسابي بلغ (٥٢, ٣).

ومن جهة أخرى أبدى المشاركون درجات موافقة أقل من الوسط على العبارتين: (حينما أغضب أسارع إلى ذكر الله، والاستعاذة من الشيطان، والوضوء، والاضطجاع، وكظم الغيظ)، و(أغضب فأشعر بالحقد تجاه المجتمع)، وهذه النتائج تأتي متوافقة تماماً مع النتائج المعلنة للسؤال الأول من أسئلة هذه الدراسة، حيث تفيد تلك النتائج أن الطلاب المشاركين لديهم قابلية ضعيفة للشعور بالغضب بمتوسط حسابي (٨٨, ٢)، وهذا يدل على أن شعور المشاركين بالندم ومبادرتهم بالاعتذار عن الخطأ حينما يصدر عنهم تجاه الآخرين؛ قد مكنهم من الاستفادة من هذه المواقف بالتحكم في سلوكياتهم، وخصوصاً تلك التي يمكن أن تثير أعصابهم، وتفقدهم السيطرة على تصرفاتهم، مستحضرين بذلك قول الله ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧].

من جانب آخر فقد حصل السلوك الخاص بذكر الله تعالى عند الشعور بالغضب (سؤال رقم ١٦) على درجة موافقة أقل من الوسط، وبمتوسط حسابي بلغ (٩٧, ٢)، وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة نايلة الحجاجي^(٩١)، حيث أعطت فيها المشاركات درجة موافقة قوية لهذا السلوك، وقد يعزى ذلك من جهة أخرى إلى كون هذه العبارة مركبة؛ لاحتوائها على الوضوء، والاضطجاع، وكظم الغيظ، إلى جانب ذكر الله تعالى، والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.

وللمزيد من التوضيح حول المتوسطات الحسابية لاستجابات المشاركين للعبارة التي تقيس اتجاهاتهم نحو السلوكيات الناتجة عن الغضب؛ يُنظر الجدول الآتي:

الجدول (٨)

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي
١٦	حينما أغضب أسارع إلى ذكر الله والاستعاذة من الشيطان والوضوء والاضطجاع وكظم الغيظ.	٢,٩٧
١٧	أشعر بالحزن والندم بعدما يهدأ غضبي.	٣,٦٠
١٨	إذا غضبت على أحد أعتذر مباشرة بما وقع مني من خطأ.	٣,٥٢
١٩	أغضب فأشعر بالحقد تجاه المجتمع.	١,٧١

٨- وللتمكن من الإجابة عن السؤال السادس الذي يهدف إلى الكشف عن حاجة الطلاب المشاركين والطالبات المشاركات إلى دورات تدريبية، تم تخصيص العبارة ذات الرقم (٢٠) من عبارات المقياس لسؤال أفراد العينة عن: (مدى شعورهم بالحاجة إلى دورات تدريبية في التغلب على الغضب)، ينظر الجدول الآتي:

الجدول رقم (٩)

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي
٢٠	أشعر بحاجة إلى حضور دورات تدريبية في التغلب على الغضب	٢,٣

وبالنظر إلى النتائج المعروضة في الجدول (٩)، يلاحظ أنه قد بلغ المتوسط الحسابي للإجابات عن هذه العبارة (٢,٣٥)، وهي نتيجة تأتي متوافقة كذلك مع النتائج السابقة، وبخاصة نتائج التحليل الإحصائي للسؤال الأول من هذا القسم، فالقابلية الضعيفة للشعور بالغضب والخبرات المتراكمة نتيجة المواقف التي تعرضوا لها

في السابق، واكتسبوا من خلالها القدرة على التحكم في تصرفاتهم وانفعالاتهم، قد ولدت لديهم قناعة ضعيفة بجدوى الدورات التدريبية في التغلب على الغضب، بالرغم من تأكيد بعض الدراسات على فعالية البرامج التدريبية للتحكم في الغضب مثل دراسة إيمان الرواف^(٩٢).

