

الغضب واسبابه وعلاجه في ضوء القرآن والسنة

م.د. رجاء حمدون محمد / المديرية العامة لتربية نينوى / الكلية التربوية المفتوحة

1982@ gmail.com

الملخص:

إرادة الانتقام هو الغيظ والانفعال وازدياد ضربات القلب، وهو ضد الرضا، ويرجع الغضب إلى اسباب داخلية وخارجية، فمن الممكن أن يكون السبب إنسان بعينه مثل زميل في العمل، أو رئيس العمل نفسه، أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل أزمة مرور، إلغاء رحلة سفر، القلق أو التفكير في الامور الخاصة والعائلية. وهناك طرق لعلاج الغضب في الاسلام منها الاستعاذة من الشيطان والاستغفار والتسبيح، وعن أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)) وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان.

الكلمات المفتاحية: (الغضب، العلاج، الاستغفار، التسبيح، الرضا)

Anger, its causes and treatment in light of the Qur'an and Sunnah

MD: Rajaa Hamdoon Muhammad

General Directorate of Nineveh Education/Open Educational College

1982@gmail.com

Abstract:

The desire for revenge is rage, agitation, and an increase in the heartbeat, which is the opposite of contentment. Anger is due to internal and external reasons. The cause may be a specific person, such as a colleague at work, or the boss himself, or it may be the result of exposure to experiences that motivate him to feel distress, such as Traffic crisis, cancellation of a travel trip, anxiety or thinking about private and family matters.

There are ways to treat anger in Islam, including seeking refuge from Satan, seeking forgiveness, and glorifying God. On the authority of Abu Hurairah, may God be pleased

with him, that the Prophet, may God bless him and grant him peace, said: ((The strong man is not the one who strikes, but the strong man is the one who controls himself when angry))

Modern medical research has proven that there is a close relationship between psychological emotions, including anger, and cancer

Keywords (anger, treatment, seeking forgiveness, praise, contentment)

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الخلق محمد ﷺ ، وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم

الدين

أما بعد:

إن الغضب عدو العقل، وهو له كالدُّبِّ للشاة قَلٌّ ما يتمكن منه إلا اغتاله، والغضب من الصفات التي ندر أن يسلم منه أحد، بل تركه بالكلية صفة نقص لا كمال، والغضب ينسي الحرمات، ويدفن الحسنات، ويخلق للبريء جنائيات، وقد يجد الإنسان صعوبة في ضبط الغضب، ولكن قد يسهل عليه امتلاك نفسه إذا استطاع أن يقوي إرادته، وذلك يكون بمحاولة المواظبة على فعل العبادات والتنافس في الطاعات، والصبر عليها، ومجاهدة النفس في محاولة التخلص بالأخلاق الفاضلة، ومن الأمور التي تعين على ذلك محاولة زيادة الإيمان، والعلم، ويكون بحضور الجماعات و المحاضرات، والدروس النافعة، ومن لم يتأثر بذلك بعض الأوقات، فعليه أن يوقظ نفسه ويجلي قلبه بزيارة القبور، والوقوف لحظات لتدبر مصيره،

وجاء سبب اختياري لموضع البحث الموسوم (الغضب اسبابه وعلاجه في ضوء القرآن والسنة) لأسباب عديدة منها ما يلي:

١. إن الغضب ممرض للجسم البشري مهدر لقواه بكيفيات مهلكة.
٢. أثبات الدراسات العلاقة الوثيقة بين الغضب وبين ظهور الأورام الخبيثة إذ أن الاضطراب الهرموني بالغدد يهيئ لظهور بؤرة سرطانية.
٣. كثرة ضغوط الحياة على الانسان في نواحي كثيرة كالعامل والمشاكل الاسرية والعولمة.
٤. ابتعاد الانسان المسلم من السيطرة على غضبه عن طريق الاهتداء بالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

منهجية البحث

إن المنهج الذي اتبعته في دراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي والاستقرائي، وذلك من خلال ذكر المعاني اللغوية والاصطلاحية لمفردات البحث، والالفاظ ذات الصلة بهم، وأنواع الغضب واسبابه، وكيفية علاجه بالقران والسنة،

ثم ذكرت النصوص الشرعية ، ووجه الدلالة من النصوص الشرعية ، واعتتيت ايضاً بتريخ الآيات ، بذكر اسم السورة ، ورقم الآية ، وكل ذلك جعلته في هامش البحث ، والتزمت بالرسم العثماني للآيات .
كما قمت بتخريج الاحاديث تخريجاً علمياً ، والبحث عن مصادرها في كتب السنة النبوية الشريفة ، وذلك بذكر الكتاب والباب ورقم الجزء والصفحة ، ورقم الحديث ، والحكم على صحة الاحاديث إذا كانت من غير الصحيحين .

خطة البحث

أقتضى منهج البحث ، وطبيعته إلى أن تقسم إلى مقدمة وثلاثة مباحث ثم خاتمة، تليها قائمة مصادر ومراجع ، وعلى النحو التالي:

المبحث الاول: التعريف بألفاظ الواردة في عنوان البحث ، وفيه ثلاثة مطالب

المطلب الاول : تعريف الغضب في اللغة والاصطلاح.

المطلب الثاني: الالفاظ ذات الصلة بالغضب.

المبحث الثاني: انواع الغضب واسبابه، وفيه مطلبين

المطلب الاول: انواع الغضب.

المطلب الثاني: اسباب الغضب.

المبحث الثالث: علاج الغضب بالقران والسنة، وفيه مطلبين

المطلب الاول: علاج الغضب بالقرآن الكريم.

المطلب الثاني: علاج الغضب بالسنة النبوية الشريفة.

الخاتمة، ثم المصادر المراجع.

وختاماً: فهذا جهد متواضع ، وعملٌ معترفٌ بقصوره ، لكن حسبي إني إنسان ، قد استفرغت فيه وسعي ، وكما هو معروفٌ فإن التقصير من سمات البشر، وهو وعملٌ محفوف بالخطأ . فأن كان صواباً فبفضل الله ، وأن كان خطأً فمن نفسي والشيطان. وأسأل الله عز وجل السداد والتوفيق، وان يجعله خالصاً لوجهه الكريم ، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

المبحث الاول: التعريف بألفاظ الواردة في عنوان البحث

المطلب الاول: تعريف الغضب

أولاً: في اللغة

غضب: وهو المحيط بالكبد وهو أشد الحنق رجل غضوب وغضب وغضبة وغضب أي كثير الغضب ، وناقاة غضوب: عبوس^(١)، وهو نقيض الرضا، وقد غَضِبَ عليه غَضَباً، وتَغَضَّبَ ، وغَضِبَ له: غضب على غيره من اجله، وذلك إذا كان حياً، فإن كان ميتاً قلت: غضب به^(٢).

ثانياً: في الاصطلاح

ثوران دم القلب إرادة الانتقام^(٣)، هو الغيظ والانفعال وازدياد ضربات القلب، وهو ضد الرضا، وهو على أنواع نوع يحافظ فيه على الاتزان والعقل والتحكم بالنفس والتصرفات، ونوع ثاني يفقد الاتزان وغلبة الهذيان في الكلام، ولكنه يعلم، ويعي ما يقول، فالغضب الذي يغيب فيه العقل ويفقد معه الانسان التحكم بالنفس والتصرفات ولا يعلم ما يقول يسقط ترتب الاثار على التصرفات القولية^(٤).

وجه المناسبة بين المعنى اللغوي والاصطلاحي: حيث المعنى اللغوي لم يخرج غالباً عن المعنى الاصطلاحي، ولا تعارض بين هذه المعاني جميعاً؛ إذ منها ما يعبر عن حقيقة الغضب، ومنها ما يعبر عن مظاهره وأماراته الدالة عليه، ومنها ما يعبر عن آثاره ومنها ما يعبر عن هدفه وغايته.

