

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة اليرموك

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

قسم الدراسات الإسلامية

منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس

الإنسانية من الغضب

The Islamic Educational Methodology Of Self –

Purification From Anger

إعداد الطالبة

رنا فريد الإبراهيم

إشراف الدكتورة

أحلام محمود مطالقة

حقل التخصص - التربية الإسلامية

لعام 1431هـ / 2010م

بسم الله الرحمن الرحيم

منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب

The Islamic Educational Methodology Of Self –Purification From Anger

إعداد الطالبة:

رنا فريد الإبراهيم.

بكالوريوس تربية إسلامية، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، إربد-

الأردن، ٢٠٠٧م

قدمت هذه الرسالة أستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الإسلامية في جامعة اليرموك، إربد-الأردن

وافق عليها

الدكتورة أحلام محمود مطالقة.....!..... مشرفاً ورئيساً

الأستاذ المساعد في التربية الإسلامية

الأستاذ الدكتور رافع عقيل الزغول.....!..... عضواً

الأستاذ في علم النفس التربوي

الدكتور عدنان مصطفى خطاطبة.....!..... عضواً

الأستاذ المساعد في التربية الإسلامية

الدكتور عماد عبدالله الشريفين.....!..... عضواً

الأستاذ المساعد في التربية الإسلامية

نوقشت الرسالة في تاريخ ٢٠١٠/١١/٧م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

إلى من علماني حبَّ الله تعالى ، وحبَّ رسوله صلى الله عليه

وسلم.....إلى من رُبطَ رِخاها برضى ربه العالمين.....إلى من ربياني

صغيراً وتعمداني كبيراً.....إلى رمز العنان والدفء والأمل.....إلى أمي

الغالية ووالدي الغالي رحمه الله.

إلى من شاركني الحياة بمرَّها وحلوها.....وكان خير عون لي على

الدهر والتعب.....إلى رفيق عمري زوجي الغالي.

إلى من شاركني تعبي..... قرّة عيني...ومهجة قلبي... أبنتي الغالية

ندي.

إلى السنابل المليئة بالعطف والعنان والخير والعطاء الذين ساندوني

ولم يتخلوا عني أثناء دراستي.....إلى أخوتي وزوجاتهم وأخواتي وأبنائهم.

إلى كل طالب علم أحب العلم وسعى إليه.

إلى كل من له فضلٌ علي بعد الله.....كل الحب والتقدير أهدى هذا

الجهد المتواضع لهم.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، نحمدهُ حمداً كثيراً على ما أنعم علينا، والصلاة على سيدنا الأكرم محمد - صلى الله عليه وسلم - ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين وبعد:
فالشكر لله تعالى الذي منَّ عليّ بتوفيقه وتيسيره في إنجاز هذه الرسالة وإتمامها.

وأتقدم بجزيل الشكر وكامل العرفان والإمتنان إلى أستاذتي الدكتورة أحلام مطالقة ، التي أشرفت على رسالتي، ولم تبخل عليّ بنصائحها وتوجيهاتها البناءة، وأشهد لها بإسداء النصح وبذل ما في وسعها لإخراج الرسالة في أجمل وأكمل صورة.

وأتقدم كذلك بالشكر الجزيل إلى الدكتور محمد عقله والدكتور مروان القيسي ، لتفضلهما بالمشاركة في قراءة رسالتي ، وإبداء النصح والتوجيهات القيّمة التي أسهمت في إثراء رسالتي.

وأتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى مقام أعضاء لجنة المناقشة الذين تحمّلوا أعباء قراءة الرسالة، وإبداء ملاحظاتهم القيّمة التي من شأنها إغناء رسالتي ورفعها إلى مستوى متميز.

ولا يفوتني أن أوجه شكري وتقديري إلى أمي وزوجي وإخوتي وزوجاتهم وأخواتي وأبنائهم الذين لولا وقوفهم إلى جانبي لما أكملت رسالتي بهذه الصورة، ولا أنسى شكري وتقديري إلى أخي العزيز حسين الذي لم يتركني لحظة منذ أن بدأت دراستي إلا ومدّ لي يد العون والمساعدة، وكذلك أوجه شكري إلى ابنة أخي حنان التي ساعدتني في إنجاز هذه الرسالة وسهرت معي الليالي لإتمامها.

وأخيراً أوجه شكري وتقديري إلى كل من أسدى ليّ بنصيحة أو دعا لي بالتوفيق أو ساعدني، وأسأل الله العلي العظيم أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يُعلمنا ويزيدنا علماً إنه الولي القادر على كل شيء.

الباحثة

الإهداء.....	ث
الشكر والتقدير.....	ج
ملخص باللغة العربية.....	ح
فهرس المحتويات.....	د
المقدمة.....	1
أهمية الدراسة.....	2
مشكلة الدراسة، وأسئلتها.....	2
أهداف الدراسة.....	3
الدراسات السابقة.....	4
منهجية الدراسة.....	5
مخطط الدراسة.....	5
الفصل الأول: مفهوم تزكية النفس الإنسانية وأهميتها.....	8
المبحث الأول: تعريف النفس الإنسانية لغةً وإصطلاحاً.....	9
المطلب الأول: تعريف النفس الإنسانية لغةً.....	9
المطلب الثاني: تعريف النفس الإنسانية إصطلاحاً.....	10
المبحث الثاني: تعريف التزكية والمصطلحات ذات الصلة بها.....	14
المطلب الأول: تعريف التزكية لغةً وإصطلاحاً.....	15
المطلب الثاني: التعريف بالمصطلحات ذات الصلة بالتزكية.....	19
المبحث الثالث: أهمية تزكية النفس الإنسانية.....	21
الفصل الثاني: الغضب: مفهومه، أنواعه، أصنافه، نظرياته.....	24
المبحث الأول: مفهوم الغضب.....	25
المبحث الثاني: أنواع الغضب.....	28
المبحث الثالث: أصناف الغضب والغاضبين.....	35
المبحث الرابع: نظريات الغضب.....	39
الفصل الثالث: أسباب الغضب ومضاره.....	39
المبحث الأول: أسباب الغضب.....	43

- 43.....المطلب الأول: الأسباب الداخلية المؤدية للغضب
- 46.....المطلب الثاني: الأسباب الخارجية المؤدية للغضب
- 50.....المبحث الثاني: الأضرار الناجمة عن الغضب
- 51.....المطلب الأول: الأضرار الفردية الناجمة عن الغضب
- 56.....المطلب الثاني: الأضرار الاجتماعية الناجمة عن الغضب
- 67.....الفصل الرابع: الأساليب العلاجية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 68.....المبحث الأول: الأسلوب النفسي
- 73.....المبحث الثاني: الأسلوب العملي
- 81.....المبحث الثالث: الأسلوب القولي
- 84.....الفصل الخامس: الأساليب الوقائية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 85.....المبحث الأول: العقيدة وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 88.....المبحث الثاني: العبادات وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 96.....المبحث الثالث: الأخلاق الإسلامية وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 101.....الفصل السادس: الآثار المترتبة عن تزكية النفس الإنسانية من الغضب
- 102.....المبحث الأول: الآثار الفردية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب
- 107.....المبحث الثاني: الآثار الاجتماعية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب
- 109.....الخاتمة: (النتائج، والتوصيات)
- 113.....فهرسة الآيات القرآنية الكريمة
- 117.....فهرسة الأحاديث النبوية الشريفة
- 120.....فهرسة المصادر والمراجع
- 130.....فهرسة المراجع الأجنبية
- 131.....الملخص باللغة الإنجليزية

الملخص

الإبراهيم، رنا فريد حسين، منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب، رسالة ماجستير بجامعة اليرموك، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، قسم الدراسات الإسلامية، 2010م، (إشراف: الدكتورة أحلام محمود مطالقة).

هدفت هذه الدراسة إلى بيان منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب، وإلى توضيح مفهوم النفس الإنسانية، ومفهوم تزكيتها، ومن ثم توضيح مفهوم الغضب، وأنواعه، ونظرياته، وأهم أسبابه، وأهم الآثار والأضرار الناجمة عنه، ومن ثم توضيح أهم الأساليب التي تساعدنا في معالجة حدة غضبنا، وفي النهاية توضيح أهم الآثار الفردية والاجتماعية الناجمة من هذه التزكية، وبعد تمام هذه الدراسة توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج أبرزها ما يلي:

1. إن للنفس معانٍ كثيرة، نظراً لتعدد المفهوم والاختلاف في تحديد ماهيته، وأبرز معانيها أن النفس هي: الإنسان المكون من الروح والجسد والقلب، وكل ما في هذا الإنسان من قوى الإدراك التي يميز بها بين الخير والشر.

2. إن مفهوم التزكية متعدد المعاني أبرزها أنه: عملية إصلاح للنفس من كل ما يوهنها من شرك ومعصية، وتمييزها بالعلم النافع والعمل الصالح.

3. الغضب: انفعال داخلي ينتج عن أسباب مختلفة، يؤدي إلى ثوران وهيجان صاحبه نحو الخير أو نحو الشر مما يؤدي إلى عدم قدرته على ضبط قدراته العقلية والجسدية وإنتعالية.

4. إن للغضب أنواعاً متنوعة، ويمكننا توضيحها وفقّ الباعث والدافع الذي يؤدي إلى الغضب، وبناءً على ذلك يكون الغضب إما واجباً أو مباحاً أو محرماً.

5. إن أسباب الغضب متنوعة، ويمكن حصرها في نوعين أساسيين: أسباب داخلية، وأسباب

خارجية.

6. إن للغضب مضاراً كثيرة جداً سواء كانت على مستوى الأفراد أو على مستوى الجماعات،

ولذلك كان لا بد تحصين النفس من هذه المضار السلبية .

7. إن للغضب أساليب مختلفة في علاج حدته تتمثل في الأساليب العلاجية والوقائية .

8. إن ثمار تزكية النفس كثيرة جداً سواء كانت للأفراد أو للمجتمع، وأهمها حصول سكينه

النفس والوئام والمحبة بين الناس.

الكلمات المفتاحية: النفس، التزكية، تزكية النفس الإنسانية، التعديل، التهذيب.

المقدمة

التمهيد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم- الذي أرسله المولى سبحانه مبشراً ونذيراً وداعياً إلى الله بإذنه وسراجاً منيراً وعلى آله وصحبه والتابعين له بإحسانٍ إلى يوم الدين.

أما بعد:

فإن الله - عز وجل - خلق الإنسان، وكرمه، واختصه بوظائف وخصائص، وسخر الكون لخدمته، ووهبه العقل ليُميّز به الخير من الشر، فيكون بذلك خليفةً في الأرض يُعمرها بالعمل الصالح وبالإيمان الراسخ، كما أنه - عز وجل - جعل في هذا الإنسان كثير من الغرائز والانفعالات والعواطف كالحب والكراهية، والحلم والغضب، والشجاعة والجبن، والتواضع والتكبر، والكرم والبخل وغير ذلك من الانفعالات التي بها يسند الإنسان أو يشقى، ولكن في ضوء واقعنا الحالي المتمثل في كثرة الفتن والمفاسد، وفي اتباع الشهوات والأهواء، والفتور عن طاعة الله - عز وجل -، نجد أن هذه النفس الإنسانية قد تتحرف وتُصاب بكثيرٍ من الأمراض القلبية والأخلاق السيئة التي بدورها تجعل هذا الإنسان غير قادرٍ على ضبط انفعالاته وبالتالي يكون مصيره الهلاك والتعاسة.

ومن أهم الانفعالات التي أولها الإسلام أهتماماً انفعال الغضب -ونقصد هنا الغضب المذموم- الذي يجعل الإنسان يخرج عن طبيعته، ويتحول إلى إنسان نجده يضرب صفحاً بغضبه عن كل تصرف حكيم وعن كل سلوك قويم، فنراه كالشيطان يفجر ويلحق الضرر

بالآخرين ، ويملاً الأرض ظلماً وفساداً بغضبه وبذلك لا يكون مصيره إلا التهلكة إن كان غضبه لنفسه لا لله -عز وجل-.

وفي ضوء الآثار الخطيرة لهذا الانفعال جاء اهتمام الإسلام بهذا الانفعال ليكون انفعال خير للإنسان إذا وجّه الوجهة الصحيحة، لا نار يحترق بها في هذه الحياة إذا انحرفت عن مسارها الصحيح، ومن هنا كان للتربية الإسلامية منهجها الخاص في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من خلال ما يلي:

1. كثرة تعقيدات حياة الإنسان المعاصر مما ولد الكثير من المشكلات فازدادت الأسباب الموجبة للغضب، مع الآثار الخطيرة للناجمة عنه ، مما يجعل من ضرورة دراسة تزكية النفس من الغضب أمراً ضرورياً.
2. البعد عن الدين مما يُولد كثير من المشاكل والتي بدورها تجعل هذا الإنسان يخرج عن طبيعته، ولا سيما في المواقف التي تستوجب الحلم والعفو.
3. حاجة المكتبة الإسلامية إلى المراجع المتخصصة في منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.
4. يتوقع استفادة المؤسسات التربوية والإجتماعية من نتائج هذه الدراسة كمؤسسات حماية الأسرة والمدارس والجامعات في ظل تزايد ظاهرة العنف الأسري والطلابي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تبرز مشكلة هذه الدراسة من واقعا-المؤلم المتمثل في ابتعاد الناس عن الأسلام فكراً وسلوكاً، مما أدى إلى ظهور آثار سلبية في سلوكهم وذلك نتيجة عدم تحكمهم بانفعالاتهم ولا

سبباً لنفعال الغضب وهذا انعكس سلباً على سلوكهم، كما أن عدم حرص الناس على معرفة الأحكام الدينية وتطبيقها وخاصةً فيما يخص الغضب كانت سبباً من أسباب هذه المشكلة، فضلاً عن وجود غياب واضح للمنهج التربوي الإسلامي في حياتنا، ولا سيما عند التعرض لموقف يتطلب منا الحلم والتسامح.

وتظهر مشكلة هذه الدراسة من خلال الأجابة على الأسئلة التالية:

- أولاً : ما مفهوم النفس الإنسانية؟
- ثانياً : ما مفهوم تزكية النفس الإنسانية؟
- ثالثاً : ما أهمية تزكية النفس الإنسانية؟
- رابعاً : ما مفهوم الغضب؟ وما أنواعه وأصنافه؟ وما أهم نظرياته؟
- خامساً : ما أسباب الغضب؟ وما الأضرار الناجمة عنه؟
- سادساً : ما أساليب تزكية النفس الإنسانية من الغضب؟
- سابعاً : ما الآثار المترتبة عن تزكية النفس الإنسانية من الغضب؟

اهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي وهو ما منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب ويتفرع من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

1. بيان مفهوم النفس الإنسانية.
2. بيان مفهوم تزكية النفس الإنسانية.
3. توضيح أهمية تزكية النفس الإنسانية.
4. بيان مفهوم الغضب، وأنواعه، وأصنافه، ونظرياته.
5. توضيح أسباب الغضب وأهم الأضرار الناجمة عنه.
6. توضيح أهم الأساليب المستخدمة في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.
7. التعريف بأهم الآثار المترتبة عن تزكية النفس الإنسانية.

الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وَجَدت دراستين علميتين تناولتا

بعض الجوانب في الغضب وهي كالتالي:

1. دراسة عواد(2002)⁽¹⁾ المسماة بـ"الغضب كحالةٌ وسمةٌ لدى عينة من طلاب جامعة اليرموك".

هدفت هذه الرسالة إلى دراسة الغضب عند طلاب جامعة اليرموك، وإلى التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب حالةٌ وسمةٌ، وقد عمَدَ الباحث إلى استخدام مقياس مُعد لغايات دراسته التي تضمنت من عينة مكونة من 1016 طالباً وطالبةً مُشكّلين 5% من مجتمع الدراسة، وقد أشار الباحث في دراسته إلى تعريف الغضب وأسبابه، غير أنه لم يتطرق إلى توضيح منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب، ولم يتطرق إلى توضيح بعض الأساليب التي نستطيع من خلالها تزكية أنفسنا من الغضب وهذا ما ستضيفه هذه الدراسة .

2. دراسة العطّاس،(1999)⁽²⁾المسماة بـ،"الرضا والغضب في الكتاب والسنة".

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الغضب عند الله – عز وجل – ، وعند رسوله – صلى الله عليه وسلم – ، وعند الصحابة – رضوان الله عليهم –، وقد تطرقت الباحثة إلى توضيح أنواع الغضب المحمود والمذموم ، وإلى توضيح بعض أساليب علاج الغضب وهذا ما تتفق فيه مع الدراسة الحالية، ولكنها لم تتوسع بشكل كافٍ، ولم تتطرق إلى بيان الأساليب

(1) عواد، مصطفى ذيب،"الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلاب جامعة اليرموك"، رسالة ماجستير غير منشورة ، إربد- الأردن، جامعة اليرموك، كلية التربية،1423هـ/2002م.

(2) العطّاس، حنان الحسين عبد الله،"الرضا والغضب في الكتاب والسنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة_السعودية، جامعة أم القرى، كلية العلوم وأصول الدين ، ، 1420هـ/1999م.

التي من خلالها نستطيع تخفيف حدة غضبنا كالعقيدة والعبادات والأخلاق، وهذا التوسع في أنواع الغضب وأساليب علاجه من عقيدة وعبادة وأخلاق ما سئضيفه هذه الدراسة.

منهجية الدراسة

- 1- استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على رصد الظاهرة، وتحليل أبعادها من خلال مراجعة نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية لكشف منهج التربية الإسلامية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.
- 2- الرجوع إلى المصادر والمراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة.
- 3- عزو الآيات إلى القرآن الكريم حال ورودها، وتخريج الأحاديث النبوية من مصادرها الأصلية.

مخطط الدراسة

تكونت هذه الدراسة من فصل تمهيدي، وستة فصول مرتبة على النحو التالي:

- الفصل التمهيدي ويشمل ما يلي:
- المقدمة.
- أهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة وأسئلتها.
- أهداف الدراسة.
- الدراسات السابقة.
- منهجية الدراسة.

الفصل الأول: مفهوم تزكية النفس الإنسانية وأهميتها وفيه ثلاثة مباحث:

- المبحث الأول: تعريف النفس الإنسانية لغةً واصطلاحاً.
- المبحث الثاني: تعريف التزكية والمصطلحات ذات الصلة بها وفيه مطلبان:
- *المطلب الأول: تعريف التزكية لغةً واصطلاحاً.

*المطلب الثاني: التعريف بالمصطلحات ذات الصلة بالتركيبية.

- المبحث الثالث:أهمية تزكية النفس الإنسانية.

الفصل الثاني:الغضب:مفهومه ، أنواعه ، أصنافه ، ونظرياته ، وفيه أربعة مباحث :

- المبحث الأول:مفهوم الغضب.

- المبحث الثاني:أنواع الغضب.

- المبحث الثالث:أصناف الغضب والغاضبين .

- المبحث الرابع: نظريات الغضب.

الفصل الثالث: أسباب الغضب ومضاره وفيه مبحثان :

- المبحث الأول:أسباب الغضب وفيه مطلبان:

* المطلب الأول:الأسباب الداخلية المؤدية للغضب.

* المطلب الثاني:الأسباب الخارجية المؤدية للغضب.

- المبحث الثاني: الأضرار الناجمة عن الغضب وفيه مطلبان:

*المطلب الأول: الأضرار الفردية الناجمة عن الغضب .

*المطلب الثاني: الأضرار الإجتماعية الناجمة عن الغضب .

الفصل الرابع: الأساليب العلاجية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب وفيه ثلاثة مباحث :

- المبحث الأول: الأسلوب النفسي.

- المبحث الثاني:الأسلوب العملي.

- المبحث الثالث:الأسلوب القولي.

الفصل الخامس: الأساليب الوقائية في تزكية النفس الإنسانية من الغضب وفيه ثلاثة

مباحث:

- المبحث الأول: العقيدة وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.

- المبحث الثاني: للعبادات وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.

- المبحث الثالث: الأخلاق الإسلامية وأثرها في تزكية النفس الإنسانية من الغضب.

الفصل السادس: الآثار المترتبة عن تزكية النفس الإنسانية من الغضب وفيه مبحثان:

- المبحث الأول: الآثار الفردية.

- المبحث الثاني: الآثار الاجتماعية.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

الفصل الأول

مفهوم تزكية النفس الإنسانية وأهميتها

أنزل الله -عز وجل- كتابه الحكيم لهداية النفس الإنسانية، وهو يُخاطب هذه النفس الإنسانية، ويوجهها نحو الخير، ومن حكمته -عز وجل- أنه أودع في هذه النفس خصائص القدرة على إدراك الخير والشر والتمييز بينهما، والإستعداد لهما كما في قوله -عز وجل-
﴿ وَتَنفَسِ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ (الشمس، 7-8)، ولأن النفس كالجسد فهي معرضة مثله بأن تصاب بالأمراض، لذلك أمرنا الله -عز وجل- بتزكية أنفسنا لأنها مدار النجاة من الهلاك، وبها يجني الإنسان الخير الكثير، وهذا ما سيتناوله هذا الفصل المكون من ثلاثة مباحث وهي كالتالي:

المبحث الأول: تعريف النفس لغةً واصطلاحاً وفيه مطلبان:

*المطلب الأول: تعريف النفس لغةً.

*المطلب الثاني: تعريف النفس اصطلاحاً.

المبحث الثاني: تعريف التزكية لغةً واصطلاحاً وفيه مطلبان:

*المطلب الأول: تعريف التزكية لغةً واصطلاحاً.

*المطلب الثاني: التعريف بالمصطلحات ذات الصلة بالتزكية.

المبحث الثالث: أهمية تزكية النفس الإنسانية.

المبحث الأول تعريف النفس الإنسانية لغة واصطلاحاً

المطلب الأول: تعريف النفس لغة

تُطلق النفس لغةً على معانٍ عدة أبرزها ما يلي:

1. النفس بمعنى الروح يُقال: خرجت نفس فلان: أي خرجت روحه⁽¹⁾. ويُقال: خرجت نفساً وجاد بنفسه أي مات وخرجت روحه⁽²⁾، لقوله عزوجل: ﴿أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (الانعام، 93)، أي أخرجوا أرواحكم من أجسادكم⁽³⁾.
2. النفس بمعنى الدم وسمي الدم نفساً لأن النفس تخرجُ بخروجه⁽⁴⁾، ويُقال: دفقت نفساً أي دفقت دمه⁽⁵⁾، وقيل سمي الدم نفساً لأنه هو اسم لجملة الحيوان الذي قوامه الدم⁽⁶⁾.
3. النفس بمعنى ذات الشيء وحقيقته، نقول: قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي: أوقع الهلاك بذاته كله، فالنفس هنا تُطلق على الذات⁽⁷⁾ لقوله -عز وجل-: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ

(1) ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت، دار صادر، (د.ط)، (د.ت)، مادة نفس، فصل النون، ج6/233-236.

(2) مصطفى، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، (د.م)، المكتبة الإسلامية، (د.ط)، (د.ت)، باب النون، ج1/940.

(3) ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، تفسير ابن كثير، اعتنى به: محمد أنس الخن، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1429هـ/2008م، ج2/229. وكذلك ذكره ابن عاشور، محمد الطاهر، تفسير التحرير والتنوير، بيروت، مؤسسة التاريخ العربي، ط1، 1421هـ/2000م، ج6/223.

(4) ابن منظور، لسان العرب، مادة نفس، فصل النون، ج6/233-236.

(5) مصطفى، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، باب النون، ج1/940.

(6) البستاني، بطرس، محيط المحيط، بيروت، مكتبة لبنان، (د.ط)، 1977م، باب النون، ص908.

(7) ابن منظور، لسان العرب، مادة نفس، فصل النون، ج6/233-236.

مُؤَيَّا قَسَلِمُوا عَلَ أَنْفُسِكُمْ﴾ (النور، 61)، أي فليسلم بعضهم على بعض، فالنفس هنا بمعنى الذات⁽¹⁾.

4. النَّفْسُ بمعنى العين والحسد⁽²⁾، وكما قال ابن قتيبة في غريب الحديث: والنفس

تعني العين، يُقال: أصابت فلاناً نفس أي عيناً ومنه قول رسول الله ﷺ عليه

عليه وسلم لرافع حين مسح بطنه فألقى شحمة خضراء: "أنه كان فيها أنفُسُ

سبعة"⁽³⁾، ويُريدُ بذلك عيونهم أنها حسدت رافعاً، وكذلك قال ابن الأثير نحوه في

نهاية غريب الحديث⁽⁴⁾.

5. النَّفْسُ بمعنى الذات الإلهية لقوله -عز وجل ﴿ تَعَلَّمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ ﴾

"(المائدة 116)، فالنفس هنا تعني الله -عز وجل-⁽⁵⁾.

6. النَّفْسُ بمعنى العظمة والعزة والهمة والأنفة والإرادة والرأي⁽⁶⁾.

*المطلب الثاني: تعريف النفس اصطلاحاً.

إن وصف النفس على حقيقتها صعبٌ جداً، وذلك للأختلاف في تحديد ماهيتها، وأبرز

معانيها ما يلي:

(1) تفسير ابن كثير، ج3/450. وذكره تفسير التحرير والتنوير، ج18/243.

(2) ابن منظور، لسان العرب، مادة نفس، فصل النون، ج6/233-236.

(3) ابن قتيبة، عبدالله بن مسلم، غريب الحديث، تحقيق: عبدالله الجبوري، بغداد، مطبعة العاني، (د.ط.)، 1977م، ج2/621.

(4) ابن الأثير، مجد الدين أبي السعادات بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر الزاوي ومحمود الطناحي، بيروت، المكتبة العلمية، (د.ط.)، 1963م، ج5/96.

(5) تفسير ابن كثير، ج2/176.

(6) نيبستاني، بطرس، محيط المحيط، باب النون، ص908.

أولاً: تعريف النفس في القرآن الكريم.

النفس في القرآن الكريم لها معانٍ متنوعة بعدة مواطن وتعددت معانيها بحسب سياق

الآية الكريمة الواردة فيها ومن أبرز هذه المعاني ما يلي:

1. النفس بمعنى الروح ومنه قوله -عز وجل- ﴿ وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ

الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ ﴾ (الأنعام، 93) وذلك أن الكافر

إذا حضرت وفاته تتفرق

روحه في جسده فتخرجها الملائكة وتتزعها بشدة، وتقول لأصحابها (أخرجوا أنفسكم) أي

أرواحكم وذلك من باب التوبيخ والزرر بهم لما فعلوه في حياتهم الدنيا⁽¹⁾.

2. النفس بمعنى الذات أي الإنسان المكون من روح وجسد⁽²⁾ ومنه قوله -عز وجل- ﴿ وَادْكُرُ

رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً ﴾ (الأعراف، 205).

