

الغضب من المنظور الإسلامي

اعداد

دكتور / محمد النجار

أستاذ مساعد بكلية التربية

قسم علم النفس بجامعة الأقصى

الملخص

تناول الباحث في هذه الورقة انفعال الغضب، فوضح معناه، وحقيقته، وأنواعه (المحمود ، والمذموم) وكيفية الوقاية منه، وعلاجه، وذلك من المنظور الإسلامي، ومن وجهة نظر علم النفس. وأوضح كيف أن الإسلام قد تميز في هذا الأمر، وسبق علم النفس الحديث، وتفوق عليه في توضيح حقيقة الغضب، وكيفية الوقاية منه وعلاجه، بما يعد من الناحية العلمية، والعملية سبق علمي طبي ونفسي، حيث أن نظريات علم النفس لم تأخذ في الاعتبار الجانب الديني (الروحي) في حياة الإنسان، كما أنها أهملت الجوانب المعرفية في تفسير أو علاج الغضب، والذي بدأ الاهتمام به حديثاً في علم النفس .

وقد ظهر التميز في النموذج الإسلامي في تناوله لنقص الغضب، وهو أمر بدأ الاهتمام به حديثاً في علم النفس تحت عنوان تأكيد الذات، وفي توضيح أهمية الغضب في تعديل السلوك من خلال عملية محاسبة النفس (التقويم الذاتي) وهو أمر لم يبدأ الاهتمام به إلا منذ سنوات قليلة في علم النفس، كذلك اشتمل على استخدام أسلوب النموذج الإسلامي في صورة شاملة يجمع بينها وحدة المصدر، وشمولية الإجراء بما يصل بالفرد إلى حالة التوازن والاعتدال دون (إفراط أو تفريط) بما يحقق خير الفرد والمجتمع .

د. محمد النجار

تناول الغضب من المنظور الإسلامي

تقديم:

القرآن الكريم كتاب هداية وإرشاد للبشر، وهو معجزة الله الخالدة، عني بالحديث عن النفس الإنسانية، وبيان لصفاتها، وتحليله لها، وكشفه لخباياها وخفاياها، ودوافعها وانفعالاتها، وأسباب انحرافها ومرضاها، وطرق تهذيبها، بما يعتبر بمثابة المعلم التي يسترشد بها الإنسان في فهم نفسه وخصالها المختلفة، وفي توجيهه إلى الطريق السليم في تهذيبها وتربيتها.

وقد تضمن القرآن الكريم كثيرا من الآيات التي تعرضت للانفعالات مثل الخوف و الفرح والحب والكره والغضب.. الخ والتي تلعب دورا هاما في المحافظة على الكيان النفسي للإنسان.

والغضب حالة نفسية يشعر بها كل إنسان، ولكن الفرق بين فرد وآخر هو أن المواقف المثيرة للغضب تختلف من فرد إلى آخر، كما تختلف أساليب التعبير عن الغضب من فرد إلى آخر، كذلك تختلف في شدتها من شخص إلى آخر.

وللغضب جانبان أحدهما محمود والأخر مذموم، فالؤمن يغضب لنصرة دين الله تعالى، كما يغضب حينما يخرق حد من حدود الله، فهذا الغضب محمود.

والغضب على فقد قيمة إنسانية معنية عند الآخرين، أو الغضب للعقيدة حين يسميها آخرون غضب محمود. والغضب إذا كان لغير الله مذموم . كما أن الغضب إذا كان من أجل إشباع الشهوات، وملذات النفس والتي تولد في قلب الإنسان الحقد والغل والحسد، وإضرار السوء والشماتة فهو مذموم.

والقرا نأ ن يؤكد أن الإنسان أعقد ما دب على الأرض من المخلوقات، وأعظمها أيضا والنفس الإنسانية تستحق من العلماء وقفة طويلة، لأن الله وضعها في كفة واحدة مع الكون بما فيه من م ° آيَاتِنَا فِي الْأَعْقَالِ (وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ لَلْحَقِّ)

وبصور القرآن الكريم "الغضب" على أنه من الحالات النفسية التي يسقط فيها الإنسان تحت وطأة أقوى منه، يمتلك الغضب فيها ضحيته، ويوسوس إليه بما يريد، بل يدفعه دفعا "دو نأ ن يملك الغاضب الخروج من حالة الغضب.

ونظرا لهذه الأضرار التي يحدثها الغضب، فقد حرص الإسلام على مساعدة الناس على تعلم الطرق الكفيلة بتعزيز صبرهم، وكظم غيظهم حتى يتمكنوا من تجنب الغضب .

ويظهر سبق القرآن بوضوح في تعامله مع الانفعالات عامة، والغضب خاصة بالواقعية، والضبط والتوجيه، أما الواقعية فهو يعترف بالغضب ويسلم بوجوده (لَكَتَّ عَن مَّوَسَىٰ فِي نُدُخْتِهَا هُدًى وَرَحْمَةً لِّلَّذِينَ هُمْ لِأَرْهَبُونَ) أما الضبط والتوجيه فهي دعوة القرآن لتوظيف هذه الانفعالات بما يحفظ الإنسان إنسانيته، ويعمقها فيه، وهذا التوجيه يتضمن تعديل مسار الأفعال.

كما يظهر سبق القرآن في توجهات النبي ٣ لمكافحة الغضب، والحد من تأثيره السيئ على البدن. ولا شك أن نبي الرحمة عرف بنور الوحي خطورة الانفعالات النفسية على مستقبل المجتمع الإنساني قبل أن يكشف الطب آثارها، لذا فقد دعا المسلمين بحكمة إلى ضبط انفعالاتهم قدر المستطاع.

ويعبر الإنسان عن الغضب بوسائل كثيرة مثل رفع الصوت وتوجيه الشتائم وقد تصل إلى الضرب والأذى، وربما القتل والتتكيل.