المطلب الثاني: الالفاظ ذات الصلة بالغضب

لعل من المفيد أن نوضح الالفاظ التي لها صلة كبيرة بالغضب، وقد تلتبس به، ومن هذه الالفاظ:

أولاً: السخط: خلاف الرضا. وقد سخط، أي غضب، فهو ساخط. وأسخطه، أي أغضبه. ويقال: تسخط عطاءه، أي استقله ولم يقع منه موقعا^(٥).

والفرق بين الغضب والسخط: هو أن الغضب يكون من الصغير على الكبير، ومن الكبير على الصغير، والسخط لا يكون إلا من الكبير على الصغير، يقال: سخط الأمير على الحاجب، ولا يقال: سخط الحاجب على الأمير، ويستعمل الغضب فيهما، والسخط إذا عديته بنفسه فهو خلاف الرضا، يقال: رضاه وسخطه، وإذا عديته بعلی فهو بمعنى الغضب، تقول: سخط الله عليه إذا أراد عقابه^(٦).

ثانياً: الغيظ: الغضب المحيط بالكبد وهو أشد الحنق وهو مصدر من غاظه الأمر من باب سار، واغتاظ فلان من كذا، ولا يكون الغيظ إلا بوصول مكروه إلى المغتاظ، وقد يقام الغيظ مقام الغضب في حق الإنسان فيقال: اغتاظ من لا شيء كما يقال غضب من لا شيء وكذا عكسه^(٧).

الفرق بين الغضب والغيظ: أن الإنسان يجوز أن يغتاظ من نفسه، ولا يجوز أن يغضب عليها، وذلك أن الغضب إرادة الضرر للمغضوب عليه، ولا يجوز أن يريد الإنسان الضرر لنفسه، والغيظ يقرب من باب الغم^(٨).

ثالثاً: الاشتياط: من شيطا وشياطة قارب الاحتراق كله أو بعضه، ويقال شاط الطعام احترق بعضه، واشتاط عليه اشتد غضبه، وتشيط: احترق ودم الرجل غلى من شدة الغيظ ويقال تشيط به دمه^(٩).

والفرق بين الغضب والاشتياط: أنَّ الاشتياط خفة تلحق الإنسان عند الغضب، وهو في الغضب كالطرب في الفرح، وقد يستعمل الطرب في الخفة التي تعتري من الحزن، والاشتياط لا يستعمل إلا في الغضب، ويجوز أن يقال: الاشتياط سرعة الغضب^(١٠).

المبحث الثاني: أنواع الغضب وأسبابه

المطلب الأول: أنواع الغضب

قد تخرج النفس الانسانية عن طورها، وتتجاوز حدودها إلى ما لا تحمد عقباه، فتثور وتغضب، وتقع فيما هو محذور، وتتعد عن التفكير العقلاني، ولذلك يخطأ الغضبان في أغلب الأحيان، فيلتقط بما لا يجوز أن يلتقط به، ولربما يتعدى حدود الله، فتبش يده أو يفعل أمراً لا يجوز فعله، والناس في موضوع الغضب نوعان، وهذه هي طبيعة الأمور، ويمكن أن نقسم الغضب حسب ما ورد في الاحاديث النبوية الشريفة إلى نوعين، ولكل منهما مقاماته وحالاته وسلوكياته، وآثاره على المجتمع والنفس، من شقاء أو سعادة، وكما يلي:

أولاً: الغضب المذموم: وهو ما كان انتقاماً للنفس، وهذا الغضب تترتب عليه نتائج خطيرة على الإنسان ذاته وعلى مجتمعه، والغضب في هذه الحالة النفسية هي غريزة بشرية كسائر الغرائز التي أودعها الله في الإنسان، ولكن تأثيره على النفس البشرية يختلف من إنسان لآخر، وكذلك السلوك الذي يسلكه الإنسان عند الغضب يتباين من إنسان لآخر^(١١)، وصدق الله تعالى إذ قال: □ □ □ (١٢) أقسم الله بكل نفس وإكمال الله خلقها لأداء مهمتها، فبيّن لها طريق الشر، وطريق الخير، قد فاز من طهرها ونمّاها بالخير، وقد خسر من أخفى نفسه في المعاصي^(١٣)، فالنفس العامرة بقوى الله تعالى وطاعته، والعارفة حدود الله، وما أعده الله للذين لا يتبعون طريق الشيطان ولا يخضعون للوسواس الخناس.

وكثيراً من علماء النفس قالوا: (أن الغضب صنف من الجنون القصير المدى وإن الأعمال تجري في أثنائه بعد أن يتوقف العقل فما يعمل)^(١٤).

ومهما يكن فإن الغضب لا يأتي من الفراغ، وأي انفعال يعتري الإنسان يكون له دوافع وأسباب، وهذه الأسباب لا يمكن عداها وحصرها، فهي كثيرة جداً، حسب المواقف والحالات التي يمر بها الإنسان.

وأما إذا كان الغضب معتدلاً، أو تمالك الإنسان نفسه عند الحالة التي تثيره، فإن الغدة الكظرية تفرز هرمون (الأدرينالين) بنسبة معتدلة أيضاً، وهو ضروري للجسم لتنشيط الدورة الدموية، ولقيام القلب بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة في كسب رزقه ومقاومة أعدائه^(١٥).

ثانياً: الغضب المحمود: وهو ما كان لله ولحرماته، ولم يكن للنفس فيه نصيب، ويكون هذا النوع من الغضب بسبب اعتداء على حرمة من حرمات الله، من هجمة على العقيدة أو خلل فيها، أو بدعة في أداء عبادة، أو اعتداء على أرض، أو انتهاك عرض، أو قتل نفس مسلمة، أو أخذ مال بغير حق، أو فشو معصية وغيرها من الحرمات والمحظورات التي نهى عنها في دين الله، ففي مثل هذه الحالات يكون الغضب واجباً ومحموداً.

إن الله سبحانه وتعالى عنى بقوله: (ويشف صدور قوم مؤمنين)، : صدور خزاعة حلفاء رسول الله ﷺ، وذلك أن قريشاً نقضوا العهد بينهم وبين رسول الله ﷺ بمعونتهم بكرًا عليهم، فقاتلوا أيها المؤمنون بالله ورسوله هؤلاء المشركين الذين نكثوا أيمانهم، ونقضوا عهودهم بينكم وبينهم^(١٦).

وعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: ((ما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه في شيء يؤتى إليه حتى يُنتهك من حرمات الله فينتقم لله))^(١٧).

وجه الدلالة من الحديث الشريف: إن النبي ﷺ كان ينتقم لله إذا انتهك حرمة حد من حدود الله، إما بالضرب وإما بالحبس، وإما بشيء آخر يكرهه، وهذا داخل في باب التعزير والتأديب^(١٨).

وجاء في الصحيح أنه ﷺ ((كان أشد حياء من العذراء في خدرها فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه))^(١٩).

وجه الدلالة من الحديث الشريف: ومعنى عرف في وجهه أنه لا يواجه أحدا بما يكرهه بل يتغير وجهه فيعرف أصحابه كراهته لذلك^(٢٠).

فالرسول الكريم ﷺ وهو القدوة والأسوة لنا في أمورنا كلها ، ولم يغضب لنفسه قط، ولم يضع للعالم في خاطره شيئاً يساوم فيه الناس ويحاكمهم، وإنما كان غضبه إذا تجاوز فيه أحد حدًا من حدود الله أو تعدى إنسان على حرمة الله.

