



المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

الهدى النبوي في منع ومعالجة الغضب

د. محمد العجرودي

صيدلي وباحث في الإعجاز العلمي في القرآن والسنة



أهداف البحث

١. بيان سبق السنة النبوية المطهرة في منع وقوع الغضب وتجنيب المسلمين ويالاته في وقت يجأر فيه الغرب بالشكوى من عدم وجود برامج تطبق لمنع الغضب قبل وقوعه.
٢. بيان إعجاز السنة النبوية المطهرة في علاج وقوع الغضب بعلاجات أثبت الطب بعد أربعة عشر قرناً من الزمان فعاليتها مع بيان الأسباب العلمية لتلك الفعالية.
٣. في السبق والإعجاز الطبي والنفسي ما يشهد الله تعالى بالوحدانية والعظمة وللنبي صلى الله عليه وسلم بالرسالة والعصمة.
٤. رتيب النصائح النبوية التي وردت في الأحاديث الشريفة ترتيباً يصلح الأخذ به كخطة عمل نبوية علمية تربوية للخلاص من آفة الغضب المهلكة للفرد والمجتمع.
٥. بيان ثمار التطبيق العملية والتي أينعت عند من سار على هذا الهدى المستقى من مشكاة الوحي.

أقسام البحث

- معنى الغضب
- كيفية حدوث الغضب وآثاره على البدن
- أنواع الغضب ومتى يكون الغضب
- سبع قواعد نبوية في منع الغضب
- خمس قواعد نبوية في معالجة الغضب
- دلائل السبق الطبي و أوجه الإعجاز العلمي

• من ثمار الهدي النبوي في منع وقوع الغضب وعلاجه بعد الوقوع.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل وسائر أعمالنا خالصة لوجهه الكريم فإن أصبت فمن الله و إن أخطأت فمن نفسي و من الشيطان .

إن من فضل الله تعالى على المسلمين أن جعل لهم قدوة يقتدون بها ؛ تتمثل فيها مكارم الأخلاق التامة ؛ التي هي من مشكاة النبوة وذلك هو رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أثني عليه ربه عز وجل فقال: " وإنك لعلي خلق عظيم " (القلم-٤) ومن مكارم الأخلاق التي عنيت بها السنة وأمر بها القرآن العظيم مجاهدة نوازع الغضب ؛ وكظم الغيظ؛ والتحلي بالحلم والعفو عند المقدرة حتي في مواجهة المتطاولين والجهلاء وفي ذلك منهج رباني أمرنا كمسلمين بالأخذ به وهدى نبوي يحقق لنا النجاح في الدنيا والنجاة في الآخرة . وهيا إلى جولة في بساتين القرآن والسنة ثم نخرج على بعض المآثر الرائعة للصحابة والتابعين في مكافحة الغضب ونوضح الإعجاز في هدي النبي عليه الصلاة والسلام في مجال معالجة الغضب في ضوء ما قدر الله لنا أن نتعلم في عصر العلم هذا الذي نحياه ...

الهدى القرآني في معالجة الغضب

قال تعالى: (وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (٩٩))" (الحجر ٩٧-٩٩)

يبين الله لرسوله صلى الله عليه وآله وسلم - وللأمة كلها من خلفه - كيف يعالج الغضب باللجوء إليه سبحانه بالتسبيح بحمده و السجود، وفي الذكر و السجود والاستنصار بالله وأوجه إعجاز سوف نتطرق لها لاحقاً إن شاء الله تعالى

ويقول ربنا تبارك وتعالى في محكم التنزيل : (والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون) (الشورى ٤٣)

ويقول عز وجل : " الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " (آل عمران - ١٣٤)

ويقول جل وعلا: " وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً" (الفرقان - ٦٣)

أي أن الله عز وجل قد جعل من كظم الغيظ والتسامح عند الغضب والقول الحسن عند أذى الجاهلين وسائل للتقرب إلى الله والدخول في زمرة عباد الرحمن الذين يحبهم الله تعالى ويؤثرهم .

لقد ورد ذكر العفو و المغفرة في القرآن الكريم ٢٣٤ مرة مقابل ذكر الغضب ٢٤ مرة، منها ٥ مرات غضب إنساني و الباقي غضب من الله بمعنى العقاب ،فإن كان من دلالة لهذا التفاوت فهي أهمية الصفح والعفو و التسامح ، لأن الغضب ينبغي أن يكون نادر الوقوع وبما يناسب ردع الظالمين.

ما هو الغضب؟

الغضب سلوك يشترك في حصوله ثلاثة عوامل رئيسة تشكل كيان الإنسان وهي: العوامل البيولوجية وتمثل الجسد، و العوامل الفكرية وتمثل العقل والعوامل النفسية وتمثل المشاعر والوجدان.

والغضب هو تصرف انفعالي يصدر ردا على موقف استفزازي قد يفقد فيه الغاضب تعقله و اتزانه -.

من معاني الغضب في اللغة:

- ١ . السخط: خلاف الرضا
- ٢ . الغيظ: غضب كامن للعاجز عن التشفي
- ٣ . الحرد: يغتاض الإنسان فيتحرش بالذي غاظه ويهم به
- ٤ . الحنق: شدة الاغتيال مع الحقد.