الخاتمة

أحمد الله تعالى على إتمام هذا البحث، وأسأله أن ينفع به، وآمل أن أكون قد أوضحت (مفهوم الغضب في ضوء الإسلام-دراسة علمية ميدانية)، ولعلي أجمل أهم نتائجه وتوصياته:

أولاً: الدراسة النظرية:

- ١- غضب الله عز وجل صفة فعلية خبرية ثابتة لله تعالى على الوجه اللائق به، وهي ثابتة بالكتاب والسنة.
- ٢- أثبت القرآن العظيم الغضب لبعض الأنبياء والرسل، وأوردت الأحاديث الصحيحة أن النبي ﷺ يغضب إذا انتهكت محارم الله تعالى.
- ٣- عناية الشريعة بمكارم الأخلاق، ومحاسن السلوك، وتحذيرها من طبيعة الإنسان الغضبية، ودعوتها إلى ضبط النفس، وعدم الاسترسال نحو الغضب.
- ٤- التعبير عن حالات الغضب يمثل سلوكاً ثقافياً ينتج عن مجموعة من العوامل المؤثرة في الفرد والمجتمع، وكثرة الغضب ظاهرة سلبية في التعامل الحضاري.
- ٥- التحذير من خطورة الإفراط في الغضب؛ لما له من آثار كبيرة جدا في تفكك العلاقات الإنسانية، وسواء في ذلك الأسرية والأخوية والرسمية، مما يؤدي إلى من تشيت جهود المجتمع، وانتشار ظاهرة الشقاق فيه.
- ٦- التأكيد على ضرورة نشر التوجيهات الشرعية، والإجراءات التثقيفية، والدورات التدريبية في علاج الغضب.

ثانياً: الدراسة الميدانية:

١- تميز جانب الحلم وتوخي الرؤية الشرعية في التعامل مع حالات الغضب لدى طلاب قسم الشريعة بكلية الشريعة بالأحساء؛ حيث بلغت قابلية للشعور بالغضب بدرجة أقل من الوسط، وبمتوسط حسابي (٢, ٨٨).

٢- تثبت الدراسة أن من أكبر أسباب الغضب لدى أفراد العينة؛ سبب الوالدين بمتوسط حسابي بلغ (٤, ٤٥)، يليه عدم الحصول على التقدير المناسب عن الأعمال والنتائج الجيدة التي ينجزونها بمتوسط حسابي بلغ (٤, ٠٧)، وهذا الأمر يعد جيداً، ويعكس مدى تخلق المفردات المشاركة بالأخلاق الإسلامية الكريم، كما أنه يأتي متوافقاً مع ما ينادي به هرم الحاجات لمزلو.

٣- تؤكد نتائج ارتباط بيرسون (Pearson Product) عدم معنوية العلاقة بين معظم العبارات، التي تقيس مدى قابلية المشاركين للغضب، وبين الأسباب المؤدية للغضب، وهذا يدل على أن المفردات المشاركة لا تتأثر كثيراً بالأسباب التي قد تدفع إلى الغضب، خوفاً من الوقوع في المحذور، ومرضاً للرب سبحانه وتعالى.

كما أن معاملات ارتباط (بيرسون) كانت ضعيفة بالنسبة للعلاقات التي أثبتت معنويتها، حيث أظهرت الدراسة إيجابية العلاقة بين سرعة الغضب والانفعال، وبين السبب الخاص بكثرة الجدال والمراء مع أناس يعتقدون أنهم على حق، حيث بلغ معامل هذه العلاقة (٠, ٣٤) بدرجة معنوية ($P < 0.01$)، وبين لجوء المفردات للقسَم والحلف بالانتقام، وبين السبب الخاص بحصول المفردات على تقدير ضعيف عن الأعمال والنتائج الجيدة التي ينجزونها، حيث بلغ معامل هذه العلاقة (٠, ٣٣) بدرجة معنوية: ($P < 0.01$).

٤- تظهر الدراسة أن الذين يمارسون الألعاب الألكترونية لديهم قابلية للشعور بالغضب أقوى من أولئك الذين لا يمارسونها، بمتوسط حسابي بلغ (٢, ٢٥) مقابل (٢, ٠١) للذين لا يمارسون تلك الألعاب.

٥- تبرز السلوكيات الناتجة عن الغضب أن الشعور بالحزن والندم هو السلوك الأقوى، الذي يصدر عن المشاركين، حيث جاءت موافقتهم على العبارة التي تقيس هذا السلوك على درجة أعلى من الوسط، وبتوسط حسابي بلغ (٣, ٦٠)، كما جاء السلوك الخاص بالمبادرة بالاعتذار عن الخطأ الناتج عن حالة الغضب التي تتاب المشاركين -جاء في المرتبة الثانية من حيث موافقتهم على العبارة التي تقيس موافقتهم على هذا السلوك، وبتوسط حسابي بلغ (٣, ٥٢).