المطلب الثاني: اسباب الغضب

تتقاذف الإنسان أمواج الحياة المتلاطمة السريعة، ويتصرف أحياناً معه المرء بحكمة، وأحياناً أخرى يغلب عليه غضبه وانفعاله في تصرف كان من الممكن أن لا يكون يستحق الغضب ، لذلك علينا دائماً الرجوع إلى ديننا وتعاليمه ووصايا الله عز وجل لنا في كتابه العزيز، وكذلك وصايا الرسول ﷺ لنا في سنته المطهرة ، فكم من الآيات والأحاديث والمواقف التي تحتنا على الصبر والحلم وعدم الغضب^(٢١)، وهناك من الأحاديث الصحيحة ما دعانا لعدم الغضب عندما طلب صحابي الوصية فقال له رسول الله ﷺ ((لا تغضب))^(٢٢).

ومن الأسباب المهيجة للغضب هي الزهو والعجب والمزاح والهزل والهزه والتعبير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه، وهي بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها^(٢٣).

ومن أسبابه ايضاً: الحسد، والحرص، فمتى كان العبد حريصاً على شيء، أعماه حرصه وأصمه، وغطى نور بصيرته التي يعرف بها مداخل الشيطان، وكذلك إذا كان حسوداً فيجد الشيطان حينئذ الفرصة، فيحسن عند الحريص كل ما يوصله إلى شهوته، وإن كان منكرراً أو فاحشاً^(٢٤).

ويرجع الغضب إلى اسباب داخلية وخارجية، فمن الممكن أن يكون السبب إنسان بعينه مثل زميل في العمل، أو رئيس العمل نفسه، أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل أزمة مرور، إلغاء رحلة سفر، القلق أو التفكير في الامور الخاصة والعائلية.

ومن الاسباب الاخرى للغضب الازهاق والجوع والالام والمرض ، والاعتماد على العقاقير معينة (سوء استخدام العقاقير)، والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ثنائي القطب^(٢٥) والعوامل الجينية... والخ^(٢٦).

ومن الأسباب التربوية والاجتماعية للغضب هو عدم التوافق والتفاهم بين الأزواج. أساليب التربية الخاطئة؛ كالقسوة الزائدة، أو الدلال المفرط. التعرض لنموذج عصبي، كأن يكون أحد الأبوين عصبياً، أو المعلم عصبي. عدم إشباع حاجات الطفل من العطف والحب. تسلط أحد الأبوين على الأبناء وعدم إعطائهم مساحة من الحرية أو الاستقلالية. المقارنة بين الطفل وأقاربه أو أقرانه. شعور الطفل بالإحباط أو الحرمان المتكرر خلال طفولته قد يجعل منه شخصاً عصبياً^(٢٧).

المبحث الثالث: علاج الغضب بالقرآن والسنة

المطلب الاول: علاج الغضب بالقرآن الكريم

لم تدع لنا الشريعة الاسلامية الغراء شيء في هذه الحياة الدنيا إلا وارشدتنا إلى كيفية التعامل معه، واجتنب اضراره، والحد من ما يعود على النفس والمجتمع بالدمار والهلاك والتفكك في نسيج الأمة الواحدة ، وقد اخبرنا الشرع من خلال الكتاب والسنة بالحلول النافعة التي لو اتبناها ما غضبنا أو على أقل تقدير حجبنا من مضاره^(٢٨). وورد في القرآن الكريم علاجات للتخلص من هذا الداء وللحد من آثاره ، فمن ذلك :

١. الاستعاذة بالله من الشيطان :

وجه الدلالة من الآية الكريمة: أي وقت من الأوقات أحسست بشيء من نزغات الشيطان أي : من وساوسه، وتزيينه للشر، وتكسيه عن الخير، وإصابة ببعض الذنوب، وإطاعة له ببعض ما يأمر به (فاستعد بالله) أي : أسأله مفتقراً إليه ، أن يعيدك ويعصك منه (إنه هو السميع العليم) فإنه يسمع قولك وتضرك ، ويعلم حالك واضطرارك إلى عصمته وحمايته^(٢٩).

وقيل في نزغ الشيطان أنه الإغواء بالوسوسة وأكثر ما يكون عند الغضب، وقيل إن أصله الإزعاج بالحركة إلى الشر، ويقال هذه نزغة من الشيطان للصلة الداعية إليه، فلما علم الله تعالى نزغ الشيطان إيانا إلى الشر علمنا كيف الخلاص من كيده وشره بالفزع إليه، والاستعاذة به من نزغ الشيطان وكيده (٣٠)

وجه الدلالة من الآية الكريمة أي: إذا ثار بهم الغيظ كظموه، بمعنى: كتموه فلم يعملوه، وعفوا مع ذلك عن أساء إليهم (٣١)

وجه الدلالة من الآية الكريمة : أي يضيق صدرك بالاستهزاء والتكذيب (فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين) أي فافزع فيما نالك من مكروهه إلى التسبيح والصلاة والإكثار من ذكر الله (٣٢).

إن الغضب حالة شائعة بين الناس، وهو بينهم لا يكاد يجهله أحد، ولكنه مبعوض ومساوئه أكثر من محامده؛ لأنه داء وليس بدواء في أكثر الأحيان، والغضب يترتب عليه تغير الباطن والظاهر، كتغير اللون والرعدة في الأطراف، واستحالة الخلقة (٣٣)، وخروج الأفعال على غير ترتيب، حتى لو رأى الغضبان نفسه في حالة غضبه لسكن غضبه؛ حياءً من قبح صورته، هذا في الظاهر، وأما في الباطن فقبحة أشد من الظاهر؛ لأنه يولد حقداً في القلب، وإضرار السوء على اختلاف أنواعه، بل قبح باطنه، متقدم على تغير ظاهره، فإن تغير الظاهر ثمرة تغير الباطن، فيظهر على اللسان الفحش والشتم، ويظهر في الأفعال بالضرب والقتل، وغير ذلك من المفاسد وأكد العلماء أن العديد من الاضطرابات النفسية تؤثر على الجسد، فالأمراض النفسية والضغط الاجتماعي المزمنة تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وأن الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية كالسكر والسرطان وأمراض القلب والجلطات، وغيرها من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الهرمونية والشيخوخة والهرم، حيث يقوم الجهاز العصبي بالتحكم في بعض وظائف الأعضاء في الجسم، كضربات القلب وضغط الدم وعمليات الهضم وجهاز المناعة والغدد الصم، وتتصل معها اتصالاً مباشراً، وعندما يحدث أي خلل في عمل الجهاز العصبي الانفعالات النفسية سيؤدي إلى خلل في الأجهزة الأخرى مسبباً الأمراض العضوية، كما يؤدي تكرار حدوث الانفعالات النفسية غير السارة إلى تعطيل وظائف جهاز الهضم مثل سوء الهضم وخلل في إفراز العصارة المعدية التي تعمل على تسهيل عملية الهضم، بل تؤدي أحياناً إلى تلف أنسجة الجسم كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحة المعدة وقرحة الإثني عشر والتهاب القولون (٣٤).

إن الشعور بالغضب هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي، إما بتعبير حركي أو لفظي، أو بميل عدواني يصعب في بعض الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، ويعد الجسم هو موضع التبدلات الفسيولوجية والعصبية الملاحظة، فنرى في حال توسيع الشرايين احتقاناً بالوجه، أما في حال الانقباض فنرى شحوب في الوجه واصفراراً فيه، كما نرى سرعة في التنفس، أو عرقاً يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية (٣٥).

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب؛ لأن الغضب يرفع مستوى هذين الهرمونين في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والأطباء ينصحون المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الانفعالات والغضب.