3. النفس بمعنى الذات الإلهية⁽³⁾، لقوله - عز وجل ﴿ وَحَذِّرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ ﴾ (آل عمران،

30)، أي يحذركم الله ذاته ونفسه⁽⁴⁾.

4. النفس بمعنى النفس أي ليست جسماً ولا جزءاً من الجسم⁽⁵⁾.

(1) تفسير بن كثير، ج2/229.

(2) تفسير التحرير والتنوير، ج8/412.

(3) النل، شادية أحمد، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، إربيد، دار الكتاب الثقافي، (د.ط.)، 1427هـ - 2006م، ص15.

(4) تفسير ابن كثير، ج2/176.

(5) ابن مسكويه، أبو أحمد بن محمد بن يعقوب الرازي، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، بيروت، دار ومكتبة الحياة، ط2، (د.ت.)، ص95.

ثانياً: تعريف النَّفس عند الفلاسفة⁽¹⁾

1. النَّفس عند أفلاطون: النَّفس ليست بجسم، وإنما هي جوهر بسيط مُحرك للبدن.
 2. النَّفس عند أرسطو: النفس كمال أول لجسم طبيعي آلي، ومعنى قوله "كمال أول" أي أن النفس صورة الجسم أو هي ما يكمل به النوع بالفعل، ومعنى قوله "آلي" أي أن الجسم الطبيعي مؤلف من الآلات أي من أعضاء.
 3. النَّفس عند ابن سينا: جَمَعَ ابن سينا بين تعريف أفلاطون وتعريف أرسطو، فقال مع أفلاطون إن النفس جوهر روحاني، وقال مع أرسطو إن النفس كمال أول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يُولد ويربو (وهي النَّفس النباتية)، أو من جهة ما يُدرك الجزئيات، ويتحرك بالإرادة (وهي النَّفس الحيوانية)، أو من جهة ما يفعل الأفعال بالإختيار الفكري والإستتباب بالرأي (وهي النَّفس الإنسانية).
- وهكذا كان تعريف الفلاسفة للنَّفس، حيث كانت خلاصة أمر النَّفس لديهم أنها: مزيج من العقل والقلب والبدن، حيث أنهم يُقسّمونها إلى جزء علوي مكانه العقل، وينتج عنه فضيلة الحكمة، وجزء أوسط مكانه القلب ومنه العواطف النبيلة وينتج عنه فضيلة الشجاعة، وجزء سفلي يتعلق بالشهوات وينتج عنه فضيلة العفة⁽²⁾.
- أما النَّفس في القرآن الكريم فتطلق على ذات الإنسان وهي تشمل روح الإنسان وجسده، ولكن علماء المسلمين أضافوا فيما بعد مفاهيم جديدة للنفس شملت القلب والفؤاد والعقل والروح وأحياناً اللب والبصيرة⁽³⁾.

(1) التل، شادية أحمد، علم النفس التربوي الإسلامي، عمان، دار النفائس، ط1، 1425هـ/2005م، ص 29-31.

(2) الجبوسي، عبد الله، التعبير القرآني والدلالة النفسية، بيروت، دار البشائر الإسلامية، عمان، دار النفائس، ط1، 1426هـ/2006م، ص 40-41.

(3) المرجع نفسه، ص 40-41.

وهكذا اختلفت تعريفات النفس وتعددت نظراً لخفائها أو عدم وجود جسم مادي لها، ويتضح من التعريفات أن البعض توجه إلى أن النفس تتناول الإنسان كله بجوانبه المادية والمعنوية، والبعض الآخر اقتصر تعريفه للنفس على الجانب المعنوي، وأخذ البعض المعنى الجزئي كالإقتصار على أن النفس بمعنى الروح أو القلب أو الدم أو القوى المفكرة أو أنها نفس ليست جسماً ولا جزءاً من الجسم.

وترى الباحثة أن المعنى الأقرب هو المعنى الذي يتناول النفس بالمعنى الشامل للإنسان فكراً وجسداً وروحاً، حيث أن المتتبع للآيات القرآنية التي ورد فيها معنى النفس يجدها تركز على هذا المعنى، وبناءً على ذلك يمكن أن نعرف النفس اصطلاحاً بأنها: الإنسان المكون من الروح والقلب والجسد، وكل ما في هذا الإنسان من قوى الإدراك التي يميز بها بين الخير والشر.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

المبحث الثاني

تعريف التزكية والمصطلحات ذات الصلة بها

تعتبر تزكية النفس إحدى المفاهيم الهامة في حياتنا ، وذلك لما لها نتائج مثمرة علينا، وتعد التزكية مفهوماً واسعاً يشمل التطهير والتنمية وله مصطلحات كثيرة تتفق معهُ في المعنى، وهذا ما سيتناوله هذا المبحث المتمثل فيما يلي:

*المطلب الأول: تعريف التزكية لغةً واصطلاحاً.

*المطلب الثاني: التعريف بالمصطلحات ذات الصلة بالتزكية.

المطلب الأول تعريف التزكية لغةً واصطلاحاً

التزكية لغةً

التزكية لغةً مأخوذة من زكا يزكو زكاءً، أي: نما وظهرَ؛ فالتزكية هي النماء والطهارة والبركة والمدح⁽¹⁾، وتزكية النفس تعني تطهيرها من الشح وتميمتها بالخيرات⁽²⁾. ويقول الإمام ابن تيمية -رحمة الله- في مجموع الفتاوي أن التزكية جعلُ الشيء زكياً إما في ذاته أو في الاعتقاد والخبر، كما يقال: عدلته أي جعلته عدلاً في نفسه، أو في اعتقاد الناس⁽³⁾ لقوله -عز وجل- ﴿فَلَا تُزَكُّوْا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النجم، 32).

التزكية اصطلاحاً

أولاً: التزكية في القرآن الكريم.

1. التزكية بمعنى الحلال الطيب، كما في قوله -عز وجل- ﴿فَلْيَنْظُرِ آيَاتِنَا أَزْكَىٰ طَعَامًا﴾ (الكهف، 19)،
2. أي فلينظر أيها أهل وأطيب طعاماً⁽⁴⁾، أو أيها أكثر بركةً أو طيباً أو رخصاً أو حلالاً⁽⁵⁾.

(1) ابن منظور، لسان العرب، فصل الزاي، ج14/358.

(2) الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد، مفردات غريب القرآن، تحقيق وضبط: محمد سيد كيلاني، مصر، شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، (د.ط.)، 1381هـ/1961م، ص213.

(3) ابن تيمية، مجموع الفتاوي لشيخ الإسلام ابن تيمية، جمعه ورتبه: عبدالرحمن بن محمد بن قاسم الحنبلي، الرياض، دار عالم الكتب، (د.ط.)، (د.ت.)، كتاب علم السلوك، ج1/97-98.

(4) الصابوني، محمد حلي، صفوة التفاسير، بيروت، دار القرآن الكريم، ط4، 1402هـ/1981م، ج1/53.

(5) القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري، مختصر تفسير القرطبي، بيروت، دار الكتاب العربي، ط2، 1406هـ/1986م، ج3/162.

3. التزكية بمعنى الحسن كما في قوله -عز وجل- ﴿ أَقْبَلْتُ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ ﴾

(الكهف، 74) أي أقبلت نفساً زكية حسنة لم تعمل بالحنث وهذا تفسير قوله - زكية -

أي أقبلت نفساً زكية لم تعمل بالحنث بغير نفس⁽¹⁾.

4. التزكية بمعنى الصلاح، كما في قوله - عز وجل - ﴿ أَنْ يَدْلِيَهُمَا رُجُومًا خَيْرًا مِمَّا زَكَّوْهُ ﴾

(الكهف، 81)، أي خير ديناً وصلاًحاً⁽²⁾.

4. التزكية بمعنى التطهر من الفواحش والأدناس كما في قوله -عز وجل- ﴿ مَا زَكَّيْ

مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا ﴾ (النور، 21)، أي ما تطهر أحدٌ منكم من الأوزار والفواحش أبد

الدهر⁽³⁾. وقوله -عز وجل- ﴿ وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ ﴾ (فاطر، 18)، أي من طهر

نفسه من الأدناس فإنما ثمره ذلك التطهير عائدة عليه⁽⁴⁾، وأن من اهتدى فإنما يهتدي

لنفسه⁽⁵⁾، وقوله -عز وجل- ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴾ (الشمس، 9)، أي قد فاز وأفلح من

زكى نفسه بطاعة الله -عز وجل- وطهرها من دنس المعاصي والآثام⁽⁶⁾.

5. التزكية بمعنى المدح والثناء كما في قوله -عز وجل- ﴿ فَلَا تَزْكُوهَا أَنْفُسَكُمْ ﴾

(النجم، 32)، أي ولا تنتوا عليها فإنه أبعد من الرياء وأقرب إلى الخشوع⁽⁷⁾، ولا تمدحها

(1) القرطبي، مختصر تفسير القرطبي، ج3/181.

(2) المرجع نفسه، ج3/181.

(3) الصابوني، صفوة التفاسير، ج2/332.

(4) المرجع نفسه، ج2/572.

(5) القرطبي، مختصر تفسير القرطبي، ج4/192.

(6) الصابوني، صفوة التفاسير، ج3/566.

(7) المرجع نفسه، ج5/85.

على سبيل الإعجاب ولا تشهدوا لها بالتقى، فإن النفس خسيصة إذا مُدحت اغترت وتكبرت⁽¹⁾.

6. التزكية بمعنى التوبة كما في قوله -عز وجل- ﴿ هَلْ لَكَ إِلَهٌ إِلَّا أَن تَزَكَّى ﴾ (النازعات، 18)، أي هل لك رغبة وميل إلى أن تتطهر من الذنوب والآثام⁽²⁾. وهل لك أن تتوب وتشهد أن لا إله إلا الله⁽³⁾.

7. التزكية بمعنى أداء الزكاة الشرعية المفروضة علينا كما في قوله -عز وجل- ﴿ وَءَاتُوا الزَّكَاةَ ﴾ (البقرة، 43)، أي أدوا ما عليكم من زكاة مفروضة فهذا واجب عليكم⁽⁴⁾، وهنا مفهوم الزكاة الشرعي يستند إلى المعنى اللغوي الذي فيه معنى التطهير، حيث يؤدي دفع الزكاة إلى تطهير نفس الغني من الشح والبخل، وتطهير نفس الفقير من الحقد والحسد.

8. التزكية بمعنى التوفيق والهداية في الدنيا كما في قوله -عز وجل- ﴿ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ ﴾ (النساء، 49). أي أن الله -عز وجل- بفضلِهِ ورحمته يُطهرُ من يشاء بتوفيقهِ للتوبة، فانه -عز وجل- هو الذي يُطهر ويهدي ويُزكي لا بفضل أعمالكم⁽⁵⁾.

ثانياً: التزكية عند بعض شخصيات الإسلام.

1. التزكية: عملية تطهير وتنمية شاملتين هدفهما استبعاد العناصر الموهنة للإنسانية الإنسان، وما ينتج عن هذا الوهن من فساد وتخلف، وتنمية للعناصر المحققة لإنسانية الإنسان، وما ينتج عن هذه التنمية من تقدم ورخاء⁽⁶⁾.

(1) الصابوني، صفوة التفاسير، ج3/277.

(2) الصابوني، صفوة التفاسير، ج3/514.

(3) القرطبي، مختصر تفسير القرطبي، ج5/321.

(4) الصابوني، صفوة التفاسير، ج1/53.

(5) المرجع نفسه، ج2/333.

(6) الكيلاني، ماجد عرسان، مناهج التربية الإسلامية والعاملون فيها، الإمارات، دار القلم، ط1، 1997م، ص135.

2. التزكية بمعنى: تطهير النفس من نزعات الشر أو الإثم، وتنمية فطرة الخير فيها مما

يؤدي إلى بلوغها درجة الإحسان⁽¹⁾.

3. التزكية: انتزاع ما هو غير مرغوب فيه، وتعزيز ما هو مرغوب فيه، لأنها تشمل

معنى التطهير والتنمية، فالتطهير يشمل انتزاع السلوك غير المرغوب فيه، والتنمية

تشمل تعزيز السلوك المرغوب فيه⁽²⁾.

وهكذا فإن التزكية يكون بمعنى التخلية والإزالة فهي استبعاد لكل ما هو غير مرغوب

فيه في النفس الإنسانية، أما التنمية أو معنى النماء ففيه معنى الزيادة والإضافة وهذا ما

أشارت إليه التعريفات بمعنى تنمية كل ما هو مرغوب فيه، وإضافة كل ما هو خير وتعزيز

وتأكيد كل ما هو حسن، ومن خلال ذلك يتبين الارتباط الوثيق بين المعنيين اللغوي

والإصطلاحي.

وهكذا تعددت تعريفات التزكية في الإسلام ، حيث نرى أن البعض تناول مفهوم

التزكية على أنها عملية تطهير، والبعض الآخر تناول مفهوم التزكية على أنها عملية تنمية إلا

أن البعض الآخر إلى الجمع بين عمليتي التطهير والتنمية، وهذه المعاني لا تخرج عن معاني

التزكية في اللغة التي تضمنت معاني التطهير بمعنى الإزالة والإضافة، وبمعنى التنمية أي

الإضافة والتعديل إذ لا يمكن التخلية إلا بالتخلية.

وترى الباحثة أن التزكية تشمل معنى التطهير والتنمية، وهذا ما أكدته الآيات الكريمة،

فإنه -عز وجل- ما بعث الرسل إلا من أجل هداية الناس وتزكيتهم، وبناءً على ذلك يمكن أن

(1) كرزون، أنس، منهج الإسلام في تزكية النفس، جدة، دار نور المكتبات، ط1، 1417هـ/1997م، ج1/12.

(2) نايفة، جمال يوسف أحمد، التزكية في القرآن الكريم وعند علماء الفكر التربوي الإسلامي ودورها في تعديل السلوك، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد-الأردن، جامعة آل البيت، كلية الشريعة، 1999م، ص5.

نعرف التزكية اصطلاحاً بأنها: عملية إصلاح للنفوس وتطهيرها من كل ما يؤهنها من شرك ومعصية، وتميئتها بالعلم النافع والعمل الصالح، وفعل ما هو مأمور به، وترك ما هو محظور.

المطلب الثاني: التعريف بالمصطلحات ذات الصلة بالتزكية

تتمثل مصطلحات ذات الصلة بالتزكية بما يلي:

1. التهذيب

التهذيب من هذَّبَ والتهذيب: كالتتقية، هذَّبَ الشيء يَهذِّبُه هذْباً، وهذَّبَه: نَقَّاه وأخلصه وأصلحه، والمهذب من الرجال: المخلص النقي من العيوب، ورجل مهذب أي مُطَهَّر الأخلاق⁽¹⁾.

2. التطهير

التطهير من (طَهَّرَ) طَهَّرَ تطهيراً⁽²⁾، وطَهَّرَ الشيء بالماء، أي جعله طاهراً⁽³⁾.

3. التعديل

التعديل من (عَدَّلَ) عدَّلَ الشيء: أقامه وسواه يُقال عدل الميزان والمكيال أي: أقامه⁽⁴⁾.

4. الإصلاح

الإصلاح من (صَلَحَ)، صَلَحَ يَصْلَحُ صلاحاً: وهو نقيض الإفساد⁽⁵⁾.

التأديب

التأديب من (أَدَّبَ)، إي أدَّبَهُ على محاسن الأخلاق، ولقَّنه فنون الأدب، وجزأه على

إساءاته، والتأديب: التهذيب والمجازاة⁽⁶⁾.

(1) ابن منظور، لسان العرب، فصل الهاء، ج 1/782.

(2) مسعود، جبران، الرائد، (د.م)، دار العلم للملايين، ط 4، 1981م، ج 2/979.

(3) مصطفى، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، باب الطاء، ج 1/568.

(4) المرجع نفسه، باب العين، ص 588.

(5) ابن منظور، لسان العرب، فصل الصاد، ج 2/516.

(6) مصطفى، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، باب الهمزة، ج 1/9_10.

6.التقويم

التقويم من (قَوْم)، والتقويم: جعل الشيء مستقيماً من الأعوجاج، وهو الاعتدال وحسن التوازن⁽¹⁾.

7.التنقية

التنقية من (نَقَّى)، نَقَّى يُنْقِي تَنْقِيَةً ويُقال: نَقَّى الرجل الشيء إي خَلَصَهُ من شوائبه ورمى بها⁽²⁾. والتنقية:التطهير من كل شائبه⁽³⁾.

وهكذا يتضح لنا من خلال المصطلحات، أن هذه المصطلحات تتفق مع معنى التزكية المتضمن لمعنى التطهير والتنمية فكلاهما يسعى إلى تطهير وتعديل وتهذيب النفس الإنسانية من كل شائبة، وتقويم كل اعوجاج فيها، وإلى تنمية كل ما هو خير وحسن موجود فيها، لذا يُعتبر مفهوم التزكية أوسع لأشتماله على معاني الإزالة والتقويم والتهذيب والتنقية والتطهير فالعلاقة بين هذه المصطلحات ومصطلح التزكية هي علاقة خصوص وعموم، فلفظ التزكية لفظ عام جَمَعَ هذه المصطلحات التي تشير إلى معان خاصة شملها مفهوم التزكية.

(1) الكرعي، حسن سعيد، الهادي إلى لغة العرب، بيروت، دار لبنان للطباعة، ط1، 1412هـ/1992م، ج3/582.

(2) المرجع نفسه، ج4/356.

(3) ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ط1، 1416هـ/1995م، باب النون، ج14/273.

المبحث الثالث

أهمية تزكية النفس الإنسانية

لقد أمرنا الله - عز وجل - بتهديب أنفسنا وتزكيتها وتطهيرها من المعاييب قال تعالى:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ (الشمس، 9-10)، وبذلك تكون نتيجة

تزكية النفس هي الفلاح، ونتيجة إهمالها هي الخسران ، ولذلك أمرنا الله -عز وجل- بمحاسبة أنفسنا وعدم تركها دون تزكية وتهديب لأنها إذا أطلق لها العنان فإنها سوف تقترب من الذنوب ما تشاء ، فالإنسان وخصوصاً المسلم بحاجة ماسة إلى تهذيب وتزكية نفسه، وذلك من أجل أن تستقيم حياته وتكون نفسه مطمئنة طيبة تنعم بالسعادة والراحة الدنيوية والأخروية.

وكما قال رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم: "ثلاث من فعلهن فقد ذاق طعمَ طعمِ الإيمان، ومن عبَدَ الله -عز وجل- وحدهُ بأنه لا إله إلا الله،.....، وزكى عبْدُ نفسه، فقال رجل: وما تزكية المرء نفسه؟ فقال عليه السلام: يعلم أن الله -عز وجل- معه حيث كان" (1)، فالحديث يبين أن التزكية هي مراقبة الله في السر والعلن، ومن مقتضيات تلك المراقبة تطهير النفس من كل معصية ومن كل عملٍ لم يدعو إليه الشرع.

ومن هذا الباب، فإن من أهم الأمور والأسباب التي تبين لنا أهمية تزكية النفس وفوائدها وضرورتها وهي ما يلي:

1. كثرة الفتن والمغريات والشهوات؛ مما سبب واقعا مؤلماً تمثل بطوفان المعاصي والذي يُمثلُه واقع شبابنا المؤلم، والمتمثل بعدم احترام ووعي للقيم الإسلامية، فنراهم

(1) ابن أبي عاصم، الضحاك أبو بكر أحمد بن محمد بن عمرو، الأحاد والمثاني، تحقيق: باسم فيصل أحمد الجوابرة، الرياض، دار الراجعية، ط1، 1411هـ/1991م، رقم الحديث 1062، ج2/301.

* حديث صحيح (1062) رواه النسوي في تاريخه ج1/269 من طريق إسحاق بن إبراهيم، ورواه أبو داود في سننه، ج2/103، رقم الحديث 1582، وقال قرأت في كتاب عبد الله بن سالم عن الزبيدي، وأخبرني يحيى بن جابر عن جبير بن نفير عن عبد الله بن معاوية، ورواه الطبراني في الكبير من طريق عمرو بن إسحاق بن إبراهيم عن أبيه كما في تحفة الأشراف، ج7/171-172، ورواه الطبراني في الصغير، ج1/201، من طريق عبد الحميد بن إبراهيم ثنا عبد الله بن سالم ورجاله كلهم ثقات.

يتبعون شهوات أنفسهم دون أي حرج أو خجل، بل بالعكس يعتبرون ذلك أمراً ضرورياً في حياتهم لا بدّ منه.

2. إصابة النفس بالأمراض فالنفس كالجسد لذا فهي مُعرّضة أن تُصاب بالأمراض كالجسد، ومن هنا فهي بحاجة إلى تغذية دائمة ورعاية تامة ، وهذه التغذية والرعاية لا يمكن الحصول عليهما إلا عن طريق تركية النفس ، فأهمية تركية النفس بالنسبة للإنسان كأهمية الطعام والشراب والهواء لجسده.

3. استمرار الإنسان على الطريق المسقيم لأن النفس أحياناً تكون عدواً منازعاً للإنسان تحته وتدفعه نحو الخير أو نحو الشر، لذلك لا بدّ من تركيتها ومجاهدتها لتبقى بطريقها الصحيح⁽¹⁾.

4. إن الله - عز وجل - أقسم في كتابه الكريم أحد عشر قسماً على فلاح من زكى نفسه وعلى خسران من أهمل ذلك، وهذا أكبر وأهم دافع يدفعنا لتركية أنفسنا.

5. إن النفس من أشد أعداء الإنسان لأنها تدعو إلى الطغيان وإيثار الحياة الدنيا وسائر أمراض القلب ، لذلك كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - يستعيذ بالله من شرّها كثيراً ويقول: " اللهم آت نفسي تقواها وزكّها أنت خيرٌ من زكّاها، أنت وليها ومولاها"⁽²⁾.

6. تحقيق الغاية الكبرى للإنسان في هذا الوجود، فلذلك كان لا بدّ من تركية أنفسنا من أجل تحقيق الهدف الذي خلقنا الله - عز وجل - من أجله وهو عمارة الأرض بالعمل الصالح وإقامة منهج الله - عز وجل - فيها.⁽³⁾

(1) الغزالي، أبو حامد بن أحمد الطوسي الشافعي، إحياء علوم الدين ، بيروت ، دار الهلال ، 2004م، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ، ج 3/80.

(2) مسلم، أبو الحسن مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، بيروت: دار ابن حزم، ط1، 1416 هـ/1995م، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعود من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل برقم الحديث (2722)، ج 4 / 1658.

(3) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج 3/1.

الفصل الثاني

الغضب: مفهومه، أنواعه، أصنافه، نظرياته

يُعد الغضب من أهم الانفعالات التي اهتم بها الإسلام، وذلك لما له من آثار خطيرة على حياة الفرد والمجتمع، ويُعتبر الغضب بوجه عام من الرذائل المنبوذة، وذلك بسبب آثاره السلبية والخطيرة التي يتركها خلفه، ولكن هل يمكن أن يكون الغضب فضيلة؟ وفي أيّ حال من الأحوال؟ فهل الغضب أنواع؟ وهل الغضب يسير على وتيرة واحدة أم له أصناف؟ وهل للغضب نظريات تفسره؟

هذا ما سنتناوله في هذا الفصل الذي يتكون من أربعة مباحث وهي كالتالي:

-المبحث الأول: مفهوم الغضب.

-المبحث الثاني: أنواع الغضب.

-المبحث الثالث: أصناف الغضب والغازبين.

- المبحث الرابع: نظريات الغضب.

المبحث الأول

مفهوم الغضب لغةً واصطلاحاً

الغضب لغةً

الغضب مأخوذ من (غَضِبَ): أي سَخِطَ عليه وأراد الانتقام منه، يُقال: هو غضبانٌ وهي غضبانة⁽¹⁾، والغضب: نقيض الرضا ويُقال: رجلٌ غَضِبَ وغضبانٌ، أي يغضب بسرعة، وقيل: شديد الغضب، ويُقال للأُنثى غَضْبَى⁽²⁾.

الغضب اصطلاحاً

تتوعدت وتعددت تعريفات الغضب عند العلماء فكان أبرزها ما يلي:

1. الغضب: طبع بشريّ فطريّ يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله في كثيرٍ من الأحيان⁽³⁾.
2. الغضب: قوة دافعة وهي القوة الغضبية التي تأتي منها المعاصي، فالغضب ما هو إلا غليان لدم القلب طلباً لدفع المؤذي عنه خشية وقوعه، أو طلباً للانتقام ممن حصل منه الأذى⁽⁴⁾.
3. الغضب: انفعال يحدث لنا يومياً، وتظهر من خلال مظاهر سلوكية تُعَم آثارها الإنسان جسماً ونفساً، وإن بدت ظاهرة عارضة⁽⁵⁾.
4. الغضب: حركة للنفس تحدث بها غليان دم القلب شهوةً للانتقام⁽⁶⁾، وتوجه هذه القوى عند ثورانها إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها وإلى التّشفي والانتقام بعد وقوعها⁽⁷⁾.

(1) مصطفى، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، باب الغين، ج1/654.

(2) ابن منظور، لسان العرب، باب الغين، ج1/648-649.

(3) سليمان، سناء محمد، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، القاهرة، عالم الكتب، ط1، 1428هـ/2007م، ص20.

(4) ابن رجب الحنبلي، زين للدين أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد، جامع العلوم والحكم في خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تحقيق حامد أحمد الطاهر، القاهرة، دار الفجر للتراث، ط1، 1423هـ/2002م، ص141.

(5) عواد، مصطفى ذيب، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد-الأردن، جامعة اليرموك، كلية التربية، 1423هـ/2002م، ص5.

(6) جاد المولى، محمد أحمد، الخلق للكامل، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1426هـ/2005م، ج1/304.

(7) العيسوي، أبو عبد الله أحمد بن أحمد، المنتخب من فقه الغضب، طنطا، دار الصحابة، ط1، 1411هـ/1991م، ص7.

5. الغضب: ثوران في النفس يحملها علي الرغبة في البطش والانتقام، أو حالة نفسية انفعالية تُصيب الإنسان⁽¹⁾.
6. الغضب: شعلة نار أقتبست من نار الله الموقودة، التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طيء الفؤاد، ويستخرجها الكبر الدفين في قلب كل جبار عنيد، وعندما تشتد نار الغضب فإنها تُصمُّ صاحبها عن كل موعظةٍ ونصيحة⁽²⁾.
7. الغضب: حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان، وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك، وعندئذ تصبح عدواناً، أي عندما نعبر عن مشاعر الغضب بالكلام البذيء أو بالإعتداء الجسدي أو الرمزي⁽³⁾.

