تقرير عن

الغضب

اسم الطالب :

.............................

الصف : الثامن

الغضب

الغضب هو الشعور النفسي الانفعالي الذي تنتج عنه آثار سلبية قد تتعدى الشخص الغاضب إلى من حوله، فمن الممكن لأي إنسان أن يشعر بالغضب فهو حالة يختلف الناس في كيفيّة التعامل معها، وكذلك يختلفون عن بعضهم في مببراته، وشدته، وأسبابه كالغضب عندما تنتهك حرمات الله سبحانه، والغضب في مواجهة الظلم، و تختلف آثار الغضب بين شخص وآخر، فهناك الغضب المعتدل الذي لا يُخْرِج الإنسان عن طوره ولا يُفْقِدُه صوابه، وهناك الغضب المذموم الذي يخرج صاحبه عن طوره، بل ويُخرجه أحياناً به عن آدميته، فتترتب عليه آثار خَطِرَة على صاحبه ابتداء، ثمّ على النّاس من حوله، و تعدد ردات فعل الناتجة عن هذا النوع من الغضب والمطلوب منه ضبط النفس

طرق ضبط النفس عند الغضب في الإسلام :

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، فالشيطان من أسباب السلوك أو انفعال السلبي الذي يصدر عن الإنسان، والاستعاذة فيها دعاء باللجوء إلى الله سبحانه والشيطان متى سمعها ينكفئ ويصمت مذعوراً

التزام الصمت، فالإنسان في حال الغضب تصدر منه الكلمات بانفعال، فلا يقيم وزناً لما يصدر عنه من كلام، فالكلام يجر الكلام، ممَّا يُوصل الأمور إلى درجة عالية من التأزم لا تحمد عقباها. قال صلى الله عليه وسلم: (إذا غَضِبَ أحدُكم فلْيسكتْ) [صحيح]

تغيير بالجلوس إن كان الإنسان الغاضب قائماً، أو بالاضطجاع والنوم إن كان جالساً، والحكمة في ذلك أنّه في حال ثبات الحالة بالوقوف يكون الإنسان الغاضب أقرب إلى القيام بردات فعل عنيفة، كالضرب أو تحطيم الأثاث والممتلكات، وبتغيير الحالة إبعاد له عن ذلك، بل ونقل حتى لعقله الباطن عن هذا التفكير

الاقتداء بخُلق الرسول صلى الله عليه وسلم ومنه الحلم وعدم الغضب وكظم الغيظ

الوضوء، فالغضب جمرة مشتعلة يوقدها الشيطان في نفس الإنسان، ولا يطفئها إلا الاستعاذة بالله وذكره ثمّ الوضوء ، الصلاة ففيها يزول غضب الإنسان ليحل محله للإنسان التعقل والهدوء، والطمأنينة والسكينة

أنواع الغضب :

الأول: الغضب المحمود

وهو ما كان لله تعالى عندما تنتهك محارمه، وهذا النوع ثمرة من ثمرات الإيمان إذ أن الذي لا يغضب في هذا المحل ضعيف الإيمان قال تعالى عن موسى عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام بعد علمه باتخاذ قومه العجل {وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ} [الأعراف:150]. أما غضب النبي صلى الله عليه وآله وسلم فلا يُعرف إلا أن تنتهك محارم الله تعالى فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم شيئا قط بيده، ولا امرأة، ولا خادمًا إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه إلا أن يُنتهك شيء من محارم الله فينتقم لله عز وجل" (رواه مسلم): [2328])

الثاني: الغضب المذموم

وهو ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية، والغضب بسبب تطبيق الأحكام الشرعية، وانتشار حِلَق تحفيظ القرآن الكريم، ومعاداة الآمرين بالمعروف والناهين عن المنكر بسبب محاربتهم للرذيلة، وكذا الدفاع عن المنكرات كالتبرج والسفور، وسفر المرأة بلا محرم. ويظهر ذلك جليًا في كتابة بعض كُتَّاب الصحف فتجد أحدهم يغضب بسبب ذلك، ولا همَّ له سوى مسايرة العصر! سواءً وافق الشرع المطهر أو خالفه فالحق عندهم ما وافق هواهم والباطل ما حدَّ من مبتغاهم قال تعالى: {لَقَدْ أَنْزَلْنَا آيَاتٍ مُبَيِّنَاتٍ وَاللَّهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ . وَيَقُولُونَ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالرَّسُولِ وَأَطَعْنَا ثُمَّ يَتَوَلَّى فَرِيقٌ مِنْهُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَمَا أُولَئِكَ بِالْمُؤْمِنِينَ . وَإِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ مُعْرِضُونَ . وَإِنْ يَكُنْ لَهُمُ الْحَقُّ يَأْتُوا إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ . أَفِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَمِ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ بَلْ أُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ . إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ . وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ} [النور:45-52]

الثالث: الغضب المباح

وهو الغضب في غير معصية الله تعالى ولم يتجاوز حدَّه كأن يجهل عليه أحد، وكظمه هنا خير وأبقى قال تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران من الآية:134]، ومما يُذكر هنا: "أن جارية لعلي بن الحسين جعلت تسكب عليه الماء، فتهيأ للصلاة، فسقط الإبريق من يد الجارية على وجهه فشجه، فرفع علي بن الحسين رأسه إليها، فقالت الجارية: إن الله عز وجل يقول: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ} فقال لها: قد كظمت غيظي. قالت: { وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ }، فقال لها: قد عفا الله عنك. قالت: {وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}، قال: اذهبي فأنت حرة" (رواه البيهقي في الشعب: [8317]).