وإن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب لأنه يزيد من تقلص القلب وحركته، وقد يهيئ ذلك لحدوث أزمة في القلب، وإن كنت مصاباً بالسكري فلا تغضب؛ لأن الأدرينالين يزيد من سكر الدم، وقد ثبت علمياً أن هذه الهرمونات تتخفض بالاستلقاء.^(٣٦)

وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان، وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مريّة 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^(٣٧).

ويرى بعضهم 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 ذلك كان اقتراح الخبراء للجميع ألا يغضبوا لأبسط الأسباب في الحياة، هذا من جهة، ومن جهة أخرى من الضروري أن يتعلم الناس بعض الأساليب الفعالة للتخلص من الغضب، وطردهم العواطف السلبية من نفوسهم، ويقدم الخبراء للجميع بعض اقتراحاتهم ونصائحهم التي تتمثل فيما يلي:

١. أسلوب الابتعاد وهذا يعني أن الإنسان الغاضب يجب أن يبتعد بسرعة عن المكان أو الإنسان الذي أثار غضبه ويلجأ بسرعة إلى مكان هادئ لممارسة عمل جديد، وهذا بالضبط يقابله الأمر بالوضوء والاستلقاء أو الاضطجاع كحل عملي سريع لإذهاب الغضب.

٢. أسلوب الصرف وهو عبارة عن تجاذب الأحاديث مع الأصدقاء والشكوى لهم مما يعانیه من الغضب والمشاكل لطلب المساعدة منهم مع صرف الغضب والعواطف السلبية الأخرى من أعماق النفس، وكذلك ما ذكرناه من العد من ١ - ٣٠، ولعل هذا يقابله التعوذ بالله من الشيطان الرجيم والتزام الذكر.

٣. أسلوب التحول يجب أن يخرج الإنسان الغاضب من الغرفة فور غضبه، ويذهب إلى الطبيعة أو يستمع إلى مقطوعة موسيقية ذلك لتحويل انتباهه النفسي إلى أشياء أخرى تخفف شدة غضبه وتخلصه من عواطفه السيئة بالتدرج، ويدخل هذا مع النوع الأول كحل سلوكي أو عملي^(٣٨).

ولا شك أن النبي ﷺ قد دعا بحكمة إلى ضبط الانفعال عند الغضب قدر المستطاع، محاولاً أن يأخذ بأيديهم إلى جادة الصواب، 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

لعرضه أو ماله، فإذا به يصف العلاج قبل أن يستفحل الغضب، وقيل أن يقدم الغاضب على فعل لا تحمد عقباه، حيث يحث فيه النبي ﷺ على كظم الغيظ وكنتمه، وهي وسيلة لو استخدمها الغضبان وحافظ عليها بدل الاستماع إلى مقطوعة موسيقية أو الخلود إلى حديقة هادئة أو العزف أو التدريب على الخط، لأنه بحاجة لعلاج سريع يناسب الداء وهو الغضب، ولا نعتقد أنهم جاءوا بأفضل مما جاء به نبي الرحمة من وسائل علاجية رائعة سريعة التأثير، وفي نفس الوقت ممكنة التطبيق^(٣٩).

المطلب الثاني: علاج الغضب بالسنة النبوية الشريفة:

إن من فضل الله تعالى على المسلمين أن جعل لهم قدوة يقتدون بها، تتمثل فيها مكارم الأخلاق التامة، التي أخذت من مشكاة النبوة، ومن مكارم الأخلاق التي عنيت بها السنة النبوية الشريفة وأمر بها القرآن العظيم مجاهدة نوازع الغضب والحلم، وكظم الغيظ، والعفو عند المقدرة حتى في مواجهة المتطاولين والجهلاء، وفي ذلك منهج رباني أمرنا كمسلمين بالأخذ به وهدى نبوي يحقق لنا النجاح في الدنيا والنجاة في الآخرة .

وقد جاءت السنة النبوية المطهرة بخطة فعالة لمنع وقوع الغضب، ومن ثم تقادي تأثيره على الفرد والمجتمع، وقد أوتي رسول الله ﷺ كما نعلم من سيرته المباركة أوفى قدر من الحلم وضبط النفس عند الغضب، وهناك قواعد نبوية لعلاج الغضب ، ومن هذه القواعد:

١. الأمر المباشر بعدم الغضب

- أ- استناداً إلى قوله ﷺ لا تغضب، فعن أبي هريرة ؓ : أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال: لا تغضب ، فردد مراراً قال: ((لا تغضب))^(٤٠)
- ب- عن جارية بن قدامة ؓ قال : قلت يا رسول الله قل لي قولاً ينفعني وأقلل علي لعلي أعيه فقال : ((لا تغضب)) و أعادها مراراً يقول : ((لا تغضب))^(٤١).

وجه الدلالة من الحديثين الشريفين: الجزء من جنس العمل ومن ترك شيئاً لله عوضه الله تعالى خيراً منه، وقد أحصى أحد العلماء هو الشيخ سليمان العلوان^(٤٢) جزاه الله خيراً ثلاثاً وخمسين فائدة لهذا الحديث قليل المبنى عظيم الأثر والمعنى، وفي ذلك أيضاً إعجاز بياني بلاغي لسيد البشر وخاتم المرسلين عليه أفضل الصلاة والتسليم الذي أوتي جوامع الكلم واختصر له الكلام اختصاراً.

٢. الترغيب برضا الله وحب الله

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : ((ما من جرعة أعظم أجراً ثم الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجهه الله))^(٤٣). وقد مدح النبي ﷺ الأشج - أشج عبد القيس - قائلاً له : ((إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة))^(٤٤).

٣. الترغيب بالجنة

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: ((من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيروه من الحور العين فيزوجه منها ما شاء))^(٤٥).

٤. القدوة بالمثل: هديه ﷺ في التحلم والتبسم في مواطن الغيظ، والغضب للنفس ، وهذه السمة من أخلاقه ﷺ، وإضحة في عدة أحاديث من أبرزها: عن أنس رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد، ثم قال: يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه ﷺ فضحك ، ثم أمر له بعباءة^(٤٦).

ومثل ذلك الموقف الذي حدث مع الحبر اليهودي زيد بن سعة ، والذي انتهى بإسلام هذا اليهودي؛ لتيقنه من أن التحلم في مواطن الغضب للنفس من سمات النبوة؛ ليكون في ذلك درس عملي نبوي لكل مسلم أراد أن يكون داعية، أن التحلم في مواطن الغضب للنفس من الأدوات العملية للداعية الناجح.

٥. السكوت فور الغضب: عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: ((علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت))^(٤٧).

وجه الدلالة من الحديث الشريف: إذا غضب أحدكم لشئ نابه فليسكت عن النطق بغير الذكر المشروع ، لأن الغضب يصدر عنه من قببح القول ما يوجب الندم عليه عند سكون سورة الغضب؛ ولأن الانفعال ما دام موجوداً فنار الغضب تتأجج وتتزايد ، فإذا سكت أخذت في الهدوء والخمود^(٤٨).

٦. ترغيب العرب ببيان الشدة والشجاعة في حجز النفس عن الغضب وهو ما يحبونه.

روى أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ : ((ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب))^(٤٩).

وجه الدلالة من الحديث الشريف: أن الذي يقوى على ملك نفسه عند الغضب ويردها عنه هو القوى الشديد والنهاية في الشدة لغلبته هواه المردى الذي زينه له الشيطان المغوى، فدل هذا أن مجاهدة النفس أشد من مجاهدة العدو؛ لأن النبي عليه السلام جعل للذي يملك نفسه عند الغضب من القوة والشدة ما ليس للذي يغلب الناس ويصرعهم^(٥٠).