الغضب عند علماء النفس

1. عرف سبيلبيرغر الغضب بأنه: حالة انفعالية تتركب من أحاسيس تتضمن التوتر والإنزعاج والإثارة والغضب، وأنه خبرة وقتية متغيرة متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب⁽⁴⁾.
2. عرف نواكو الغضب بأنه: حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فيزيولوجية وعنصر إدراكي معرفي⁽⁵⁾.
3. عرف أفريل الغضب بأنه: رد فعل حاد يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤدية، وقد يؤدي الحدث الضاغظ إلى أمرين: إما الغضب أو الخوف،

(1) أبو عرّاد، صالح بن علي، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدي النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب، الباحة، (دن)، (دم)، ط1، 1430هـ/2009م، ص 3.

(2) الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ج3/113.

(3) أبو دلبوح، أسماء علة، الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر، (د.ط)، 2008م، ص15.

(4) Spielberger, (1983). Jacob Spielberger, C.D: Jacob, G: Russel, S. and Cra- Ne, R.S: the state-trait anger Scale pp 159.

(5) Novaco, (1975) Anger Control: The development and evaluation of an experimental. Lexington, MA: D.C.

ويعتمد ذلك على طبيعة الحدث وقدرة الفرد على مواجهته ، والأضرار الناجمة

عنه⁽¹⁾.

4. عرف هوارد كاسنيوف وريمون شيب تافرات الغضب بأنه: شعور بحالة انفعالية خصوصية تتفاوت شدته، وترافقه سلوكيات كلامية وحركية وردود فعل جسمية وتشوهات معرفية ونوعت كلامية وآثار في العلاقات بين الأشخاص⁽²⁾.

وهكذا اختلفت تعريفات الغضب وتنوعت ويتضح من هذه التعريفات أن البعض توجه إلى أن الغضب طبع بشري، والبعض الآخر توجه إلى أن الغضب انفعال وحركة للنفس يحدث بها غليان دم القلب رغبة في الانتقام، والبعض الآخر توجه إلى أن الغضب شعور طبيعي أو ردة فعل لشعور داخلي، أما مفهوم الغضب عند علماء النفس فكان أقرب للوصف والتفسير لهذا الانفعال محللين أسبابه وآثاره، حيث يؤكد بعض علماء النفس أن سبب هذا الانفعال خطأ حقيقي أو مفترض وأنه يتطور بالعوامل الاجتماعية أو الثقافية أو السياسية أو غيرها، ويعتبره آخرون بأنه ردة فعل طبيعية نتيجة مثير معين، ومن الصعوبة تفسيرها لأنه سلوك غير مخطط له، وأكثره عبارة عن ردود فعل وأنه يحدث عند الجميع.

وبناءً على ما تقدم ترى الباحثة أن المعنى الأقرب هو المعنى الذي يتناول الغضب على أنه طبع بشري فطري يؤدي إلى ثوران صاحبه، وعدم قدرته على التحكم بأقواله وأفعاله، وبناءً على ذلك يمكن أن نعرف الغضب بأنه: انفعال داخلي ينتج عن أسباب مختلفة، ويؤدي إلى ثوران وهيجان صاحبه نحو الخير أو نحو الشر، مما يؤدي إلى عدم قدرته على ضبط قدراته العقلية والجسدية والانفعالية.

(1) Averill , James R (1983). Studies on Anger and Aggression: Implication for theories of (Emotion American psychologist, vol.83.

(2) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه دليل الممارسين الكامل في المعالجة، نقلته إلى العربية: فاطمة عصام صبري، السعودية، مكتبة العبيكان ، ط1، 1427هـ/2006م، ص47.

المبحث الثاني أنواع الغضب

هل يُمكننا أن نعتبر الغضب فضيلة من الفضائل في حال من الأحوال؟ للإجابة عن هذا السؤال لا بدّ من التعرف على أنواع الغضب، فنوع الغضب يختلف باختلاف دوافعه والباعث عليه، فإن كان دافع الغضب مذموماً كان الغضب مذموماً ، ولذلك كانت وصية سيدنا محمد-صلى الله عليه وسلم- للرجل الذي قال أوصني يا رسول الله فقال -عليه السلام-: " لا تغضب، ورددّ مراراً قائلًا: لا تغضب"⁽¹⁾، فالغضب المذموم هو الذي يكون للنفس الإنسانية لا من أجل نصرة الله -عز وجل- ونصرة إسلامه ولذلك عدّ مذموماً، وهذا ما قصده رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في وصيته للرجل الذي قال له يا رسول الله أوصني، وقد يكون الغضب محموداً وذلك إن كان لله ونصرته ونصرة دينه، فالحدّة لحمية الدين محمودة، كما أنه يُعدّ محموداً عند التعرض للمحارم وهذا ما سُمي بالغيرة، فالغضب فيها محموداً، ولذلك وضع الله -عز وجل- الغيرة في الرجال لحفظ الأنساب ولذلك قيل: كلّ أمةٍ وُضعت الغيرة في رجالها وُضعت الصيانة في نساءها⁽²⁾.

كما أن الغضب يُعدّ مباحاً إذا كان سبباً مباحاً كالمرض أو السفر، فهنا لا يُلام الإنسان إن غَضِبَ لقوله عليه السلام: "إنما أنا بشر أَرْضَى كما يَرْضَى البشر، وأغضب كما يغضب البشر فأيما أحدٌ دعوتُ عليه من أمتي بدعوةٍ ليس لها بأهل أن تجعلها له طهوراً وزكاةً تقربه بها منه يوم القيامة"⁽³⁾.

(1) البخاري، أبو عبد الله بن إسماعيل الجعفي، صحيح البخاري، بيروت، دار صادر، ط1، 1425هـ/2004م، كتاب الآداب، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث (6116)، ج4/1094.

(2) خيشة، عبد المقصود عبد الغني، تهذيب الأخلاق في الإسلام، (د.م)، دار الثقافة العربية، (د.ط)، 1412هـ/1991م، ص221.

(3) حنّوق حايه: صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب قول الرسول عليه السلام من أدبته فاجعله له زكاة ورحمة، رقم الحديث (6361)، ج4/1133، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب من لعنة النبي عليه السلام أو سبه أو دعا عليه، رقم الحديث (2603)، ج4/1595.

أما إذا كان الغضب من كفرٍ أو ردةٍ أو قتلٍ لنفسٍ وغير ذلك، فهذا دون شك لا يُؤاخذ به الغضبان، وكذلك ما يقع من الغضبان من طلاقٍ ويمين⁽¹⁾ لقوله -عليه السلام-: "لا طلاق ولا عتاق في إغلاق" أي في الغضب⁽²⁾، فإذا وصل الأمر إلى الوقوع تحت أثر الغضب الشديد الذي يؤدي إلى عدم التمييز، كان سبباً لقول بعض العلماء بعدم وقوع طلاق الغضبان الذي فقد التمييز.

كما أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نهي عن القضاء والتحكيم بين الناس في حالة الغضب فقال -عليه السلام-: "لا يحكم أحدٌ بين اثنين وهو غضبان"⁽³⁾. وبناءً على ذلك يمكننا تصنيف أنواع الغضب وفقاً للدافع والباعث الذي يؤدي للغضب إلى نوعين أساسيين وهما:

أولاً: الغضب المحمود ويندرج تحته:

أ. الغضب الواجب.

ب. الغضب المباح.

ثانياً: الغضب المذموم ويندرج تحته:

أ. الغضب المحرم.

أولاً: الغضب المحمود:

أ- الغضب الواجب:

وهو الغضب الذي يكون لله -عز وجل- والحق والعدل والخير ونصرة الإسلام، فالواجب على المؤمن أن يحتدَّ لله -عز وجل- ويحتدَّ لنصرتِه ونصرة دينِه لا لنصرة نفسه، فتراهُ يَغضب إذا خرقَ حد من حدود الله -عز وجل- كما يغضب النمر إذا أخذَ منه صيده⁽⁴⁾.

(1) ابن رجب، زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص245.

(2) السجستاني، أبو داود سليمان الأشعث، سنن أبي داود، بيروت، بيت الأفكار الدولية، (د.ط.)، 2004م، كتاب الطلاق، باب الطلاق على الغلط، رقم الحديث (2193)، ج2/124.

(3) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الأحكام، باب هل يقضي الحاكم أو يفتي وهو غضبان، رقم الحديث (7185)، ج4/1263، صحيح مسلم، كتاب الأقضية، باب كراهية قضاء القاضي وهو غضبان، رقم الحديث (1717)، ج3/1082.

(4) التجيلاني، عبد القادر، الفتح الباري والفيض الرحماني، بيروت، دار الخير، ط1، 1430هـ/2009م، ص165.

وما هو قدوتنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم- تقول عنه سيدتنا عائشة رضي الله عنها- "ما خَيْرَ رسول الله بين أمرين إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً، فإن كان أبعد الناس منه، وما انتقم رسول الله لنفسه إلا أن تنتهك حرمة الله -عز وجل-(1)، فالحديث يؤكد وجوب الغضب إذا أنتهكت حرمة من حرمت الله - عز وجل -، وهذا ما يؤكد فعل رسول الله - صلى الله عليه وسلم- كما وصفته السيدة عائشة - رضي الله عنها - لأن حق الله لا يتسامح به، ولكن إذا كان الغضب من أجل النفس أو نصرتها، فالمسلم مُخَيَّرٌ بين الإنتصار لها أو العفو والتسامح وهو الأفضل، وسُمِّي الغضب الواجب واجباً لأنه وَجِبَ على المؤمن أن يتحلى به عندما تتعرض حدود الله -عز وجل- للانتهاك ولذلك عُدَّ محموداً لأنه لله -عز وجل-، فهو غضبٌ طبيعيٌّ موجود في كل إنسان مسلم أنتهكت أمامه حرمةً من محارم الله - عز وجل -، وبذلك يكون غضبه واجباً عليه، وعليه أن يتصرف حين غضبه بتأنٍ وحِلْمٍ وله جزاء حِلْمه عند الله -عز وجل-(2)، فهذا الغضب يجب أن يأخذ مساراً موضوعياً هادئاً متزنأ لأنه يستهدف الإصلاح، ويؤدي إلى خيرة المجتمع وفلاحه وهو منضبط أصلاً ولا يحتاج إلى ضبط(3)، وكما أنه يؤدي إلى خيرة المجتمع فإنه أيضاً يؤدي إلى خيرة الفرد وهذا ما أطلق عليه العلماء اسم (الدافعية) فالغضب المحمود يساعد الفرد على العمل الجيد وتفريغ ما لديه من محتويات مكبوتة وآراء وأفكار بطرقٍ إيجابيةٍ وصحيحة(4).

(1) صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب مباحته عليه السلام للأثم واختياره من المباح أسهل وانتقامه لله عند انتهاك حرماته، رقم الحديث (2327)، ج4/1446-1447.

(2) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص34.

(3) الأسمر، أحمد رجب، النبي المربي، عمان، دار الفرقان، ط1، 1422هـ/2001م، ص148.

(4) حسين، طه عبدالعظيم، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان، دار الفكر، ط1، 1428هـ/2007م، ص64-65.

كما أن الغضب يُعدُّ واجباً عند مشاهدة المنكرات والفواحش لأنه يكون نصرةً للإسلام وطلباً للانتقام له، وكذلك عندما تتعرض محارم الإنسان إلى أذى فغضب الإنسان عندئذٍ يُعدُّ واجباً ومحموداً لأنه غَضِبَ دفاعاً عن عرضه، فالله -عز وجل- وضع الغيرة في الرجال لحفظ الأنساب، فلو فقدت هذه النفوس هذه الغيرة لاختلطت الأنساب⁽¹⁾، ومن هنا دعا الإسلام إلى تغيير المنكر الذي ما هو إلا صورة من صور الغضب لله -عز وجل-، مؤكداً ذلك في قوله - صلى الله عليه وسلم -: "من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان"⁽²⁾، حيث يفهم من الحديث أنه على المسلم أن يغضب إذا انتهكت حرمت الله، فإن كان بيده سلطة التغيير باليد فليغير، فإن لم يستطع بيده انتقل إلى التغيير بلسانه، فإن لم يستطع أنتقل إلى الإنكار بقلبه وهذا صورة مبسطة للتعبير عن الغضب لله -عز وجل- وهو أضعف الإيمان.

ب. الغضب المباح

الغضب المباح: هو الغضب الناتج عن محاولة الدفاع عن النفس، كأن يتعرض الإنسان للأذى المادي أو المعنوي فيحاول عن طريق الغضب أن ينتقم لكرامته ونفسه، فيُعدُّ غضبه عندئذٍ مباحاً لأنه حاول بغضبه أن يمنع الأذى عن نفسه لا بهدف إيذاء الآخرين⁽³⁾، وإن كانت توجيهات الإسلام في هذا المقام إلى استحباب العفو وعدم الغضب ولكنه لم يوجبه، قال تعالى: ﴿وَأَدْتَعُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ (البقرة: 237).

(1) جاد المولى، الخلق الكامل، ج 1/305.

(2) صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب كون النهي عن المنكر من الإيمان وإن الإيمان يزيد وينقص، رقم الحديث (49)، ج 1/71.

(3) الشيخلي، عبد القادر، فضيلة الحلم ورتيلة الغضب، عمان، دار البشير، ط 1، 1415هـ/1994م، ص 68.

فالأمر متروك لصاحب الشأن في هذا المقام أن يرد الأذى عن نفسه، أو أن يعفو وهو

الأقرب لخلق المسلم الكامل وله الأجر والثواب.

وكذلك الغضب يكون مباحاً إذا كان للتنبيه كالغضب على الخادم عند كسره آنية

الطعام تعمداً واهمالاً فبعد عندئذ الغضب غضباً مباحاً لأن هدفة في هذا الغضب تنبيه الخادم

لا إيذاؤه⁽¹⁾، ويلحق بذلك الغضب على الولد إذا بدر منه ما يستوجب الغضب، فالغضب عندئذ

يُعد مباحاً لأنه يكون بقصد تنبيهه على الخطأ وتصويب فعله، ويُقاس على ذلك كل أمر القصد

منه إصلاح الإعوجاج الذي لا يصل إلى درجة تجاوز حدّ من حدود الله - عز وجل -.

ثانياً: الغضب المذموم ومنه الغضب المحرم

الغضب المحرم: هو الغضب الذي يكون للنفس الإنسانية، وهو الغضب الشائع بين

الناس، ويحتاج إلى ضبط لأنه كثيراً ما يتجاوز كل تصرف حكيم أو سلوك قويم، وقد يظلم به

الإنسان أخاه الإنسان ويفتري ويجور عليه، وغالباً ما يبتعد هذا الغضب عن العقل والمنطق

ويضرب صفحاً عن الحق والعدل والخير⁽²⁾.

ويتمثل هذا الغضب بزيادة الحركات والعنف الفعلي والقولي لدرجة أن الشخص لا

يستطيع أن يكبح جماح انفعالاته وغضبه ليتحول في النهاية إلى عدواني يضرب ويذمر

ويكسر كل شيء يكون أمامه بسبب أو بدون سبب، وهذا ما أطلق عليه بعض علماء النفس

اسم (الغضب الانفجاري) وهو شكل من أشكال الغضب⁽³⁾.

وقد حرّم هذا الغضب لأنه يدفع الإنسان إلى تصرفات سلوكية شاذة وغير مرغوب

فيها كالعدوان بالقول أو الفعل وغيره، ولأنه انقياد للخلق الذي يُضاد الحلم والتحمل لأن في

(1) جاد المولى، الخلق الكامل، ج 1/306.

(2) الأحمز، النبي المرابي، ص 148.

(3) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 28.

الحلم إمساك النفس عن هيجان وثوران الغضب⁽¹⁾، ولأنه لا يكون لله - عز وجل - ولدينه
ونصرتهما إنما يكون للنفس الإنسانية⁽²⁾.

وبذلك قسم العلماء الغضب بناءً على الدافع والباعث الذي يتولد منه الغضب إلى
غضب واجب وهو المحمود، وإلى غضب مباح، وإلى غضب مُحرم وهو المذموم، وهذا ما
تراه الباحثة.

(1) جاد المولى، الخلق الكامل، ج1/306.

(2) حسين، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، ص65.

المبحث الثالث

أصناف الغضب والغاضبين

خلق الله - عز وجل - البشر من جنسين مختلفين من ذكرٍ وأنثى، ووضع في كلٍ منهما الصفات والدوافع والخصائص التي تتناسب، ولذلك لا نجد هنالك تشابهاً بين شخصين اثنين في جميع النواحي، بل نجد هنالك اختلافاً في جميع القدرات الذهنية والعقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية وغيرها، وهذا ما يُسمى بالفروق الفردية وهي: الصفات التي يتميز بها كل إنسان عن غيره من الأفراد سواء كانت تلك الصفات جسمية أم نفسية أم إجتماعية وغيرها⁽¹⁾.

ولعل الحكمة من هذه الفروق هي تأكيد قدراته تعالى على الخلق وبديع صنعه ودقيق علمه، وإيجاد مجتمع متكامل متعاون بحيث يؤدي كل فرد دوره، فالمجتمع المتكامل هو الذي يضم فئات متباينة من الأفراد بحيث يحتاج كل فرد للأخر⁽²⁾، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق جميع احتياجاته وحده، وبالتالي فإن الفروق الفردية تنطبق على الغضب والغاضبين، إذ يختلف الناس في درجات غضبهم وهذا ما يؤكد حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - حينما قال عندما صلى بالناس عصراً ثم قام خطيباً بهم فلم يدع شيئاً يكون إلى قيام الساعة إلا أخبر به فقال - عليه السلام - عن الغضب: "ألا إن بني آدم خلقوا على طبقات شتى، فمنهم..... ألا وأن منهم البطيء الغضب سريع الفيء، ومنهم سريع الغضب سريع الفيء فتلك بتلك، ألا وإن منهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفيء، وشرهم سريع الغضب بطيء الفيء"⁽³⁾.

(1) الهاشمي، عبد الحميد، الفروق الفردية، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط3، 1405هـ/1985م، ص7.

(2) الشرايري، سلافة محمد توفيق، الفروق الفردية في التربية الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد - الأردن، جامعة اليرموك، كلية الشريعة، 1413هـ/1993م، ص21.

(3) المباركفوري، أبو العلي محمد بن عبد الرحمن بن عبد الرحيم، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، (د.ن)، دار الفكر للنشر، ط3، 1399هـ/1979م، باب ما أخبر النبي - صلى الله عليه وسلم - أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، رقم الحديث (2286)، ج428/6، بإسناد حسن.

وبناءً على الحديث الآنف ذكره يمكن أن نقسم أصناف الغاضبين إلى أربعة درجات

وهي:

1- سريع الغضب سريع الرضى: وهذا الصنف من الناس ممن لا يحسن إدارة نفسه حيث

تؤثر فيه كلمة واحدة ويتفاعل ويثور معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى، فهو يغضب لأتفه الأسباب ولكنه يرضى بسرعة، وهو ليس بخير الناس.

2- بطيء الغضب سريع الرضى: وهو خيرُ الناس كما أخبرنا سيدنا محمد-صلى الله عليه

وسلم- في حديثه حيث إن الحِلْم والحكمة من صفات هذا الإنسان الغاضب حين إن غَضِبَ غَضِبَ ببطء فليس من السهولة أن يثور لأتفه الأسباب، فهو أملك لنفسه من غيره، إذ لا يغضب إلا إذا كان هنالك سبباً وجيهاً، وقد يستفاد من قول النبي- صلى الله عليه وسلم- بأنه خير الناس إن غضب لا يكون إلا الله، وبسرعة تهدأ نفسه لأن حِلْمَهُ وحكمته جعلتاه متزناً يعرف كيف يواجه الموقف بحكمة وروية لذلك قال عنه رسول الله-عليه السلام-: أنه خير الناس.

3- سريع الغضب بطيء الرضى: وهو شر الناس كما أخبرنا رسول الله-عليه السلام- في

حديثه، وذلك لأن هذا النوع يغضب لأي شيء ولأي سبب ورضاه بطيء لا يقبل أي أسف أو عذر بسهولة، فهذا الصنف من الناس يغضب لسبب مشروع وغيره، إضافة إلى قسوة في طبعه إذ لا يرضى بسرعة، وهذا ينافي السماحة التي أمر بها الإسلام في كل معاملات المسلم مُصدّقاً لقوله- صلى الله عليه وسلم - :رحم الله رجلاً سمحاً إذا باعَ وإذا اشتري وإذا أقتضى⁽¹⁾، فالتسامح يقتضي اللين في التسامح والعفو والحلم، ومن هنا قد يكون هذا هو السبب في وصف هذه الشخصية بأنها شر الناس.

(1) صحيح بخاري، كتاب البيوع، باب السهولة والسماحة في الشراء والبيع، رقم الحديث (2076)، ج2/359.

4- بطيء الغضب بطيء الرضا:

هذا الصنف من الناس يواجه الأحداث المُغضبة بقلب ثابت لفترة طويلة من الزمن يسيطر على جوارحه وانفعالاته حتى لا يكون فريسة الشيطان، ولكنه إذا ما غضب تملكه الغضب لأمد بعيد.

هذه هي أصناف الغاضبين كما وضّحها حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - السابق ذكره، أما بالنسبة لأصناف الغضب فقد قسّمها العلماء كما يلي :

1. التفريط: ويقصد به عدم الغضب مع وجود دواعيه ومسبباته وهو مذموم جداً لانعدام

الحمية والغيرة والمروءة في الإنسان، فانه -عز وجل- يغار وهو خالقنا فكيف نحن عبادة لا نغار⁽¹⁾، ولذلك قال الإمام الشافعي -رحمه الله-: "من استغضب فلم يغضب فهو حمار" فمن فقد قوة الحمية أصلاً فهو ناقص جداً، وإنما الغلظة والشدة من آثار الحمية وهذا هو الغضب⁽²⁾.

2. الإفراط: ويقصد به المبالغة في الغضب والوقوع تحت آثاره وهو أيضاً مذموم جداً لأنه يُخرج الإنسان عن سياسة العقل والدين، ولا يُبقى له بصيرة ولا فكر ولا اختيار، كما أن شكله بالكامل يتغير فيصبح شديد الحُمرة في الإحداق، وينطلق من لسانه كل قبيح وذميم كالتَّسَمُّ والسب والفحش، ويفقد السيطرة على أعضائه كأن يضرب نفسه أو يُمزق ثوبه أو يعجز عن الحركة من شدة استيلاء الغضب عليه⁽³⁾.

3. الاعتدال: وهو الغضب عند وجود المسببات والمسوّغات الشرعية دون المبالغة في الانفعالات ودون الوقوع تحت وطأة آثار الغضب الشديد، وهو محمود لأنه يخضع للعقل

(1) العيسوي، المنتخب من فقه الغضب، ص7.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الحقد والحسد والغضب، ج207/3.

(3) العيسوي، المنتخب من فقه الغضب، ص8-9.

والدين، حيث نجد الغضب عند وجود الحمية، ولا نجد عند وجود حسن الحلم، فالواجب على المؤمن أن يكون غضبه دفاعاً عن دينه وانتقاماً ممن عصى الله -عز وجل- ورسوله-عليه السلام-(1)، وكما قال الله -عز وجل-:

﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۖ وَيُدْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ﴾ (التوبة، 14-15).

وهكذا يتضح لنا من خلال حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أصناف الغاضبين، حيث نجد أن خير الناس هم الذين لا يغضبون بسرعة، وإن غضبوا رضوا بسرعة، وإن شر الناس هم الذين يغضبون بسرعة، وإن غضبوا لم يرضوا بسرعة. كما وأنه يتضح لنا أن أصناف الغضب متفاوتة وأفضلها الاعتدال وهو الغضب الذي يخضع للدين والعقل ولا يكون إلا لله ونصره دينه وإقرار الحق وإنصاف المظلوم وفي مكانه المناسب.

(1) العيسوي، المنتخب من فقه الغضب، ص 8-9.

المبحث الرابع

نظريات الغضب

اختلفت النظريات التي فسرت الغضب عند علماء علم النفس وتمثلت هذه النظريات

بما يلي:

1. نظرية الدافعية:

رفضت هذه النظرية التسليم بأن السلوكية الغضبية والعدوانية تنبثق من أساس فطري،

وأفترضت أن السلوك الغضبي ينبثق من مثير داخلي أو خارجي⁽¹⁾.

2. نظرية السمات:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الغضب والعنف والعدوان سمات لشخصية الإنسان،

وهي موجودة في جميع الناس، ولكنها تختلف من شخص لأخر وتكون بدرجات متفاوتة، حيث

تكون مرتفعة عند البعض أو متوسطة أو منخفضة عند البعض الأخر⁽²⁾.

3. النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن سبب الانفعالات السلبية كالغضب وغيره ليست

الأحداث الخارجية، بل تقييم الفرد لهذه الأحداث، والأساليب الغير صحيحة لتفسيرها، ويطلق

على هذه الأساليب التشوهات المعرفية والتي تؤدي إلى مجموعة من الأخطاء في التفكير⁽³⁾.

⁽¹⁾ Calvill (2000) The theoretical development of aggression , California state university- Bakers field

⁽²⁾ Berkwitz (1986) A survey of Social psy chology , HRW , International Editions. CBC College publishing.

⁽³⁾ Fives(2003) Anger , Aggeression, and Irrational, Beliefs.in Adolescents (Doctoral Dissertation St . John's university , 2003) , Dissertation Abstract, 64 ,(2) , 961.

4. النظرية الأيثلوجية:

الأيثلوجية : هو العلم الذي يدرس الأنماط السلوكية بين أفراد النوع الواحد في البيئة الطبيعية، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الغضب والعدوان وغيرها من الدوافع هي دوافع فطرية وأن الإنسان يولد وهو مزود بعدد من الغرائز والانفعالات تدفعه للقيام بسلوك معين من أجل إشباع رغباته⁽¹⁾.

5. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد صاحب هذه النظرية أن هناك حافز عدواني فطري موجه نحو الذات، وتحت ظروف محددة يُوجه إلى الآخرين كما أن الغضب الذي يؤدي أحياناً إلى العدوان والعنف ما هو إلا ميل فطري في الإنسان فهو سمة من سمات الإنسان⁽²⁾.

6. نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السبب في انفعال الغضب هو الفرد نفسه لا شيء غير ذلك، فمن المؤكد أنه ليس جميع الناس يشعرون بالغضب، فبعضهم يشعر بالذنب أو بالخجل أو بالإكتئاب بدلاً من الغضب، أي كل شخص سوف تكون ردود فعله مختلفة عن الآخر، لأن كل فرد سوف يدرك الموقف بطريقة مختلفة، وإختلاف إدراكنا للمواقف تعتمد على أفكارنا وأساليب تفسيرنا لها، وبالتالي فإن الأحداث لا تسبب انفعال الغضب وإنما طريقة إدراكنا وتفسيرنا لتلك الأحداث هي السبب⁽³⁾.

(1) كاشمان، جورج، لماذا تشب الحروب، ترجمة إلى العربية: أحمد حمدي محمود ، القاهرة، الهيئة المصرية

العامة للكتاب، (د.ط) ، 1996م، ج1/34 (بتصرف).