كيف يحدث الغضب في داخل جسم الإنسان؟

- ١ . تبدأ عاطفة الإنسان في المخ في الجزء الذي يسمى بـ (amygdala) وهو الجزء المسئول عن تحديد المخاطر وإرسال التنبيهات وتوتر عضلات الجسم ويفرز المخ هذه المواد الهامة المسماة بالـ (catecholamines) التي تسبب الشعور بدفعة من الطاقة تستمر لعدة دقائق وتزيد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتزيد سرعة التنفس ويحمر الوجه وتستعد الأطراف والأعضاء لرد الفعل الجسدي ، ويفرز المزيد من الأدرينالين الذي يطيل مدة بقاء الإنسان في حالة توتر .
- ٢ . وإذا كان للغضب مرحلة إعداد فسيولوجية سابقة لحدوثه ، فإنه توجد أيضا مرحلة

أخري هي مرحلة "هدوء العاصفة" حيث يستعيد الجسم استرخاءه لكن من الصعب العودة للحالة الطبيعية سريعاً لأن "الأدرينالين" يجعل الغاضب في حالة تحفز قد تستمر لساعات أو أيام وقد يكون خلالها عرضة لنوبة جديدة من الغضب فيما بعد .

استعدادات الجسم لمواجهة الغضب

كقاعدة عامة ينشط الجهاز العصبي الودي الأجهزة التي يحتاجها الجسم عند المرور بخبرة الضغوط ومنها الغضب ، بينما على الجانب الآخر يلعب الجهاز العصبي الجار ودي دوره لتثبيط الأجهزة التي ليس لها احتياج في مواجهة الضغوط الواقعة على الجسم عند الغضب.

- فمثلا تحدث زيادة سريعة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس لتسريع نقل الأوكسجين والمواد الغذائية للعضلات والجوارح.
- ويتم التحرك السريع للطاقة من مخازنها في الكبد والعضلات والخلايا الدهنية مما يؤدي إلى توافر الجلوكوز والدهون والبروتينات البسيطة.
- تفرز "الببتيدات" وهي وسيلة الاتصال بين أجزاء الجسم المختلفة ولها مستقبلات في كل عضو حيث تشكل الببتيدات ومستقبلاتها كيميائ المشاعر.
- تستدعي الذاكرة الخبرات السابقة لمواجهة موقف الغضب.
- على الجانب الآخر تثبط المناعة ، لأجل توفير الطاقة للغضب.
- يتوقف الهضم وتتلقى الأمعاء أمرًا بتفريغ الطعام المهضوم ليخف وزن الجسد.
- تتوقف وظائف التبويض والانتصاب والرغبة الجنسية .
- يتوقف الإنسولين وهرمونات النمو وهرمونات الجنسية لتوفير الطاقة للجسم.
- يقل الإحساس بالألم.

مواجهة الغضب هرمونياً

Hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA)

- تستحث تحت المهاد الغدة النخامية لإفراز "الكورتيكوتروبين" الذي يعد إفرازه بمثابة إشارة للغدة الجار كلوية لإفراز الكورتيزون من قشرتها.
- ومن الغدة الجار كلوية أيضاً، ولكن من اللب يتحرر هرمونا "الأدرينالين" و"النور أدرينالين" بفعل الجهاز العصبي الودي.
- يفرز البنكرياس هرمون "الجلوكاجون" الذي يرفع مستوى السكر في الدم.
- تقوم الغدة النخامية بإطلاق "البرولاكتين" الذي يثبط الأجهزة التناسلية و"الغازوبريسين" وهو هرمون مضاد لإدرار الماء.
- يقوم المخ و الغدة النخامية بإفراز مواد مشابهة للمورفين تسمى "إندورفين" و "إنكفالين" والتي تقلل الإحساس بالألم.

الآثار الصحية السيئة للغضب على الجسم :

١. الغضب يؤثر على قلب الإنسان تأثير "الجري" فيزيد من عدد مرات الانقباض في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب وهذا يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة معدلات عمله عن المعتاد ، ولكن الفارق الهام أن الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً إذ يتوقف من يجري فور إحساسه بالتعب أما في الغضب فلا يستطيع الغاضب السيطرة على غضبه وعلى تأثير هذا الغضب - بعد أن انفعل فعلاً - على قلبه .
٢. يصاب الغاضب بارتفاع ضغط الدم لاضطراب قلبه كي يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد وبذلك تفقد الشرايين تدريجياً مرونتها وقدرتها على الاتساع فتتصلب جدرانها لكي تستطيع أن تمرر تلك الكمية الزائدة من الدماء التي يضخها القلب المنفعل .