وبذلك يتضح لنا أن الغضب له فوائد، وله مضار وهي الأكثر، كما أن له علاجات ومهدئات تحد من أثره.

في ضوء ذلك فإن هذه الدراسة تتناول الغضب من حيث: تعريفه وبيان حقيقته وأنواعه، والوقاية منه وعلاجه في القرآن وهدى النبي ٣ مقارنة بعلم النفس الحديث.

الأهدا ف:

١. توضيح سبق الإسلام في تناول انفعال الغضب.
٢. إظهار الغضب بنوعيه، المحمود والمذموم، والتأكيد على الاعتدال .
٣. بيان مضار الغضب على البدن، وعلى السلوك والتفكير، حتى لا نفع فيه.
٤. المقارنة بين الدين الإسلامي وعلم النفس الحديث في معالجة انفعال الغضب.

الأهمية :

١. تتبع أهمية هذا البحث من الموضوع الذي يتناوله حيث يعاني منه الصغير والكبير، والغني والفقير، والقوي والضعيف الخ.
٢. أن الباحث تناوله من المنظور الإسلامي مع مقارنته بآخر ما توصل إليه العلم حديثاً .
٣. قد يوفر للقارئ، مصدراً للوقوف على حقيقة انفعال الغضب، وكيفية السيطرة عليه، كي يخرجوا بالمجتمع إلى بر الأمان لحل المشاكل الناتجة عن الغضب.

المنهج :

يتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث يتناول " الغضب " في القرآن الكريم، والسنة المطهرة، ومعالجته من خلال التفاسير المعتمدة، ومقارنتها بالدراسات العلمية الحديثة في هذا المجال، وصولاً إلى النتائج المرجوة.

مصطلحات الدراسة:

تعريف الغضب: للغضب تعريفات كثيرة نذكر منها تعريفين على الترتيب حيث يشير الأول إلى الغضب المذموم، ويشير الثاني إلى الغضب المحمود.
- هو: حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغيظ".
- هو: " غريزة من الغرائز تساعد على حفظ النفس في ظروفها العادية "
بعد تحديد مصطلحات الدراسة ننتقل إلى الحديث عن حقيقة الغضب وأنواعه وأشكاله، والوقاية منه وعلاجه.

أولاً: تعريف الغضب وبيان حقيقته، وأنواعه.

أ- تعريف الغضب شرعاً: عرفه الإمام الغزالي بأنه: " شعلة من نار الله تعالى الموقدة التي تطلع

على الأفئدة، وأنها لمستكنة في طي الفؤاد " (١)

كما عرفه التهانوي بأنه " حركة للنفس مبدؤها إرادة الانتقام " (٢)

ب- تعريف الغضب سيكولوجياً: لقد ورد في الأدب السيكولوجي تعريفات كثيرة للغضب منها:

عرفه دبابته، ومحفوظ بأنه: " حالة نفسية يشعر بها كل إنسان، ولكن الفرق بين فرد وآخر هو أن المواقف المثيرة للغضب تختلف من فرد إلى آخر، وكذلك تختلف أساليب التعبير عن الغضب من فرد إلى آخر اختلافات بينه، سواء في نوعها أو درجتها، وكذلك تختلف في شدتها من شخص إلى آخر اختلافات واسعة المدى " (٣)

وهناك من عرف الغضب " بأنه حالة استجابة انفعالية حادة، تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل، ويدفع المرء إلى الاستجابة بالهجوم إما بدنياً أو لفظياً. (٤)

أنواع الغضب:

أنواع الغضب: من الغضب ما هو محمود، ومنه ما هو مذموم، وهو ما سنبينه فيما يلي:

١- **الغضب المذموم:** هو ما كان في غير الحق وهو الغضب الذي يضر بصاحبه ومنه

الغضب الشخصي، أي غضب الإنسان لنفسه، وهو غضب لغير الله، وقد ورد أن الإنسان إذا

غضب لغير الله، يبدأ غضبه بشرارة يأخذ الشيطان بالنفخ عليها حتى تتأجج ما لم يكبح الإنسان

غضبه، ويعقلن موقفه. وقد ذم الله سبحانه وتعالى الغضب، وذلك في قولهِ تَعْلَجَ لَ الذِّينَ

ي كُفِرُوا وَالْقَدَمِ مِ يَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ) " أي أن حميتهم أنفتهم من الإقرار للنبي ٣ بالرسالة

والاستفتاح ببسم الله الرحمن الرحيم، ودفعتهم إلي منع المسلمين من دخول مكة، حيث امتنع

ممثل قريش في إجراء الصلح مع المسلمين "سهيل بن عمرو" من كتابة بسم الله الرحمن الرحيم،

ومحمد رسول الله: " (٥)

وعن عبد الله بن عمرو: أنه سأل رسول الله ﷺ ماذا يباعدني من غضب الله؟ قال " لا تغضب ". وقال ﷺ " ألا إن الغضب جمرة توقد في جوف ابن آدم، ألا ترون إلي حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فالأرض الأرض، ألا أن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا. (٦)

وأما من حيث طبيعة الغضب فقد أوضح الغزالي أن هناك جانباً فطرياً فيه، أي ينشأ مع الطفل منذ مولده، وجانب آخر مكتسب، ويتفق ذلك مع الاتجاه الحديث في دراسة الطباع وأهميتها في السلوك.

٢- الغضب المحمود: الغضب المحمود هو أمر تعدي، وهو ما كان في جانب الحق بحيث يغضب الإنسان إذا ما انتهكت محارم الله تعالى. فهو غضب أنصار الله ومحبيه، وهو الغضب لله عز وجل، ولدينه وكتابه ولجميع شعائره.