(2) باظة، أمال عبد السميع، الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية،

ط1، 1997م، (بتصرف).

(3) Buef, (2003) Anger Management Anapsys Counseling Services: counseling anapsys . CO.UK.

7. نظرية إليس في الغضب:

يرى إليس أن الإنسان يشعر بالانغضب نتيجة ما يواجهه من مشكلات يومية صعبة، تُشكل له عقبة في تحقيق أهدافه، مما يؤدي إلى غضبه وثورانه⁽¹⁾.

8. نظرية سبيلبرغر وزملاؤه:

تعتمد هذه النظرية على أن الغضب حالةٌ وسمةٌ، وأنه يعود إلى وضع انتقالي للحالة النفسية العاطفية التي تتكون من مشاعر موضوعية وقد ينتج الغضب عن عواطف متوسطة كالإنزعاج من شيء معين، ويتفاوت مقدار الغضب حسب الحالة النفسية، هذه النظرية قادت إلى خمسة نظريات⁽²⁾ وهي:

1. النظرية التحليلية:

وترى هذه النظرية أن سمة الغضب تعكس القابلية لأن يصبح الشخص غاضباً بشكل أسهل، فالأشخاص الذين يعانون من معدل غضب عالٍ يغضبون بسهولة، وهذا يعكس التعدد والتنوع في الأشياء التي تُثير غضبهم.

2. نظرية الحدة أو العمق:

ترى هذه النظرية أن سمة الغضب تعكس قابلية للاستجابة بعمق أكثر بعد الاستفزاز للغضب، فالأشخاص الذين يعانون من سمة الغضب مرتفعة يُظهرون تفاعلات أكثر كتعبير عن الغضب.

3. نظرية التعبيرات السلبية:

ترى هذه النظرية أن الأشخاص الذين يمتازون بمعدل غضب مرتفع متوقع أن يتأقلموا بشكل أقل مع الغضب، ويُعبرون بإيجابية أقل، وبطرق غير بناءة وغير فعّالة بسبب التعمقات الكبيرة ومدى تكرار التفاعلات الناتجة عن الغضب.

(1) Ellis, Anger how to live with and without it, Secaucus, new Jersey : Citadel press 1977.

(2) Spielberger, C.D, Reheiser, E. C Sydemann, S. J (1995).-Measuring the experience, expression, and control of anger- in H. Kassirer (Ed), Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment 49-67, Washington, DC: Taylor and Francis

4. نظرية التوابع:

تُرى هذه النظرية إن الأشخاص يعانون من توابع سلبية متعلقة بالغضب بسبب نسب
الحدوث المتكررة للغضب وحدته وبسبب التأقلم الإيجابي معه.

5. نظرية التمييز:

ترى هذه النظرية إن سمة الغضب تتعلق بأشياء مسببة للغضب ولها الأثر فيه وذلك
إذا عكست سمة الغضب ميلاً أو مزاجاً للشخصية نحو الغضب وليس نحو مشاعر عاطفية
أخرى.

الفصل الثالث

أسباب الغضب ومضاره

إن علاج كل علة لا يكون إلا بخصم مادتها، وإزالة أسبابها، لذلك لا بد من معرفة أسباب الغضب ومضاره السلبية لنستطيع معالجة النفس من هذا الغضب المذموم، وهذا ما سيتناوله هذا الفصل المكون من مبحثين وهما:

- المبحث الأول: أسباب الغضب. ويتكون من مطلبين :

*المطلب الأول: الأسباب الداخلية.

*المطلب الثاني: الأسباب الخارجية.

-المبحث الثاني: الأضرار الناجمة عن الغضب. ويتكون من مطلبين:

*المطلب الأول: الأضرار الفردية الناجمة عن الغضب.

*المطلب الثاني: الأضرار الإجتماعية الناجمة عن الغضب.

المبحث الأول

أسباب الغضب

أسباب الغضب كثيرة ومتنوعة، ولكننا يمكن أن نحصرها في نوعين أساسيين وهما:

أ. أسباب داخلية (ذاتية).

ب. أسباب خارجية (بيئية).

*المطلب الأول: الأسباب الداخلية المؤدية للغضب وتتمثل فيما يلي:

1. ضعف الإيمان بالله حيث أن الإيمان بالله هو الذي يدفع صاحبه إلى تنفيذ أوامر الله - عز

وجل- واجتناب نواهيه، مما يوصله إلى مفهوم التقوى الذي يؤدي به إلى التزام شرع الله

في كل صغيرة وكبيرة ومنها الالتزام بهدي القرآن والسنة في التعامل مع الغضب.

2. ضعف الإيمان بالقدر، حيث إن ابتعاد الإنسان عن أصول وحقائق الإيمان بالقضاء والقدر

من أكبر الأسباب التي تدفع الإنسان إلى الغضب، ذلك لأن المؤمن بالقضاء والقدر يستسلم

لأمر الله - عز وجل- عند نزول البلاء⁽¹⁾ ولا يقول إلا كما قال الله - عز وجل- ﴿ أَلَدِينَ

إِذَا أَصَبْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ (البقرة: 156).

3. قساوة القلب، فالقلب هو مصدر الراحة والطمأنينة، وفي الوقت نفسه هو مصدر للضيق

والإكتئاب وذلك عندما يكثر الإنسان من ارتكابه للمعاصي والذنوب فيصبح قلبه بذلك

مختوماً عليه وبعيداً كل البعد عن حلاوة الإيمان، وبالتالي فإن العصيان والضيق والغضب

هي التي تملأ قلبه، وهذا ما يؤدي به إلى التهلكة⁽²⁾.

(1) سليمان، -الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 80.

(2) المرجع السابق، ص 90-92.

4. الشعور بالخوف ، فالخوف يؤدي بالإنسان الخائف إلى الشعور بالحرمان، وعندما لا يجد هذا الشخص الطريقة المناسبة لإخفاء خوفه من الآخرين يلجأ إلى الغضب كبديل لخوفه وإظهاره بالمظهر المُخيف، أو عندما يخاف الإنسان على نفسه من شيء معين كخوفه على مستقبله الوظيفي أو مستقبل أولاده، فهذا الخوف يؤدي إلى قلق وتوتر ومن ثم إلى غضب (1).

5. الأسباب الوراثية والنفسية، حيث إن هنالك أطفالاً يولدون عصبون حساسون يغضبون بسرعة، أي أنهم قد جُبلوا على الغضب (2)، وكما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- للأشج بن قيس: "إن فيك خصلتين يُحبهما الله الحِلمُ والإناءة قال: يا رسول الله إنا لنُخلق بهما أم الله جبلي عليهما؟ قال: بل الله جبلك عليهما قال: الحمدُ لله الذي جبلي علي خصلتين يُحبهما الله ورسوله" (3)، والمقصود من هذا الحديث الشريف أن الأخلاق قد تكون خلقاً مجبولاً عليه الإنسان منذ ولادته فينمو ويكبر معه، فكما أن الحِلمُ والإناءة خصلتان جبليهما الله -عز وجل- في الأشج بن قيس، كذلك قد يكون الغضب خلقاً جبلياً لله -عز وجل- في شخص آخر.

كما أن العوامل النفسية الداخلية الخاصة بالشخص لها دورها في الشعور بالغضب لدى الفرد، كأن يَنتاب الفرد شعور الغضب نتيجة قلقه على مستقبله الوظيفي أو قلقه على تأمين أجره البيت، أو قلقه على مستقبل أولاده ودراساتهم، أو قلق الأم على أولادها وغير ذلك من الأمور التي تجعل الإنسان في قلق مما يؤدي إلى غضبه (4)، وتزداد حدة هذا القلق في

(1) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، 89-93.

(2) شواقفه، سهيل موسى، إدارة الغضب، عمان، جبهة للنشر، ط1، 1430هـ/2009م، ص 107.

(3) البيهقي، أبي بكر أحمد بن الحسين، شعب الإيمان، تحقيق: أبو هاجر محمد السعيد زغلول، بيروت، دار الكتب العلمية، فصل المصافحة والمعانقة عند الالتقاء، باب مقاربة وموادة أهل آتدين، رقم الحديث (8966)، ج477/6.

(4) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 94.

أيماناً هذه نتيجة تعقد الحياة، وزيادة مطالبها، وتفشي المظاهر المادية على جميع مناحي الحياة.

6. الأسباب العضوية والفسولوجية.

الغضب لا يكون فقط بسبب نفسي أو اجتماعي أو وراثي، إنما قد يكون بسبب عضوي أو فسيولوجي، كالغدد وإفرازاتها، حيث أن هنالك مجموعة من الغدد لها تأثير حيوي على الإنسان إذا توقفت إفرازاتها أو ضعفت، كالغدد الصماء التي تلعب دوراً مهماً في جسم الإنسان، والإضطراب في إفرازاتها يؤدي إلى أفعال سلوكية كالتوتر الانفعالي والاكنتاب والقلق النفسي والاضطراب النفسي، كله له تأثيره على الإنسان وأفعاله، إضافة الى أن هنالك الكثير من الأمور الجسدية التي يتعرض لها الإنسان والتي بدورها تجعله يشعر بالغضب كقلة النوم والإرهاق والإصابة ببعض الأمراض كالسكري والضغط وأمراض القلب، كما أن فترة ما بعد الولادة بالنسبة للأم تجعلها أحياناً تشعر بالغضب⁽¹⁾، ولا سيما إذا أصابها ما يسمى بأكنتاب ما بعد الولادة أو ما شابه ذلك.

7. المزاج والإعتياد العصبي

من عاشر قوماً يُباهون بالغضب والطباع السبعية انطبع ذلك فيه، ومن خالط أهل الهدوء والطمأنينة أصبح منهم⁽²⁾، وكذلك من تعود أن يغضب حتى أصبح ذلك عادةً فيه يفعله تلقائياً، وهذا له دوره في كثرة الغضب عنده⁽³⁾، حيث أن بعض الناس يظل الغضب لديهم حتى

(1) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 90-97.

(2) جاد المولى، الخلق الكامل، ج 307/1.

(3) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 82.

يحتكم حتى يصبح وكأنه عادة وسمه في شخصيتهم يعاودونه بتكرار الموقف الذي تولد منه الغضب(1).

*المطلب الثاني: الأسباب الخارجية المؤدية للغضب وتتمثل بما يلي:

1. كثرة متطلبات الحياة، وتعدّد أمورها، فهذا يجعل الإنسان في قلقٍ دائمٍ والقلق شأنه شأن الاكتئاب الذي يترافق معه الغضب والهيجان(2).
2. إثارة النعرات والعصبية الجاهلية، حيث إن هذه النعرات والعصبية الجاهلية القبلية تُعتبر من أعظم دوافع حصول الغضب، واستثارة الانتقام(3)، وكما قال رسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم - عن الجاهلية: "دَعَوْهَا فَإِنهَا مُنْتِنَةٌ"(4)، وما نسمعه اليوم عن العنف بصوره المختلفة ولا سيما بين الناشئة، أكدت الدراسات أن من أسباب هذا العنف إثارة النعرات والعصبية والعشائرية.
3. كثرة المشاكل والخلافات الأسرية، حيث لا شك أن الحياة الأسرية المليئة بالمشاكل والخصومات بين الأبوين أو بين الأخوة لها دورها الفعال في تكوين شخصية عصبية سلبية للفرد، حيث نجد الفرد داخل هذه الأسرة غير قادر على التحكم بإنفعالاته، ومن ثم نجده يثور ويغضب بسرعة(5).
4. أساليب المعاملة الوالدية السلبية، حيث أن معاملة الوالدين غير السوية وغير العادلة في تنشئة الأبناء والقائمة على أساس التفريق بين الأولاد والإهمال والقسوة والإفراط في العقاب والتدليل الزائد وغير ذلك، كل هذا يجعل الفرد يشعر بالغضب وذلك لأن

(1) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 39.

(2) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 81.

(3) المرجع نفسه، ص 81.

(4) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب تفسير القرآن، باب قوله: "سواء عليهم استغفرت لهم أم لم تستغفر لهم لن يغفر الله لهم، رقم الحديث (4905)، ج 3/895، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب نصر الأخ ظالماً أو مظلوماً، رقم الحديث (2584)، ج 4/1586.

(5) حسين، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، ص 21.

الحرمان من الحب والعطف والأهتمام يجعل الفرد يفقد الثقة بنفسه، ويشعره بالقلق والخوف والإحباط والاكئاب وهذه الإضطرابات الإنفعالية تؤدي في نهاية المطاف إلى الغضب والعدوان⁽¹⁾، وكما أن نمط تنشئة الطفل أثناء طفولته له أثره في تشكيل شخصيته في المستقبل فإذا قام الوالدان بتوفير كل شيء يريده الطفل بسهولة ودون عناء في طفولته، يجعله سريع الغضب في شبابه وذلك عندما لايتوفر له ما يريد.

5. الإهانة والسخرية، حيث أنه بلا شك عندما تُهان كرامة الإنسان أمام الناس، فإنه يشعر بالغضب والرغبة في الإنتقام لكرامته⁽²⁾، من هنا فإن الله -عزوجل- نهى عن السخرية والاستهزاء بقوله: ﴿ لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ ﴾ (الحجرات: 11).

6. الظلم الواقع على للمجتمعات من جوعٍ وحصارٍ وألمٍ وغير ذلك،فهذا يؤدي إلى الغضب والثوران لمشاهدة هذا الظلم.

7. ترك التأدب وحسن الخلق:

ترك التأدب وحسن الخلق يؤدي إلى جعل أخلاق الفرد سيئة وهذا ينعكس سلبياً على سلوكه وخلقه وأدبه⁽³⁾، وهذا يبين دور المؤسسات الإجتماعية والتربوية وأهمها الأسرة في إكتساب الأخلاق الفاضلة التي تحدّ من الغضب، مما يعني القدرة على ترويض النفس للتقليل من الغضب وأسبابه ودواعيه وآثاره.

(1) حسين، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، ص 45.

(2) المرجع نفسه، ص 94.

(3) زايد، عبد الله بن محمد، الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه مصالح الأبدان والأنفس، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد - الأردن، كلية الشريعة، جامعة اليرموك، 2009م، ص 32.

8. المثيرات الكلامية والحركية والمرئية⁽¹⁾:

* المثيرات الكلامية: تتعلق هذه المثيرات بالكلام كالثنائيم الشخصية، البذاءة، القبح العرقي، إتهام المرء بسوء السلوك، وغير ذلك من الكلام الذي يجعل الإنسان يغضب ويثور.

* المثيرات الحركية: تتعلق هذه المثيرات بالحركة كأن يتهم شخص على آخر أو يضربه.

* المثيرات المرئية: تتعلق هذه المثيرات بالمشاهدة كملاحظة أناس سيئون يسبون الذات الألهية في الشارع، أو ملاحظة أناس سيئون يضايقون الفتيات في الشارع.

9. مشاكسة الناس لبعضهم البعض:

تعتبر مشاكسة الناس بعضهم لبعض شكل من أشكال المخالطة الإجتماعية والروابط، فقد تؤدي هذه المشاكسة إلى الشعور بالغضب، حيث أنه بدلاً من أن تقوي هذه المشاكسات الروابط بين الناس تؤدي بهم إلى الغضب، لأنها مجرد استفزاز مزاجي حيث بعض الناس يعتبرون هذه المشاكسة مقصودة، أو أنها تعبير جائر يقصد منها الحط من الكرامة لذلك يغضبون⁽²⁾.

10. ضغوط البيئة الطبيعية: مثل الضوضاء، ارتفاع درجات الحرارة، ضيق مكان العمل، ازدحام المواصلات، هذا يؤدي إلى التوتر ومن ثم الثوران والغضب⁽³⁾.

(1) هوارد، كاستيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص66.

(2) المرجع نفسه، ص70-71.

(3) سغان، محمد أحمد إبراهيم، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، القاهرة،

دار الكتاب الحديث، (د.ط)، 1423هـ/2003م، ص18.

11، عدم إنباع الفرد حاجاته مما يؤدي إلى صدام وصراع بينه وبين الآخرين، وهذا يؤدي

في النهاية إلى توتر ومن ثم إلى غضب⁽¹⁾.

هذه أبرز الأسباب التي تؤدي إلى إثارة الغضب، ولكن هذا لا يمنع المؤمن أن يتحلى بالفضائل والحلم لأن فيه ضبطاً للنفس عند هيجانها، فالغضب إذا فقد كان ذلك من ذل النفس وقلة الحمية، فالغاضب يغضب ولكن في الوقت المناسب وكما قال سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم-: "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"⁽²⁾.

فقد دعانا الرسول -صلى الله عليه وسلم- إلى الإبتعاد عن أسباب الغضب ومثيراته كالعصبية والحمية، ووضح لنا الأساليب الداعية إلى التقليل من دواعي الغضب، كالحرص على البعد عن الإنتقام للنفس، وفي الوقت نفسه لم يعارض الإسلام هذا الطبع الجبلي في النفس وهو انفعال الغضب، فأوجب الغضب في مواطن تجب فيها الغضب، كالغضب إذا أنتهكت محارم الله -عز وجل-، وأباحها في مواطن أخرى وإن كان قد حتب للصفح والعفو.

(1) سعفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، ص18-19.

(2) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الأدب: باب الحذر من الغضب، رقم الحديث (6114)، ج4/1094، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند غضبه، رقم الحديث (5609)، ج4/1598-1599.

المبحث الثاني

الأضرار الناجمة عن الغضب

الله - عزوجل - لم يُحرّم الغضب ولم يعتبره من الرذائل التي حثّ عباده على تجنبها إلا من أجل الأضرار والآثار السلبية الناجمة عنه سواء كانت هذه الأضرار واقعة على الإنسان نفسه أم على حياته أم على مجتمعه، وهذا ما سنتناوله في هذا المبحث المتمثل في نوعين من الأضرار وهما:

*المطلب الأول: الأضرار الفردية الناجمة عن الغضب.

*المطلب الثاني: الأضرار الإجتماعية الناجمة عن الغضب.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

المطلب الأول: الأضرار الفردية الناجمة عن الغضب

الغضب مفتاح كل شر، والحلم زينة ومنفعة، والغضب لا يؤدي إلا إلى ذل الإعتذار
وسوء الفعال، فأضرار الغضب على الفرد كثيرة ومتنوعة ومنها ما يلي:

أولاً: الأضرار الجسمية الناجمة عن الغضب وتتمثل فيما يلي:

1- الغضب قد يُميت صاحبه غيظاً، لأن شدة الغضب تجعل دم القلب يغلي ويتصاعد إلى الدماغ فيستولي عليه ويجعله ككهف اضطربت فيه نار فسودّ جوه وحمي مُستقره وامتلاً بالدخان وانطفأ نوره، وربما تقوى نار الغضب فتذهب الرطوبة التي بها حياة القلب فيموت صاحبه غيظاً⁽¹⁾.

2- إمتلاء القلب بالأمراض: الغضب يُعد من أخطر الانفعالات التي تجعل الإنسان يحمل في قلبه الكثير من الكبر والحقد والحسد والعدوان والسفّه⁽²⁾، والغضب يجعل قلب صاحبه يتملئ بالحقد والحسد وإضرار السوء والشماتة والحزن بالسرور والعزم على إفشاء السر والاستهزاء وغير ذلك من الرذائل التي يتركها الغضب المذموم في قلب صاحبه⁽³⁾.

3- حصول الأمراض العضوية الفسيولوجية: فالغضب يؤدي بحياة صاحبه إلى الموت والهلاك، حيث أن كثرة هيجان وثوران الغضب تؤثر على القلب وتعرضه لأرتفاع ضغط الدم، واحتمالات الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد الذي يُصاب به الشخص الغاضب، وخصوصاً إن كان يشكو من ضعف في قلبه⁽⁴⁾، وحصول غيبوبة سكريه لصاحبها، لأن مادة الأدرينالين المُفرزة في حالة الغضب تؤثر في الكبد، مما

(1) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ج3/ 205-207.

(2) ابن قيم الجوزية، أبو عبد الله بن أبي بكر بن أيوب، مدارج السالكين، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، (د.ت)، ج2/ 322.

(3) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ج3/ 208.

(4) طبّارة، عفيف عبد الفتاح، الحكمة النبوية كما تتجلى في أحاديث الرسول - صلى الله عليه وسلم -، بيروت، دار العلم للملايين، (د.ط)، 1984م، ص99.

يدفع ذلك إلى زيادة الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى حدوث تغير ملحوظ في مستوى السكر، وبالتالي إمكانية حصول غيبوبة سكرية⁽¹⁾، كما يؤدي الغضب إلى ارتفاع صوت صاحبه وهو في الغالب حشرية موت العقل في الحنجرة كما أنه يؤدي إلى حدوث السرطان لضعف جهاز المناعة، وذلك لأن كتم الغضب يؤدي إلى تغيرات في جهاز المناعة وبالتالي ضعفه مما يؤدي إلى إمكانية حصول سرطان الثدي والقولون⁽²⁾.

4- فقدان التوازن: وكما أن الغضب يجعل الغاضب يفقد قدرته على إدراك مقومات الموقف الغضبي، وذلك بسبب تركيزه على جانب معين من الموقف وجعله محور غضبه، ومن ثم فإن كثيراً مما تتلقاه حواسه من المحسوسات العصبية لا تجد فرصة للترجمة الذهنية، فيتعذر انتقال تلك المحسوسات من الحالة الحسية إلى الحالة الإدراكية، فضلاً عن حديث وكلام الغاضب عند غضبه يصبح بعجلة وبصوت عالٍ وغير مرتب وغير منظم ولا مقنع عقلياً، وذلك لأنه عند الغضب يصبح غير قادر على ضبط مشاعره، ولا يعرف ما يقول أو يفعل، فنجده مضطرباً غير متزن⁽³⁾، فنجده يضرب ويحطم ويُمزق ويقتل من غير مبالاة أو نجده يلطم نفسه أو يضرب بيده على الأرض⁽⁴⁾.

5- تعاطي المحرمات: حيث أن جماعة الغضب غالباً ما يُسهل إغرائهم بتعاطي الكحول والمخدرات، ظناً منهم أنها تخفف من غضبهم ومشاعرهم السلبية، وهذا محرماً شرعاً فضلاً عن مضاره الصحية التي تؤدي في النهاية إلى الموت⁽⁵⁾.

ثانياً: الأضرار النفسية والعقلية:

1- فقدان القدرة على التفكير السليم: فالغضب يفقد عقل صاحبه، ويُعميه عن الحق والرشد، ويُصمته عن كل موعظة، ذلك لأن الغضب يرتفع إلى الدماغ، فيُغطي على معادن

(1) عواد، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، ص 12

(2) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 80، 99-100.

(3) عواد، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، ص 12-13.

(4) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقن والحسد، ج 3/208.

(5) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 150.

الفكر، وربما يتعدى إلى معادن الحس، فتَظَلَم عينه حتى لا يرى فيها، وتسود الدنيا في وجهه⁽¹⁾، وكما أن الغضب يؤثر على فكر صاحبه، حيث نجده مضطرباً غير قادر على التفكير السليم وإصدار القرارات السليمة، وذلك بسبب التوتر الشديد الذي يصاحب الغاضب عند غضبه، فيجعله يفقد أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الإلتزان العقلي، ونتيجة لهذا الفقدان يتعطل التفكير، ويفسد العقل فلا تنفعه موعظة ولا نصيحة، ويمكن أن يعمل الغاضب حين غضبه أعمالاً تُغضب الله عز وجل. وهذا يؤثر على إيمانه لأن عقله وفكره أصبحا غير خاضعين للدين والعقل وإنما خاضعين لوسوسة الشيطان ورغبة الانتقام⁽²⁾.

2- الإضطراب النفسي: إن الغضب يؤثر على الحالة النفسية للغاضب، فلا نجدها إلا بأسوأ حال، لأن الغضب يجعل صاحبه في حالة قلق نفسي واضطراب وعدم استقرار والشعور باليأس والإحباط وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية، وعدم إمكانية مواجهة المشاكل بشكل ناجح، وهذا كله يؤدي إلى فقدان القيم الخلقية عند الغاضب وإلى جنونه وفعل أي شيء صحيحاً كان أم خطأ⁽³⁾.

3- تشوهات معرفية وإدراكية: يرافق الغضب أشكال من التشوه والعجز المعرفي والإدراكي، حيث تصبح طرق التفكير عند الشخص الغاضب مشوشة ومشوّهة وهذا يقوده إلى سجن الكراهية⁽⁴⁾.

(1) خيشة، تهذيب الأخلاق في الإسلام، ص 222.

(2) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدي النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص 9.

(3) الحازمي، خالد بن حامد، مساوئ الأخلاق وأثرها على الأمة، الرياض، وكالة المطبوعات والبحث العلمي في السعودية، ط1، 1425هـ، ص 187-189.

(4) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 40.

ثالثاً: الأضرار المتعلقة بالتدين الناجمة عن الغضب تتمثل في ما يلي:

- 1- إفساد الدين: الغضب قد يُفسد إيمان صاحبه، لأنّ فيه خروجاً عن الدين والمنطق والأخلاق⁽¹⁾. وكما قيل: "الغضب يُفسد الإيمان كما يُفسد الخلُ العسل"⁽²⁾.
- 2- الوقوع بأفات اللسان: الغضب يجعل لسان صاحبه ينطلق منه كل رذيلة من كذبٍ وغيبةٍ ونميمةٍ وتعييرٍ وشتيمٍ وسخريةٍ وأيمانٍ كاذبةٍ وإفشاءٍ للسُّرِّ وغير ذلك من المعاصي والذنوب التي يستحي منها قائلها عند زوال غضبه، فضلاً عن مؤاخذة الله -عزوجل- لهذا الغاضب بكل ما يقوله، وكل ما يخرج من فمه من كلام، كأن يتلفظ حين غضبه بالكفر، فهذا يؤاخذ به حتى ولو كان في حالة الغضب⁽³⁾، ولذلك قال رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم-: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"⁽⁴⁾.
- 3- ارتكاب المحرمات: الغضب الشديد يُخيم على العقل، ويجعل التفكير مشوش وهذا يقود إلى خرق المعايير الأخلاقية، وإلى ارتكاب المحرمات كشرب الخمر، ارتكاب جرائم محرمة كالقتل وغيره⁽⁵⁾.

رابعاً: الأضرار الإجتماعية الناجمة عن الغضب وتتمثل فيما يلي:

- 1- فقدان احترام الآخرين وتقنهم: الغضب يجعل صاحبه يتصرف تصرفات طائشة بعيدة عن الحكمة، ويجعله يتحسر ويندم فيما بعد عن كل ما بدى منه من أفاظ بذينة وغير مؤدبة، تؤدي في النهاية إلى سقوطه من أعين الناس⁽⁶⁾.