٣. قد يؤدي الارتفاع المفاجئ للضغط إلى نزف دماغي يؤدي إلى إصابة الغاضب بالجلطة المخية أو يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب "العمى المفاجئ" أو يؤدي إلى جلطة قلبية وكثيراً ما نسمع عن تلك الحوادث المؤلمة التي تنتج عن لحظات غضب !
٤. ارتفاع النور أدرينالين في الدم يحرق "الجليكوجين" من مخازنه في الكبد مما يرفع مستوى السكر الدموي ، إذ من المعلوم أن معظم حوادث السكر تبدأ بعد انفعال شديد أو غضب .
٥. ارتفاع الأدرينالين يصرف كثيراً من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور الغاضب بسخونة جلده وارتفاع حرارته .
٦. ترتفع شحوم الدم مما يؤهب لحدوث تصلب الشرايين ، وتثبيط حركة الأمعاء حيث يحدث إمساك شديد وهذا سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن .
٧. يزداد إفراز "الكورتيزون" من قشرة الغدة الكظرية فتزيد الدهون في الدم على حساب البروتين ويحلل الكورتيزون النسيج الليمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة وفتح الطريق للميكروبات لتحدث التهابات عديدة ، وهذا ما يعلل ظهور التهاب حاد في اللوزتين عقب الانفعال الحاد .
٨. يزيد الكورتيزون من حموضة المعدة مما يهيئ لحدوث قرحة المعدة أو ارتفاع الحموضة بها .
٩. أثبتت الدراسات الطبية مؤخراً العلاقة الوثيقة بين الانفعالات النفسية - ومنها الغضب - وبين الإصابة بالأورام الخبيثة حيث أن الاضطراب الهرموني في الغدد يساعد على ظهور بؤرة سرطانية في احد أجهزة الجسم .
- أي أن الغضب - مما سبق - مهلك للجسم البشري مستنفذ لقواه ، وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجعة لمكافحة هذه التأثيرات السلبية للغضب على الجسم كما يلي :

أولاً: منهج النبي صلى الله عليه وآله وسلم في منع وقع الغضب

يتكون منهج النبي صلى الله عليه وآله وسلم في مكافحة وقع الغضب من خمس أسس نورانية شريفة:

١. الأمر المباشر لا تغضب:

- عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رجل لرسول الله صلى الله عليه وسلم دلني على عمل يدخلني الجنة قال: "لا تغضب" ولك الجنة. (الترغيب والترهيب ٣ / ٤٤٦)
- وخرج الترمذي هذا الحديث - في رواية له - ولفظه: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: علمني شيئاً ولا تكثر على لعلي أعيه، قال: (لا تغضب)، فردد ذلك مراراً كل ذلك يقول: "لا تغضب" (الترمذي ٤ / ٣٧١ حديث رقم ٢٠٢٠)
- وعن أبي هريرة رضي الله " أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني فقال: "لا تغضب فردد مراراً فقال: "لا تغضب" (رواه البخاري في الأدب حديث رقم ٦١١٦)
- وعن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - أنه سال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما ذا يباعدني من غضب الله قال: "لا تغضب". (مسند أحمد ٢ / ١٧٥) بإسناد حسن.

فالجزء من جنس العمل ومن ترك شيئاً لله عوضه الله تعالى خيراً منه .

وقد أحصى أحد علماء المسلمين- هو الشيخ سليمان العلوان جزاه الله خيراً- أكثر من خمسين فائدة لهذا الحديث الذي هو قليل المبنى عظيم الأثر والمعنى وهو إعجاز بياني بلاغي لسيد البشر وخاتم المرسلين عليه أفضل الصلاة والتسليم.

٢. التذكرة برضاء الله وحب الله:

- عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : " ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله " (رواه ابن ماجه حديث رقم ٤١٨٩)
- وقد مدح النبي صلى الله عليه وسلم الأشجق قائلاً له : " إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة " (رواه مسلم في الإيمان حديث رقم ٦٦) .

٣. الترغيب في الجنة:

- عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: "من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه منها ما شاء" (مسند أحمد ١٥٦١٩، سنن أبي داود ٤١٤٧، الترمذي ٢٤١٧، ابن ماجه ٤١٧٦) بإسناد حسن .

٤. ترغيب العرب ببيان الشدة والشجاعة في حجز النفس عن الغضب (وهو ما يحبونه):

- فعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم مر بقوم يصطرعون فقال : " ما هذا ؟ " قالوا: فلان لا يصارع أحداً إلا صرعه فقال : " أفلا أدلكم على من هو أشد منه ؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه " (رواه البزار قال ابن حجر بإسناد حسن . الفتح ٥١٩/١٠) وحسن إسناده
- روي أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " (البخاري ٦١١٤ أحمد ٢٣٦/٢).

ولهذا فقد حث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم على تمالك النفس لو وقع الغضب فقد ورد المعنى المراد وأنه يتمثل في أن القوة الحقيقية تكمن في امتلاك النفس والسيطرة عليها عند فوران الغضب. وهذا فيه تربية للإنسان المسلم على مجاهدة النفس ومُغالبتها على عدم الغضب بأن تعلم أن التحكم في حال انفعال الغضب إنما يقوي إرادة الإنسان على التحكم في جميع أهواء النفس وشهواتها ، ويُمكن الإنسان في النهاية من أن يكون مالك نفسه وسيدها وليس عبداً لانفعالاته.

٥. الترهيب من فساد الإيمان وغضب الله :

- كراهة قضاء القاضي وهو غضبان : عن عبدالرحمن بن أبي بكرة. قال: كتب أبي (وكتبت له) إلى عبيدالله بن أبي بكرة وهو قاض بسجستان: أن لا تحكم بين اثنين وأنت غضبان. فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان). رواه مسلم.
- 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 صلى الله عليه وسلم 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 للفحتك النار أو لمستك النار" (رواه مسلم) . وفي رواية لمسلم أيضاً فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "والله لله أقدر عليك منك عليه" قال فأعتقه . وعن أبي مسعود الأنصاري قال : كنت أضرب مملوكاً لي فسمعت قائلاً من خلفي يقول : "اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود" فالتفت فإذا برسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : "الله أقدر عليك منك عليه" ، قال أبو مسعود : فما ضربت مملوكاً بعد ذلك .