وقد كان رسول الله ﷺ يعرف الغضب في وجهه حيث تحمر عيناه. وعن عبدالله بن أبي بكر عن أبيه: " أن رسول الله ﷺ استعمل رجل من بني عبد الأشهل علي الصدقة فلما قدم سأله إبلاً من الصدقة فغضب رسول الله ﷺ حتى عرف الغضب علي وجهه. (٧)

والغضب المحمود هو الذي ينتظر إشارة العقل والدين، ويستمد منها الاعتدال والاستقامة التي كلف بها عباده، وهو الوسط النوي كَالَّذِي نَظَّلِي خِيَعَهُ (ذَاكُمُ أُمَّةٌ وَ سَطَاً).

يتضح لنا مما تقدم أن المؤمن يجب عليه أن يغضب لنصره دين الله عز وجل، ولإعلاء كلمة الله تعالى، عندما يخرق حد من حدود الله تعالى، أو ينتهك، وهذا من الغضب المحمود، ويؤكد الغزالي ذلك حيث يقول " إذا حدث ذلك في حالة وجود عائق ما يمنعنا عن بلوغ أحد أهدافنا الرئيسية الهامة الضرورية للحياة، أو أحد أهدافنا السامية التي نسعى إليها لتحقيق كمالنا الذاتي فإنه يكون غضباً محموداً، بل هو ضروري وواجب في مثل هذه المواقف" قال الله تعالى ﴿مَدُّ الَّذِينَ مَعَهُ أَشَدُّ دَاءَ عَلَى الْكُفَّارِ رُحْمًا يُبْدِيَنَّهُمْ﴾ .

ففي هذه الآية الكريمة أثني الله تعالى علي الرسول ﷺ وأصحابه لغضبهم علي الكفار في نضالهم وكفاحهم من أجل نشر الدعوة الإسلامية، ورفع راية الإسلام والمسلمين.

وعلي النقيض من ذلك الشخص الذي لا يغضب. **ففقده الغضب** ذموم، وإنما المحمود غضب ينتظر إشارة العقل والدين، فينبعث حيث تجب الحمية، وينطفئ حيث الحلم، وحفظه علي حد الاعتدال هو الاستقامة الذي كلف الله بها عباده وهو الوسط الذي وصفه رسول الله ﷺ وسلم حيث قال " خير الأمور أوسطها" فمن مال غضبه إلي الفتور حتى أحس من نفسه بضعف الغيرة وخسة النفس في احتمال الذل والضيم في غير محله فينبغي أن يعالج نفسه حتى يثور غضبه، ومن مال غضبه إلي الإفراط حتى جره التهور واقتحام الفواحش فينبغي أن يعالج نفسه

لينقص من ثورة الغضب ويقف علي الوسط الحق بين الطرفين، فهو الصراط المستقيم وهو أرق من الشعرة، أحد من السيف.(٨)

ثانيا: الوقاية والعلاج

ما وسائل الوقاية من الغضب؟ أن الوقاية من الغضب هو البعد عن مؤثراته، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه، هل يمكن إزالة الغضب والوقاية منه بالكلية أم لا؟
ففي هذا الأمر ذكر الغزالي قوله: " ما بقي الإنسان يحب شيئا ويكره شيئا فلا يخلو من الغيظ والغضب، ومادام يوافقه شيء، ويخالفه أمر، فلا بد من أن يحب ما يوافقه ويكره ما يخالفه، والغضب يتبع ذلك فإنه مهما أخذ منه محبوبة غضب لا محالة، وإذا قصد بمكروه غضب لا محالة " (٩) وهذا من طبيعة الإنسان، ولكن الوقاية من ذلك، أن يقابل الأمور بروية وعقلانية، ويوسع مداركه لاستيعاب جميع القضايا والمشاكل التي يتعرض لها، وعليه أن يؤمن إيمانا راسخا أن الكل من الله تعالى، وأن الله عز وجل لا يقدر إلا الخير.

وهذا يؤكد على أن الغضب من طبيعة وجبلة البشر مهما كان مقامه ومكانته في هذه الدنيا، وأيضا عندما نغضب لا نخرج عن الحق مهما كانت أسباب ومؤثرات ونوع الغضب، وهذه عائشة رضي الله عنها غضبت ذات مرة فقال لها رسول الله ﷺ: "مالك؟ جاءك شيطانك " فقالا: "ت: ومالك شيطان؟ قال: " بلى ولكني دعوت الله فأعانني عليه فأسلم، فلم يأمرني إلا بالخير "

عن سهل بن معاذ عن أبيه عن رسول الله ﷺ قال: "من كظم غيظه وهو يقدر على أن ينتصر دعاه الله تبارك وتعالى على رؤوس الخلائق حتى يخيره في حور العين أيتها شاء "

فالغضب للحق وقاية من الوقوع في الشر والبعد عنه، وبذلك يندفع الغضب بغلبة التوحيد والعقيدة والإيمان القوي الراسخ، وأيضا بحسن الظن بالله تعالى، وهذا هو الطريق للوقاية والخلاص من نار الغضب. وفي ذلك يقول الرسول ﷺ: " من خزن لسانه ستر الله عورته ومن كف غضبه كف الله عنه عذابه يوم القيامة، ومن اعتذر إلى الله عز وجل قبل عذره " وكذلك قوله ﷺ " ألا أخبركم بأشدكم؟ من ملك نفسه عند الغضب " (١٠).

كذلك يندفع الغضب بتصحيح المفاهيم الخاطئة التي تبعث على الغضب مثل: تسمية الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة، وتلقيبه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلاً، حتى تميل إليه وتستحسنه. وهكذا نظر الغزالي إلى الغضب نظرة معرفية بعد أن نظر إليه نظرة سلوكية، فهو يرى أن المفاهيم الخاطئة مثل تسمية الغضب شجاعة، تمثل جانبا من أسباب اعتياد الغضب. وهذا الجانب المعرفي في تفسير الغضب لم يعرفه علم النفس إلا حديثاً، وبالتحديد في الربع قرن الأخير فقط.