ثالثاً: توصيات الباحث:

وفي ضوء النتائج السابقة للدراسة النظرية والميدانية، ومن أجل دعم قدرة طلاب وطالبات في الجامعات على التحكم في الغضب والسلوكيات الناتجة عنه، يوصي الباحث بما يلي:

١- اهتمام الوالدين بتنمية ثقافة أبنائهم وبناتهم له مردود إيجابي كبير، وذلك بتخصيص جزء من أوقاتهم للجلوس معهم في حوار فكري واجتماعي ونفسي وودي، وتبادل للأفكار والمواقف اليومية، ومشاركتهم في حل مشكلاتهم. إذ أثبتت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين يعيشون في كنف والديهم لديهم قابلية ضعيفة للشعور بالغضب.

٢- مراعاة السلوكيات الثقافية في حسن اختيار الأصدقاء، والصحبة الصالحة من قبل الطلاب والطالبات، سيمكنهم بإذن الله -تعالى- من البعد عن كل ما قد يثير غضبهم، وما قد ينتج عنه من سلوكيات مذمومة.

٣- نشر التوعية الثقافية بين الطلاب والطالبات، ومهارات حسن التعامل مع الآخرين، وفق الفروق الفردية لزملائهم؛ سيقيهم بإذن الله من مساوئ الغضب، وما قد ينتج عنه من تصرفات ذميمة.

٤- تَبْنِي كلية الشريعة بالأحساء وغيرها- لبرامج توعوية وقائية للطلاب والطالبات، من خلال فعاليات ثقافية وبرامج علمية متنوعة، سيكون له تأثير إيجابي عليهم.

٥- ظهرت نتائج الدراسة الحالية في الجانب الميداني متوافقة مع بعض نتائج الدراسات السابقة، ومختلفة مع بعضها الآخر.

وختاماً؛ يقترح الباحث إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بقياس الغضب لدى الطلاب والطالبات في الجامعات، ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة، ومنها على سبيل المثال:

- المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية للأسرة.
- التخصص الدراسي للطلاب أو الطالبة.
- مدى التفوق الدراسي للطلاب أو الطالبة.
- مدى تعرض الطالب أو الطالبة لسوء المعاملة (العنف) بداخل الأسرة في مرحلة الطفولة.

والحمد لله رب العالمين.

الهوامش والتعليقات:

- (١) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح ٦١١٤.
- (٢) رواه النسائي في كتاب السهو، باب الدعاء بعد ذكر الصلاة، ح ١٣٠٥.
- (٣) أبو حاتم محمد بن حبان التميمي الدارمي البستي، ولد سنة بضع وسبعين ومائتين، حافظٌ مجوّدٌ شيخُ خُرَاسان، من أوعية العلم في الفقه واللغة والحديث والوعظ، توفي سنة أربع وخمسين وثلاثمائة. ينظر: سِيرَ أعلام النبلاء للذهبي (١٠٢-٩٢/١٦).
- (٤) روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، ص ١٤١.
- (٥) معجم مقاييس اللغة، باب الغين والضاد وما يثلثهما (٣١٩/٢).
- (٦) المفردات، ص ٣٧٤.
- (٧) فيض القدير (٨١/٦).
- (٨) إحياء علوم الدين (٣/٣٢٢).
- (٩) التعريفات، ص ٢٠٩.
- (١٠) سيكولوجية الدافعية والانفعال لمحمد بني يونس، ص ٢٤٧-٢٤٨.
- (١١) نقلا عن: مقياس الغضب، ص ٩، مرجع سابق (1983) Spielberg.
- (١٢) ينظر: القرآن وعلم النفس د. محمد عثمان نجاتي، ص ١١٧. وإدارة الغضب لإيما ويليزيامز ورييكا بارلو، ترجمة: دار الفاروق، ص ٧٠-٧١.
- (١٣) ينظر: الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي عن موقع Clinical Psycholog.
- (١٤) ينظر: مقياس الغضب كحالة وسمة لمحمد السيد عبدالرحمن وفوقية عبد الحميد، ص ١٤.
- (١٥) رواه البخاري، ح ٣٠٣٠، ورواه مسلم في كتاب الإيمان، باب أدنى أهل الجنة منزلة فيها، ح ١٩٤.
- (١٦) شرح العقيدة الطحاوية، تحقيق: د. عبدالله التركي، وشعيب الأرنؤوط (٦٨٤/٢).
- (١٧) المرجع السابق (٦٨٥/٢).