٦. القدوة بالمثل : هديه صلى الله عليه وسلم في التحلم والتبسم في مواطن الغيظ والغضب للنفس

وهذه السمة من أخلاقه صلى الله عليه وسلم ، واضحة في عدة أحاديث من أبرزها : عن أنس رضي الله عنه قال : كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية ، فأدركه أعرابي فجذبه بردائه جذدة شديدة ، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد ، ثم قال : يا محمد مُرِّي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه صلى الله عليه وسلم فضحك ، ثم أمر له بعطاء (متفق عليه فتح الباري ١٠ / ٥٠٥).

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 ، بأن التحلم في مواطن الغضب للنفس من الأدوات العملية للداعية الناجح.

٧. الإعجاز في نهي الصائم عن الغضب :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب ، فإن سابه أحد، أو قاتله ، فليقلل إني امرؤ صائم". (متفق عليه) (البخاري مع الفتح ٤ / ١١٨ حديث رقم ١٩٠٤)

ولكون الصائم أكثر استجابة لدواعي الغضب في آخر النهار عندما ينقص السكر في الجسم مما يجعله معرضاً لبعض الأضرار؛ لذلك أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على الصائمين أن يمسكوا عن دواعي الغضب والخصومات المفضية إلى تلك الأضرار. فقد اكتشف العلم أن الصائم إذا اعتراه غضب وانفعل وتوتر ازداد إفراز هرمون الأدرينالين في دمه زيادة كبيرة تصل من ٢٠ إلى ٣٠ ضعفاً عن معدله العادي أثناء الغضب الشديد أو العراك. فإن حدث هذا في أول الصوم أثناء فترة الهضم "الامتصاص" اضطرب هضم الغذاء وامتصاصه زيادة على الاضطراب العام في جميع أجهزة الجسم ذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي ويقلل من تقلصات المرارة ويعمل

على تضيق الأوعية الدموية الطرفية وتوسيع الأوعية التاجية كما يرفع الضغط الدموي الشرياني ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته. وإن حدث الغضب والشجار في منتصف النهار أو آخره أي أثناء فترة ما بعد الامتصاص تحلل ما تبقى من مخزون الجلوكوجين في الكبد وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية. كل ذلك ليرتفع مستوى الجلوكوز في الدم فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار والعراك وبهذا تستهلك الطاقة بغير ترشيد ويُفقد بعض الجلوكوز مع البول إن زاد عن المعدل الطبيعي. وبالتالي يفقد الجسم كميةً من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد منها وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة في الدم .

كما أن الازدياد الشديد للأدرينالين في الدم يعمل على الآتي :

- ١ . خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم بواسطة الإدرار البولي .
- ٢ . ارتفاع معدل الاستقلاب الأساسي عند الغضب والتوتر ؛ نتيجة لارتفاع الأدرينالين والشد العضلي .
- ٣ . يؤدي لنوبات قلبية أو موت الفجأة عند بعض الأشخاص المهيين لذلك ؛ نتيجة لارتفاع ضغط الدم وزيادة حاجة القلب للأكسجين من جراء ازدياد سرعته
- ٤ . وقد يسبب النوبات الدماغية لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .
- ٥ . يزيد من تكون الكوليسترول من الدهن البروتيني منخفض الكثافة وثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين .

لهذا ولغيره أمر النبي صلى الله عليه وسلم الصائم بالسكينة وعدم الغضب والانفعال. لقد أدرك النبي صلى الله عليه وآله وسلم بنور وحي النبوة خطورة انفعالات الغضب قبل أن يكتشفها الطب بقرون ودعا - بحكمة - المسلمين إلى تفادي الغضب فكثرت أحاديثه التي وردت بها تلك النصيحة الذهبية الغالية " لا تغضب" والتي ثبت نفعها العظيم طبيًا ونفسيًا ، و قدم النبي صلى الله عليه وآله وسلم أساليب مختلفة في مجال

الترغيب بما يحفظ النفس من الغضب، ثم الترهيب من الوقوع فيه ، أساليب شملت العلم والعمل... أخذنا بأيدي المسلمين إلى جادة الصواب رحمة بهم وحفاظاً على صحة أبدانهم من مجموعة من الأمراض المهلكة كما بينا بفضل الله في صدر هذا البحث.