كذلك قدم الغزالي تفسيراً لحدوث الغضب يرجع فيه الغضب إلى التشبه بالأكابر، (وهو أمر تميل إليه النفس) بأن تسميه عزة نفس وشجاعة، والحقيقة أنه مرض قلب ونقصان عقل، وآية أنه ضعف نفس: أن المريض أسرع غضباً من الصحيح، والمرأة أسرع غضباً من الرجل، والصبي أسرع غضباً من الرجل الكبير، والشيخ الضعيف أسرع غضباً من الكهل، وذو الخلق السيئ والرذائل القبيحة أسرع غضباً من صاحب الفضائل فالرذيل يغضب لشهوته إذا ما فاتته لقمة، ولبخله إذا فاتته الحبة، حتى أنه يغضب على أهله وولده وأصحابه. بل القوي من يملك نفسه عند الغضب كما قال ٣ " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " بل ينبغي تنبيه هذا الجاهل بأن تتلى عليه حكايات أهل الحلم والعفو وما استحسن منهم من كظم الغيظ، فإن ذلك منقول عن الأنبياء والأولياء والحكماء والعلماء وأكابر الملوك الفضلاء "

هكذا أرجع الغزالي تعلم الغضب إلى التشبه بنماذج الغضب نتيجة لما يمتدحون به في ذلك، وهذا النوع من التعلم هو ما يشار إليه في علم النفس الحديث **بالتعلم من النماذج السلوكية**، وهذه النماذج نماذج ضمنية حيث تشتمل عليها القصص المتداولة. كما يرى أن العلاج يمكن أن يكون بنفس الأسلوب بأن يتعلم من نماذج طيبة من خلال حكايات أهل الحلم والعفو وما استحسن منهم من كظم الغيظ، ولعل في السيرة النبوية المطهرة، الكثير مما يدل على حلم الرسول ٣ وعلى مبادرته إلى العفو وأمره بالرفق وعدم الغضب، كما يؤكد على أن الغضب لَقَدْ كَلَيْلٌ لِّكُفْرٍ فِي السُّلُوفِ وَلِ اللَّهِ أَسْمَةٌ نَّيَّوْجُ وَاللَّهِ وَالدِّيَوْمِ الْأَخْرَبِ وَذَكَرَ اللَّهُ كَثِيرًا " إن المجالات النفسية الصادرة في الغرب تزخر بالبحوث التي تحمل مصطلح (الشخصية الشديدة) ومعناه أولئك الأشخاص الذين يمكنهم أن يمروا من مواقف شديدة دون أن تحدث لديهم انفعالات أو آثار سلبية وصدق الرسول الأعظم معلم البشرية بقوله " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب "

وتتضح عظمة الإسلام عندما ينصح الإنسان في معاملته للآخر بأن يتبادل معه الشعور الإنساني الكريم، وأن يكظم الغيظ إذا ما بدرت من هذا الآخر بادرة تثير نفسه، وأن يعفو عن الآخر إذا ما أخطأ في حقه على نحو ما يقولون **الظَّارِئُ بِالْكَرِيمِ يُعْطَى** وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " هذا ومن جانب آخر، وفي المقابل فقد يكون " **التنفيس عن الغضب** " ضروريا في بعض الحالات حيث قال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو، إن الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري. حيث وجد الأطباء من خلال الدراسة، أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. في حين أن من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال البروفسور ويليام مولر الذي قاد فريق البحث في الدراسة

" ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة ".
ليس هذا وحسب بل هناك المزيد من الآثار الضارة لكتمان الغضب للكبار أيضاً، حيث قال باحثون من جامعة سانت لوييس إن كتمان الغضب يمكن أن يؤدي إلى آلام الرأس أيضاً. وقد نشرت الدراسة التي أجراها الباحثون في مجلة " الصداع " واشتمل البحث على ٤٢٢ من البالغين كان ١٧١ منهم يعانون من آلام الرأس.

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب، فال: " أن الغضب يمكن أن يكون أحد تلك الأشياء العديدة التي تثير آلام الرأس ". ونصح نيكلسون الناس بإتباع عدد من الاستراتيجيات مثل أخذ نفس عميق ثلاث مرات، فهم الغضب والشعور به، والتعبير عن النفس بطريقة بعيدة عن المجابهة. وقال " هناك مناسبات لا يكون التعبير فيها عن الغضب أفضل الأشياء ". إن الصراخ على رئيسك في العمل قد يفقدك وظيفتك، ما أمل أن أفعله هو مساعدة الناس على تعلم الطرق الكفيلة بتعزيز صبرهم حتى يتمكنوا من تجنب الغضب. وأكد الباحث أيضاً أنه ربما كان من الأهمية بمكان أن يتعلم الناس التسامح وجعل المسألة تمضي على خير، إن ذلك لن يغير الماضي ولكن أحداً لن يكون غاضباً .

أما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام فقد نصح باحثون أمريكيون بالصفح والتسامح مع الآخرين إذا أردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر في حياتك، " فقد أظهرت دراسة عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية تنسي الأمريكية أن العفو والتسامح يساعدان في تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق ". وأشار الخبراء إلى ضرورة عدم إساءة فهم المعاني السامية للصفح، بل التخلي عن المشاعر السلبية بصورة ودية ومتابعة الحياة. منوهين على أن هذه الدراسة تضيف إثباتاً جديداً على أن للمشاعر السلبية تأثيرات ضارة على الصحة العامة. (١٢)

وهذا الذي توصل إليه العلماء المحدثون حث عليه القرآن منذ خمسة عشر قرناً فقال
فَوَ وَ أَمُرٌ بِتِلْغُلٍ فِ وَ أَعْرِضْ عَن فَا لَمَجَنَّهُ لِعِينِ فَا " وَ قَطِّطْهُ " لِحَ فَ أَجْرُهُ عَ لَى اللّٰهِ
إِنَّهُ لَأَمْرٌ يُخْبِرُ بَصْدَ الظُّرِّ الْمَمِينِ عَ " فَوَقُولَهُ " إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ". كما يشير إلى هذا
المعنى حديث الرسول ٣ " يطلع عليكم رجل من أهل الجنة... الحديث " الذي يتضح فيه أن
سبب دخوله الجنة هو انه يبيت وليس في قلبه غل أو حقد على احد.