- (١٨) الحجّة في بيان المحجّة (٢/٤٥٧).
- (١٩) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب قول النبي ﷺ ((يسرُّوا ولا تُعسرُّوا))، ح ٦١٢٦، ورواه مسلم في كتاب الفضائل، باب مبادئه للأثام...، ح ٢٣٢٧.
- (٢٠) رواه مسلم في كتاب الفضائل، باب مبادئه للأثام...، ح ٢٣٢٨.
- (٢١) رواه مسلم في كتاب البر، باب من لعنه النبي ﷺ أو سبّه...، ح ٢٦٠٠.
- (٢٢) فتح الباري (١١/١٧٢).
- (٢٣) أي عند العتاب.
- (٢٤) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب قول النبي ﷺ فاحشاً ولا متفحشاً، ح ٦٠٣١.
- (٢٥) رواه مسلم في كتاب البر، باب من لعنه النبي ﷺ أو سبّه...، ح ٢٦٠٣.
- (٢٦) شرح صحيح مسلم (١٦/١٥٣).
- (٢٧) رواه أحمد بن حنبل (٢/١٩٦) حديث صحيح، الموسوعة الحديثية لمسند الإمام أحمد، ح ٦٨٤٥ (١١/٤٣٤-٤٣٥)، ورواه ابن ماجه-واللفظ له- في كتاب السنة، باب في القدر، ح ٨٥.
- (٢٨) سجاحة الخلق: لينه وحسنه. لسان العرب مادة (س ج ح) (٦/١٧٤).
- (٢٩) ينظر: خلق المسلم لمحمد الغزالي، ص ١١٣.
- (٣٠) رواه الترمذي في كتاب الفتن، باب ما أخبر النبي ﷺ - أصحابه...، وقال: حديث حسن صحيح، ح ٢١٩١. وقال الألباني: ضعيف لكن بعض فقراته صحيح، تحقيق جامع الترمذي ص ٣٦٤.
- (٣١) مناقب الشافعي للبيهقي (٢/٢٠٢).
- (٣٢) ينظر: إحياء علوم الدين (٣/٣٢٢).
- (٣٣) القرآن وعلم النفس، ص ٨٢.
- (٣٤) ينظر: إحياء علوم الدين (٣/٣٢٢).
- (٣٥) إحياء علوم الدين (٣/٣٢١).
- (٣٦) فتح الباري (١٠/٥٢٠).

- (٣٧) مرض البرسام، وهو التهاب يعرض للحجاب الذي بين الكبد والقلب، ويعرف أيضا بالجرسام، وقد يصاب المبرسم بارتفاع الحرارة فيهذي. ينظر: لسان العرب (١/٣٧٦)، ومعجم لغة الفقهاء د. محمد رواس قلعجي، ص ١٢٦.
- (٣٨) إغاثة اللهفان في حكم طلاق الغضبان (٢/٢٩).
- (٣٩) مدارج السالكين، دراسة وتحقيق: محمد حامد الفقي (٢/٣٥١-٢٥٢).
- (٤٠) أورده ابن أبي الدنيا في كتاب الحلم، ح ٢. والخطيب البغدادي في تاريخ بغداد (٩/١٢٧).
- (٤١) الأحاديث الثلاثون التي عليها مدار الإسلام لموسى الأسود، ص ١٥٠.
- (٤٢) الآداب الشرعية، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وعمر القيام (٣/٥٥٦).
- (٤٣) مساوئ الأخلاق للخرايطي (١/٣٣٨).
- (٤٤) رواه أبو داود في كتاب الأدب، باب في حسن الخلق، ح ٤٨٠٠.
- (٤٥) البيان والتبيين (١/٤٠٠).
- (٤٦) ينظر: إحياء علوم الدين (٣/٣٢٢).
- (٤٧) رواه مسلم في كتاب البر، باب فضل الرفق، ح ٢٥٩٣.
- (٤٨) جامع العلوم والحكم (١/٢٩٣).
- (٤٩) إحياء علوم الدين (٣/٣٢٣).
- (٥٠) السُّع - بالكسر - سير مضمفور، يجعل زماما للبعير وغيره، والقطعة منه نَسْعَة. ينظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير (٥/٤٨).
- (٥١) رواه مسلم في كتاب القسامة، باب صحة الإقرار بالقتل...، ح ١٦٨٠.
- (٥٢) إحياء علوم الدين (٣/٣٢٣).
- (٥٣) المرجع السابق.
- (٥٤) ينظر: حاشية الروض المربع لعبد الرحمن بن قاسم (٦/٤٩٠)، وجاء في الموسوعة الفقهية الكويتية (٢/١١٣٥٧): «إِنَّ غَضَبَ حَتَّى أغمي أو أغشي عليه لم يقع طلاقه لزوال عقله، فأشبهه المجنون في هذه الحالة».