و السؤال الآن..هل هناك برامج مطبقة لمنع وقوع الغضب؟

أطلق الموقع الإخباري "بي بي سي" بتاريخ ٢٥ مارس ٢٠٠٨ صحيفة ضمن تقرير بعنوان "مشاكل الغضب بلا علاج" جاء فيه: مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية تقول: "لا يتم التعامل مع الغضب إلا بعد أن يرتكب شخص ما جريمة عنف مدمرة" في إشارة واضحة أنه ليس هناك برامج لمنع وقوع الغضب! ويقول التقرير أيضا: " نحتاج للمزيد من الأبحاث و طرق التعليم لمواجهة الغضب و التدخل المبكر قبل المشاكل الناتجة عنه". وقال المدير التنفيذي للمؤسسة الدكتور "أندرو مكولوك": "إنه لمستنكر أن يخذل الناس حين يتعلق الأمر بالغضب بينما تتم مساعدتهم لعلاج الإحباط والقلق واضطرابات الغذاء وكثير من الأدوية النفسية. وأجمع الباحثون على أن التغلب على مشكلة الغضب بات أمرا ليس سهلا! وأكد التقرير أن الغضب أصبح معضلة كبرى تشمل ربع المجتمع إحصائيا و نادى بضرورة ألا يغضب الإنسان - خاصة الشباب - كوسيلة لهدف هو علاج غالبية مشاكل المجتمع.

أما المعهد البريطاني لإدارة الغضب فيؤكد مايلي: "لقد أصبح التعامل مع الغضب اليوم أمرا في غاية التعقيد و لا بد من اتباع قواعد التوافق مع المجتمع الذي نحيا به".

وهنا يبرز السبق النبوي المعجز قبل مئات من السنوات حيث وضع النبي صلى الله عليه و سلم لأتباعه العاملين بسنته المتبعين لهديه الشريف برنامجا متكاملا رائعا مكونا من القواعد السبعة التي أسلفناها ، و التي بها سبق نبوي علمي طابقه العلم الحديث بل وأثبتت الأبحاث الطبية و النفسية جدواها في الوقت الذي تتحير فيه المؤسسات و المعاهد الطبية في إيجاد برامج لمنع وقوع الغضب قبل حدوثه.

ثانياً: الهدى النبوي في معالجة الغضب

يتكون منهج النبي صلى الله عليه وآله وسلم في علاج الغضب من خمس قواعد نورانية نوجزها بإذن الله في التالي:

١- السكوت فور الغضب :

دعا النبي صلى الله عليه وسلم الغاضب إلى السكوت فوراً فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "علموا ويسروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت" (رواه الإمام أحمد في المسند ١/٢٣٩، وفي صحيح الجامع ٦٩٣، ٤٠٢٧، والطيالسي (٢٦٠٨) والبخاري في الأدب المفرد (٢٤٥).

٢- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم :

عن سلمان بن صرد رضي الله عنه قال: "استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وآله وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه فقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" (رواه البخاري، الفتح ٦/٣٣٧، ومسلم ٢٦١٠) www.eajaz.org

وورد أن الشيطان يصرع العبد عند ثلاث: الغضب، والشهوة، والغفلة.

ويقول د. إبراهيم الراوي: "ينصح علماء الطب النفسي الأشخاص الذي يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى تمارين خاصة لإطفاء ثورة الغضب منها أن يعد الشخص من ١ إلى ٣٠ قبل النطق بأي حرف"

هذه الحقائق في مجال الطب النفسي سبق بها وطبقها النبي صلى الله عليه وآله وسلم الأطباء و حكماء السياسة بقرون حين أمر الغاضب أن يسكت وذلك أن الغاضب ربما يخرج عن شعوره فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر أو سب يجلب له العداوات أو طلاق يهدم بيتا

، وبالكلية فإن السكوت حل وقائي لتلافي كل ذلك . هذا من ناحية ، ثم أن يتعوذ بالله وهذا أفضل - بلا شك - من أن يعد أرقاما بل إنه الأمثل لاستعانته بالله أن يدرأ عنه الغضب ويعيذه ممن يدفعه إليه ألا وهو الشيطان .

ولعل هذا مستمد من الوصية القرآنية : (وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم) (فصلت - ٣٦).

ومن الأمر القرآني : (وقل رب أعوذ بك من همزات الشياطين* وأعوذ بك رب أن يحضرون" (المؤمنون ٩٧-٩٨)

٣- تغيير الوضعية:

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال :

«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»

(رواه أبو داود ١٤١ / ٥)

وراوي هذا الحديث أبو ذر رضي الله عنه ، حدثت له في ذلك قصة : فقد كان يسقي على حوض له فجاء قوم فقال : أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه ؟ فقال رجل أنا فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقّه أي حطّمه (والمراد أن أبا ذر كان يتوقع من الرجل المساعدة في سقي الإبل من الحوض فإذا بالرجل يسيء ويتسبب في هدم الحوض) ، وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع فقيل له : يا أبا ذر لم جلست ثم اضطجعت ؟ قال فقال : إن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وذكر الحديث بقصته (مسند أحمد ١٥٢ / ٥ وصحيح الجامع رقم ٦٩٤ وفيض التقدير ، المناوي ١ / ٤٠٨) .

قال العلامة الخطابي - رحمه الله - في شرحه على أبي داود : (القائم متهييء للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى ، والمضطجع ممنوع منها ، فيشبه أن يكون النبي صلى الله عليه وآله وسلم إنما أمره بالعودة والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وعوده بادرة يندم عليها فيما بعد

ويقول د. حسان شمسي باشا: "جاء في كتاب هاريسون الطبي انه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد من ضعفين إلى ثلاثة لدى الوقوف أما هرمون الأدرينالين فيزداد بنسبة بسيطة لكن الغضب يزيد من نسبته في الدم - ولا شك أن العاملين معاً - الغضب والوقوف - يرفع نسبتهما ويبدآن في التأثير سلباً في الجسم بالتأثيرات الآنف ذكرها .