٧. **الترهيب من فساد الإيمان وغضب الله:** وعن أبي مسعود البديري قال: كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً من خلفي ((اعلم أبا مسعود)) فلم أفهم الصوت من الغضب، قال: فلما دنا مني إذا هو رسول الله ﷺ فإذا هو يقول: ((اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود)) قال: فألقيت السوط من يدي. وفي رواية فسقط من يدي السوط من هيئته فقال: ((اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام))، قال: فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً. وفي رواية فقلت: يا رسول الله هو حر لوجه الله، فقال: ((أما لو لم تفعل لفتحك النار أو لمستك النار))^(٥١).

لقد أدرك النبي ﷺ بنور وحي النبوة خطورة انفعالات الغضب قبل أن يكتشفها الطب بقرون ودعا بحكمة المسلمين إلى تقادي الغضب فكثرت أحاديثه التي وردت بها تلك النصيحة الذهبية الغالية ((لا تغضب)) والتي ثبت نفعها العظيم طبياً ونفسياً، وقدم النبي ﷺ أساليب مختلفة في الترغيب في حفظ النفس من الغضب، ثم الترهيب من الوقوع فيه، أساليب شملت العلم والعمل، أخذاً بأيدي المسلمين إلى جادة الصواب رحمة بهم، وحفاظاً على صحة أبدانهم من مجموعة من الأمراض المهلكة^(٥٢).

الخاتمة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين محمد ﷺ، وعلى آله وصحبه وسلم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

هذه اهم النتائج التي توصلت إليها من خلال دراستي للبحث:

١. إن للغضب الفاظ ذات صلة مثل الغيظ والاشتياط والسخط وغيرها.
٢. للغضب انواع مختلفة منها ما هو محمود ومنها ما هو مذموم.
٣. تعود اسباب الغضب إلى هي الزهو والعجب والمزاح والهزل والهزء والتعبير والممارسة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه.
٤. ومن الأسباب التربوية والاجتماعية للغضب هو عدم التوافق والتفاهم بين الأزواج. أساليب التربية الخاطئة؛ كالعسوة الزائدة، أو الدلال المفرط.
٥. لقد عالج القرآن الكريم حالات الغضب بطرق كثيرة منها الاستعاذة من الشيطان ، والاستغفار والتسبيح والاكثار من ذكر الله ، والعمو عن الناس في حالة الغضب.

٦. بينت السنة النبوية الشريفة طرق عديدة لعلاج الغضب منها الامر المباشر بعدم الغضب، والترغيب

برضا الله وحب الله، والسكوت فور الغضب، والترهيب من فساد الايمان وغضب الله.

٧. الاقتداء برسول الله ﷺ في التحلم والتبسم في مواطن الغيظ، والغضب للنفس، وهذه السمة من أخلاقه ﷺ.

الهوامش:

- (١) العين للخليل بن أحمد ١ / ٣٤٦. مادة (غ ض ب).
- (٢) المحكم والمحيط الاعظم: أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (ت: ٤٥٨هـ)، تحقيق: عبد الحميد هنداي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤٢١ هـ، ٣٩٩/٢. مادة (الغين والضاء والباء).
- (٣) مفردات ألفاظ القرآن الكريم: الحسين بن محمد بن المفضل المعروف بالراغب الأصفهاني أبو القاسم، دار القلم. دمشق، ١٩٠ / ٣.
- (٤) معجم لغة الفقهاء: محمد رواس قلعجي - حامد صادق قنبيي، دار النفائس، ط٢، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م، ص ٣٣٢.
- (٥) الصحاح في اللغة: إسماعيل بن حماد الجوهري، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط١، القاهرة ١٣٧٦ هـ - ١٩٥٦ مط٤، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م ١ / ٣٠٨. مادة (سخط).
- (٦) الفروق اللغوية: أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران العسكري (ت: نحو ٣٩٥هـ)، تحقيق: محمد إبراهيم سليم، دار العلم، القاهرة، مصر، ص ٣٨٦.
- (٧) المصباح المنير للفيومي، ٢ / ٤٥٩. مادة (غاض).
- (٨) ينظر: الفروق اللغوية لأبي هلال العسكري / ص ٣٩١.
- (٩) المعجم الوسيط ١ / ٥٠٣.
- (١٠) ينظر: الفروق اللغوية لأبي هلال العسكري / ص ٥٤.
- (١١) حديث لا تغضب دراسة حديثة دعوية نفسية: أ. د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، دار ابن الأثير، ١٤٢٥ هـ، ٩/١.
- (١٢) سورة الشمس: الآية ٨
- (١٣) التفسير الميسر: مجموعة من العلماء، عدد من أساتذة التفسير تحت إشراف الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، مصدر الكتاب: موقع مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، ١٠ / ٤٩٠.
- (١٤) قوة الصوم في مواجهة الغضب: د. فوزي عبدالقادر الفيشاوي، الفيصل، ع ٢٥٥، ص ٤١.
- (١٥) علم النفس في حياتنا اليومية، د. محمد عثمان نجاتي، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٥٥م / ص ٧٣.

- (١٦) تفسير جامع البيان في تأويل القرآن : محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر الطبري (ت: ٣١٠هـ)، تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر للطباعة والنشر، ط١، ١٤٢٢ هـ، ٢٠٠١ م، ١٤ / ١٦٠.
- (١٧) أخرجه الامام البخاري في كتاب الحدود ، باب إقامة الحدود والانتقام ، ٢٤٩١/٦ ، رقم الحديث (٦٤٠٤).
- (١٨) عمدة القاري شرح صحيح البخاري: ابو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني (ت: ٨٥٥هـ)، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ٣٤ / ٢٩١.
- (١٩) اخرجه الامام البخاري في كتاب المناقب ، باب صفة النبي صلى الله عليه وسلم ، ٣/١٣٠٦ ، رقم الحديث (٣٣٦٩).
- (٢٠) ينظر: عمدة القاري شرح صحيح البخاري ، ٢٤ / ١١١.
- (٢١) الغضب أنواع وأسباب وعلاج من القرآن والسنة، تجميعي وتنسيق / سلوى المغربي/ ص ٥.
- (٢٢) أخرجه الامام البخاري في كتاب الادب، باب الحذر من الغضب ٥/٢٢٦٧ ، رقم الحديث (٥٧٦٥).
- (٢٣) إحياء علوم الدين: محمد بن محمد الغزالي أبو حامد ، (ت: ٥٠٥هـ)، دار المعرفة - بيروت، ٣/١٧٢.
- (٢٤) مختصر منهج القاصدين: نجم الدين، أبو العباس، أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة المقدسي (ت: ٦٨٩هـ)، قدم له: الأستاذ محمد أحمد دهمان، مكتبة دار البيان، دمشق، ١٣٩٨ هـ ، ٣/١.
- (٢٥) هو حالة تؤثر في المزاج الذي يتأرجح بين المرتفع جداً (الهوس) إلى المنخفض جداً (الاكتئاب)، مر المصابون بالاضطراب ثنائي القطب يمرحون أو عوارض من: الاكتئاب depression: الشعور بالفتور والإحباط. الهوس mania: الشعور بالانتعاش وفرط النشاط (يُدعى الهوس الأقل شدةً بالهوس الخفيف أو ما تحت الهوس hypomania). تعتمد أعراض الاضطراب ثنائي القطب على حالة المزاج لدى الشخص. وعلى خلاف تأرجح المزاج البسيط، يمكن أن تدوم كل عارضة شديدة أو نوبة من عوارض أو نُوب الاضطراب ثنائي القطب عدّة أسابيع (أو أكثر)؛ كما قد لا يمر بعض الأشخاص بمزاج "طبيعي" في معظم الأوقات. ينظر:
- <https://www.kaahe.org/health/ar/32438> . تاريخ الزيارة ٢٧ / ٢ / ٢٠١٨.
- (٢٦) <http://www.feedo.net/QualityOfLife/HumanRelationships/Anger.htm> . تاريخ الزيارة ٢٧ / ٢ / ٢٠١٨م
- (٢٧) <http://mawdoo.com> . تاريخ الزيارة ٢٧ / ٢ / ٢٠١٨.
- (٢٨) أكد الدكتور محمد العجرودي ،عضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي للقران الكريم و السنه علي انفراد القران الكريم و السنة النبوية الشريفة في علاج الغضب ، بينما فشلت مؤسسة الصحة النفسية العالمية ، حتى الآن في التوصل