- (٥٥) ينظر: الموقع الإلكتروني almawaddah.net
- (٥٦) جامع العلوم والحكم (١/٢٩٤).
- (٥٧) المرجع السابق.
- (٥٨) ينظر: تحليل آراء طالبات جامعة أم القرى نحو بعض السلوكيات الناتجة عن الغضب في ضوء مبادئ التربية الإسلامية، ص ٧٢.
- (٥٩) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح ٦١١٦.
- (٦٠) رواه الترمذي في كتاب البر والصلة، باب ما جاء في كثرة الغضب، وقال: حسن صحيح غريب، ح ٢٠٢٠، وصححه الألباني في تحقيق جامع الترمذي، ص ٣٣٦.
- (٦١) ينظر: جامع العلوم والحكم (١/٢٨٣-٢٨٤).
- (٦٢) بهجة قلوب الأبرار وقرّة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار لعبد الرحمن السعدي، ص ١٣٦.
- (٦٣) رواه مسلم في كتاب الأقضية، باب كراهة قضاء القاضي وهو غضبان، ح ١٧١٧.
- (٦٤) (أبو المطرف) سليمان بن صُرد بن الجون الخزاعي - رضي الله عنه - صحابي كان اسمه يسار فغيّره النبي ﷺ، قُتل في صفين. الإصابة في معرفة الصحابة لابن حجر (٣/١٢٧).
- (٦٥) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح ٦١١٥.
- (٦٦) شرح صحيح مسلم (٨/١٦٣).
- (٦٧) جدد حياتك لمحمد الغزالي، ص ١٢٠.
- (٦٨) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٥/١٤٩).
- (٦٩) رواه أحمد (٥/١٥٢)، وذكر محققو الموسوعة الحديثية لمسند الإمام أحمد: رجاله ثقات رجال الصحيح، ح ٢١٣٤٨ (٣٥/٢٧٨)، ورواه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ح ٤٧٨٢.

- (٧٠) رواه أحمد (١٩/٣)، وضعف إسناده محققو الموسوعة الحديثية لمسند الإمام أحمد، ح ١١٤٣ (١٧/٢٢٨). ورواه الترمذي-واللفظ له- في كتاب الفتن، باب ما أخبر النبي ﷺ أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، ح ٢١٩١، وقال: حديث حسن صحيح.
- (٧١) فيض القدير (٨١/٦).
- (٧٢) التبيان في أقسام القرآن، تحقيق: محمد الفقي (٤١٨/٢).
- (٧٣) رواه أحمد (٢٣٩/١)، وهو حديث حسن لغيره. الموسوعة الحديثية لمسند الإمام أحمد، ح ٢١٣٦ (٤٠-٣٩/٤).
- (٧٤) أبو المعتمر البصري، ثقة عابد، توفي بعد ١٠٠هـ. ينظر: سير أعلام النبلاء للذهبي (٣٥٤/٤).
- (٧٥) حلية الأولياء (٢٣٥/٢)، وسير أعلام النبلاء للذهبي (٣٥٤/٤).
- (٧٦) رواه أحمد (٢٢٦/٤) -حديث عطية السعدي -رضي الله عنه- وضعفه محققو الموسوعة الحديثية: ح ١٧٩٨٥ (٥٠٥/٢٩)، ورواه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ح ٤٧٨٤، وضعفه النووي في خلاصة الأحكام -إذا غضب أحدكم فليتوضأ- (١٢٢/١)، وأورده الألباني في السلسلة الضعيفة برقم ٥٨٤ (٦١/٢).
- (٧٧) رواه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح ٦١١٤.
- (٧٨) الحر بن قيس بن حصن الفزاري ابن أخي عيينة بن حصن -رضي الله عنهما- صحابي قديم على النبي ﷺ مع وفد بني فزارة. الإصابة في معرفة الصحابة (٥/٢).
- (٧٩) الجزل: العطاء الكثير، لسان العرب مادة (ج زل) (٢٧٦/٢).
- (٨٠) رواه البخاري في كتاب التفسير، باب (خذ العفو)، ح ٤٦٤٢.
- (٨١) صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير، تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني، ح ٧٢٥١ (١٦٢/٦).
- (٨٢) إحياء علوم الدين (٣٢٠/٣).
- (٨٣) روضة العقلاء ونزهة الفضلاء (١٤٠/١).
- (٨٤) زاد المعاد (٤٦٣/٢).