وبهذا يتضح أن القرآن الكريم يتميز في تعامله مع الانفعالات الإنسانية عامة ومن بينها الغضب بالواقعية وبالضبط والتوجيه. أما الواقعية فهو اعترافه بها وتسليمه بوجودها لو لماسكت عن موسى الغضب، وأما الضبط والتوجيه فهو دعوة القرآن الكريم لتوظيف هذه الانفعالات بما

يحفظ على الإنسان إنسانيته، بل وربما يعمقها فيه، وهذا التوجيه يتضمن تعديل مسار الانفعال من محض الاعتداء على الخلق خالص العيل كأملاً (فأعدتدوا على ليه بمثل ما أعدتدي على ليدكم). والإيغال في مسيرة ضبط الانفعال للوصول إلى مرتبة الإحسان ثانياً (يدج تذبوذ الفو ادش و إذا ما غضبوا للكمظيمغفر الرغونيط) والعافين عن الناس والله ولا يذهبوا ليهما لحدس تديق). لا السيئة ادفع بالتي هي ألسذي بفيأندك و بيذه عداوة كآته و لي حميم) يتم هذا الضبط والتوجيه ضمن جو عام من الإعداد النفسي والسلوكي، مقررون بالوازع الايماني والخلقي، ومدعم بالمثال الانساني الأنموذج المسجد لتعاليم القرآن وأهدافه ومقاصده محمد ٣ الذي قال واصفه "لا تغضبه الدنيا وما كان لها، فإذا تعرض للحق لم يعرفه أحد، ولم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر له، لا يغضب لنفسه ولا ينتصر لها . والمتأمل لما سبق يتبين أن تجنب الغضب من أهم طرق الوقاية حيث روى عكرمة في قوله تعالى {وسيدا وحصروا} قال الذي لا يغلبه الغضب. وحيث فسر الخطابي قول النبي ٣ "لا تغضب" أي اجتنب أسباب الغضب، وألا تتعرض لما يجلبه .

ولقد حاول الإسلام معالجة مشكلة الغضب عندما فرض على المسلمين صيام شهر كل عام وهو شهر رمضان المبارك الذي يعتبر ضبط النفس حكمة من إحدى الحكم في مشروعيته، وفيه تدريب على كظم الغيظ. وأيضاً شرع الله الحج والذي يعتبر أيضاً فيه تدريب على الالتزام بضبط النفس فيهنّ الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج). إذن فمسألة الغضب قد أخذت حيزاً كبيراً في اهتمامات الإسلام، إذ حاول معالجتها بأكثر من أسلوب، وذلك دلالة على أهمية هذا الأمر.

ومن الملاحظ أن بعض أسباب الغضب، والأفعال، قبيحة، وبعضها مضحك، ولا تخطر ببال أحد شريف، وعزيز النفس، فتجد أمثال هؤلاء يغضبون على أي شيء حتى على نساءهم وأولادهم، وعلى من يقيمون على خدمتهم، وبالتالي تجدهم يفقدون الأصدقاء، ويوجهون التهم إلى أهل الثقة، ويلومون، ويذمون إلى غير ذلك من الأمور التي تترتب على هذه الأسباب والأفعال. فلا بد إذن من ترغيب النفس الإنسانية في العمل على قتل وإذابة هذه الصفات والأخلاق الذميمة، وذلك بأن تتميت الزهو بالتواضع، وتميت العجب بمعرفتك بنفسك، وتزيل الفخر بأنك من جنس عبدك، إذ الناس يجمعهم في الانتساب أب واحدوا إنما اختلفوا في الفضل أشتاتاً، فبنوا آدم جنس واحدوا إنما الفخر بالفضائل، والفخر والعجب والكبر أكبر الرذائل، وهي أصلها ورأسها، فإذا لم تتخل عنها فلا فضل لك على غيرك، وأما المزاج فتزيله بالتشاغل بالمهمات الدينية التي تستوعب العمر وتفضل عنه إذا عرفت ذلك، وأما الهزل فتزيله بالجد في طلب الفضائل، والأخلاق الحسنة، والعلوم الدينية التي تبلغك إلى سعادة الآخرة، وأما الهزء فتزيله بالترك من إيذاء الناس وبصيانة النفس عن أن يستهزأ بك، وأما التعبير فالحذر عن القول القبيح وصيانة

النفس عن مر الجواب، وأما شدة الحرص على مزايا العيش فتزال بالقناعة بقدر الضرورة طلبا لعز الاستغناء وترفعاً عن ذل الحاجة. (١٣)