أليس في ذلك سبق طبي به إعجاز للنبي صلى الله عليه وسلم ليصف هذا العلاج اليسير ذا الفائدة الطبية العظيمة في تهدئة الغضب؟ فمن علمه ذلك قبل اكتشاف العلوم الطبية بقرون.. لا شك أنه الوحي.. وهنا يشرق إعجاز النبوة .

٤- الوضوء :

عن عطية السعدي رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم :
"إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار" (أخرجه أبو داود) وفي رواية: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" (رواه أحمد ٤/٢٢٦ وأبو داود ٤٧٨٤)

وَأَخْرَجَ ابْنُ عَسَاكِرَ : "الْغَضَبُ مِنَ الشَّيْطَانِ ، وَالشَّيْطَانُ خُلِقَ مِنَ النَّارِ ، وَالْمَاءُ يُطْفِئُ النَّارَ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَغْتَسِلْ"

والاغتسال بالماء البارد توصية طبية معروفة من أطباء الأعصاب على عهدنا هذا لتهدئة الجهاز العصبي وتبريد السطح surface cooling ، ويأتي الوضوء ليخفف آثار الغضب من حرارة الجسم والتعرق والإحساس بالضييق.. كما أن الوضوء يضيفي لدى المسلم شعوراً بالعبودية لله عند قيامه بهذا الفعل التعبدي الذي يذهب عنه الغضب ويعطيه إحساساً بالرضا والخشوع وانكسار جذوة الغضب .

وقد ثبت أيضاً علمياً سخونة الجلد بتأثير الغضب (لزيادة عمليات الاستقلاب كما ذكرنا) وهذا التأثير ينحسر جداً مع الوضوء لما يحدثه من ترطيب لسطح الجلد بالماء. وفي الوضوء أيضاً:

- غسل الوجه واليدين: ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين فائدة كبيرة في إزالة العرق من سطح الجلد، كما أنه ينظف الجلد من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية.
- غسل القدمين: أما غسل القدمين مع التدليك الجيد فإنه يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة، لما في الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله، وكان هذا الذي يذهب ليتوضأ قد ذهب في نفس الوقت يدلك كل أجهزة جسمه على حدة بينما هو يغسل قدميه بالماء ويدلكهما بعناية. وهذا من أسرار ذلك الشعور بالسكينة الذي يلف المسلم بعد أن يتوضأ فلا يليق به عندئذ أن يستأنف غضبته وثورته...
- قال الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب: "توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء [Light photons] على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة تؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات فتزيل أي انفعال ناتج عن الغضب... فسبحان الله العظيم".
- عند الوضوء بالماء البارد تحدث تغييرات في أجسامنا؛ لأن الماء من أهم عناصر الجسد، ويحتاج الجسم إلى الماء لتبريده عندما ترتفع درجة حرارة الجسم، وذلك بتبخير المياه الداخلية بواسطة العرق، لذا يقوم الوضوء بدور هام في تبريد الجسد من الخارج ويساعد في عملية انخفاض درجة الحرارة.

٥- إصاق الخد بالأرض :

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: "إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إني حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليزق خده بالأرض"

(رواه الترمذي و أبو داود وابن حبان وأحمد بإسناد ضعيف)

وتمكن أعز الأعضاء (الخد أو صفحة الوجه) من أذل المواضع (الأرض) يجعل النفس تستشعر الذل وتزيل زهو "الأنا" الذي كثيراً ما يكون هو سبب الغضب وقد قال بعض العلماء استنباطاً أن في هذا إشارة إلى الأمر بالسجود، وهذا يتفق مع الهدى النبوي المبارك حيث كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة. وكان يقول: "... وجعلت قرة عيني في الصلاة" (رواه انس بن مالك رضي الله عنه وأورده أحمد، والنسائي، وابن سعد، وأبو يعلى، والحاكم، والبيهقي) وصححه الألباني.

هذا ما علمنا إياه النبي صلى الله عليه وآله وسلم الذي قال فيه ربه: "لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ" (التوبة ١٢٨)

فيما نرى الغرب يعاني من مشكلة الغضب ويكاد لا يرى لها حلوًا عملية يسهل تطبيقها
فمثلاً:

تقرير الموقع الإخباري بي بي سي بتاريخ ٢٥ مارس ٢٠٠٨ جاء فيه:

أعلنت المتحدثة باسم الكلية الملكية للطب النفسي كارولين جراهام أن العلاجات المتاحة لمن يستشيرون الأطباء بشأن مشاكل الغضب قليلة للغاية وأن هؤلاء الأطباء يكرسون جهودهم فقط لعلاج مشاكل الاكتئاب والقلق.

بينما صرح المتحدث عن المؤسسة الاستشارية للعلاقات أن طرق معالجة الغضب المتاحة قد تسبب بعض الأذى وأن هناك إساءة استخدام لهذه الطرق.