(1) الشيخلي، فضيلة الحلم ورذيلة الغضب، ص 63.

(2) البيهقي، شعب الإيمان، فصل ترك الغضب، باب حُسن الخلق، رقم الحديث (8294)، ج 311/6، الطبراني، المعجم الكبير، رقم الحديث (1007)، ج 417/19، بإسناد ضعيف.

(3) العطّاس، حنان الحسين عبد الله، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة-السعودية، جامعة أم القرى، كلية العلوم وأصول الدين، قسم الكتاب والسنة، 1420هـ/1999م، ج 2، 652/560.

(4) سبق تخريجه، ص 49.

(5) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 150.

(6) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدي النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص 5.

2- ذهاب رزانة الشخص وهيبته: إن هيجان الغضب في غير مكانه، يُقلل من فضيلة المرأة ومن رزانة وهيبة صاحبه، وذلك لما يرسم على هذا الغضبان من صورة مخيفة عند غضبه، كالتفاخ أوداجه واحمرار عينيه، بالإضافة إلى بذاءات ما يتقوه به⁽¹⁾، كما أنه من شدة غضبه تُصيبه الرعدة والرجفة في أطرافه، وتخرج أفعاله عن الترتيب والنظام وتضطرب حركته وكلامه حتى يظهر الزيد على أشدائه، وتحمّر أهداقه ولو رأى الغضبان في حالة غضبه قُبِحَ صورته لسكنَ غضبه حياءً من قُبِحَ صورته ولتذكرَ أجر الكاظمين الغيظ⁽²⁾، وكما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "من كظم غيظاً وهو قادر أن ينفذه دعاهُ الله يوم القيامةِ على رؤوس الخلائق حتى يُخيرهُ في أي الحور شاء"⁽³⁾.

3- حدوث الصراعات الإجتماعية:

يؤدي الغضب إلى صراعات وصدامات مع الآخرين، وهذا يؤدي إلى أن يقومنا الآخرين شكل سلبي، وهذا يؤدي إلى توتر العلاقات الإجتماعية وروابط الأخوة والمحبة فيما بينهم⁽⁴⁾.

4- تعطيل العلاقات الإجتماعية:

يؤدي الغضب الشديد إلى ارتكاب الكثير من السلوكيات التي تؤدي إلى تعطيل العلاقات الإجتماعية مثل: التهديدات الكلامية والجسدية، الشتائم، السلوك العدواني الجسمي اتجاه الآخرين من ضرب ولعان وإتهام للآخرين، هدم وتخريب للممتلكات، الإعتداء الجسدي الذي قد يصل إلى مرحلة القتل ويسمى تحت إسم (جرائم فورة الغضب)، وغير ذلك من الأمور التي تؤدي إلى تعطيل العلاقات بين الناس⁽⁵⁾.

(1) الحازمي، خالد بن حامد، مساوئ الأخلاق وأثرها على الأمة، الرياض، وكالة المطبوعات والبحث العلمي في السعودية، ط1، 1425هـ، ص 117.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ج3/ 207.

(3) سنن أبي داود، كتاب الآداب، باب من كظم غيظاً، رقم الحديث (4777)، ص 521.

(4) هوارد، كاسنيوف، وريمون، شيب تافرات، الغضب إدارته وعلاجه، ص 154.

(5) المرجع نفسه، ص 123-122.

المطلب الثاني: الأضرار الإجتماعية الناجمة عن الغضب

لما كان المجتمع عبارة عن مجموعة من أفراد، فإن أثر الغضب هو مجموع آثار الغضب على الأفراد، وإذا كان الغضب يُورث النفاق والحقد والحسد والكراهية على الأفراد، فإن الأثر الاجتماعي للغضب هو خلاصة ما يُورثه الغضب على الأفراد، حيث ينتج مجتمعاً يسوده الكراهية والبغضاء، وتنتشر فيه الضغائن والاحقاد، وإذا كان الغضب يُنتج فُحش القول والفعل على الأفراد وذلك عندما يُطلق الغاضب لسانه بالسبِّ واللعان والفحشاء، فإن الأثر الاجتماعي للغضب هو ما يُنتج من مجتمع فاحشٍ بذيء، لا يعرف الفضيلة، يعيش بالقبيح من القول والفعل، يحب الرذيلة وينبذ الفضيلة، وهكذا فإن كل أثر فردي للغضب إنما هو أثر للغضب على المجتمع.

ويمكننا تقسيم المجتمع إلى ثلاث فئات لتوضيح أثر الغاضب اتجاه فئات المجتمع

وتتمثل هذه الفئات فيما يلي:

1- الأسرة.

2- الرفاق (الصحبة).

3- المدرسة.

أولاً: الأسرة.

تُعتبر الأسرة الوسط الأول والأخطر في التكوين السلوكي للفرد، وتتمية قدراته على ضبط ذاته والتحكم في انفعالاته ونوازه، ذلك لأن الأسرة هي أول مجتمع يقضي فيه الفرد

حياته الأولى، وفيها يشرب الأخلاق والآداب، ويتلقى التربية الدينية التي هي أساس الفضائل الأخلاقية، ويكتسب منها العادات والقيم الخلقية والدينية⁽¹⁾.

فالأُسرة هي الأساس الأهم في تربية أفرادها بالتربية الإسلامية التي تثمر في نفوسهم الأمن والطمأنينة والخلق الحسن، لكن إن كان هذا الأساس الأول – ونعني بالأساس الأول الزوجين – غير صالح، فإن الأسرة هنا تعجز عن تحقيق جيل صالح أو سليم، ولن تستطيع الأسرة أن تحقق أهدافها، ولذلك حث الإسلام الزوج منذ البداية على حسن اختيار الزوجة لأنه إذا اجتمع الرجل الصالح بالمرأة الصالحة بدأ بهما تكوين الأسرة الصالحة التي هي نواة المجتمع الصالح، وبالتالي تكون ثمره حسن الاختيار أولاداً صالحين في دينهم وخلقهم وسلوكهم⁽²⁾، فالطفل كالنبته إن أردنا أن ننبت نبتة حسنة لا بد من اختيار بذرة حسنة، وتربة صالحة للزراعة، ثم لا بد من العناية بها، وبقدر صلاح البذرة والتربة وبقدر العناية بها تكون الثمرة، وذلك لأن سلوك الفرد ثمرة، بذرتها الوراثية، وتربتها البيئة، وسقيها التربية⁽³⁾.

ولذلك يُعتبر الوالدان هما الأساس الأول والأهم في تربية الأبناء على حسن الخلق وآداب النفس، وكما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "ما من مولود إلا يولد إلا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه"⁽⁴⁾، وكما قال الغزالي: "الصبي أمانة عند والديه وقلبه الطاهر جوهرة نفيسة خالية من كل نقش وقابله لكل نقش، فإن عودده والداه على

(1) الزيناتي، عبد الحميد الصيد، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، (د.م)، دار العربية للكتاب، (د.ط)، 1984م، ص 661 و771.

(2) القادري، عبد الله بن محمد، أثر التربية الإسلامية في أمن المجتمع الإسلامي، جدة، دار المجتمع للنشر، ط1، 1409هـ / 1988م، ص 104_108 (بتصرف).

(3) اللؤلؤ، علم النفس التربوي في الإسلام، ص91.

(4) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب القدر، باب الله أعلم بما كانوا علمين، رقم الحديث(6599)،

ج4/1169، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب معنى كل مولود يولد على الفطرة، رقم

الحديث(22658)، ج4/1624.

الخير وعلماً عليه نشأ عليه، وسعد في الدنيا والآخرة، وشاركة والداه الثواب، وإن عوداً الشر وأهملاً شقيّ وهلك في الدنيا والآخرة⁽¹⁾.

فالعُصب والمراد هنا الغضب المذموم - إن كان موجود في الأسرة بشكل كبير وواضح فهذا سيؤدي إلى أضرار ونتائج سلبية كسوء العلاقة الزوجية، فالإسلام أكد على الزوج إن رأى من زوجته شيء لا يُعجبه يؤديها بالكلمة الحسنة لا بالغضب عليها وبالتحول من زوجٍ حنونٍ إلى أسدٍ متوحشٍ يُسيء الألب مع زوجته، ويغلظ عليها، ويُحملها مسؤولية كل شيء ويُهددها بالطلاق عند كل كبيرةٍ وصغيرةٍ، والشاهد على ذلك قول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بضرورة الصبر على الزوجة وأن لا يبغضها لمجرد خصلة سيئة فيها، وذلك عندما قال - عليه السلام -:- "ولا يفرك* مؤمنٌ مؤمنةً إن كره منها خلقاً رضي منها آخر"⁽²⁾، فالخصلة الحسنة الأصل فيها أن تُغطي على الخصلة السيئة، وهذا من شأنه أن يقلل من الأسباب الداعية إلى الغضب فيما بينهما، كما أن على الزوجين أن يتفاهما بعضهما البعض فالزوجة إن رأت زوجها غضبان عليها وهي لا تعلم السبب فعليها أن تتفهمه وتحاول أن تخفف من غضبه لا ترد عليه بالغضب لأن غضبها وغضبه لن يؤدي في النهاية إلا إلى نتيجة سلبية قد تكون طلاقهما أو سوء العلاقة الزوجية بينهما أو غير ذلك، فالزوجين يجب أن يكونا قدوة لأبنائهم فهما الأساس الأول الذي يتعلم منه الأبناء الصبح والخطأ.

وأضرار الغضب لا تقتصر على الزوجة والبيت فقط، وإنما تمتد لتصل إلى الأهل والأقارب والجيران، حيث نجد أن الأسرة القائمة على أساس فضائل الأخلاق، وحسن الخلق

(1) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق، باب بيان الطريق في رياضة الصبيان في أول نشوهم وتاديبهم وتحسين أخلاقهم، ج 3/88.

(2) صحيح مسلم، كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء، رقم الحديث (1469)، ج 2/884.

* يفرك: يبغض .

والأدب، لا تكون علاقتها بمن هم حولها إلا علاقة مودة ورحمة ومحبة وصلة رحم، على العكس الأسرة القائم أساسها على سوء التربية وسوء الأخلاق، سواء كان ذلك من جهة الزوجين أو من جهة أبنائهم، فعلى الأغلب لا نجد علاقتهم بمن هم حولهم إلا علاقة كره وبُغض وقطيعة رحم، فالغضب لا يُسبب إلا عقوقاً للوالدين وقطيعةً للرحم وإحراق الضرر والأذى في الأهل والأقارب والجيران، فيحل الكره والبُغض وسوء الخلق وسوء الأدب محل حُبهم وإحترامهم وصلتهم ببعضهم البعض⁽¹⁾، فرسولنا الأكرم أمرنا بحُسن الجوار كما قالت عائشة- رضي الله عنها - عن الرسول -صلى الله عليه وسلم -: "ما زال يوصيني جبريل بالجار، حتى ظننتُ أنه سيورثه"⁽²⁾، وقوله - عليه السلام -: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذِ جاره"⁽³⁾، وكذلك قال ابن حزم: "من أساء إلى أهله وجيرانه فهو أسقطهم، ومن كافأ من أساء إليه منهم فهو مثلهم، ومن لم يكافئهم بإساءتهم فهو سيدهم وخيرهم وأفضلهم"⁽⁴⁾، وكل هذا ينعكس سلبياً على المجتمع وأمنه، إذ لا تجد سوى أسر متفككة قائمة على سوء التربية وسوء الخلق وسوء الأدب، فهذا كله يؤثر سلبياً على أمن المجتمع وإقتصاده.

وبالتالي فإن للأسرة دورها الفعال في تربية الأبناء على حُسن التعامل في المواقف التي تستوجب الغضب، بل قبل ذلك على الأسرة أن تُربي أبنائها على الإبتعاد عن الغضب

(1) العطاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2، 560-655(بتصرف).

(2) صحيح بخاري، كتاب الأدب، باب الوصاة بالجار، رقم الحديث (6014)، ج4/1080.

(3) صحيح بخاري، كتاب الأدب، باب من كان يؤمن بالله واليوم فلا يؤذِ جاره، رقم الحديث (6018)، ج4/1081.

(4) ابن حزم، أبو محمد علي بن أحمد الظاهري، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، بيروت، دار الآفاق الجديدة، ط1، 1978م، ص20.

ومبيباته، وإذا بدر شيء من الغضب فعلى الوالدين أن يكونا قدوة في التعامل مع الغضب وفق المنهج النبوي.

ثانياً: الرفاق (الصحبة).

تعتبر الصحبة من أهم الوسائط بعد الأسرة التي تؤثر بشكل فعال في سلوك الفرد، وذلك لأن المرء مولى بمحاكاة من حوله فهو إجتماعي بطبعه، شديد التأثير بمن يُصاحبه، لذا تُعتبر الصحبة القوة الدافعة والموجهة للفرد، فإن كانوا خياراً دفعوه للخير، وإن كانوا أشراراً دفعوه للشر⁽¹⁾، فالصحبة مدرسة يكتسب من خلالها الفرد الأخلاق الفاضلة، والأدب الجم، والسلوك المستقيم، فتجعله هذه الأخلاق إنساناً آخر وشخصية جديدة غير شخصيته التي كان عليها، وهذا إن كان الصاحبُ صاحباً صالحاً، والعكس صحيح إن كان الصاحبُ صاحباً طالحاً⁽²⁾، فمتى كثرَ رفاقُ السوء في المجتمع كثرَ الفساد والرنيلة، كما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إنما مثلُ الجليس الصالح والجليس السوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يُحذيك وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يُحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة"⁽³⁾.

ولذلك كان لا بد من توضيح الآثار الإيجابية والسلبية للصحبة وهي كالتالي:

الآثار الإيجابية للصحبة:

1- صاحب الصالح يكون عوناً لصاحبه على طاعة الله -عز وجل- وعلى مجاهدة الشيطان والغضب الغير مُبرر، وعلى الإلتزام بأحكام الإسلام الخاصة بالغضب، فهو قرينه الملازم له في فعل الخيرات وممارسة العبادات، يُذكر بعضهم بعضاً،

(1) يالجن، علم النفس التربوي في الإسلام، ص 132.

(2) ملحم، أحمد سالم، سلوكيات إسلامية في ضوء القرآن والسنة، عمان، دار النفائس، ط1، 1425هـ/2004م، ص109.

(3) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب مجالسة الصالحين ومجانبة قرناء السوء، رقم الحديث (2628)، ج2/1608.

ويتتاصحون فيما بينهم في الإبتعاد عن المنكرات⁽¹⁾، وقد جاء عن معاذ - رضي الله عنه - أنه كان يقول لرجل من أصحابه حين يلقاه: "اجلس بنا تؤمن ساعة"⁽²⁾، فهذا صاحب الحق الذي يُجالس صاحبه يذكران الله - عز وجل - ويحمدانه.

2- تعمل الصّحبة الصالحة على تعديل شخصية الفرد المنتمي إليها، فهي مدرسة يكتسب من خلالها الأصحاب من بعضهم البعض الأخلاق الفاضلة والآداب الجمّة والسلوك المستقيم فتتكون لديهم شخصيات جديدة لم تكون فيهم من قبل⁽³⁾.

3- توفر الصّحبة الصالحة المثل الأعلى والنموذج المثالي الذي يُقتدى به، وكذلك تُتيح للفرد فرصة ممارسة التحكم الذاتي في سلوكه وأخلاقه⁽⁴⁾، مما يُساعد على تعزيز القيم والمبادئ الخلقية من حُلمٍ وعفٍ وغير ذلك⁽⁵⁾، وذلك لأثر القدوة الكبير في النفس، حيث يُعتبر التعلم بالقدوة من أنجح طرق التربية وأفضلها لتأثيرها الكبير في النفس.

4- تُساعد الصّحبة الصالحة على تحقيق الذات وتدعم الثقة بالنفس من خلال إتاحة فرص التعبير عن الذات والشعور بالاستقلالية⁽⁶⁾، فالصاحب لا يجد حرجاً من أن يبوح بأسراره أمام صاحبه الصالح لأن يشعر بالأمن معه، وهذا يجعل العلاقة بينهما علاقة مودة ليس فيها أي نوع من الغضب والحسد وغير ذلك.

الآثار السلبية للصّحبة غير الصالحة

1- تؤثر الصّحبة السيئة على عقيدة الفرد، وعلى قناعاته الفكرية، فكم من صاحبٍ قد جرّ الويلات على صاحبه، وكان سبباً في إنحرافه، وعندها لا ينفعُ الندم⁽⁷⁾، وكما قال الله -

(1) ملحم، سلوكيات إسلامية في ضوء القرآن والسنة، ص 108 .

(2) صحيح بخاري، كتاب الإيمان ، باب قول الرسول: بُني الإسلام على خمس، رقم الحديث(1)، ج1/13.

(3) الخصاونة، منال فؤاد سليم، الصّحبة من منظور تربوي إسلامي، رسالة دكتوراه غير منشورة، إربد_الأردن ، جامعة اليرموك، كلية الشريعة، 1429هـ/2008م، ص56.

(4) الشوربجي، نبيلة عباس، علم النفس الاجتماعي، القاهرة ، مكتبة النهضة، ط1، 2001م، ج1/60.

(5) وطفه، علي أسعد، علم الاجتماع التربوي، الكويت، مكتبة الفلاح، ط2، 1418هـ /1998م، ص240.

(6) الخصاونة، الصّحبة من منظور تربوي إسلامي، ص54

(7) الناصر، محمد حامد، ودرويش، خولة، تربية المراهق في رحاب الإسلام، بيروت، دار ابن حزم، ط1،

1417هـ/1997م، ص447.

عز وجل - ﴿ وَيَوْمَ يَعْزُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يُقُولُ يَا نَبِيَّيَ أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَيْلًا ﴿٧٧﴾ يَا نَبِيَّيَ لَيْتَنِي لَمْ أَخَذْ

فَلَانًا خَلِيلًا ﴿٧٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي مِنَ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا ﴿٧٩﴾ ﴾ (الفرقان،

27-29)، حيث أن التغيير الذي قد يحدثه صاحب الطالح على عقيدة صاحبه قد يؤدي

بها إلى خلاقات وصراعات غضبية مع الآخرين.

2- الصّحبة السيئة تحسن القبيح، وتُقبِح الحسن، وتجر المرء إلى الرذيلة، وتُبعده عن كل خيرٍ

وفضيلة، ذلك لأن المرء يتأثر بعبادات جليسه⁽¹⁾.

3- تعمل الصّحبة السيئة على تغيير القيم والمبادئ، والأفكار الصحيحة التي غرستها الأسرة

والمدرسة في نفس الفرد، والاقتراب إلى المبادئ السلبية كالغضب وعدم التآني وغير

ذلك⁽²⁾.

ومن هنا نرى أن للصّحبة أهمية بالغة في تشكيل السلوك وتعديله، على أن يكون ذلك

وفق المنهج الإسلامي، وبما أن الصّحبة ضرورة فطرية في الإنسان كونه إجتماعي بطبعه،

كان لا بدّ من توجيه هذا الإنسان إلى حسن اختيار أصحابه الذين يُساعدونه على الخير

ويؤمنون لديه القيم والفضائل الخلقية.

ثالثاً: المدرسة.

يُعتبر التعليم من أشرف المهن، فهو واجب شرعيّ وعبادة لله - عز وجل - من جهة،

وخلافة له - تعالى - من جهة أخرى، وهو من أجل خلافة الله - عز وجل - أولاً، وثانياً من

أجل ضبط النفس وكبح جماحها وتعديل سلوكها من كل رذيلة إلى كل فضيلة.

(1) العلي، إبراهيم محمد، رياض الأوس في بيان أصول تركية النفس، عمان، جمعية المحافظة على القرآن،

ط1، 2004م، ص187.

(2) الخصلونة، الصحبة من منظور تربوي اسلامي، ص64.

فالمدرسة تُعتبر من أهم وسائل الترقية الأخلاقية وتزكية السلوك، وغرس الآداب والقيم المثلى والفضائل في النفوس من حلم وتأنٍ وتسامح وغير ذلك، وتعمل على غرس القدرة على التمييز بين الهدى والضلال، وبين الخير والشر، وبين الحسن والقبح⁽¹⁾، وعلى تربية النفس بأن تتأدب بحسن الخلق والسلوك، وذلك لأن التعليم والتأديب قضيتان متداخلتان، فالتأديب الصحيح يُحفز على المزيد من التعليم الصحيح الذي يدفع لمزيد من التأديب، والتأديب بأحكام الإسلام وآدابه هو الذي يجعل الإنتفاع بالعلم ممكناً⁽²⁾، ولكن حال التعليم لن يَصَحَّح إلا إذا صلَح حال المعلم ديناً وخلقاً وسلوكاً، وذلك لأن المعلم هو وريث الأنبياء والصالحين في نشر الحق والخير والخلق القويم، ولذلك إن كان هذا المعلم صالحاً كان تعليمه وتلاميذه صالحين، وإن كان طالماً كان تعليمه وتلاميذه طالحين، حيث كان الأجداد سابقاً يتحرون جهدهم في انتخاب من يتولى تعليم صبيانهم، فلا يختارون إلا من تقرر عندهم حسن أخلاقه، وتوفرت فيه الخصال الرشيدة مع الخبرة التامة بالقرآن الكريم وعلومه.

وعلى هذا الأساس ذكّر العلماء آداباً كثيرة ووظائف مهمة لا بدّ للمعلم من التحلّي بها

ليكون للفرد خير معين على حسن الخلق والسلوك، ومن أبرز هذه الآداب ما يلي:

1- يجب على المعلم أن يكون قدوةً لتلاميذه في أقواله وأفعاله وأخلاقه، وذلك لأن مهنة أمانة عظيمة وضعها الله - عز وجل - في عنقه، فلذلك لا بدّ أن يكون حَمَلَ هذه المسؤولية، وكما قال الغزالي: "فمن علمَ وعملَ فهو الذي يُدعى عظيماً في ملكوت السماوات، فإنه كالشمس تُضيء لغيرها، وهي مُضيئة في نفسها، وكالمسك الذي يُطيب غيره، وهو طيب"⁽³⁾، فلذلك يجب على المعلم أن يكون على وعي تامّ بأن الطلاب

(1) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص622_744 (بتصرف).

(2) القيسي، مروان إبراهيم، في سبيل نظام تعليمي إسلامي معاصر، عمان، دار البيساروق، ط1، 1420هـ/1999م، ص32.

(3) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب العلم، باب آداب المتعلم والمعلم، ج1/82.

يتأثرون بأخلاقه وآدابه وكل ما يصدر عنه من سلوك، وعليه أن يُدرك مدى الدور المهم والخطير المطلوب منه اتجاه من لهم في أعناقهم حق التربية والتعليم، وحق القدوة (1)، وكما قال الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين: "إذا كانت الملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب، فكيف ينزلون في قلب مليء بالأنجاس والأخلاق الرذيلة كالغضب والشهوة والعجب والحقد والحسد وغيرها، فهذه الصفات المذمومة لا تتفق مع ملائكة الرحمة" (2).

2- أن يكون لتلاميذه موضع والدم لقلوبهم - صلى الله عليه وسلم -: "إنما أنا لكم بمنزلة الوالد أعلمكم" (3)، يُعلمهم محاسن ومكارم الأخلاق بجانب تعليمهم العلوم، ولذلك ينبغي أن يكون مع تلاميذه كوالدهم حنوناً سَمِحاً ناصحاً عطوفاً، لا يفوح منه رائحة سوء الخلق والأدب، لا يُفرق بين أولاد الفقير والغني، وذلك لأن هذا يؤثر في نفسية الطلاب، وينعكس ذلك على سلوكهم، فالمعلم الحليم الصبور لا يُنتج إلا تلميذاً حليماً صبوراً، والمعلم الغضوب لا يُنتج إلا تلميذاً غضوباً (4).

3- أن يكون حليماً صابراً قادراً على ضبط إنفعالاته، فلا يتسرع في الانتقام، فيقع في الخطأ ويندم، فالحلم من صفات الأنبياء والرسل لقلوبهم - عز وجل -: ﴿لَئِنْ أَرَاهُمْ لَأَوْدَعُهُمْ حَلِيمٌ﴾ (التوبة: 114)، فالمعاملة الحسنة وطلاقة الوجه والصبر والحلم مع المتعلم لا تُكسبه إلا الثقة بالنفس، وتُشعره بالطمأنينة فلا يغضب ولا يثور لأنه مطمئن النفس والبال (5).

(1) أحمد، جمال فتحي محمود، دور المعلم التربوي في ضوء التربية الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد-الأردن، جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم الإدارة وأصول التربية، 1418 هـ/1997م، ص59.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب العلم، باب آداب المتعلم والمعلم، ج1/74.

(3) سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب كراهية إستقبال القبلة عند قضاء الحاجة، رقم الحديث (8)، ج1/3.

(4) الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد، آيها الولد، القاهرة، دار الإعتصام، ط2، 1985م، ص76.

(5) التل، علم النفس التربوي في الإسلام، ص269_271.

4- أن يكون عادلاً بين تلاميذه ولا يُظهر التفضيل فيما بينهم في المودة أو الاعتناء، لأن

ذلك يُوحش الصدر، ويُتَفَرِّ القلب، ويجعل التلاميذ يكرهون ويحقدون على بعضهم البعض، وقد يتحول هذا الحقد إلى غضب وعدوان ورغبة في الإنتقام⁽¹⁾.

5- أن يهتم بطهارة ظاهره وباطنه، فطهارة ظاهره تكون بطهارة جسده من النجاس وذلك

بالوضوء والمحافظة على النظافة، وطهارة باطنه تكون بتطهير نفسه عن الأخلاق

الرديلة والأوصاف المذمومة من كذبٍ وغضبٍ وسبٍ ونحو ذلك، وذلك لأن العلم عبادة

القلب وصلاة السر وقربة الباطن إلى الله - عز وجل - وكما لا تصح الصلاة إلا

بتطهير الظاهر، فكذلك لا تصح عبادة الباطن إلا بتطهير الباطن، ولذلك فإن طهارة

العلم هي إزالة خبائث وأنجاس الأوصاف، فحتى يكون المعلم قدوة لتلاميذه في اخلاقه

، لا بد من تطهير باطنه من سوء الخلق وسوء الأدب⁽²⁾.

6- يجب على المعلم أن يهتم بنماء شخصية تلميذه خلقاً وسلوكاً وعقلاً ووجداناً، فيسعى إلى

إكسابه جميع القيم الأخلاقية، وينميها فيه ويغرس لديه العادات السلوكية الحسنة

والإيجابية وينميها فيه بمختلف السبل ليكون خيراً طالب علم⁽³⁾.

7- ينبغي أن يكون المعلم مهيباً لا في العنف ، لا يكون عبوساً مُغاضباً، ولا مُبسطاً، مرفقاً

بالصبيان دون لين، وينبغي أن يخلص أدب الصبيان لمنافعهم⁽⁴⁾.