كما أن الهدى النبوي في معالجة الغضب يعتبر سبق طبي معجز: حيث أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدن والمستنفذة لقواه وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجحة لمكافحة الغضب والحد من تأثيره السيئ على البدن وعلى المسلم أن يروض نفسه على الحلم، فالحلم تستأصل جذور العداوات من النفس، وتستل الخصومات من القلوب. وقد أوتى رسول الله ﷺ من سيرته أوفى نصيب من الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب. عن أبي هريرة، أن سيد الخلق ﷺ يقول: "أربعة من كن فيه وجبت له الجنة وحفظ من الشيطان: من يملك نفسه حين يرغب وحين يرهب وحين يشتهي وحين يغضب. لذلك فقد نهى رسول الله ﷺ عن التجبر و عما فيه من الكبر والغضب، كذلك فقد نفى الله عز وجل عن رسوليه هَلَاءَ الصَّفَةِ بِهِيَ مَا يَقُولُونَ وَمَا أَذْنَتْ عَلَيْهِمْ بِجَبَابٍ". فله وحده الكبرياء والجبروت. والناس بفطرتهم ينكرون على أي إنسان أن يكون جبارا لذلك قال الرجل الوثني لموسى عليه السلام لما غضب لنفسه وللذي من شيعته وأراد أن يبطش بالعدوئها (ذُكِرَ بَيْنَهُمَا جَبَابٌ فِي الْأَرْضِ) فكف موسى عن غضبه واعتذر، واستغفر. ويؤكد هذا المعنى أن الله أمر بالحلم لأنه نقيض الغضب. قال تعالى وهو يثني على إِنَّ إِبْنِيهِ إِبْرَاهِيمَ (لَدَلِيمٌ أَوْ آهٌ مِّنْ نَّبِيٍّ) ووصف الغلام الذي وعده بعد عمر طويل، وصبره الجميل، فبَلِّغْهُنَّ غَوْلًا مِّنْ حَلِيمٍ (بِغْلَامٍ مِّنْ دَلِيمٍ) .

وقد نقل العلامة ابن حجر العسقلاني عن الطوخي قوله: " أفوي الأشياء في دفع الغضب استحضار التوحيد الحقيقي وهو أن لا فاعل إلا الله، وكل فاعل غيره فهو آله له، فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره، فاستحضر أن الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه، اندفع غضبه". قال ابن حجر قلت وبهذا يظهر السر في أمره للذي غضب أن يستعيز بالله من الشيطان، لأنه إذا توجه إلي الله في تلك الحالة بالاستعاذة من الشيطان أمكنه استحضار ما ذكر "، عن سلمان ابن سرد قال: " استب رجلان عند النبي ﷺ أحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه. فقال النبي ﷺ : إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " (١٤).

يقول إبراهيم الراوي: ينصح علماء الطب النفسي الأشخاص الذين يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى تمارين خاصة تؤدي إلى نتائج مذهلة، هذه التمارين تسبب استرخاء في الذهن يؤدي إلى انطفاء نار الغضب وإخماد الثورة العصبية، منها أن يعد الشخص من ١، ٢، ٣ وحتى ٣٠ قبل أن ينطق بأى حرف. (١٥) هذه الحقيقة في مجال الطب النفسي اكتشفها نبي الإسلام حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية مَلِكْرِيْمَةَ رَّغَتْكَ مِّنْ نَزْعٍ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ . ويبدو من هذا القبيل، دعوة النبي ﷺ الشخص الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأى جواب. وعن عبد الله بن عباس رضي الله

عنهما أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليسكت". ودعوة النبي ﷺ الشخص الغاضب تغيير الوضعية من قيام وجلس، والغاية من تغيير الوضعية في حالة الغضب من قيام وجلس هو أن الغضب حالة عاطفية تتميز باستثارة حشوية نسبة إلى الأحشاء تستدعي تفريغا حركيا مباشرا، وهذا ما نشاهده عندما يغضب شخص لعدم فتح الباب فيركله بقدمه أو يضربه بيده، وهذه العاطفة تولد دافعا للعداء يقترن بها غالبا، ويترجم على شكل سلوك عدائي غالبا ما يكون حركيا موجه نحو مصدر الغضب، مسخر لخدمة هذه العاطفة، ومحقق لإرواء هذا الدافع. ومن هنا كان طلب النبي ﷺ بتغيير وضعية الغضبان من قيام إلى جلس، وبدعوته إلى الوضوء نوعا راقيا من أنواع التفريغ الحركي والتنفيس الراقى للطاقة الفعالة في عاطفة الغضب. فتغيير الوضعية، هدى نبوي كريم له فائدة عظيمة في تهدئة سورة الغضب. عن أبي ذر الغفاري، أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضج". ويعلق الراوي قائلا: يوصى الطب الحديث كل من يتعرض للغضب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان. وهذه الحقيقة الطبية كان لها بالغ الأثر في الوقاية من أخطر الأزمات عندما يوفق المرء في تمالك نفسه عند الغضب والتي اكتشفها نبي الرحمة في أعماق النفس البشرية حين أمر الغاضب الواقف أن يجلس .

وقد وفق حسان شمسي باشا إلى كشف السبق الطبي (وهو من الإعجاز) في هذه الوصفة النبوية إذ كتب يقول: " جاء في كتاب هاريسون الطبي انه من الثابت علميا أن هرمون النور أدرينالين يزداد بنسبة ٢-٣ أضعاف لدى الوقوف بهدوء لمدة خمس دقائق أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعا بسيطا في الوقوف، لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم . ولا شك أن ارتفاع العاملين معا، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونيين بشكل كبير. فمن علم النبي ﷺ أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتنخفض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج؟ "لا شك أنه وحى يوحى إليه، عليه الصلاة والسلام. (١٦)

ولمعالجة الغضب الشخصي طرق. بعضها مستفاد من دين الله سبحانه وتعالى وهذا يؤجر عليه صاحبه في الدنيا والآخرة وبعضها مستفاد من رياضيات هندية مثل اليوغا أو غير هندية كبعض التقاليد الشعبية، أما ما هو ديني فهو ناجح حتما وذلك معروف بالتطبيق والتجربة، وهو كما يلي:

١- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم:

_ أن تقول بلسانك (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) كما أمر رسول الله ﷺ . يكررها الفرد لنفسه وهي بلغة علم النفس كاستجابات مضادة أقوى من استجابة الغضب، وتشتمل على جانب رفض لهذا الدخيل (الغضب) على نفسه وما يترتب عليه من أضرار وهي كلها من فعل الشيطان، واستعاذة بالله سبحانه وتعالى القادر على إذهاب كيد الشيطان.