- (٨٥) تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ص ١٤٠.
- (٨٦) مجموع الفتاوى (٢٨/١٥٨-١٥٩).
- (٨٧) ينظر: إحياء علوم الدين (٣/٣٢٣).
- (٨٨) فتح الباري (١٠/٥٢٠).
- (٨٩) سبق تخريجه.
- (٩٠) ينظر: موقع الانترنت <http://www.alisalamah.net>.
- (٩١) ينظر: تحليل آراء طالبات جامعة أم القرى نحو بعض السلوكيات الناتجة عن الغضب في ضوء مبادئ التربية الإسلامية، ص ٦٨ و ٧٥.
- (٩٢) ينظر: فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بالرياض-توصيات الدراسة-.

ثبت بالمصادر والمراجع

- ١- الآداب الشرعية والمنح المرعية لابن مفلح، تحقيق: عبدالقادر الأرنبوط، وعمر القيم، (١٤١٧هـ/١٩٩٦م)، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة في بيروت.
- ٢- الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي، تعليق: سليمان السعدون، (١٤٣١هـ/٢٠١٠م)، الموقع الإلكتروني Clinical Psychology.
- ٣- الأحاديث الثلاثون التي عليها مدار الإسلام لموسى الأسود، (١٤١٠هـ/١٩٩٠م)، الطبعة الأولى، دار التراث في الكويت.
- ٤- إحياء علوم الدين لمحمد الغزالي، (١٤١٧هـ/١٩٩٧م)، الطبعة الأولى، دار الخير في دمشق وبيروت.
- ٥- الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر العسقلاني، (بدون التاريخ، ولا الطبعة)، دار الكتب العلمية في بيروت.
- ٦- إدارة الغضب إيمان ويليامز، وربیکا بارلو، (١٤٢٥هـ/٢٠٠٥م)، الطبعة الأولى، قسم الترجمة بدار الفاروق في القاهرة، والناشر الأجنبي (سبييتشارك).
- ٧- إستراتيجية إدارة الغضب والعدوان لطفه عبدالعظيم حسين، (بدون التاريخ، ولا الطبعة)، دار الفكر.
- ٨- افهم غضبك كي تتغلب عليه لعبدالله العثمان، (١٤٢٥هـ/٢٠٠٥م)، دار ناشري للنشر الإلكتروني.
- ٩- إغاثة اللفهان في حكم طلاق الغضبان لمحمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية، دراسة وتحقيق: محمد عفيفي، (١٤٠٨هـ/١٩٨٨م)، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي في بيروت، ومكتبة فرقد الخاني في الرياض.

- ١٠- بهجة قلوب الأبرار وقرّة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار لعبد الرحمن السعدي، (١٤١٢هـ/٢٠٠١م)، المجموعة الكاملة، الحديث، الطبعة الثانية، مركز صالح بن صالح الثقافي في عنيزة.
- ١١- البيان والتبين لعمرو بن بحر الجاحظ، تحقيق: عبد السلام هارون، (بدون تاريخ، ولا الطبعة)، مكتبة الخانجي في القاهرة.
- ١٢- التبيان في أحكام القرآن لمحمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية، تحقيق: محمد حامد الفقي، (بدون التاريخ ولا الطبعة)، دار المعرفة في بيروت.
- ١٣- تحليل آراء طالبات جامعة أم القرى نحو بعض السلوكيات الناتجة عن الغضب في ضوء مبادئ التربية الإسلامية لنايلة بنت هاشم الحجاجي، (١٤٢١هـ/٢٠١١م)، دراسة مقدمة إلى قسم التربية الإسلامية والمقارنة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير-غير منشورة- مكة المكرمة.
- ١٤- التعريفات لعلي بن محمد الجرجاني، تحقيق: إبراهيم الأبياري، (١٤١٨هـ/١٩٩٨م)، الطبعة الرابعة، دار الكتاب العربي في بيروت.
- ١٥- تفسير القرآن العظيم لابن كثير، تحقيق: سلامة السلامة، (١٤١٨هـ/١٩٩٧م)، الطبعة الأولى، دار طيبة في الرياض.
- ١٦- تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق لابن مسكويه، حققه وشرح غريبه: ابن الخطيب، (بدون التاريخ)، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية.
- ١٧- الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى لمنال بنت محمد بن عمر السقاف، (١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م)، -متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، -غير منشور- مكة المكرمة.
- ١٨- جامع الترمذي لمحمد بن عيسى، تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني، إعداد: بيت الأفكار الدولية في الأردن.