(1) ابن جماعة، بدر الدين محمد بن إبراهيم بن سعد الله، تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم، تحقيق: محمد بن مهدي العجمي، بيروت، دار البشائر الإسلامية، ط1، 1429هـ/2008م، ص74.

(2) الغزالي، أيها الولد، ص47-48.

(3) الخميسي، السيد سلامة، التربية والمدرسة والمعلم، الإسكندرية، دار الوفاء، (د.ط)، 2000م، ص280_281.

(4) ابن سحنون، محمد، كتاب آداب المعلمين، تونس، (د.ن)، (د.ط)، 1392هـ/1972م، ص74.

8- المعلم هو من أولى الناس بالتحلي بالحلم، حيث حرصت التربية الإسلامية على إعداده بهذا الخلق، وهو من أشد الناس حاجةً إلى الحلم في عمله التعليمي مع تلاميذه وغيرهم من الناس، ليستطيع ضبط نفسه، وليكون رحباً الصدر كثير الصبر لا يغضب لأتفه الأسباب، فالقدوة الصالحة إذا أراد أن يقتدى بفعله يكون على الكمال ما أمكنه ذلك، مقتدياً بمعلمنا الأول رسول الله -صلى الله عليه وسلم⁽¹⁾.

والخلاصة هذه أهم أسباب ودوافع الغضب، وهذه هي أهم وأخطر مضاره الفردية كانت أم الإجتماعية، ولذلك من أراد السعادة والهناء فليحرص أن يكون غضبه من أجل الله -عز وجل- ومن أجل الحق ونصرته، لا من أجل النفس وشهوتها، وكما قال الغزالي: "أقل الناس غضباً أعقلهم، فإن كان الغضب للدنيا كان دهاءً ومكراً، وأن كان للإخرة كان حِلماً وعلماً، فالغضب عدو للعقل، فمن أطاعه قاده إلى النار"⁽²⁾.

(1) عبيدات، فوزي سلطان، خصائص المعلم والمتعلم في الفكر التربوي الإسلامي، رسالة ماجستير غير منشورة، إربد - الأردن، جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم الإدارة وأصول التربية، 1418هـ/1997م، ص46.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ج3/206.

الفصل الرابع

الأساليب العلاجية لتزكية النفس الإنسانية من الغضب

يتناول هذا الفصل أهم الأساليب المستخدمة في تزكية وتحسين النفس من حدة الغضب، وكما قال الماوردي: "لا تغضب فينبغي لذي اللب السوي، والحزم القوي أن يتلقى قوة الغضب بحلمه فيصدها، ويقابل دواعي شدة الغضب بحزمه فيردها، ليحظى بأجل الخيرة، ويسعد بحميد العاقبه"⁽¹⁾ فالإمام الماوردي أشار إلى بعض أساليب تزكية النفس الإنسانية من الغضب، ويمكننا تقسيم هذه الأساليب إلى المباحث التالية:

- المبحث الأول: الأسلوب النفسي.
- المبحث الثاني: الأسلوب العملي .
- المبحث الثالث: الأسلوب القولي .

(1) الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد البصري، أدب الدنيا والدين، بيروت، دار الكتب العلمية، (د.ط)، 1424هـ / 2003م، ص 267.

البحث الأول

الأسلوب النفسي

ويتمثل هذا الأسلوب بما يلي:

1. ترويض النفس وتهذيبها بين الحين والآخر وذلك بالتطلي بفضائل الأخلاق وكرام السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد نفسه على الحلم وتألف الصبر والتروي، وتترى على عدم التسرع في الرد والانتقام عند غضبها، وهكذا مرة بعد مرة يصبح ذلك طبعاً عند هذا الإنسان الغاضب، ويصبح الحلم سجية خلقية مكتسبة، ولو لم يكن في الأصل فطرياً⁽¹⁾، وهذا الأمر لا يكون إلا من خلال الأسرة وذلك من خلال تذكير الأسرة أفرادها وتربيتهم على أهمية التروي والحلم والصبر، تنبيههم بأخطار الغضب ومضاره المختلفة، مع عدم اليأس من تكرير ذلك لأن الحلم بالتحلم والعلم بالتعلم، وكما قال الغزالي: "فمن أراد أن يحصل لنفسه على خلق الجود فطريقه أن يتكلف تعاطي فعل الجود فلا يزال يطالب نفسه بالفضائل مجاهداً لنفسه حتى يصير ذلك طبعاً له فيصير به جواداً"⁽²⁾.

2. التفكير في الآثار المترتبة على الغضب:

إن التأمل فيما يجلبه الغضب من الأسف الدائم والندم والحسرة والبغضاء يدعو المرء إلى أن يبتعد عن ذلك الغضب المذموم ويتجه نحو المحاسن التي تجعله حسناً بين الناس⁽³⁾. فالغاضب أول ما يجني على نفسه فتقبح صورته، وتتشنج أعصابه، ويفحش كلامه، ويزيد على من ظلمه انتقامه ولا تراه إلا وهو شعله من نارٍ يأكل بعضه بعضاً، وكما قال أحد الحكماء: إياك وعزة الغضب فإنها تقضي إلى ذل النفس، فضلاً عن الأضرار الجسمية

(1) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص145-146.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق، ص72.

(3) الحمد، سوء الخلق، مظاهره، أسبابه، علاجه، ص95.

والنفسية التي يسببها الغضب⁽¹⁾، وكما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ليس الشديدُ بالصرعة إنما الشديدُ الذي يملكُ نفسه عندَ الغضب⁽²⁾، فالمتفكر بقبح مظهره ومنظره عند غضبه، وكيف أن صورته بالغضب تكون كالسبع العادي، وكيف أن الناس ينفرون منه، وكيف أن الناس تَميلُ وتعطف احتراماً للشخص الحليم، فهذا يجعله يندفعُ إلى صفة الحلم والأناة متذكراً أن صفات الحلم والأناة من الصفات التي يحبها الله -عز وجل- ورسوله⁽³⁾، لقوله -صلى الله عليه وسلم- للأشج بن قيس: "إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله الحلم والأناة..."⁽⁴⁾.

3. الحذر من اليأس في إصلاح النفس من الغضب فهناك من إذا أبغى بسرعة الغضب والانفعال الزائد على كل شيء ظن أن ذلك ملتصق به ولن يزول عنه أبداً وإن حاول التخلص منه فلن يفلح هذا الأمر، فالمسلم لا يحسن به أن يكون كذلك، ولا يليق به أبداً، فلا ينبغي له أن يرضى لنفسه بالثون، وأن يترك رياضة نفسه، زعماً منه أن تبدل الحال من المحال، بل ينبغي له أن يقوي إرادته، ويسعى لتكميل نفسه، وأن يجد في تلافي عيوبه، وأن يفكر في كل ما هو مفيد وحسن، ويستثمر طاقته بما يعود عليه بالخير، وأن يتذكر أجر الحلم والصفح والعفو، وأضرار الغضب والانتقام والتسرع⁽⁵⁾.

4. التفكير في الأسباب التي تدعو إلى الانتقام، وتمنع من كظم الغيظ، ومحاولة تجنب هذه الأسباب والإبتعاد عنها قدر المستطاع، وأن يعلم أن غضب الله -عز وجل- أعظم من

(1) سليمان، الغضب، أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص146-147.

(2) سبق تخريجه ص49.

(3) حوى، سعيد، المستخلص في تزكية الأنفس، بيروت، دار عمار، (د.ط.)، (تت)، ص278.

(4) سبق تخريجه ص44.

(5) الحمد، سوء الخلق: مظاهره، أسبابه، علاجه، ص95.

غضبه، وأن في الانتقام ضياعاً للأجر والثواب⁽¹⁾ لقوله عزوجل: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي

السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل

عمران، 134).

5. أن يتذكر أن الغضب والنجاح لا يجتمعان⁽²⁾، ويتذكر قول رسول الله -صلى الله عليه

وسلم-: "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"⁽³⁾.

6. أن يعي الفرد ذاته بشكل جيد بحيث يصبح مسؤولاً عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته، وأن

يتقبل هذه المسؤولية، وأن يكسب نفسه المهارات التي يستطيع من خلالها أن يعبر عن

ذاته ويحصل على حاجاته دون الإعتداء على حقوق الآخرين⁽⁴⁾، وأن يتذكر الغاضب أن

للمغضوب عليه حقاً، وحقه أن يُرحم لِضَعْفِ نَفْسِهِ وَغَلْبَةِ شَهْوَاتِهِ، فإذا الغاضب فَكَّرَ فِي

هذا المعنى رَقَّ قَلْبُهُ وَلَانَتْ قَسْوَتُهُ وَعَطَفَتْهُ عَاطِفَةُ الرَّحْمَةِ عَلَى مَنْ يَرِيدُ الْإِنْتِقَامَ مِنْهُ، وَإِنْ

كان المغضوب عليه من ذي القرابة والرحم فليَتَذَكَّرِ الْغَاضِبُ وَصِيَّةَ اللَّهِ -عزوجل- فِي

نَوِي الْأَرْحَامِ وَلِيَحْتَسِبِ الْأَجْرَ فِي الْعَفْوِ وَالصَّفْحِ، فَهَذَا يُسْكِنُ مِنْ قُوَّةِ غَضَبِهِ وَلِيَجْعَلَ

قُدْوَتَهُ فِي ذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- عِنْدَمَا صَفَحَ وَعَفَا عَنْ رَحْمِهِ وَأَهْلِهِ

وعشيرته عندما طردوه وآذوه وكادوا له⁽⁵⁾.

7. أن يتذكر الغاضب بشرية المغضوب عليه، وأن ما غضب لأجله أو ما يقع من إساءة

الآخرين له، وما يُنكره على الآخرين قد يقع منه وأنه غير معصوم من الوقوع فيما أنكره

(1) سعفان، محمد أحمد إبراهيم، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، القاهرة و

مصر والجزائر، دار الكتاب الحديث، (د.ط)، 1423هـ/2003م، ص170.

(2) سليمان، الغضب، أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص151.

(3) سبق تخريجه، ص49.

(4) شواقفه، إدارة الغضب، ص122.

(5) زايد، الصحة النفسية عند أبي البلخي من خلال كتابه مصالِح الأبدان والآنفس، ص35-40.

على غيره بل قد يقع منه أعظم مما أنكره على غيره، فلذلك فليذكر أن هذا المغضوب عليه بشر والبشر غير معصوم من الخطأ ولذلك العفو والصفح أفضل وسيلة وأفضل طريقة للتعامل معه⁽¹⁾، وها هو رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول عن نفسه: "إنما أنا بشرٌ أغضب كما يغضب البشر"⁽²⁾. فلنجدله قديماً.

8. أن يُحذّر نفسه عاقبة العداوة والانتقام في الدنيا والآخرة، فالعدو يمكن أن يُقابلة، ويسعى إلى هدم أغراضه والشماته بمصائبه، وهو لا يخلو من المصائب، بالإضافة إلى غضب الله -عز وجل- وعقابه يوم القيامة، لذلك ليعمل الغاضب على الابتعاد عن البطش بأعدائه، ويُقابل السيئة بالحسنة⁽³⁾.

9. أن يتفكر في الأخبار والأحاديث والآيات الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والإحتمال فيرغب في ثوابه، فتمنعه شدة حرصه على ثواب الكظم عن التشقي والانتقام وينطفئ عنه غيظه⁽⁴⁾. لقوله -عز وجل- في مدحه الكاظمين غيظهم ﴿الَّذِينَ

يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران، 134) وقوله رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: من كظم

غيظاً وهو قادر على أن يُنفذه دعاة الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يُخيره الله

من الحور العين ما شاء⁽⁵⁾.

(1) زايد، الصحة النفسية عند أبي البلخي من خلال كتابه مصالح الأبدان والآنفس، ص 35-40.

(2) سبق تخريجه، ص 29.

(3) سعفان، دراسات في علم النفس-والصحة النفسية إضطراب إنفعال الغضب، ص 170.

(4) حوى، المستخلص في تزكية الأنفس، ص 278.

(5) سبق تخريجه، ص 55.

البحث الثاني الأسلوب العملي

ويتمثل هذا الأسلوب بما يلي:

1. الإستعانة بالصبر والصلاة

إن الإستعانة بالصبر والصلاة بخشوع وتذكر أجر الصابرين تُعتبر من أجمل الأمور المطمئنة لقلب الإنسان لأنها تساعد الإنسان على كظم الغيظ والحلم وترك الطيش والعجلة⁽¹⁾. فالإنسان إذا ما سجد في صلاته واستشعر عظمة الله -عز وجل- انخفضت لديه درجة التكبر والزهو والعجب التي هي من مسببات الغضب⁽²⁾، فالصلاة تُهدئ النفس والبال، والصبر يُكفينا شرور التسرع الذي يقودنا إلى الأحقاد والضغائن ولذلك اعتبرت من أنجح طرق تسكين النفس من الغضب، كما أن في الصلاة ارتباطاً نفسياً مذهباً بين حالة الإطمئنان النفسي والإسترخاء بالمواقف المثيرة للغضب والتوتر خارج المسجد، فهذا الارتباط يُقلل انفعال وغضب الإنسان للأحداث التي تعترضه في حياته اليومية⁽³⁾، وكما قال الله -عز وجل- ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة، 135)، وكما قال -عليه السلام-: "إنما الصبرُ عند الصدمة الأولى"⁽⁴⁾.

2. الإبتعاد عن الهزل والمزاح والاتصاف باللين والمدح والرفق لقوله -عليه السلام-:

"إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على

(1) الحمد، سوء الخلق: مظاهره، أسبابه، علاجه، ص 99.

(2) سغفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، ص 171.

(3) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 199.

(4) متفق عليه: صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب زيارة القبور، رقم الحديث (1283)، ج 1/226، صحيح

مسلم، كتاب الجنائز، باب الصبر على المصيبة عند الصدمة الأولى، رقم الحديث (926)، ج 2/531.

سواه⁽¹⁾. فهذا الأسلوب فعال للتقليل من التوتر الانفعالي، حيث أن الكلمة الطيبة

والإبتسامة الجميلة لها تأثير سحري في القلوب⁽²⁾.

3. الصحبة وتأثيرها السلبي والإيجابي

فمن صاحب ذوي الأخلاق الحسنة، وذوي العقول والبصيرة المؤمنة، وذوي القلوب المتوّرة بنور الله -عزوجل- أصبح منهم، ومن صاحب الأوغاد ذوي الشر المستطير الذين يُطيرون عقل الحليم، ويُغضبون من لا يغضب أصبح منهم، لذلك من أراد زينة الحياة وأراد الحياة السعيدة فليصاحب الأجواد الأخيار ذوي الأخلاق الفاضلة وابتعد عن الأشرار الذين لا يتحلّون بفضائل ومكارم الأخلاق⁽³⁾، وقد أكدت السنة النبوية تأثيرُ الأصحاب والأقران في التكوين الخُلقي والسلوكي للفرد، ودعت إلى حُسن انتقائهم واختيارهم، وذلك لتأثيرهم الإيجابي القوي إذا كانوا أختياراً، وتأثيرهم السلبي إذا كانوا أشراراً⁽⁴⁾. ولذلك قال - عليه السلام -: "الرجل على دين خليله، فلينظر أحكم من يُخالل"⁽⁵⁾. وقوله - عليه السلام -: "إنما مثَلُ الجليس الصالح والجليس السوء كحاملِ المسك ونافخِ الكير، فحاملُ المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيباً، ونافخِ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحاً خبيثاً"⁽⁶⁾.

4. مُخالفة الناس بخلقِ حسن، فالناس مرايا يعاملون الإنسان بما يعاملهم به، إن احترّمهم احترّموه، وإن احتقرهم احتقروه، وإن رفع صوته قليلاً رفعوه كثيراً، فمن

(1) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق، رقم الحديث (2593)، ج 4/1590.

(2) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 145-152.

(3) المرجع نفسه، ص 156.

(4) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص 664.

(5) سنن أبي داود، كتاب الآداب، باب من يؤمر أن يجالس، رقم الحديث (4833)، ج 4/259.

(6) سبق تخريجه، ص 60.

كانت أخلاقه حسنة وكلامه مؤدباً وابتعد عن التهجم على الآخرين كان محبوباً ومرغوباً به بين الناس⁽¹⁾، وكما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "اتق الله حيثما كنت واتبع الحسنة السيئة تمحها وخالق الناس بخلق حسن"⁽²⁾.

5. الابتعاد عن مثيرات الغضب وأسبابه وما يتعلق به: حيث يجب على الغاضب أن يبتعد بسرعة عن المكان أو عن الإنسان الذي يُثير غضبه، ويلجأ بسرعة إلى مكان هادئ أو ينشغل بأي شيء آخر⁽³⁾، وكذلك صرف الانتباه إلى ما يُبعده عن الغضب كتجاذب الأحاديث من الأصدقاء والشكوى لهم وذلك بهدف طلب المساعدة منهم فهذا قد يُخفف من حدة غضبه⁽⁴⁾.

6. معالجة أسباب الغضب بأضداده: يمكن للإنسان الغاضب أن يُخفف من غضبه باستخدام أضداد أسباب غضبه فإذا كان ما يُثير غضبه الزهو والعجب والفخر فإنه يُحل محلها التواضع، ومعرفة النفس محل العجب، والتشاغل بالمهمات الدينية محل المزاح، والجد في طلب الفضائل والعلوم الدينية محل الزهو، والتكرم عن إيذاء الآخرين وصيانة النفس محل الإستهزاء والسخرية، والحذر من القول القبيح محل التعبير، والقناعة محل شدة الحرص على مزايا العيش حيث أن ممارسة هذه الأضداد باستمرار تجعلها عادة مألوفة هيّنة على النفس وبممارستها تُزكى النفس من الرذائل فإنما الخلق بالتخلق⁽⁵⁾.

(1) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص56.

(2) المباركفوري، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذى، باب ما جاء في معاشره الناس، رقم الحديث(2053)، ج6/122.

(3) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، 149-150.

(4) أبو عزاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدى النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص23.

(5) سعفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، ص169.

7. عدم مواجهة الغضب بالغضب: فمن الأمور المنطقية أنه ما لم نتقبل الشخص الغاضب ونتسامح معه فسوف نواجه غضبه بغضبنا، وبهذا التفاعل فإن غضب كل طرف سيعزز غضب الطرف الآخر ويزيد الموقف صعوبة⁽¹⁾.

8. الانشغال بذكر الله - عزوجل - لما في ذلك من حصول للطمأنينة والسكينة لقوله - عزوجل - ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد، 28). كما أن في ذلك تذكيراً للنفس الغاضبة بعظمة الله - عزوجل - وقدرته⁽²⁾. فذكر الله تعالى يدعو الإنسان الغاضب إلى الخوف من الله - عزوجل - ويبعثه الخوف منه على الطاعة له فيرجع إلى أذبه، ويزول بذلك غضبه⁽³⁾.

9. تغيير الهيئة، حيث إذا غضب الإنسان عليه أن يُغير الهيئة التي هو فيها وذلك لأن هذا التغيير سوف يُخفف من حدة غضبه وكما قال رسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"⁽⁴⁾. ويتمثل الإعجاز النبوي في ذلك التغيير لأن الغاضب القائم يكون في حالة تهيب و استعداد لسرعة الانتقام أكثر منها لو كان جالساً أو مضطجعاً ذلك لأن الجلوس أو الإضطجاع في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن مما يؤدي إلى مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب، ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغضب تدريجياً⁽⁵⁾.

10.

(1) سغفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، ص 175.

(2) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدى النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص 15.

(3) الماوردي، أدب الدنيا والدين، ص 221.

(4) سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، رقم الحديث (4782)، ج 4/249.

(5) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان الهدى النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب، ص 16.

11. الوضوء والإغتسال: الوضوء والإغتسال بالماء من الأمور الفعالة في تهدئة ثورة الغضب التي تتسبب في فوران الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم، فالماء البارد يُهدي من فورة الدم الناشئة عن انفعال⁽¹⁾، ويُعتبر الأغتسال بالماء البارد من أحدث التوصيات الطبية والتي لها أثر الفعال في تهدئة الجهاز العصبي، فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء المبرد ليُخفف، فيزداد
12. الشعور والإحساس بالأمن والرضى بهذا الماء⁽²⁾. وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"⁽³⁾، وهنا فإن الحديث النبوي الشريف يعطي سبباً آخر من أسباب الوضوء والأغتسال، حيث يُبين الحديث أن الغضب من الشيطان الذي خلق من النار، ولأن الغاضب يقع تحت سيطرة الشيطان فإن درجة حرارة الجسم ترتفع، ومن هنا كان إبرادها بالماء.
14. الإلتزام بالصمت والسكوت، وذلك لما في ذلك من الحيلولة دون وقوع الغاضب في ما لا تُحمد عقباه من بذيء اللفظ وسيء الكلام من سب أو شتم أو سخريّة أو تعيير أو غيبة وغير ذلك، ويتمثل الإعجاز النبوي في ذلك الصمت أن في هذا الصمت دواء عظيماً للغضب ذلك لأن الغضبان يصدر منه حال غضبه ما يندم عليه حال زوال غضبه⁽⁴⁾، فقد يتكلم ساعة غضبه كلمة يكتبُ الله بها سخطه عليه إلى يوم القيامة. فربّ كلمة أودت صاحبها في نار جهنم إذ قد يتلفظ بالكفر أو الشرك فيخرج من الدين، كما أنه عندما يتكلم وهو غضبان، فإن هذا يجعل غضبه يزداد ويجعله يأتي بردود أفعال قبيحة يندم عليها بعد زوال غضبه فلذلك يُعتبر إمساك اللسان عن الكلام والتزام الصمت عند الغضب صوناً للنفس وعصمةً لها من الذنوب

(1) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان الهدى النبوي التربوية الوصية النبوية لا تغضب، ص 18.

(2) سليمان، الغضب: أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج، ص 169.

(3) سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يُقال عند الغضب، رقم الحديث (4784)، ج 4/249.

(4) أبو عرّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان الهدى النبوي الوصية النبوية لا تغضب، ص 13.

والسيئات⁽¹⁾، إضافةً إلى أنه يُلَقَّحُ العقل، ويَجَابُ الورع، ويعلم الثَّقَوَى والحِلْمَ⁽²⁾ وكما قال رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم-: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ"⁽³⁾. وقوله: "سَبَابُ الْمُسْلِمِ فُسُوقٌ وَقِتَالُهُ كُفْرٌ"⁽⁴⁾، فالأحاديث النبوية تؤكد على السكوت وعدم السبَابِ الذي يتضمن هذا المعنى لئلا يقع ما لا تُحمد عُقْبَاهُ.

15. الجلوس والالتصاق بالأرض والمقصود بذلك بقاء الغاضب في مكانه وعدم الحركة وذلك لتجميد كل حركة يمكن أن يُنجم عنها آثار غضبية⁽⁵⁾. وكما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- : "أَلَا وَأَنْ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنِهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحْسَ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلِصِقْ بِالْأَرْضِ"⁽⁶⁾، ولعلَّ السبب في ذلك عدم تحفيز الجسم على الحركة وبالتالي القيام بالعراك أو الضرب التي هي من آثار الغضب.

16. ضرورة وقاية الإنسان من تسرب الأخلاق الرذيلة إليه، وذلك بالإسراع بتربيته على الأخلاق القويمة، وكما قال أحد العلماء: "إِذَا قُطِمَ الصَّبِيُّ عَنِ الرِّضَاعِ بُدِيَءَ بِتَأْدِيبِهِ وَرِيَاضَةِ أَخْلَاقِهِ قَبْلَ أَنْ تَهْجُمَ عَلَيْهِ الْأَخْلَاقُ اللَّئِيمَةُ وَالشِّيمُ النَّذِيمَةُ، فَإِنَّ الصَّبِيَّ تَبَادَرَ إِلَيْهِ مَسَاوِيءُ الْأَخْلَاقِ، فَمَا تَمَكَّنَ مِنْهُ غَلَبَ عَلَيْهِ، وَلَا يَسْتَطِيعُ النَّزْوَعُ عَنْهُ، لِذَلِكَ يَنْبَغِي عَلَى الْآبَاءِ أَنْ يَجْتَنِبُوا آبْنَاءَهُمْ مَقَابِحَ الْأَخْلَاقِ بِالْتَرغِيبِ وَالتَّرْهيبِ وَالْإِنْسَانِ وَالْإِحْشَاءِ"⁽⁷⁾.

(1) العطَّاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/685-686.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق، ج3/94.

(3) ابن حنبل، الإمام أحمد، مسند الإمام أحمد بن حنبل، من طرف حديث "علموا وبشروا ولا تعسروا"، ج1/239.

(4) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الأدب، باب ما ينهى عنه من السباب واللعن، رقم الحديث (6044)، ص1058، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان قول النبي -صلى الله عليه وسلم- سباب المسلم فسوق، رقم الحديث (116)، ج1/80.

(5) أبو عرَّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدي النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص14-15.

(6) المباركفوري، تحفة الأحمدي بشرح جامع الترمذي، باب ما أخبر النبي -صلى الله عليه وسلم- بما هو -كائن يلى يوم القيامة، من طرف حديث "إن الدنيا خضرة حلوه...، رقم الحديث (2286)، ج6/428.

(7) التل، علم للنفس التربوي في الإسلام، ص118_121.

14. ضرورة العدل بين الأبناء، لأن عدمه يقود إلى الغيرة والغيرة تقود إلى الغضب والعدوان

ورغبة الانتقام، فنجد الأخوة نتيجة عدم العدل فيما بينهم لا يحبون بعضهم ويحقدون على بعضهم البعض بل يغضبون من بعضهم البعض لدرجة قد تصل إلى عدم تكلمهم مع بعضهم البعض، وهذا كله بسبب عدم العدل فيما بينهم ولهذا عندما جاء النعمان بن بشير إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - ليُشهدهُ على عَطِيَّةِ أَعْطَاهَا لِأَبْنِهِ، سَأَلَهُ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - هَلْ نَحَلْتِ أَوْلَادَكَ مِثْلَهَا، قَالَ: لَا، فَقَالَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ -: "فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ" قَالَ: فَرَجَعَ فَرَدَّ عَطِيَّتَهُ (1).

15. ضرورة نشوء الإنسان في أسرة صالحة تُشبع جميع حاجاته الفسيولوجية (كالطعام والشراب)، وحاجته إلى الأمن (كالتحرر من المخاوف)، وحاجته إلى الإنتماء والحب، وحاجته إلى التعلم فلا بد من تكوين شخصية متكاملة ذات سلوك وأخلاق حسنة للفرد، والعكس صحيح يحدث لدى الإنسان المحروم الذي لا تُشبع أسرته حاجة من حاجاته وهذا ما يدفعه في الغالب إلى الثوران والغضب لأنه يشعر بالنقصان، وأنه ليس مثل الآخرين وهذا بسبب الأسرة غير الصالحة التي نشأ فيها (2).