٢_ الحركة البدنية. وهي تغيير الوضعية كما يوضح ذلك الغزالي: فاجلس إن كنت قائماً، واضطجع إن كنت جالساً، واقترّب من الأرض التي خلقت منها لتعرف بذلك ذل نفسك. واطلب بالجلوس والاضطجاع السكون فإن سبب الغضب الحرارة، وسبب الحرارة الحركة. فقد قال (٣) : "إن الغضب جمرة في القلب ألم تروا إلى انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً فإن كان قائماً فليجلس وإن كان جالساً فليتم". وفي رواية فإن لم يزل ذلك، فليتوضأ بالماء البارد، أو ليغتسل فإن النار لا يطفئها إلا الماء ". واستخدام الماء هو الإجراء الثالث.

٣_ استخدام الماء: والأسلوب الإسلامي في هذا الصدد هو الوضوء أو الاغتسال. ولا شك أن استخدام الماء يغير من الموقف الذي يقف فيه بالإضافة إلى آثاره على الجسم مما يؤدي إلى تغيير الحالة الفسيولوجية الناشئة عن الغضب. "فإن لم يزل ذلك (أي نتيجة الحركة) فليتوضأ بالماء البارد أو يغتسل فإن النار لا يطفئها إلا الماء البارد كما قال "٣".

٤- البعد عن دواعي الغضب ومسبباته: ومن أهمها: طرّاج حب المزايا من القلب، من كبر وتعالى وتفاخر، وسخرية بالآخرين، وجدل ونحوه. فمن أخرجها من قلبه تخلص من أكثر أسباب الغضب.

٥- التزام الصمت وعدم الكلام: استجابة لقول النبي "٣" "إذا غضب أحدكم فليصمت".

٦- العمل على ترويض النفس: يقول الغزالي: "اعلم انه ظن الظانون أن يتصور محو الغضب بالكلية وزعموا أن الرياضة تتوجه إليه وإياه تقصد. وظن آخرون انه أصل لا يقبل العلاج. وكلا الرأيين ضعيف وان طريق الخلاص من نار الغضب هو ترويض النفس بمحو الدنيا عن القلب وذلك بمعرفة آفات الدنيا وحوائلها.

٧- كظم الغيظ: لقول الله عز وجل (لَا يَأْتِيهِمْ لُغْظٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا يَمُوتُونَ) (٣٠) (عن الناس)

٨- العمل على التحكم في الانفعالات: لقول النبي "٣" "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

٩- التفكير فيما ينتج عن الغضب من عواقب وخيمة حيث يفقد الانسان السيطرة فتصدر منه أقوال وافعال يندم عليها. فعليه أن يخوف نفسه بعواقب الغضب ويحذر عاقبة العداوة. وأذ يتفكر في قبح صورته عند الغضب. وأن يخوف نفسه بعقاب الله ويذكر أن قدرة الله أعظم من قدرته على هذا الإنسان

والمأمل في هذه الأساليب السابقة المستمدة من المصادر الإسلامية يجد أنها تمثل كل ما انتهى إليه علم النفس المعاصر في السنوات الأخيرة وتتميز عنه بعدة جوانب:

أولاً: الاستفادة من الجانب الديني في حياة الفرد والذي يمثل بعداً فطرياً أهمله الباحثون في مجال علم النفس.

وثانياً: أنها اسبق على ظهور علم النفس بأربعة عشر قرناً من الزمان. وقد افرد الغزالي للعلم جانباً أساسياً فإن هذا الجانب المعرفي لم يعرف إلا حديثاً في علم النفس العلاجي والإرشادي، كذلك فإنه قد ركز فيه على علاج الفرد لنفسه، واعتماداً على هذه الأساليب الدينية المنشأ، السهلة الاستخدام.

ثالثاً: توضيح أهمية الغضب في تعديل السلوك من خلال عملية محاسبة للنفس (التقويم الذاتي) وهو أمر لم يبدأ الاهتمام به إلا منذ سنوات قليلة في علم النفس، كذلك اشتمل على استخدام أسلوب الذات كنموذج في الجانب العلمي للعلاج (حيث يقوم بمراجعة منطقية).

وإذا نظرنا إلى الإجراءات العملية، قولية أو إجرائية نجد في مقدمتها الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، واستخدام أسلوب النمذجة الضمنية، وفي محاولات حديثة في مجال العلاج النفسي نجد من علماء النفس من يقترح أسلوباً أطلق عليه وقف التفكير، يعتمد على أمر يصدره الشخص لنفسه بقوله "توقف" بصوت عال ... وتغيير وضعية الجسم، وما يصاحبه من تغييرات فسيولوجية مخفضة ومزيلة للغضب، حتى ينتهي إلى استخدام الماء، الذي لم يتطرق إليه علم النفس الحديث والمقارنة غير واردة بين أسلوبين، أحدهما يستند إلى أساس شرعي ديني ويستمد فيه الفرد العون من خالقه، وبين أسلوب يستخدم فيه الفرد أمراً موجهاً إلى ذاته بالتوقف. وفي نفس الوقت فإن القوة التي يستمدّها الفرد في الاستعاذة بالله قوة تفوق كثيراً ما يستمدّه من قول ظاهر لا يستند إلا إلى قرار داخلي.

النتائج والتوصيات:

بعد حمد الله وتوفيقه على إتمام هذه الورقة توصل الباحث إلى نتائج أهمها:

١- إن ظاهرة الغضب ظاهرة جسمية نفسية انفعالية يتعرض لها الإنسان، ومن فوائده المحافظة على النفس، والدين، والعرض، والوطن.

٢- الاعتدال في الغضب دون إفراط أو تقريط هو الاستقامة الذي كلف الله بها عباده، وهو الوسط الذي تتميز به أمة محمد "ر".