لعلاج لهذا المرض النفسي ، جاء هذا خلال الندوة التي نظمتها مدرسة علوم المستقبل بالإسكندرية ، و أضاف د. العجرودى ، أن هناك العديد من الأمراض النفسية ، التي تم التوصل لعلاجها من خلال القرآن الكريم ، وليس الغضب فقط وأن الرسول الكريم قد توصل إلي علاج للغضب منذ مئات السنين. ينظر:

<https://arabic.tebyan.net/index.aspx?pid>

(٢٩) فيض الرحمن تفسير جواهر القرآن: المؤلف: أبو يوسف محمد زايد ٢ / ٣٨٠.

(٣٠) أحكام القرآن: أبي بكر أحمد بن علي الرازي الجصاص (ت: ٣٧٠ هـ)، ضبط نصه وخرج آياته عبد السلام محمد علي شاهين ،دار الكتب العلمية بيروت - لبنان ، ط١ ، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م ، ٧ / ٩٨.

(٣١) تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت: ٧٧٤ هـ) تحقيق : سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٢ ، ١٤٢٠ هـ ، ٢ / ١١٩.

(٣٢) صفوة التفاسير : محمد علي الصابوني، دار الصابوني ، القاهرة، ط١ ، ١٤١٧ هـ ، ٢ / ١٠٠.

(٣٣) سبل السلام: محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني، أبو إبراهيم، عز الدين، المعروف كأسلافه بالأمير (ت: ١١٨٢ هـ)، دار الحديث ، ٥١ / ٦.

(٣٤) اللهم والهزم من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية/ حسن يوسف شهاب الدين أخذًا من موقع:

<http://images.google.com>

(٣٥) سلوك الغضب عند الأطفال إعداد: وليد مراد - اختصاصي نفسي إكلينيكي.

(٣٦) قيسات من الطب النبوي، الأربعون العلمية عبد الحميد محمود طهماز

(٣٧) موقف الإسلام من الإصابة السرطانية: د. إبراهيم الراوي، حضارة الإسلام ع ١٨ ، ١٩٦٦م.

(٣٨) الغضب وأثره السيئ على البدن: د. محمود البرشة، ع ٢ م ١ ١٩٩٦م.

(٣٩) <http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article>

(٤٠) أخرجه الامام البخاري في كتاب الادب، باب الحذر من الغضب ٥ / ٢٢٦٧، رقم الحديث (٥٧٦٥).

(٤١) أخرجه الامام الحاكم في مستدرکه، ٥ / ٣٩١ ، رقم الحديث (٦٥٧٨) ، والامام احمد في مسنده من حديث جارية بن قدامة ٣ / ٤٨٤ ، رقم الحديث (١٦٠٠٦) ، ورجال أحمد رجال الصحيح.

(٤٢) فقد ألقى فضيلة الشيخ العلامة المحدث سليمان بن ناصر العلوان كلمة بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٢ هـ عن حديث من أحاديث الرسول الكريم التي جمعت بين البلاغة والإيجاز وعظيم النفع وكبير الفائدة واستتبط منه أكثر من خمسين فائدة، ومن هذه الفوائد: ١- المقصود من ترك الغضب هو اجتناب أسبابه والأمور المفضية إليه ٢- فيه الأمر بالأخذ بالأسباب ٣- فيه الرد على الجبرية والقدرية ٤- فيه قاعدة سد الذرائع وأن الوقاية خير من العلاج ٥- فيه أن الغضب

يمنع العدل في القول والعمل ٦- فيه أن الذي لا يغضب منضبط الأفعال والأقوال حال رضاه وغضبه ٧- فيه الحث على حسن الخلق الادب ٨ - فيه أن هذا من محاسن الشريعة وكمالها ٩- أن الشر كله في الغضب ١٠- أن ترك الغضب والتحكم فيه خلق مكتسب. ينظر: الفوائد والمعاني المستنبطة من حديث (لا تغضب)، للشيخ سليمان بن ناصر العلوان، <http://saaid.net/Warathah/AI-Alwan/23>

(٤٣) أخرجه الامام البخاري في الادب المفرد في الآداب العامة، باب الغضب ١/٤٤٦، رقم الحديث (١٣١٨)، موقوف رجاله ثقات وقد صح مرفوعا. والامام الطبراني في المعجم الاوسط، ٧/٢٠٣. والامام ابن ماجه في سننه في باب الحلم ١/١٤٠١، رقم الحديث (٤١٨٩): حكم الحديث: إسناده صحيح ورجاله ثقات. ينظر: مصباح الزجاجة ٢/١٢٧، رقم الحديث (٨٨٤١).

(٤٤) أخرجه الامام مسلم في كتاب الأيمان، باب الأمر بالإيمان بالله ورسوله وشرائع الدين والدعاء إليه ، ١/٣٦، رقم الحديث (١٢٦).

(٤٥) أخرجه الامام الترمذي في سننه في ابواب البر والصلة، باب ما جاء في كثرة الغضب ، ٤/١٩٩، رقم الحديث (٢٠٢١). والامام ابي داود في سننه في ابواب الادب، باب من كظم غيظا ، ٢/٦٦٢، رقم الحديث (٤٧٧٧). قال عنه: حديث حسن.

(٤٦) متفق عليه. أخرجه الامام البخاري في كتاب اللباس، باب البرود والحبرة والشملة ، ٥/٢١٨٨، رقم الحديث (٥٤٧٢)، والامام مسلم في كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة ، ٣/١٠٣، رقم الحديث (٢٤٧٦). (٤٧) أخرجه الامام البخاري في الادب المفرد ، باب الغفو والصفح عن الناس، ١/٩٥، رقم الحديث (٢٤٥). والامام احمد في مسنده من مسند ١/٢٣٩، رقم الحديث (٢١٣٦).

(٤٨) فيض القدير شرح الجامع الصغير: عبد الرؤوف المناوي، المكتبة التجارية الكبرى ، مصر ١ ط هـ، ١٣٥٦هـ، ٣/٢٠١، رقم الحديث (٨٦٧).

(٤٩) متفق عليه . أخرجه الامام البخاري في باب الحذر من الغضب، ٥/٢٢٦٧، رقم الحديث (٥٧٦٣). والامام مسلم باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأى شيء يذهب الغضب ، ٨/٣٠، رقم الحديث (٦٨٠٩).

(٥٠) شرح ابن بطلال: ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت: ٤٤٩هـ)، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية / الرياض، ٢، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م ، ١٧/٣٦٣.

(٥١) أخرجه الامام مسلم في باب صحبة المماليك وكفارة من لطم عبده ، ٥/٩٢، رقم الحديث (٤٣٩٨).