- ١٩- جامع العلوم والحكم لابن رجب زين الدين الحنبلي، تحقيق: محمد معوض، وعادل عبدالموجود، (١٤١٨هـ/١٩٩٧م)، مكتبة العبيكان في الرياض.
- ٢٠- الحديث وعلم النفس لمحمد عثمان نجاتي، (١٤٢١هـ/٢٠٠٠م)، الطبعة الرابعة، دار الشروق في القاهرة.
- ٢١- الحلم لعبد الله بن محمد بن أبي الدنيا، تحقيق: محمد عبد القادر أحمد عطا، (١٤١٣هـ/١٩٩٣م)، الطبعة الأولى، مؤسسة الكتب الثقافية في بيروت.
- ٢٢- حلية الأولياء وطبقات الأصفياء لأبي نعيم الأصفهاني، دراسة وتحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، (١٤١٨هـ/١٩٩٧م)، الطبعة الأولى، كدار الكتب العلمية في بيروت.
- ٢٣- خلق المسلم لمحمد أحمد السقا الغزالي، (١٤١٨هـ/١٩٩٨م)، الطبعة الثالثة عشر، دار القلم في دمشق.
- ٢٤- دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً لعبد الله بن صالح الجبر، (١٤٢١هـ)، بحث لاستكمال متطلبات الماجستير في علم النفس-غير منشور-، كلية التربية، جامعة الملك سعود في الرياض.
- ٢٥- دراسات في علم النفس والصحة النفسية-اضطراب انفعال الغضب- لمحمد أحمد إبراهيم سعفران، (١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م)، دار الكتاب الحديث في القاهرة.
- ٢٦- سير أعلام النبلاء لشمس الدين محمد بن أحمد الذهبي، أشرف على تحقيقه: شعيب الأرنؤوط، (١٤١٠هـ/١٩٩٠م)، الطبعة السابعة، مؤسسة الرسالة في بيروت.
- ٢٧- الرضا والغضب في الكتاب والسنة-دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير لحنان الحسين عبدالله عطاس، (١٤٢٠هـ/١٩٩٩م)، -غير منشورة- جامعة أم القرى في مكة المكرمة.
- ٢٨- روائع الإعجاز النفسي في القرآن الكريم لكحيل عبد الدايم، (١٤٢٨هـ/٢٠٠٩م).
- ٢٩- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء لمحمد بن حبان البستي، تحقيق: محمد محي الدين عبد الحميد، (١٣٩٧هـ/١٩٧٧م)، دار الكتب العلمية في بيروت.

- ٣٠- زاد المعاد في هدي خير العباد لمحمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية، حقق نصوصه وعلق عليه: شعيب وعبد القادر الأرناؤوط، (١٤٠٦هـ/١٩٨٦م)، الطبعة الثالثة عشر، مؤسسة الرسالة في بيروت.
- ٣١- السنن الكبرى لأحمد بن الحسين البيهقي، تحقيق: محمد عبد القادر عطا (١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م)، الطبعة الثالثة، دار الكتب العلمية في بيروت.
- ٣٢- سيكولوجية الدافعية والانفعالات لمحمد محمود بني يونس، (١٤٢٧/٢٠٠٧م)، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة في عمان.
- ٣٣- شرح العقيدة الطحاوية لأبي العز الحنفي، تحقيق: د.عبدالله التركي وشعيب الأرناؤوط، (١٤١٢هـ/١٩٩١م)، الطبعة الثالثة، مؤسسة الرسالة في بيروت.
- ٣٤- شرح صحيح مسلم لمحي الدين النووي، (بدون التاريخ، ولا الطبعة)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٥- صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير لمحمد ناصر الدين الألباني، (١٤٠٢هـ/١٩٨٢م)، الطبعة الثالثة، المكتب الإسلامي في بيروت.
- ٣٦- ضعيف الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير لمحمد ناصر الدين الألباني، (١٣٩٩هـ/١٩٧٩م)، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي في بيروت.
- ٣٧- الغضب آداب وأحكام لنايف الحمد، (١٤٣٠هـ/٢٠٠٩م)، موقع الإسلام اليوم الإلكتروني.
- ٣٨- الغضب- كحالة وسمة- لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية د.قاسم محمد سمور ود.محمد مصطفى وعواد (١٣٢٥هـ/٢٠٠٤م)، كلية التربية، جامعة قطر، العدد الخامس.
- ٣٩- الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية -دراسة تطبيقية تقنية- لمحمد محروس الشناوي، (١٤٠١هـ/١٩٨١م)، بحث في مجلة دراسات تربوية- رابطة التربية الحديثة-، ج٦، عالم الكتب، القاهرة.