16. جعل الإسلام من حقوق الإنسان على والديه التسمية بالأسم الحسن، وذلك لأن الأسم الحسن يُنمي في النفس الفضيلة، ويُسهّم في جعل الفرد يتحلى بأخلاق اسمهِ ومعانيهِ، ويُشعرهُ بالعزة والرفعة، لا بالغضب والثوران لُقِّبَ إِسْمُهُ وَمَعَانِيهِ السَّيِّئَةَ، وَكَمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ

(1) صحيح بخاري، كتاب الهبة وفضلها والتحريض عليها، باب الإِشْهَادِ فِي الْهَبَةِ، رَقْمُ التَّحْدِيثِ (2587)، ج2/453-454.

(2) التل، علم النفس التربوي في الإسلام، ص 100_127 (بتصرف).

- صلى الله عليه وسلم - : «حقُّ الولدِ على والدهِ أن يُحسنَ إسمَهُ، ويُحسنَ موضِعَهُ، ويُحسنَ أدبَهُ»⁽¹⁾.

17. جعل الإسلام للمرأة الناشز أساليب لمعالجتها وذلك قبل الغضب عليها والتصرف بسلوك قد يؤدي إلى إنهاء حياتها الزوجية، فالإسلام أمر بالصبر والوعظ أولاً والتذكير بواجبها نحو أولادها وزوجها وبيتها، وتذكيرها بمسؤولياتها ثانياً ثم الهجر فإن لم يجد في ذلك نفعاً، لجأ إلى الضرب ضمن شروط الضرب المتعارف عليها بين العلماء⁽²⁾، لقوله - عز وجل - : ﴿وَالَّذِينَ تَخَافُونَ نُشُوزَهُمْ فَعِظُوهُمْ وَأَهْجُرُوهُمْ فِي الْمَرْجِعِ وَآخِرُوهُمْ فَإِنْ أَطَعْتَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِمْ سَبِيلاً﴾ (النساء، 34).

18. ضرورة توعية الآباء بأهمية العناية بتوجيه أبنائهم إلى اختيار رفاقهم من الأخيار الصالحين ديناً وخلقاً وسلوكاً، وذلك حتى لا يُقلدوهم ويسلكوا طريقهم المعوج الذي لا يعود إلا إلى الرذيلة والفساد⁽³⁾، وكما قال ابن حزم: «من طلبَ الفضائل لم يُسائر إلا أهلها، ولم يُرافق في تلك الطريق إلا أكرم صديق من أهل المواساة، والحلم، والبر، والصبر، وصفاء الضمير، ومن طلبَ الجاه والمال واللذات لن يُسائر إلا أمثال الكلاب والثعالب، ولم يُرافق إلا كلَّ عدوٍ خبيث الخلق»⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ لهندي، علاء الدين علي المتقي بن حسام الدين، كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، صححه: الشيخ بكرى حياي والشيخ صفوة السقا، مؤسسة الرسالة، (د.ط)، 1413هـ / 1993م، باب بر الأولاد وحقوقهم، رقم الحديث (45193)، ج 16 / 417.

⁽²⁾ رحال، علاء الدين، والقيسي، مروان إبراهيم، الأسرة المسلمة- رؤية فقهية تربوية، عمان، دار النفائس، ط1، 1428هـ / 2008م، ص 114-115.

⁽³⁾ لزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص 776.

⁽⁴⁾ ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، ص 24_25.

المبحث الثالث

الأسلوب القولي

ويتمثل هذا الأسلوب في ما يلي:

1. الاستعاذة من الشيطان الرجيم: تُعتبر الاستعاذة من الشيطان الرجيم من أهم أساليب وطرق علاج الغضب وذلك لسهولة عملها، فإذا تملك المؤمن الغضب وجب عليه أن يقول: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" وذلك لأن الغضب من الشيطان، والتعوذ من الشيطان تجعل الشيطان يخنس وتجعل كيدَهُ يَبْطُلُ وَيَزْهَقُ، ولعل الحكمة النبوية من هذه الاستعاذة عند الغضب هي أن منشأ الغضب وأصلهُ من الشيطان الرجيم، حيث أن شيطان الإنسان هو الذي يوسوس له ويدفعه إلى الغضب كي يزل ويهوي⁽¹⁾، فالاستعاذة من الشيطان تجعل الإنسان الغاضب يَعْتَصِمُ بِعِظْمَةِ اللَّهِ -عز وجل- ويَلُوذُ بِهَا وَيَسْتَحْضِرُهَا فِي نَفْسِهِ فَيَسْكُنُ غَضَبَهُ⁽²⁾، وكما قال الله -عز وجل- في كتابه الحكيم: ﴿ وَإِنَّمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ (الأعراف، 200)، وقوله -عليه السلام-: "إني لأعرفُ كلمةً لو قالها لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُّ: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"⁽³⁾.

(1) العَطَّاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/679-682.

(2) أبو عرَّاد، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدى النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب"، ص11.

(3) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الآداب، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث (6048)، ج4/1084، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يُمسك نفسه عند الغضب، رقم الحديث (2610)، ج4/1599.

2. أن يخوف نفسه بعقاب الله - عزوجل - فيقول: إن قدرة الله - عزوجل - عليّ أعظم

من قدرتي، فلو أمضيتُ بغضبي لَمْ آمنت أن يمضي غضب الله - عزوجل - عليّ يوم القيامة حيث أكون أحوج الناس إلى العفو، حيث أن هذا الخوف يدفع الإنسان إلى الحلم وكظم الغيظ ومكارم الأخلاق⁽¹⁾.

3. ترك تنفيذ ما يوجبه الغضب وما يترتب عليه من آثار: فالغضب أحياناً لا يتمكن الإنسان من رده ودفعه، ولكنه يتمكن من ترك تنفيذه، فعليه إذا غضب أن يمنع نفسه من الأقوال والأفعال المحرمة التي يقتضيها الغضب، فمتى منع نفسه من فعل آثار الغضب الضارة، فكأنه لم يغضب وبالتالي خفف من تأثير وطأة الغضب عليه⁽²⁾.

4. الدعاء: فالدعاء باب عظيم، إذا فتح للعبد تتابعت عليه الخيرات، وإنهالت عليه البركات، ولذلك من رغب بالتخلي بمكارم الأخلاق، ورغب بالتخلي عن مساوئ وردائل الأخلاق فليلجأ إلى ربه، وليرفع إليه أكف الضراعة، ليرزقه حسن الخلق، ويصرف عنه سوء الخلق⁽³⁾، فالذي يريد أن لا يقع في الضلالة والرديلة، فعليه بالدعاء ويدعو كما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يدعو قائلاً: "اللهم اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ قلبي، وأجرني من مضلات الفتن ما أحبيبتنا"⁽⁴⁾.

5. الاستغفار والتوبة: يُعد الاستغفار والتوبة إلى الله - عزوجل - من أهم وأنجح وسائل التربية الخلقية البناءة والتي تُصلح أحوال النفس المخطئة، وتفتح أمامها باب العودة

(1) حوى، المستخلص في تركية الأنفس، ص278.

(2) الحمد، سوء الخلق: مظاهره، أسبابه، علاجه، ص119.

(3) المرجع نفسه ، ص92.

(4) مسند الإمام أحمد، رقم الحديث(26632)، ج335/6، من حديث أم سلمة.

إلى حظيرة الإيمان والهدى والنقى⁽¹⁾. لقوله -عز وجل- ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّبِينَ

وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة، 222).

6. الذكر: إن أي نوع من أنواع الذكر المشروع الذي تميل إليه نفس الغاضب كالتسبيح أو

التحميد أو التهليل لقوله -عز وجل-: ﴿الَّذِينَ كَفَرُوا اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، 28)،

يقلل من الوقوع تحت وطأة الغضب ويقلل من الآثار السلبية للغضب.

وهذه هي أهم الأساليب التي من خلالها نستطيع تخفيف وتحسين أنفسنا من حدة

غضبنا وانفعالاتنا الزائدة، والتي نستطيع من خلالها اكتساب الأجر والثواب وكل ما هو خير

ومفيد لأنفسنا، وإبعاد كل ما هو شر مستطير على أنفسنا، سائلين الله -عز وجل- العفو

والعافية في الدنيا والآخرة.

(1) العطاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/683.

الفصل الخامس

الأساليب الوقائية لتزكية النفس الإنسانية من الغضب

يتناول هذا الفصل أهم الوسائل المستخدمة في تحصين وتزكية النفس من هيجان

إنفعال الغضب والتخفيف من آثاره وحتته، وتتمثل هذه الوسائل في المباحث التالية:

-المبحث الأول: العقيدة وأثرها في تزكية النفس من الغضب.

-المبحث الثاني: العبادات وأثرها في تزكية النفس من الغضب.

-المبحث الثالث: الأخلاق وأثرها في تزكية النفس من الغضب.

المبحث الأول

العقيدة وأثرها في تزكية النفس من الغضب

العقيدة الإسلامية هي مجموعة الحقائق الدينية العلمية⁽¹⁾، التي يجب على المسلم أن يُصدق بها قلبه، وتطمئن إليها نفسه، وتكون يقيناً عنده، لا يمازجها شك، ولا يخالطه ريب في ذلك، فإن كان فيه ريب أو شك كانت ظناً لا عقيدة⁽²⁾، لقوله -عز وجل- ﴿ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ﴾ (البقرة، 2) ، والعقيدة شعور قلبي ينعقد على الثقة العميقة بأمر ما وتقوم على الإيمان بالله -عز وجل- وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر، فمن آمن بهذه الأمور إيماناً وثقاً مطمئناً، وضبط كل ما يصدر عنه وفق هذا الإيمان، استوثق قلبه بالإيمان وانضبط سلوكه وأخلاقه وأدى ذلك إلى تخفيف أو زوال الغضب من قلبه⁽³⁾.

فشأن العقيدة عظيم، وأمرها جليل، فالسلوك - في الغالب - ثمره لما يحمله الإنسان من فكر، وما يعتقده من معتقد، وما يدين من دين، والانحراف في السلوك إنما هو ناتج عن خلل في المعتقد، فإذا صحت العقيدة حسنت الأخلاق فالعقيدة الصحيحة تحمل صاحبها على مكارم الأخلاق من صدقٍ وحلمٍ وكرمٍ ونحو ذلك، وكما أنها ترذعه عن مساوئ الأخلاق من كذبٍ وغضبٍ وطيش⁽⁴⁾، فالإنسان كلما زاد إيمانه بالله -عز وجل- وقوي يقينه به استشعر رقابته في السر والعلن فيلتزم ذاتياً بإتباع أوامره واجتباب نواهيه، والإستقامة السلوكية،

(1) يقصد بالدينية: الحقائق التي مصدرها الوحي ويقصد بالعلمية: التي يجب على المسلم أن يعلمها ويكون مُصدّقاً بها ويخرج بذلك الأمور العملية.

(2) ملكاوي، محمد وآخرون، عقيدتنا الإسلامية، عمان، الأكاديميون للنشر، ط1، 1425هـ/2004م، ص10.

(3) الأسمر، النبي المرابي، ص106-108.

(4) الحمد، سوء الخلق: مظاهره، أسبابه، علاجه، ص91.

وضبط النفس والنوازح والتحكم في الميول والشهوات، وإتباع سُبُل الخير والفضائل، وتوقفي
سُبُل الشر والردائل وغير ذلك من الأمور التي أمرنا الله -عزوجل- بها لأننا بها نستطيع
التحلي بالفضائل والإبتعاد عن الردائل بقدر الإمكان وبها نخفف من حدة غضبنا واندفاعتنا⁽¹⁾.
وكما قال رسول الله _ صلى الله عليه وسلم_ "أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه
فإنه يراك"⁽²⁾، فالإيمان بهذا الحديث يجعل الغاضب يستحضر رقابة الله -عزوجل-
وحضوره، ويجعله يلتزم بالفضائل من الأقوال والأفعال، ويبتعد عن الردائل والفواحش من
الأقوال والأفعال.

وكما قال العلماء إن أقوى الأشياء في دفع الغضب هو استحضار التوحيد الحقيقي
وهو أن لا فاعل إلا الله -عزوجل- وكل فاعل غيره فهو آلهة له، فمن توجه إليه بمكروه من
جهة غيره، فاستحضر أن الله -عزوجل- لو شاء لم يُمكن ذلك الغير منه، اندفع وسكّن غضبه
لأنه لو غَضِبَ كان غضبه على ربه -جل وعلا- وهذا يخالف العبودية ويُخرجه من دائرة
الإيمان، فاليقين بأن كل شيء بقضاء الله - عز وجل - وقدرته، وأن السخط على الأقدار
تسخط على مجريها وهو الله -عزوجل- فإن ذلك اليقين يؤدي إلى تسكين زوال الغضب
المذموم والرضى بما قدره الله -عزوجل-⁽³⁾.

كما أنه عندما يستشعر العبد الغاضب قدرة الله -عزوجل- وعظيم حلمه - سبحانه
وتعالى- وشدة ضعفنا أمامه، وأنه -عزوجل- أقدر عليه من قدرته على أي أحد فيقول في
نفسه: "قدرة الله -عزوجل- علي أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيتُ غضبي

(1) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص650.

(2) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الإيمان، باب سؤال جبريل النبي عليه السلام عن الإيمان والإسلام
والإحسان وعلم الساعة، رقم الحديث (50)، ج1/21، وصحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان
والإسلام والإحسان، رقم الحديث (1)، ج1/47.

(3) العطّاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/675-676.

عليه، فما آمن أن يمضي الله -عز وجل- غضبه عليّ يوم القيامة، ويوم القيامة أكون أحوج ما يكون إلى العفو " فهذا القول يجعل العبد الغاضب يستشعر قدرة الله -عز وجل- وحلمه فيمنعه ذلك من الغضب خوفاً من الله -عز وجل-⁽¹⁾.

فالمؤمن الموقن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه، ورحمته تعالى به، أعظم من رحمة أبويه به، فالخير بيده والشر ليس إليه، وأنه بعون الله -عز وجل- وبصبره سوف يستطيع أن يتغلب على غضبه السريع ويستطيع كظم غيظه فلا يندم ولا يتحسر بعد ذلك على أشياء وأفعال قد فعلها عند غضبه، لأنه من فقد هذا اليقين عاش عيشة سوداء عيشة مليئة بالضجر والقلق⁽²⁾.

فالخوف من الله -عز وجل- ومن عقابه يجعل العبد الغاضب يستشعر عظيم غضب الله -عز وجل- وشدة عذابه، فيمنعه ذلك من الغضب المذموم، وذلك خوفاً من الله فهو يعلم أن بغضبه هذا سوف يُحل عليه غضب الله -عز وجل- وعذابه الأليم⁽³⁾، واعتقاد الغاضب أن التوحيد الحقيقي هو اعتقاد أن لا فاعل للحقيقة في الوجود إلا الله فهذا كله يُساعده على ذهاب غضبه⁽⁴⁾.

وهكذا فإن استشعار العبد الغاضب لعظيم غضب الله -عز وجل- يجعله يحبس غضبه وهو قادر على تنفيذه، وهذا طريق إلى غضب الله -عز وجل- عليه، وأن حلمه على غيره وصفحه عنهم هو سبيل من سبب صفح الله -عز وجل- وعفوه، فهذه العقيدة إذا تركزت في ذهن المسلم ووجدانه فإن لها أكبر أثر في دفع الغضب في نفسه والتخفيف من حدته، وتعتبر العقيدة الأساس الذي يُنطلق منها إلى الوسائل الأخرى التي بها يُخفف من حدة الغضب وشدته.

(1) العطاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/675-676.

(2) القرضاوي، يوسف، الإيمان والحياة، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط10، 1405هـ/1984م، ص136.

(3) العطاس، الرضا والغضب في الكتاب والسنة، ج2/676.

(4) عيسى، عبد غالب أحمد، آداب المعاملة في الإسلام، بيروت، دار-ابن زيدون، ط1، 1405هـ/1985م،

المبحث الثاني

العبادات وأثرها في تزكية النفس من الغضب

العبادة هي الإلتزام بما شرع الله -عزوجل- ودعا إليه رسله أمراً ونهياً، وتحليلاً وتحريماً⁽¹⁾.

وهي اسم جامع لكل ما يحبه الله -عزوجل- ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة⁽²⁾.

فالقلب لا يَفْلح ولا يَصْلح ولا يَنعم ولا يَطْمئن ولا يَسكن إلا بعبادة الله -عزوجل- وبحبه وبالإنابة إليه، وكلما تمكنت محبة الله -عزوجل- من قلبه زاد التزامه بأوامره واجتنبه نواهيه، وذلك لأن المقصد الأساسي من هذه العبادة ما هو إلا صلاح النفس، واكتساب الفضيلة وفيما يلي أهم العبادات وأهم آثارها في تحصين وتزكية النفس من الغضب المذموم.

أولاً: الصلاة:

الصلاة: طهارة روحية ونفسية وجسدية، تُصفي القلوب من الشك وأفكار السوء، وتُزكي الأنفس وتُقيها من الفحشاء والمنكر وتُطهر الأبدان من الرذائل⁽³⁾، قوله -عزوجل- ﴿ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ﴾ (العنكبوت، 45).

وهي عمود الدين، ومفتاح الجنة، وخير الأعمال، وأول ما يُحاسب عليه المؤمن يوم القيامة وهي الشعار الفاصل بين المسلم والكافر⁽⁴⁾. لقوله -عليه السلام-: "بين الرجل وبين الشرك والكفر ترك الصلاة"⁽⁵⁾.

(1) القرضاوي، يوسف، العبادة في الإسلام، مصر، مكتبة وهبة، ط15، 1405هـ/1985م، ص32.

(2) المرجع نفسه، ص49.

(3) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص756.

(4) القرضاوي، العبادة في الإسلام، ص221-223.

(5) صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان إطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة، رقم الحديث (134)،

وهي سلاح المؤمن يستعين بها في معركة الحياة، ويواجه بها كوارثها، وآلامها لقوله

عز وجل _ ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾

(البقرة، 153) وما هو قدوتنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا حزن به أمر فزع إلى

الصلاة وقال لبلال - رضي الله عنه- :يا بلال قم فنادي بالصلاة⁽¹⁾.

والصلاة التي يريدتها الإسلام، ليست مجرد أقوال يلوكها اللسان، وحركات تؤديها

الجوارح، بل تنبئ من عقلٍ وخشوعٍ من قلبٍ، فالصلاة المطلوبة هي التي يملؤها التأمل

والخشية واستحضار لعظمة الله -عز وجل- وذلك لأن القصد الأول من هذه الصلاة بل من

كافة العبادات ما هو إلا تذكير العبد بربه الأعلى الذي خلق فسوى والذي قدر فهدى لقوله -

عز وجل- ﴿ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴾ (طه، 14)، فالإنسان خلق خلقاً عجيباً، فيه من الملاك

روحانيته، ومن البهيمة شهوتها، ومن السباع حميتها، وكثيراً ما تغلبه الشهوة، ويستفزه

الغضب، ويجذبه تراب الأرض الذي خلق منه، فيقع في الأخطاء، ويتردى في الخطايا

والرذائل، وليس العيب أن يُخطئ الإنسان فكل بني آدم خطأ، ولكن العيب أن يتمادى في

الخطأ ويستمر في الإنحدار حتى يصير كالأنعام أو أضل سبيلاً، ولذلك كانت الصلاة فرصة

يَعود فيها المخطئ إلى رشده، ويقيق المغرور من سباته، ويرجع الإنسان إلى ربه، ويُطفئ

شهوته وانفعالاته، ويُهذب نفسه من الغضب المذموم⁽²⁾

وتتجلى أهمية الصلاة من خلال اثارها وثمارها على جميع جوانب النفس الإنسانية،

وتتمثل فيما يلي:

(1) صحيح بخاري، كتاب الأذان، باب بدء الأذان، رقم الحديث (604)، ج1/115.

(2) القرضاوي، العبادات في الإسلام، ص224-226.

1- سمو الروح والطمأنينة النفسية: تعمل الصلاة على سمو الروح واطمئنان النفس وإيادها

عن كل الفواحش والمنكرات والردائل⁽¹⁾، وكما قال الله - عز وجل -: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ (العنكبوت، 45)، وكما

كان يعمل رسول الله -صلى الله عليه وسلم - حيث أنه كان يلجأ إلى الله عند الشدائد

"فكان إذا حزبه أمرٌ صلى"⁽²⁾.

2- التركيز الذهني: تعين الصلاة الإنسان على تركيز الذهن، لأن المصلي يُصَرِّفُ عَنهُ

وسوسة الشيطان، ويَطْرُدُ هُمُومَ الدُّنْيَا مِنْ قَلْبِهِ، وذلك من خلال الخشوع الذي له الدور

الأكبر في تطهير وتزكية النَّفْسِ مِنْ كُلِّ رَذِيلَةٍ⁽³⁾، وكما قال الله -عز وجل-: ﴿قَدْ أَفْلَحَ

الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون، 1-2).

3- تقوية الوزاع الداخلي: إن الصلاة تُقَوِّي ضمير العبد على فعل الخير وترك الشر،

ومجانبة الفحشاء والمنكر من الأقوال والأفعال، فهي تغرس في قلب العبد مراقبة الله -

عز وجل- ورعاية حدوده، والحرص على تنفيذ أوامره وتغلب على كل الشهوات

والانفعالات المضارة للقلب والنفس⁽⁴⁾، كما أن الصلاة تُهْدِي النَّفْسَ، وتُريح العقل من

كل التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية⁽⁵⁾.

(1) نايفة، التزكية في القرآن الكريم وعند علماء الفكر التربوي الإسلامي ودورها في تعديل السلوك، ص 41.

(2) سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي - عليه السلام - من الليل برقم الحديث (1319)، ج 2/35.

(3) نايفة، التزكية في القرآن الكريم وعند علماء الفكر التربوي الإسلامي ودورها في تعديل السلوك ص 41.

(4) القرضاوي، العبادة في الإسلام، ص 228-233.

(5) نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، ط 7، 1421هـ/2001م، ص 285.

- 6- تطهير الظاهر والباطن: الصلاة تطهر سريرة المسلم، وتبني بدنه، وتحفظ له أوقاته وذلك من خلال تأديته للصلاة على وقتها وبذلك تحفظ الصلاة له وقته، وتساعد على تقوية البناء الصحي للشخصية الإسلامية عن طريق أدائها والإلتزام بأوامرها ونواهيها⁽¹⁾.
- 7- تكفير الذنوب ورفع الدرجات: الصلاة تكفر السيئات، وفيها رفع للدرجات، وتدريب عملي على مجاهدة النفس ومحاولة لضبط الإنفعالات من كل الرذائل، وفيها حاجز عن المعاصي والرذائل وتطهير للنفس من الأنانية والحقد والحسد والغضب المذموم⁽²⁾.
ولذلك فالصلاة تعتبر من أهم العبادات التي تزكي أخلاقنا من كل رذيلة.

ثانياً: الزكاة

الزكاة: هي العبادة المالية الإجتماعية⁽³⁾، وهي طهارة لنفس الغني من الشح البغيض، وطهارة لماله، وعمله من كل بخل وشح وطهارة للمجتمع من عوامل الهدم والتفرقة والصراع والفتن⁽⁴⁾.

وتتجلى أهمية الزكاة فيما يلي:

1. الزكاة لا تطهر المال فحسب، وإنما تنقي النفس أيضاً من رذائل الأخلاق من شح وبخل وتكسبها فضائل الأخلاق كالإحسان والبر ومساعدة المحتاجين، وتقوي روح التكافل والتعاون الإجتماعي، وتذيب الفوارق الحادة بين فئات المجتمع، فتزيل بطن الأغنياء من خلال تطهير النفس من الشح والبخل وحقد الفقراء وتحل محلها التعاطف والتراحم والعدل فيما بينها⁽⁵⁾، لقوله -عز وجل- ﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا ﴾ (التوبة،

(103).

(1) والجن، علم النفس التربوي في الإسلام، ص396.

(2) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج1/220.

(3) القرضاوي، العبادة في الإسلام، ص248.

(4) المرجع نفسه، ص273.

(5) تزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص757.

2. أن الزكاة ما هي إلا اختبار عملي لإستجابة العبد لأمر ربه في تركية ماله وعمله من رذائل الأخلاق، فالمزكي عندما يزكي ماله يحمي نفسه أولاً من رذائل الأخلاق، ويحمي ماله ثانياً من قلة البركة والزيادة، ويحمي مجتمعه ثالثاً من الحقد والحسد لأنه عندما يُعطي الفقير من ماله ويساعده لن يجد من هذا الفقير إلا الدعاء له⁽¹⁾.

وبالتالي فإن الزكاة طريق لترويض النفس على عدم الغضب، فهي تدريب عملي على ذلك، ومن هنا فإن حصلت أسباب الغضب أو دواعيه فيما بعد يمكن للزكاة أن تخفف من شدة هذا الغضب لأن الزكاة ربته وروضته على ذلك، كما أن الزكاة تعمل على التخفيف من حدة الغضب من خلال تقوية الروابط والصلوات بين أبناء المجتمع مما يقلل الأسباب الموجبة للغضب وكذلك آثاره، لأن الزكاة قامت على غرس المحبة والمودة بين أفراد المجتمع لا على الضغينة والحقد والحسد وكل هذا من شأنه أن يُنشئ أفراداً قادرين على ضبط انفعالاتهم والتخفيف من حدة الغضب على سلوكهم.

ثالثاً: الصوم

يعد الصوم مدرسة عظيمة لا يوجد مثل لها فهي تربية روحية وخلقية وإجتماعية وجسدية، ومن ثمار هذه المدرسة العظيمة ما يلي:

- 1- الصوم فيه صلاح للنفس، وزكاة للضمير، وتهذيب للأخلاق، وبذلك لا يكون الصيام إلا مرحلة لاعداد النفس وتهيتها لتقوي صلة العبد بالله - عز وجل -.
- 2- والصوم يجعل طاعة العبد خالصة لله - عز وجل - مع شكر نعمه، وتقدير آلائه واستغفاره وذكره، والإنابة إليه والتوكل عليه، ويقوي إرادة العبد وقدرته على ضبط انفعالاته وغرائزه وكبح نزواته وغضبه، فالعبد الصائم عندما يغضب ويتذكر الأجر والثواب الذي سيناله عند كظم غيظه، وخصوصاً وهو صائم هذا سيساعده على التخلص من

(1) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج 1/241.

غضبه المذموم⁽¹⁾، وكما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "إذا كان صوم يوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصبخ، فإن سآبئة أحدًا أو قاتلة فليقل: إني امرؤ صائم"⁽²⁾، والله - عزوجل- لم يُشرع عبادة الصوم بهدف تعذيب البشر أو الانتقام منهم، وإنما شرع الله -عزوجل- الصوم إيقاظاً للروح وتصحيحاً للجسد، وتقويةً وتهذيباً للنفس من كل رذيلة، وضبطاً للنفس من سرعة الغضب وغير ذلك⁽³⁾.