ويبرز الجانب الإعجازي والسبق النبوي حين نستعرض سويًا في السطور القليلة التالية ما أبرزته مايو كلينيك أحد أشهر مستشفيات أمريكا والعالم وبالتحديد "مؤسسة مايو للتعليم الطبي والأبحاث"^(١) على الإنترنت بتاريخ ٢٦ يونيو ٢٠٠٧ وأضع لكم النص الانجليزي وترجمته و بجواره بين قوسين النص النبوي ذي السبق في مجال علاج الغضب لنؤصله للإسلام ونثبته للنبي عليه الصلاة والسلام كالتالي:

(١) Mayo Foundation for Medical Education & Research MFMER

Anger management tips: Tame your temper

نصائح معالجة الغضب: روض انفعالك (لا تغضب)

Take a "time out" ..counting to 10 before reacting

خذ فترة صمت وعد إلى عشرة قبل رد فعلك (إذا غضب أحدكم فليستك)

Do something physically

تحرك بجسدك (المعنى: غير وضعك) (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

Swim

اسبح (المعنى: باشر الماء) (...وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)

Find ways to calm yourself. Repeat calming word or

"!phrase to yourself such as "Take it easy

كرر كلمة تهدئك مثل خذها ببساطة (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)

Think carefully before you say anything

فكر بعناية قبل قول أي شيء (...وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)

ومن ناحية أخرى يجب موقع الاستشارات الكاملة^(١) عن سؤال محير:

هل تصلح الأدوية للمساعدة في علاج الغضب؟

Can medication help treat anger?

فيقول بوضوح: (بعض مضادات الاكتئاب تقلل الأعراض الانفجارية والقلق ولكن الأدوية بصفة عامة لا تستخدم بصورة مباشرة لعلاج الغضب).

وهو ما يبرهن مرة أخرى على سبق النبي صلى الله عليه وسلم للطب الغربي وإعجاز سنته المطهرة في إيجاد علاجات للغضب في حين تشمل الحيرة المتخصصين في الطب حول علاج الغضب حتى بعد تقدم علوم الطب وازدهارها.

ثمرة تعاليم النبي صلى الله عليه وسلم في صحابته والتابعين:

والصحابه - رضوان الله عليهم - قد فهموا هذه الدروس النبوية وتعلموا في المدرسة المحمدية وطبقوا ما تعلموه على حياتهم وعلموا من بعدهم من المسلمين وحتى عصرنا هذا دروساً عملية فهنا درس عملي لنا جميعاً من ابن عباس وعمر بن الخطاب رضوان الله عليهما في أنه من شاهد غاضباً فعليه أن ينصحه ؛ ويذكره فضل الحلم وكظم الغيظ وعلى المنصوح قبول ذلك من أخيه والعودة لصوابه فوراً فقد قال ابن عباس رضي الله عنهما : استأذن الحر بن قيس لعبيته فأذن له عمر فلما دخل عليه قال : هي يا ابن الخطاب فوالله ما تعطينا الجزل (أي العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل فغضب عمر حتى هم به ؛ فقال له الحر : يا أمير المؤمنين إن الله قال لنبيه : (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) وإن هذا من الجاهلين ؛ والله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه وكان وقافاً عند كتاب الله.

ودرس آخر في الحلم من أبي ذر الغفاري - رضي الله عنه - حين قال لغلامه : " لم أرسلت الشاة على علف الفرس ؟ " قال أردت أن أغيظك . قال : " لأجمعن مع الغيظ أجرا أنت حر لوجه الله تعالى "

واستمرت المدرسة المحمدية في التابعين وفي علماء المسلمين حتي يومنا هذا فقد قيل لعبد الله بن المبارك : أجميل لنا حسن الخلق ؛ فقال : ترك الغضب !

ومما يُذكر هنا أن جارية لعلي بن الحسين جعلت تسكب عليه الماء فتهياً للصلاة فسقط

الإبريق من يد الجارية على وجهه فشجه فرفع على 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

وقال المعتمر بن سليمان : كان رجل ممن كان قبلكم يغضب ويشتد غضبه فكتب ثلاث صحائف فأعطي كل صحيفة رجلا وقال للأول : إذا أشتد غضبي فقم إلي بهذه الصحيفة وناولنيها ؛ وقال للثاني : إذا سكت بعض غضبي فناولنيها ؛ وقال للثالث : إذا ذهب غضبي فناولنيها وكان في الصحيفة الأولى : " أقصر فما أنت وهذا الغضب ؟ إنك لست بإله إنها أنت بشر يوشك أن يأكل بعضك بعضاً وفي الثانية : " ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء " وفي الثالثة : " احمل عباد الله على كتاب الله فإنه لا يصلحهم إلا ذاك " ...!

كما روى الإمام الغزالي عن الحسن رضي الله عنه قوله : " يا بن آدم كلما غضبت وثبت ؛ وأوشكت أن تثب وثبة فتقع في النار " ويحمل الإمام الغزالي رأيه في الغضب قائلاً " .. فأقل الناس غضباً أعقلهم ؛ فإنه إن كان للدنيا كان دهاء ومكراً وإن كان للآخرة كان حليماً وعلماً .