٣- قوة الغضب التي محلها القلب، (الغضب المحمود) تعطي المؤمن الشدة علي الكفار.

٤- ذم الله عز وجل ورسوله ر الغضب، وذم الكفار لغضبهم بالباطل.

٥- تأكيد الرسول ر علي أن الغضب بصورة عامة مذموم.

٦- تحويل الطاقة التي يولدها الغضب إلي سلوك وأفعال ومشاعر إيجابية .

٧- الغضب لنصرة دين الله عز وجل، ولإعلاء كلمة الله تعالي، ولعدم تنفيذ حد من حدود الله.

٨- تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تبعث علي الغضب مثل: تسمية الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة، وتلقيه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلاً ، حتى تميل النفس إليه وتستحسنه.

٩- حقيقة الغضب والدوافع الذاتية التي تتحرك في الإنسان، تؤثر علي تفكيره وسلوكه، وبالتالي تظهر علي جسمه أعراض وعلامات واضحة.

١٠- الوقاية من شيطان الغضب يعين الإنسان علي فعل الخير والبعد عن الشر.

١١- ينبغي علي الإنسان أن يعلم بأن تعاليم الدين الإسلامي بكظم الغيظ، والعفو، والحلم، وغيرها من الأمور المهمة في علاج مشكلة الغضب عنده، تحقق التوازن وتوجد الشخصية السوية المتوافقة.

١٢- أن يعلم الإنسان أن غضب الله أعظم من غضبه، ولذلك يجعل مخافة الله عز جل نصب عينيه في السراء والضراء.

١٣- أن النموذج الإسلامي في معالجة انفعال الغضب سبق علم النفس الحديث، وتفوق عليه في النواحي التالية:

- أنه يأخذ بالحسبان الجانب الديني الروحي، في حين أهمله علم النفس الحديث.

- أنه اهتم بالجانب المعرفي، عندما نبه إلي تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تبعث علي الغضب في الوقت الذي لم تعرفه نظريات علم النفس الحديث إلا منذ عهد قريب.

- أن نقص الغضب (التفريط) بدأ الاهتمام به حديثاً تحت اسم السلوك التوكيدي أو " تأكيد الذات".

- أوضح أهمية الغضب في تغيير السلوك من خلال عملية التقويم الذاتي، لم يبدأ العمل به في علم النفس إلا منذ سنوات قليلة.

- كذلك استخدامه لأسلوب الذات كنموذج في الجانب العلمي للعلاج، والنمذجة الضمنية، وأسلوب مراجعة التفكير هذه الأساليب يحاول المرشدون والمعالجون النفسيون اللجوء إليها ولكن بصورة منفصلة لا تجمع بينها وحدة المصدر ولا شمولية الإجراء كما هو الحال في النموذج الإسلامي.

١١- الطريق الناجح والعلمي لعلاج الغضب كما يلي:

أ- التعوذ بالله من الشيطان الرجيم.

ب- اللجوء إلي الله عز وجل في السراء والضراء.

ج- التقوى لان فيها المخرج من كل ضيق، ومأزق.

د- الرياضة النفسية وسيلة لتخفيف الغضب، وذلك بمجاهدة النفس، والأناة، والحلم، والصبر.

هـ- تجنب كل ما يسبب الغضب.

و- تغيير وضعية الجسم، والوضوء، والاعتسال لحث الرسول ٣ عليها.

المراجع :

- ١- أبو حامد الغزالي (١٩٦٧م): "أحياء علوم الدين" دار الحديث ، القاهرة، ج٤، ص. ١٦٤.
- ٢- محمد التهانوي (١٩٦٦م): "موسوعة اصطلاحات العلوم الاسلامية" خياط، بيروت، ص ١٠٨٩.
- ٣- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ (١٩٨٤) "سيكولوجية الطفولة" دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، ص ١٥٩.
- ٤- محمد الشناوي، عبد الغفار الدماطي (١٩٩١): "الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية" القاهرة، عالم الكتب، ص ٩٦.
- ٥- محمد سعيد رمضان البوطي (١٩٩٤): "فقه السيرة"، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان، ص. ٢٢٢.
- ٦- مسلم (١٩٨٣): "صحيح مسلم"، دار الفكر، بيروت، كتاب فضائل الصحابة، رقم ٢٢٤٩.
- ٧- مالك بن انس (١٩٨٤) "موطأ الامام مالك"، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ص. ٥٤٦.
- ٨- الزرقاني (١٩٨٩): "مختصر المقاصد الحسنة"، المكتب الاسلامي، بيروت، ٤٢٦.
- ٩- أبو حامد الغزالي (١٩٦٧م): "أحياء علوم الدين" / مرجع سابق، ص. ٢١٦.
- ١٠- البيهقي (١٩٩٠): "شعب الايمان" دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ص. ٣٠٦.
- ١١- أبو حامد الغزالي (١٩٦٧م): "أحياء علوم الدين" / مرجع سابق، ص. ١٧٣.
- ١٢- عبد الحليم محمود (١٩٩٢): "الغضب وعلاجه، دار المستقبل، عمان، ص. ٧٣.
- ١٣- أبو حامد الغزالي (١٩٦٧م): "أحياء علوم الدين" / مرجع سابق، ص. ٢٦٨.
- ١٤- الالباني (١٩٨٨): "الجامع الصغير" المكتب الاسلامي، بيروت، ص. ١٠٩.
- ١٥- ارنولد جولد شتاين (١٩٩٦): "عدوانية أقل"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ص. ١١٢.
- ١٦- محمد نزار (١٩٩٩): "الهدى النبوي في كراهية الغضب" موسوعة الاعجاز الطبي في القرآن والسنة.
- ١٧- أبو حامد الغزالي (١٩٦٧م): "أحياء علوم الدين" / مرجع سابق.