(٥٢) الهدى النبوي في منع وعلاج الغضب سبق طبّي وإعجاز علمي الأستاذ الدكتور/ كارم السيد غنيم،

<http://quran-m.com/quran/article>

المصادر والمراجع:

*القرآن الكريم

١. أحكام القرآن: أبي بكر أحمد بن علي الرازي الجصاص (ت: ٣٧٠ هـ)، ضبط نصه وخرج آياته عبد السلام محمد علي شاهين ،دار الكتب العلمية بيروت - لبنان ، ط١ ، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م .
٢. إحياء علوم الدين: محمد بن محمد الغزالي أبو حامد ،(ت: ٥٠٥هـ) ،دار المعرفة - بيروت .
٣. الأدب المفرد: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي ، (ت: ٢٥٦هـ) ،تحقيق : محمد فؤاد عبدالباقي ، دار النشائر الإسلامية - بيروت ، ط٣ ، ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ هـ .
٤. التعريفات: علي بن محمد بن علي الجرجاني،(ت: ٨١٦هـ) ، تحقيق : إبراهيم الأبياري ، دار الكتاب العربي ، بيروت ، ط١ ، ١٤٠٥ هـ .
٥. تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت: ٧٧٤هـ) تحقيق : سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع ، ط٢ ، ١٤٢٠ هـ .
٦. التفسير الميسر: مجموعة من العلماء ، عدد من أساتذة التفسير تحت إشراف الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، مصدر الكتاب : موقع مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف
٧. تفسير جامع البيان في تأويل القرآن : محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملّي، أبو جعفر الطبري (ت: ٣١٠هـ) ،تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر للطباعة والنشر ، ط١ ، ١٤٢٢ هـ ، ٢٠٠١ م .
٨. حديث لا تغضب دراسة حديثية دعوية نفسية: أ. د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، أستاذ السنة وعلومها بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، دار ابن الأثير، ١٤٢٥ هـ .
٩. سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (ت: ٢٧٥هـ) ،تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت .
١٠. سنن الترمذي: محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (ت: ٢٧٩هـ) ،تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر (ج ١ ، ٢) ،ومحمد فؤاد عبد الباقي (ج ٣) ، وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف (ج ٤ ، ٥) ، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر ، ط٢ ، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م .
١١. شرح ابن بطلال: ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت: ٤٤٩هـ) ، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية / الرياض ، ط٢ ، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م .

١٢. الصحاح في اللغة: إسماعيل بن حماد الجوهري، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان، ط١، القاهرة ١٣٧٦ هـ - ١٩٥٦ مط، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.
١٣. صحيح البخاري: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، (ت: ٢٥٦هـ)، تحقيق : د. مصطفى ديب البغا أستاذ الحديث وعلومه في كلية الشريعة - جامعة دمشق، دار ابن كثير ، اليمامة - بيروت، ط٣، ١٤٠٧ هـ.
١٤. صحيح مسلم: مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، (ت: ٢٦١هـ)، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت.
١٥. صفوة التفاسير : محمد علي الصابوني، دار الصابوني ، القاهرة، ط١، ١٤١٧ هـ.
١٦. علم النفس في حياتنا اليومية، د. محمد عثمان نجاتي، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٥م.
١٧. عمدة القاري شرح صحيح البخاري: ابو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني (ت: ٨٥٥هـ)، دار إحياء التراث العربي ، بيروت، لبنان.
١٨. فيض الرحمن تفسير جواهر القرآن: المؤلف: أبو يوسف محمد زايد.
١٩. فيض القدير شرح الجامع الصغير: عبد الرؤوف المناوي، المكتبة التجارية الكبرى ، مصر، ط١ هـ، ١٣٥٦هـ.
٢٠. قبسات من الطب النبوي، الأربعون العلمية عبد الحميد محمود طهماز، دار القلم.
٢١. قوة الصوم في مواجهة الغضب: د. فوزي عبدالقادر الفيشاوي، الفيصل.
٢٢. كتاب العين: أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (ت: ١٧٠هـ)، تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال.
٢٣. المحكم والمحيط الاعظم: أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (ت: ٤٥٨هـ)، تحقيق: عبد الحميد هنداوي، دار الكتب العلمية ، بيروت، ط١، ١٤٢١ هـ .
٢٤. مختصر منهاج القاصدين: نجم الدين، أبو العباس، أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة المقدسي (ت: ٦٨٩هـ)، قدم له: الأستاذ محمد أحمد دهمان، مكتبة دار البيان، دمشق، ١٣٩٨ هـ.
٢٥. المستدرك على الصحيحين: أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (ت: ٤٠٥هـ)، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية ، بيروت، ط١، ١٤١١ هـ.

٢٦. مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه: أبو العباس شهاب الدين أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل بن سليم بن قايماز بن عثمان البوصيري الكناني الشافعي (ت: ٨٤٠هـ)، تحقيق: محمد المنتقى الكشناوي، دار العربية - بيروت، ط٢، ١٤٠٣ هـ.
٢٧. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير: أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، أبو العباس (ت: نحو ٧٧٠هـ)، المكتبة العلمية، بيروت.
٢٨. المعجم الوسيط: مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات / حامد عبد القادر / محمد النجار)، دار الدعوة.
٢٩. معجم لغة الفقهاء: محمد رواس قلججي - حامد صادق قنبي، دار النفائس للطباعة ط٢، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.
٣٠. مفردات ألفاظ القرآن الكريم: الحسين بن محمد بن المفضل المعروف بالراغب الأصفهاني أبو القاسم، دار القلم - دمشق.
- المصادر الإلكترونية
١. الهم والهزم من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية/ حسن يوسف شهاب الدين أخذًا من موقع:
 ٢. <http://images.google.com>
 ٣. سلوك الغضب عند الأطفال إعداد: وليد مراد - اختصاصي نفسي إكلينيكي. من موقع www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm
 ٤. موقف الإسلام من الإصابة السرطانية: د. إبراهيم الراوي، حضارة الإسلام ع ١٨، ١٩٦٦م.
 ٥. الغضب وأثره السيئ على البدن: د. محمود البرشة، ع ٢ م ١ ١٩٩٦م.
 ٦. <http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article>
 ٧. <https://arabic.tebyan.net/index.aspx?pid>
 ٨. <http://saaaid.net/Warathah/Al Alwan/23>
 ٩. الهدى النبوي في منع وعلاج الغضب سبق طبي وإعجاز علمي الأستاذ الدكتور/ كارم السيد غنيم، <http://quran-m.com/quran/article>

Sources and references

*The Holy Quran

1. Ahkam al-Qur'an: Abu Bakr Ahmad bin Ali al-Razi al-Jassas (died: 370 AH), its text was compiled and its verses were compiled by Abd al-Salam Muhammad Ali Shaheen, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut - Lebanon, 1st edition, 1415 AH - 1994 AD.
2. Revival of Religious Sciences: Muhammad bin Muhammad al-Ghazali Abu Hamid, (d. 505 AH), Dar al-Ma'rifa - Beirut.
3. Single Literature: Muhammad bin Ismail Abu Abdullah Al-Bukhari Al-Jaafi, (d. 256 AH), edited by: Muhammad Fouad Abdul Baqi, Dar Al-Bashaer Al-Islamiyya - Beirut, 3rd edition, 1409 AH - 1989 AH.
4. Definitions: Ali bin Muhammad bin Ali Al-Jurjani, (d. 816 AH), edited by: Ibrahim Al-Abiyari, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Beirut, 1st edition, 1405 AH.
5. Interpretation of the Great Qur'an: Abu Al-Fida Ismail bin Omar bin Katheer Al-Qurashi Al-Dimashqi (d. 774 AH) Verified by: Sami bin Muhammad Salama, Dar Taiba for Publishing and Distribution, 2nd edition, 1420 AH.
6. The easy interpretation: A group of scholars, a number of professors of interpretation under the supervision of Dr. Abdullah bin Abdul Mohsen Al-Turki, source of the book: the website of the King Fahd Complex for the Printing of the Noble Qur'an
7. Interpretation of Jami' al-Bayan in the interpretation of the Qur'an: Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kathir bin Ghalib al-Amlī, Abu Jaafar al-Tabari (d. 310 AH), edited by: Dr. Abdullah bin Abdul Mohsen al-Turki, Dar Hijr Printing and Publishing, 1st edition, 1422 AH, 2001. M.
8. Hadith: Do not get angry, a hadith psychological advocacy study: A. Dr.. Faleh bin Muhammad bin Faleh Al-Saghir, Professor of Sunnah and its Sciences at Imam Muhammad bin Saud Islamic University in Riyadh, Dar Ibn Al-Atheer, 1425 AH.
9. Sunan Abi Dawud: Abu Dawud Suleiman bin Al-Ash'ath bin Ishaq bin Bashir bin Shaddad bin Amr Al-Azdi Al-Sijistani (d. 275 AH), edited by: Muhammad Muhyi al-Din Abdul Hamid, Al-Maktabah Al-Asriyah, Sidon - Beirut.