متى الغضب ؟

وليس معنى هذا عدم الغضب تماماً بل عدم التهادي فيه وينبغي أن يغضب الانسان اذا انتهكت حرمان الله .

www.eajaz.org

أنواع الغضب

الأول : الغضب المحمود

وهو ما كان لله - تعالى - عندما تنتهك محارمه ، وهذا النوع ثمرة من ثمرات الإيمان وهكذا كان 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 - شيئاً قط بيده ، ولا امرأة ، ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله ، وما نيل منه شيء قط

فينتقم من صاحبه إلا أن ينتهك شيء من محارم الله فينتقم الله - عز وجل (رواه مسلم ٢٣٢٨)

ومن ذلك ما رواه عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال : خرج رسول الله - صلى الله عليه وآله وسلم - على أصحابه وهم يختصمون في القدر فكأننا يفتقاً في وجهه حب الرمان من الغضب فقال : (أبهذا أمرتم ؟ أو لهذا خلقتم ؟ تضربون القرآن بعضه ببعض بهذا هلكت الأمم قبلكم) فقال عبد الله بن عمرو : ما غبطت نفسي بمجلس تخلفت فيه عن رسول الله - صلى الله عليه وآله وسلم - ما غبطت نفسي بذلك المجلس وتخلفت عنه . (رواه أحمد ١٧٨ / ٢ وابن ماجه ٨٥) واللفظ له قال البوصيري - رحمه الله تعالى - " هذا إسناد صحيح رجاله ثقات "

ومن التأسى بالنبي صلى الله عليه وسلم أن نجعل غضبنا لله ، وإذا انتهكت محارم الله ، وهذا هو الغضب المحمود فقد غضب صلى الله عليه وسلم لما أخبروه عن الإمام الذي يُنفّر الناس من الصلاة بطول قراءته ، وغضب لما رأى في بيت عائشة سترًا فيه صور ذوات أرواح ، وغضب لما كلمه أسامة في شأن المخزومية التي سرقت ، وقال : أتشفع في حد من حدود الله ؟ وغضب لما سُئِلَ عن أشياء كرهها ، فكان غضبه صلى الله عليه وسلم لله وفي الله .

الثاني : الغضب المذموم

وهو ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية ، قَالَ اللهُ تَعَالَى :
 " إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا " (الفتح)
 وهنا ذم الله عز وجل الكفار بالحمية الصادرة عن الغضب بالباطل

الثالث : الغضب المباح

وهو الغضب في غير معصية الله تعالى ولم يتجاوز حدّه ويتجلى ذلك بحفظ اللسان والجوارح كأن يجهل عليه أحد، علماً بأن كظمه هنا خير وأبقى قال تعالى: "وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (آل عمران : ١٣٤)

أوجه الإعجاز

١. لا شك أن نبي الرحمة صلى الله عليه وآله وسلم قد عرف بنور الوحي خطورة الانفعالات النفسية على مستقبل المجتمع قبل أن يكتشف الطب آثارها ودعا - بحكمة - المسلمين إلى ضبط انفعالاتهم قدر المستطاع فكثرت أحاديثه التي وردت بها تلهم النصيحة الذهبية الغالية "لا تغضب" والتي ثبتت جدواها طيباً ونفسياً، وقدم أساليب مختلفة في الترغيب في حفظ النفس من الغضب ثم الترهيب من الوقوع فيه محاولاً الأخذ بأيدي أتباعه إلى جادة الصواب رحمة بهم وحفاظاً على صحة أبدانهم من المرض والتلف .
٢. لكنه - صلى الله عليه وآله وسلم - كان يعلم في الوقت ذاته طبيعة النفس البشرية ويعلم أن الإنسان لحظة غضبه قد لا يقوى على كظم غضبه خاصة إن كان يغضب لله أو لعرضه أو لماله فإذا به يصف العلاج المحمدي المعجز قبل أن يستفحل الغضب ويحدث ما لا تحمد عقباه في خطة نبوية وروشته محمدية لعلاج الغضب و بها سبق طبي معجز بعد أن أثبت الطب بعد أربعة عشر قرناً أن كل ما قاله النبي صلى الله عليه وآله وسلم في علاج الغضب له تأثير إيجابي على جسد الإنسان الغاضب بل يكاد ينقذه من مخاطر لا يعلم مداها إلا الله . وصدق رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .. والحمد لله رب العالمين

مراجع البحث

- د. محمد نزار الدقر الهدي النبوي في كراهة الغضب. موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.
- الشيخ محمد صالح المنجد فتوى ٦٥٨ موقع الإسلام سؤال وجواب.
- الإمام أبو حامد الغزالي: "إحياء علوم الدين".
- الإمام ابن حجر العسقلاني: "فتح الباري شرح صحيح البخاري".
- د. حسان شمسي باشا: "قبسات من الطب النبوي".
- د. محمود البرشة: "الغضب وأثره السيء على البدن" صدى الإيمان ع ٢ م ١٩٩٦
- د. إبراهيم الراوي: "موقف الإسلام من الإصابة السرطانية" حضارة الإسلام م ١ ع ٨ - ١٩٦٦
- د. عبد الرزاق الكيلاني: "الحقائق الطبية في الإسلام".
- د. حامد الغوايبي: "الحلم والغضب"، لواء الإسلام م ١٠ ع ١١ - ١٩٥٧
- د. إبراهيم الراوي: "الإنفعالات النفسية" حضارة الإسلام م ١٥ ع ٧ - ١٩٧٤
- الإمام المناوي: "فيض القدير شرح الجامع الصغير" www.eajaz.org
- محمد نبيل كاظم. كيف تتحرر من نار الغضب؟ دار السلام الطبعة الأولى ٢٠٠٨