- ٤٠- فتح الباري شرح صحيح البخاري لأحمد بن حجر العسقلاني، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه، محمد فؤاد عبد الباقي، (بدون تاريخ، ولا الطبعة)، مصورة دار الفكر في بيروت.
- ٤١- فعالية برنامج إرشادي تدريبي للتحكم في الغضب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود لإيمان بنت عبدالرحمن الرواف، (١٤٢٤هـ/٢٠٠٤م) بحث لاستكمال متطلبات الماجستير في علم النفس-غير منشور-الرياض.
- ٤٢- في سيكولوجية الغضب-دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمعين المصري والقطري لعلاء الدين كفاي، ومايسة أحمد النيبال، (١٤٢٨هـ/٢٠٠٨م)، دار المعرفة الجامعية في الإسكندرية.
- ٤٣- فيض القدير لعبدالرؤوف المناوي، (١٤١٥هـ/١٩٩٤م)، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية في بيروت.
- ٤٤- القرآن وعلم النفس لمحمد عثمان نجاتي، (١٤١٧هـ/١٩٩٧م)، الطبعة السادسة، دار الشروق في القاهرة.
- ٤٥- مجموع فتاوى شيخ الإسلام لأحمد بن تيمية، جمع وترتيب: لعبدالرحمن بن محمد بن قاسم - بدون بيانات-.
- ٤٦- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين" لمحمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية، تحقيق: محمد حامد الفقي، (١٣٩٣هـ/١٠٧٣م)، دار الكتاب العربي في بيروت.
- ٤٧- مساوئ الأخلاق وطرائق مكروهاها لأبي بكر محمد الخرائطي، تحقيق: مصطفى عطا، (١٤١٣هـ/١٩٩٣م)، الطبعة الأولى، مؤسسة الكتب الثقافية في بيروت.
- ٤٨- المصنف في الأحاديث والآثار لابن أبي شيبه، تحقيق: كمال يوسف الحوت (١٤٠٩هـ/١٩٨٨م)، الطبعة الأولى، الرياض، مكتبة الرشد.
- ٤٩- معجم مقاييس اللغة لأحمد بن فارس، وضع حواشيه: إبراهيم شمس الدين، (١٤٢٠هـ/١٩٩٩م)، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية في بيروت.
- ٥٠- المفردات في غريب القرآن للراغب الأصفهاني، ضبطه وراجعته: عيتاني، (١٤١٨هـ/١٩٩٨م)، الطبعة الأولى، دار المعرفة في بيروت.

- ٥١- مقياس الغضب - كحالة وسمة - محمد السيد عبد الرحمن، وفوقية عبدالحميد، (١٤٠٨هـ/١٩٨٨م)، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع في القاهرة.
- ٥٢- موسوعة الحديث الشريف الكتب الستة (صحيح البخاري، وصحيح مسلم، وسنن أبي داود، وجامع الترمذي، وسنن النسائي الصغرى، وسنن ابن ماجه)، إشراف ومراجعة: صالح آل الشيخ، (١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م)، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع في الرياض.
- ٥٣- الموسوعة الحديثية لمسند الإمام أحمد بن حنبل، إشراف: د. عبدالله التركي، وتحقيق: مجموعة من المحققين، (١٤٢٨هـ/١٤٠٨م)، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة في بيروت.
- ٥٤- موسوعة نضرة النعيم في أخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم، بإشراف: د. صالح بن حميد ومجموعة باحثين، (١٤١٧هـ/١٩٩٨م)، دار الوسيلة في جدة.