10. Sunan Al-Tirmidhi: Muhammad bin Isa bin Sura bin Musa bin Al-Dahhak, Al-Tirmidhi, Abu Issa (d. 279 AH), investigation and commentary: Ahmed Muhammad Shaker (vol. 1, 2), Muhammad Fouad Abdel Baqi (vol. 3), and Ibrahim Atwa Awad The Teacher in Al-Azhar Al-Sharif (Part 4, 5), Mustafa Al-Babi Al-Halabi Library and Printing Company - Egypt, 2nd edition, 1395 AH - 1975 AD.

11. Explanation of Ibn Battal: Ibn Battal Abu Al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul Malik (d. 449 AH), edited by: Abu Tamim Yasser bin Ibrahim, Al-Rushd Library - Saudi Arabia / Riyadh, 2nd edition, 1423 AH - 2003 AD.

12. Al-Sihah fi al-Lughah: Ismail bin Hammad al-Jawhari, edited by Ahmed Abdel Ghafour Attar, Dar al-Ilm Lil-Malayin, Beirut, Lebanon, 1st edition, Cairo 1376 AH - 1956 AD 4, 1407 AH - 1987 AD.

13. Sahih Al-Bukhari: Muhammad bin Ismail Abu Abdullah Al-Bukhari Al-Jaafi, (d. 256 AH), edited by: Dr. Mustafa Deeb Al-Bagha, Professor of Hadith and its Sciences at the Faculty of Sharia - Damascus University, Dar Ibn Kathir, Al-Yamamah - Beirut, 3rd edition, 1407 AH.

14. Sahih Muslim: Muslim bin Al-Hajjaj Abu Al-Hussein Al-Qushayri Al-Naysaburi, (d. 261 AH), edited by: Muhammad Fouad Abdel-Baqi, Arab Heritage Revival House - Beirut.

15. Safwat al-Tafsir: Muhammad Ali al-Sabouni, Dar al-Sabouni, Cairo, 1st edition, 1417 AH.

16. Psychology in our daily lives, Dr. Muhammad Othman Najati, Egyptian Nahda Library, 1955 AD.

17. Umdat Al-Qari, Explanation of Sahih Al-Bukhari: Abu Muhammad Mahmoud bin Ahmed bin Musa bin Ahmed bin Hussein Al-Ghaitabi Al-Hanafi Badr Al-Din Al-Aini (d. 855 AH), Dar Ihya Al-Arabi Heritage, Beirut, Lebanon.

18. Faiz al-Rahman, Interpretation of Jawahir al-Qur'an: Author: Abu Yusuf Muhammad Zayed.

19. Fayd al-Qadir Sharh al-Jami' al-Saghir: Abd al-Raouf al-Manawi, the Great Commercial Library, Egypt, 1st edition AH, 1356 AH.

20. Capsules from Prophetic Medicine, The Forty Scientific, Abdul Hamid Mahmoud Tahmaz, Dar Al-Qalam.
21. The power of fasting in the face of anger: Dr. Fawzi Abdul Qader Al-Fishawi, Al-Faisal.
22. The Book of the Eye: Abu Abdul Rahman Al-Khalil bin Ahmed bin Amr bin Tamim Al-Farahidi Al-Basri (d. 170 AH), edited by: Dr. Mahdi Al-Makhzoumi, Dr. Ibrahim Al-Samarrai, Al-Hilal House and Library.
23. The Arbitrator and the Greatest Ocean: Abu Al-Hasan Ali bin Ismail bin Sayyidah Al-Mursi (d. 458 AH), edited by: Abdul Hamid Hindawi, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut, 1st edition, 1421 AH.
24. Summary of Minhaj al-Qasidin: Najm al-Din, Abu al-Abbas, Ahmad ibn Abd al-Rahman ibn Qudamah al-Maqdisi (d. 689 AH), presented to him by: Professor Muhammad Ahmad Dahman, Dar al-Bayan Library, Damascus, 1398 AH.
25. Al-Mustadrak on the Two Sahihs: Abu Abdullah Al-Hakim Muhammad bin Abdullah bin Muhammad bin Hamdawayh bin Nu'aym bin Al-Hakam Al-Dhabi Al-Tahmani Al-Naysaburi, known as Ibn Al-Baya' (d. 405 AH), edited by: Mustafa Abdul Qadir Atta, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, Beirut, 1st edition, 1411 H.
26. The bottle lamp in Zawa'id Ibn Majah: Abu Abbas Shihab al-Din Ahmad bin Abi Bakr bin Ismail bin Sulaym bin Qaymaz bin Othman al-Busayri al-Kinani al-Shafi'i (d. 840 AH), edited by: Muhammad al-Muntaqa al-Kishnawi, Dar al-Arabiya - Beirut, 2nd edition, 1403 AH.
27. Al-Misbah Al-Munir fi Ghareeb Al-Sharh Al-Kabir: Ahmed bin Muhammad bin Ali Al-Fayoumi, then Al-Hamawi, Abu Al-Abbas (d. about 770 AH), Al-Maktabah Al-Ilmiyyah, Beirut.
28. The Intermediate Dictionary: Arabic Language Academy in Cairo, (Ibrahim Mustafa / Ahmed Al-Zayat / Hamed Abdel Qader / Muhammad Al-Najjar), Dar Al-Da'wa.
29. Dictionary of the Language of Jurists: Muhammad Rawas Qalaji - Hamid Sadiq Qunaibi, Dar Al-Nafais Printing, 2nd edition, 1408 AH - 1988 AD.
30. Vocabulary of the Words of the Holy Qur'an: Al-Hussein bin Muhammad bin Al-Mufaddal, known as Al-Raghib Al-Isfahani Abu Al-Qasim, Dar Al-Qalam - Damascus.

Electronic sources

1. Worry and old age from the perspective of the Holy Qur'an and the Sunnah of the Prophet / Hassan Youssef Shihab Al-Din, taken from the website:
2. <http://images.google.com>
3. Anger behavior in children, prepared by: Walid Murad - clinical psychologist. From www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm
4. Islam's position on cancer: Dr. Ibrahim Al-Rawi, The Civilization of Islam, No. 18, 1966 AD.
5. Anger and its bad effect on the body: Dr. Mahmoud Al-Barsha, No. 2 AD 1 1996 AD.
6. <http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article>
7. <https://arabic.tebyan.net/index.aspx?pid>
8. <http://saaid.net/Warathah/Al Alwan/23>
9. The Prophet's guidance in preventing and treating anger is a medical precedent and a scientific miracle, Professor Dr. Karem Al-Sayyid Ghoneim, <http://quran-m.com/quran/article>.