3- الحفظ من الشرور: فالصوم يحفظنا من كل شر، ويرفع عنا شرّة الجوارح، ويجعلنا أقدر على ضبط إنفعالاتنا فهو وسيلة إلى بلوغ التقوى⁽⁴⁾. لقوله -عزوجل- ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

(البقرة، 183)، كما أنه سترٌ ووقايةٌ للنفس من الرذائل والذنوب في الدنيا، ووقايةٌ من النار في الآخرة، وكما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "الصيام جنة"⁽⁵⁾، وقول ابن رجب: "إذا كان له -أي الصيام للعبد - جنةٌ من المعاصي كان له في الآخرة جنةٌ من النار، ومن لم يكن له جنةٌ في الدنيا من المعاصي لم يكن له جنةٌ في الآخرة من النار"⁽⁶⁾.

(1) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص756.

(2) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الصوم ، باب هل يقول: إني صائم إذا شُتم، رقم الحديث(1904)، ج1/331، صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب حفظ اللسان للصائم، رقم الحديث(1151)، ج2/663.

(3) القرضاوي، العبادة في الإسلام، ص294.

(4) دراز، محمد عبد الله، دستور الأخلاق في القرآن، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط10، 1418هـ/1998م، ص258.

(5) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الصوم ، باب فضل الصوم، رقم الحديث (1894)، ج1/329، صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب فضل الصيام، رقم الحديث (1151)، ج2/663.

(6) ابن رجب، جامع العلوم والحكم، ص448.

4- تقوية الإرادة: فالصوم يجعل الغاضب قويا الإرادة، ويجعله يقاوم الغضب ولا يسمح للشيطان أن يجد في نفسه سبيلاً.

ومن هنا فكما كانت الزكاة ترويضاً للنفس على عدم الغضب أو التخفيف من حدته، كذلك فإن في الصيام دعوة لضرورة الإمتثال لأوامر الله - عز وجل- ، وهذا طريق للإمتثال لإوامر الرسول - صلى الله عليه وسلم- بقوله: "لا تغضب لا تغضب" والتي هي امثال لأوامر الله - عز وجل- ، كما أن الصوم يقوي إرادة العبد في مقاومة كل ما يترتب على الغضب فيبتعد عنها وبالتالي تخفف آثار الغضب وحدته.

رابعاً: الحج

تتجلى أهمية من خلال فوائده التي ليس لها مثيل، وتتمثل هذه الفوائد بما يلي:

1- يُعتبر الحج تربية خلقية وإجتماعية بل هو مدرسة في هذا المجال، فهو يُنقي القلوب من الكبرياء والتعالي، ويغرس في القلوب التقوى، والتواضع، ويُجنبها اللغو والفسوق وغيرها من رذائل ومساوئ الأخلاق⁽¹⁾.

2- كما أن الحج يقوي الإحساس بالمساواة مع الآخرين فهو يُشعر الإنسان بالراحة والطمأنينة، فلا يوجد من هو أفضل منه، لأنه يجعل الرحمة والتعاطف تحل محل الحقد والحسد في قلوب الناس، وبالتالي فإن سلوكاتهم وأخلاقهم تكون منضبطة ومستقيمة وفق المنهج الإسلامي⁽²⁾، والحج يُشفي النفس ويغرس الطمأنينة فيها⁽³⁾.

3- والحج شحنة روحية كبيرة يتزود بها العبد، فتملأ جوارحه خشيةً وتقوىً لله -عز وجل- وعزماً على طاعته، وندماً على معصيته، وتغذي فيه عاطفة الحب لله ولرسوله -صلى

(1) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص758.

(2) المرجع نفسه، ص758.

(3) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج1/329.

الله عليه وسلم - وللناس أجمعين، فلا حقد ولا حسد ولا بغضاء إنما مودة ومحبة ومواخاة، وذلك لأن الحج مولد جديد للعبد يستقبل به الحياة وكلها طهر ونقاء وفضائل في الأخلاق مُبتعداً عن كل فسوق وعن كل سوء خلق وكل رذيلة⁽¹⁾، لقوله - عليه السلام: "من حجَّ لله، فلم يرفث، ولم يفسق، رجع كيوم ولدته أمه"⁽²⁾.

5- كما أن الحج يجعل الإنسان يعود من حجه مُتشرح الصدر، سعيداً يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال، ويمدّه هذا الشعور الغامر بالسعادة بطاقة روحية هائلة، تنسيه هموم الحياة، وما تؤدي به هذه الهموم من غضب وتوترات عصبية⁽³⁾، لأنه عاد كما ولدته أمه بلا ذنوب وهذا سر سعادته وأنشراح صدره.

وبالتالي عندما يعلم العبد أن الحج يروضه في الإبتعاد عن كل فاحش من قول وفعل حتى يعود نقياً من الذنوب بعيداً عن المعاصي، فإنه يحرص كل الحرص ألا يقع تحت وطأة الغضب، لأن في ذلك سبيلاً للوقوع في فحش القول والفعل، فالعبد الذي وصل إلى تلك المنزلة من منازل الذنوب وقويت إرادته وعزيمته لله فلن يقع فريسةً للغضب وأثاره، وذلك حتى لا يخسر الأجر والثواب الذي ناله نتيجة الحج المبرور، فأني إرادة وأي آثار وأجر نالها العبد المؤمن بتأدية تلك العبادة الجليلة.

(1) القرضاوي، العبادة في الإسلام، ص 302-303.

(2) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الحج، باب فضل الحج المبرور، رقم الحديث (1521)، ج 1/269، صحيح مسلم، كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة ويوم عرفة، رقم الحديث (1350)، ج 2/802.

(3) نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 297.

المبحث الثالث

الأخلاق وأثرها في تزكية النفس من الفُضْب

الخُلُق لغة : جمع أخلاق وهي المروءة والعادة والسجية والطبع والدين.⁽¹⁾
والخُلُق: قوة راسخة في النَّفس تدفع الإنسان إلى اختيار ما هو خير أو اختيار ما هو شر⁽²⁾.

فالسعادة لا تُنال إلا بتزكية النَّفس وتكميلها، تكميلها لا يكون إلا باكتساب الفضائل والإبتعاد عن الرذائل، ومن هذه الفضائل حُسن الخُلُق وحُسن الخُلُق يعني إزالة جميع العادات السيئة والتعود على العادات الحسنة والإشتياق إليها⁽³⁾.

فالإنسان تَميَزَ عن سائر المخلوقات بالميل الفطري إلى الأخلاق، وبالتزامه الذاتي بقواعد ومعايير أخلاقية معينة يلتزم بها ويُرَاعِيها في شتى المواقف، ولا عجب أن هذه النفس الإنسانية مجبولة على الإستعداد للتكوين الخُلُقي، والتَهْذِيب السلوكي، لذلك اهتم الإسلام بالأخلاق وبتكوينها في نفس الإنسان منذ ولادته، وذلك لما لهذه الأخلاق من دور فعّال ومهم في السمو الروحي، والتَهْذِيب الأخلاقي والتقويم السلوكي للإنسان، فالخُلُق الحَسَن يجعل صاحبه في سعادة وهناء في الدنيا والآخرة، والخُلُق السيئ لا يرجع على صاحبه إلا بالشر والتعاسة في الدنيا والآخرة⁽⁴⁾. وكما قال الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين معرّفاً للخُلُق: "الخُلُق عبارة عن هيئة في النفس راسخة، عنها تصدر الأفعال بسهولة ويُسر من غير حاجة

(1) الفيروز أبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، بيروت، المؤسسة

العربية، (د.ط.)، (د.ت.)، فصل الخاء، باب القاف، ج3/236.

(2) ملحم، سلوكيات إسلامية في ضوء القرآن والسنة، ص11.

(3) جاد المولى، الخُلُق الكامل، ج1/280.

(4) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص646.

إلى فكر وروية" والمقصود من هذا التعريف أن هيئة النفس التي يكون خلقها حسناً تصدر عنها الأفعال المحمودة شرعاً وعقلياً واجتماعياً، وهيئة النفس التي يكون خلقها سيئاً تصدر عنها الأفعال المذمومة شرعاً وعقلياً واجتماعياً⁽¹⁾.

وللأخلاق أهمية عظيمة في تزكية النفس وتتجلى هذه الأهمية فيما يلي:

1- تليل هدف البعثة النبوية بالعمل على تقويم الأخلاق، وإشاعة مكارمها،⁽²⁾ لقوله - عليه السلام - : "إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق"⁽³⁾ فهذا يدفع الغاضب إلى ضبط انفعالاته وغضبه، فإذا كانت البعثة النبوية هدفها الخلق الحسن فكيف بنحن؟.

2- إن حُسن الخلق طريق سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، وسوءه طريق شقاوته في الدنيا والآخرة، وذلك لأن الأخلاق الحسنة تحمل في طياتها أسباب السعادة، وسوء الأخلاق تحمل في طياتها أسباب الشقاوة، ولذلك من أراد السعادة فعليه بحسن الخلق، ومن أراد التعاسة فعليه بسوء الخلق⁽⁴⁾، فالفرد الذي خلقه حسن ينال درجة ومنزلة عالية، ويحظى بسبب خلقه الحسن بمحبة الناس وإحترامهم وتقديرهم، وتقوم بينه وبين الآخرين وشائج المودة والتواصل، لا وشائج العنف والعدوان.

(1) الغزالي، أحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ومعالجة أمراض القلب، ج7-1440/9.

(2) عقله، محمد، النظام الأخلاقي في الإسلام، عمان، مكتبة الرسالة الحديثة، ط1، 1407هـ/1986م، ص29.

(3) البخاري، أبو عبدالله بن إسماعيل، الأدب المفرد، تحقيق: علي عبد الباسط وعلي عبد المقصود، القاهرة، مكتبة الخانجي، ط1، 1423هـ، 2003م، باب حسن الخلق برقم الحديث (273)، ص132، بإسناد حسن.

(4) بالجن، مقداد، التربية الأخلاقية الإسلامية، مصر، مكتبة الخانجي، ط1، 1397هـ/1977م، ص109-

3- إن الخلق الحَسَنُ مُكْمَلٌ لِلدِّينِ (1)، وهو ركن الدين العظيم الذي لا قيام للدين بدونه (2)، وهذا يدفع الإنسان الغاضبَ إلى التحلي به والأبتعاد عن كل خلق قد ذمَّه الإسلام كالغضب المذموم الذي ليس له مُبرر.

4- الأخلاق الحسنة هي الهدف الأسمى الذي يسعى الإسلام إلى تحقيقه بعد الإيمان بالله - عزوجل- حيث تُعتبر أهم ثمرات الإيمان الصحيح والعبودية الخالصة، ولا يتم إيمان العبد ولا يكتمل إسلامه إلا إذا صلَّحت أخلاقه وتزكَّت وترفعت عن كل رذيلة ومعصية فهي سمة الأنبياء ووظيفتهم (3)، لقوله-صلى الله عليه وسلم: "إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق" (4)، فإذا كان حُسن الخلق سمة الأنبياء أفلا تكون سمته نحن أيضاً.

5- إن حُسن الخلق من أكثر الأساليب وأفضلها إيصالاً للمرء للفوز بمحبة الله تعالى ورسوله الكريم- صلى الله عليه وسلم - والظفر بقربه يوم القيامة (5)،- لقوله- عليه السلام- :
ألا أُخبركم بأحبِّكم إلى الله، وأقربكم مني مَجْلِساً يوم القيامة ؟ قالوا : بلى، قال: أحسنكم أخلاقاً (6).

(1) الماوردي، أدب الدين والدنيا، ص236.

(2) عقله، النظام الأخلاقي في الإسلام، ص30 .

(3) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص684.

(4) سبق تخريجه، ص98.

(5) عقله، النظام الأخلاقي في الإسلام، ص32.

(6) ابن حبان، محمد، صحيح ابن حبان، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1407هـ/1987م، باب حُسن الخلق، ذكر البيان بأن من حَسُنَ خُلُقُهُ كان في القيامة ممن قُرِبَ-مجسدة من المصطفى، رقم الحديث (485)، ج352/1.

6- الخُلُقُ الحَسَنُ مهم جداً في حياة الفرد والمجتمع، لأنه أساس التمييز والتقييم الحقيقي بين

الناس⁽¹⁾، نقوله-صلى الله عليه وسلم-: "إن خياركم أحسنكم أخلاقاً"⁽²⁾، كما أنه صفة

المرسلين وأفضل أعمال الصديقين، وثمرة مجاهدة المتقين، ورياض المتعبدين، وهو

باب من الأبواب المفتوحة إلى نعيم الجنان وجوار الرحمن⁽³⁾، وكما قال-صلى الله عليه

وسلم-: "ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة مثل خلق حسن، فإن الله

ليبغض الفاحش البذي"⁽⁴⁾، وهذا حافز يحفز الإنسان للتخلي بكل خلق حسن كالعفو

والصدق والأمانة والابتعاد عن كل خلق سيء من غضب مذموم وكذب وغير ذلك.

7- الأخلاق الحسنة تمنح الإنسان الكمال، وتُهذب نفسه وتزكيها وذلك من خلال إنها تُساعدهُ

على تفجير طاقاته وانفعالاته بشكلها الصحيح، وكما أنها تُرقي نفسه نحو الكمال في

مجال سلوكه وأخلاقه⁽⁵⁾.

8- الأخلاق الحسنة تُطهر الفرد والمجتمع من كل رذيلة، وذلك عندما يتحلى الفرد بمكارم

الأخلاق فهذا يجعله أئبنةً سالحةً من أئبنة البناء في المجتمع، وبالتالي لا نجد إلا مجتمعاً

قويماً متماسكاً ينعم بالأمن والاستقرار⁽⁶⁾.

فالإنسان إذا تحلى بمكارم الأخلاق كان خلقه بين الناس حسناً وكسب مودتهم، لأنه يتحلى به

بحسن الخلق لن يؤذ أحداً، ولن يسيء لأحد، وبذلك يسلم من كل حقدٍ وحسدٍ وبغضٍ من

(1) الزيناتي، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ص686.

(2) صحيح البخاري، باب حسن الخلق والسقاء، رقم الحديث (61)، ج39/8.

(3) الغزالي، إحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ومعالجة أمراض القلب، ج3/60.

(4) سنن الترمذي/ الجامع الكبير، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في حسن الخلق، رقم الحديث (2120)،

ج4/102-103.

(5) عقله، النظام الأخلاقي في الإسلام، ص83.

(6) محلم، سلوكيات إسلامية في ضوء القرآن والسنة، ص17-18 (بتصرف).

الآخرين، كما أنه بحسن خلقه يجعل بينه وبين إرتكاب المعاصي والذنوب وقاية من غضب الله - عز وجل - (1).

فضلاً على أن حُسن الخلق يُساعد الإنسان على القدرة على ضبط نفسه وانفعالاته، ويجعله دائماً متذكراً أجر وثواب كظم الغيظ والعفو عن الناس، وبهذا يندفع هذا الغاضب إلى السعي نحو اكتساب مكارم وفضائل الأخلاق، والإبتعاد عن رذائل الأخلاق. وهذه هي أهم الأساليب الوقائية التي نستطيع من خلالها تخفيف وتحصين أنفسنا من حدة غضبنا وانفعالاتنا الزائدة، والتي نستطيع من خلالها إكتساب الأجر والثواب وكل ما هو خيرٌ لأنفسنا.

(1) بافرج، فائزه أحمد سالم، جهاد النفس وثمراته في ضوء الكتاب والسنة، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة - السعودية ، جامعة أم القرى، كلية الدعوة وأصول الدين، قسم الكتاب والسنة، 1413هـ / 1993م، ج2/623.

الفصل السادس

الأثار المترتبة عن تزكية النفس الإنسانية من الغضب

تحصين النفس الإنسانية وتزكيتها من الغضب المذموم أمرٌ ضروريٌّ ومفيدٌ سواء كان ذلك على مستوى الفرد أم المجتمع أو الأمة ككل، ومن الأثار المترتبة عن تزكية النفس من الغضب -وهنا نقصد الغضب المذموم- وما يتناوله هذا الفصل يتمثل بما يلي:

-المبحث الأول: الأثار الفردية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب.

-المبحث الثاني: الأثار الإجتماعية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

المبحث الأول

الأثار الفردية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب

المؤمن الذي زكى نفسه بطاعة الله عز وجل وسارع إلى إغتنام الحسنات والتحلي بالفضائل ومكارم الأخلاق، والحذر من السيئات ورتائل الأخلاق، يكرمه الله - عز وجل - بالفلاح بالدارين لقوله - عز وجل - ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾ (الشمس، 9-10)، وهذا الفلاح لا يقف عند حد، وإنما هو نور تشع آثاره على حياة المؤمن بجميع مجالاتها، فيشرق قلبه بنور الإيمان فتشرق معه جميع الأعضاء والجوارح، ومن أهم الآثار الجميلة التي قد تجلبها تزكية النفس من الغضب المذموم على الفرد ما يلي:

1. حلاوة الإيمان

إذا استقر الإيمان في القلب شعرت المؤمن بقيمته، وتذوق حلاوته، فلا يبقى مجرد كلمات يرددتها لسانه، وإنما يتحول إلى سلوك مثمر، ومحبة صادقة تخالط شفاف القلب، وهذا يجعل الإنسان يكره المعاصي والرتائل، ويبتعد عنها⁽¹⁾ كما قال الإمام ابن حزم - رحمه الله - في كتابه مداواة النفوس: ليس بين الفضائل والرتائل ولا بين الطاعات والمعاصي انفار النفس وأنسها فقط، فالسعيد من أنست نفسه بالفضائل والطاعات، ونفرت من الرذائل والمعاصي، والشقي من أنست نفسه بالرتائل والمعاصي، ونفرت من الفضائل والطاعات.⁽²⁾ فالإنسان المؤمن عندما يمتلئ قلبه بالإيمان فإن الرذائل وسوء الخلق والغضب المذموم، لا يجد في قلبه مكاناً وإن وجد لا يكون إلا لله ونصرته

(1) كرزون، منهج الإسلام في تزكية النفس، ج2/759-763.

(2) ابن حزم، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، ص18.

2. سَكِينَةُ النَّفْسِ وَسَمَوُهَا

إذا ترسخت في النَّفْسِ الْأَسْسِ

العَقْدِيَّةُ لِلتَّرَكِيَّةِ وَمِنْهَا الْإِيمَانُ بِالْقَضَاءِ وَالْقَدْرِ وَالرِّضَا بِهِ، وَالْقِيَامُ بِالْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ الَّتِي تُطَهِّرُ النَّفْسَ وَتُرَكِّبُهَا، فَإِنَّ نَفْسَ الْمُؤْمِنِ تَطْمَئِنُّ وَتَحْطَى بِالسَّكِينَةِ، وَالسَّكِينَةُ حَيَاةٌ لِلْقَلْبِ ، وَنُورٌ يَسْتَدُّ بِهِ، وَيَقْظَةُ لَهُ، وَقُوَّةٌ تَشُدُّ مِنْ عَزْمِهِ لَتَضْبِطَ نَفْسَهُ، وَلِذَلِكَ كَلَّمَا أَزْدَادَتِ السَّكِينَةُ فِي قَلْبِ الْمُؤْمِنِ أَزْدَادَ إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِ، فَسَّكِينَةُ النَّفْسِ وَطَمَأْنِينَتُهَا تَجْعَلُ الْإِنْسَانَ مَتَزَنًا قَادِرًا عَلَى ضَبْطِ نَفْسِهِ وَالتَّحْكُمِ بِأَنْفِعَالَاتِهِ، وَهَذَا مَا يَسَاعِدُهُ فِي تَسْكِينِ وَتَخْفِيفِ حِدَّةِ غَضَبِهِ⁽¹⁾، وَسَمَوُهَا عَنِ الدَّنْيَا وَالرِّذَائِلِ، فَالْإِعْمَالُ الْفَاضِلَةُ، وَالتَّحَلِّيُّ بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ دَلِيلٌ عَلَى سَمَوِ النَّفْسِ وَعُلُوِّ الْهَمَّةِ، وَارْتِقَاءِ الْإِنْسَانِ إِلَى أَعْلَى دَرَجَاتِ الْإِيْمَانِ⁽²⁾.

3. الْقُدْرَةُ عَلَى التَّفَكِيرِ السَّلِيمِ

عِنْدَمَا يَتَحَكَّمُ الْإِنْسَانُ بِغَضَبِهِ الْمَذْمُومِ، فَإِنَّ هَذَا يَجْعَلُهُ يَحْتَفِظُ بِقُدْرَتِهِ عَلَى التَّفَكِيرِ السَّلِيمِ وَإِصْدَارِ الْأَحْكَامِ الصَّحِيحَةِ، فَلَا يَتَوَرَّطُ فِي أَقْوَالٍ وَأَفْعَالٍ يَنْدَمُ عَلَيْهَا⁽³⁾، وَلَا يَتَّخِذُ قَرَارَاتٍ يَنْدَمُ عَلَيْهَا حِينَ زَوَالِ غَضَبِهِ، كَقَرَارِهِ بِطُلَاقِ زَوْجَتِهِ أَوْ ضَرْبِ أَبْنَائِهِ وَغَيْرِ ذَلِكَ.

4. ضَبْطُ النَّفْسِ وَالْإِتْرَانِ الْبَدْنِيِّ:

عِنْدَمَا يَتَحَكَّمُ الْإِنْسَانُ بِغَضَبِهِ الْمَذْمُومِ، هَذَا يَجْعَلُهُ لَا يَتَعَدَّى عَلَى الْغَيْرِ بَدْنِيًّا وَلَفْظِيًّا، وَالْإِسْتِمْرَارِ فِي مَعَامَلَتِهِمْ بِالْحَسَنِ وَفِي هُدُوءٍ مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يَبْعَثَ الْهُدُوءَ فِي نَفْسِ الْخَصْمِ، وَيُدْفَعُهُ إِلَى مَرَاجَعَةِ نَفْسِهِ، وَلَا شَكَّ أَنَّ ذَلِكَ يُؤَدِّي إِلَى كَسْبِ مَحَبَّةِ النَّاسِ⁽⁴⁾، كَمَا أَنَّ تَحْكُمَهُ بِغَضَبِهِ الْمَذْمُومِ يَسَاعِدُهُ عَلَى الْأَحْتِقَاطِ بِإِتْرَانِهِ الْبَدْنِيِّ، حَيْثُ لَا يَنْتَابُ الْإِنْسَانُ الْغَاضِبُ التَّوَتِرَ

(1) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج2/ 778-782؛ (بتصرف).

(2) المرجع نفسه، ج2/ 782-784.

(3) العَطَّاسُ، الرِّضَا وَالغَضَبُ فِي الْقُرْآنِ وَالسَّنَةِ، ج2/ 659.

(4) المرجع نفسه، ج2/ 659.

البدني الناشئ عن زيادة الطاقة نتيجة الغضب، وبذلك يتجنب الإندفاع في القيام بأعمال عنيفة كالإعتداء البدني على الخصم وغيره⁽¹⁾، وبالتالي هو أقدر على ضبط نفسه وانفعالاته، بحيث لا يصدر عنه أثناء الغضب ما لا تحمد عقباؤه.

5. حُسن الخُلق

إذا جاهد العبد نفسه حتى تُقلع عن المعاصي والردائل وتُقبل على الطاعات والفضائل، وتتعود على الأخلاق الفاضلة، وتَحذر من سوء الخُلق، فإن من ثمرات هذه المجاهدة أن تترسخ معالم تلك الأخلاق في النَّفس حتى تصبح مَكَّة يستشعر الإنسان الغاضب لذتها وينشرح صدره لها، ومن انصف بحُسن الخُلق ومكارم الأخلاق، فقد حظيَ بمرتبةٍ عاليةٍ من مراتب الإيمان، وكلما كانت هذه الأخلاق في صاحبها أكمل كانت حياته في الدارين أهناً وأتم، ذلك لأن صلاح الباطن يُثمر صلاح الظاهر، فإذا صلح القلب صلح الجسد كله واستقامت الأفعال والأقوال والأخلاق⁽²⁾، وهذا ما أشار إليه حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- بقوله: "إلا وإن في الجسد مُضغَّةٌ إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسَدَ الجسد كله ألا وهي القلب"⁽³⁾، ففي ترك الغضب تقويمٌ للأخلاق، ودرءٌ للفتن، ومنعٌ للخصومة، وراحةٌ للنفس، وكبحٌ لجماحهم، وبعْدٌ عن كل ما يُسيء للمسلم، ويقلل من قدره.

6. الحياة الطيبة

المؤمن الصالح الذي يتعمق ويعيش في حياة طيبة هو الذي يلتزم بالأخلاق الفاضلة، يلتزم بالفضائل المأمور بها، ويتباعد عن الردائل المنهي عنها، فهو الذي يسير على هدي من ربه -عز وجل- فلا يضل في الدنيا ولا يشقى في الآخرة، وحياته في الدارين طيبة مليئة

(1) العطاس، الرضا والغضب في القرآن والسنة، ج2/659.

(2) كرزون، منهج الإسلام في تركية النفس، ج2/786-789.

(3) متفق عليه: صحيح بخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه وعرضه، من طرف حديث الحلال بين والحرام بين، رقم الحديث (52)، ج1/21، صحيح مسلم، كتاب المساقاة، باب أخذ الحلال وترك الشبهات، رقم الحديث (1955)، ج3/988.

بالبطمانينة والنور والمحبة⁽¹⁾، وكما قال الله -عز وجل (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ

مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل، 97).

7. صحة الجسد

التحكّم وضبط انفعال الغضب مفيدٌ جداً من الناحية الصحية، ذلك لأنه يُجنب الإنسان الغاضب الكثير من الأمراض، كارتفاع ضغط الدم والسكري والضغط وغير ذلك من الأمراض التي تُنتج الانفعالات الشديدة من الغضب⁽²⁾، وقد ثبت علمياً أن كثيراً من الأمراض العضوية سببها الآثار الناتجة عن الغضب.

8. النجاة من عذاب الله وغضبه

لقوله -صلى الله عليه وسلم -: " من خَزَنَ لسانه سَتَرَ اللهُ عورته، ومن كَفَّ غضبه كَفَّ اللهُ عنه عذابه، ومن اعتذر إلى الله قَبِلَ اللهُ منه عذره"⁽³⁾، وقوله -صلى الله عليه وسلم - لعبد الله بن عمرو عندما سأله وقال: يا رسول الله ما يَمْنَعُنِي من غَضَبِ اللهِ؟ قال: لا تغضب"⁽⁴⁾.

9. اغتنام أجر وثواب كظم الغيظ

المؤمن الصالح الذي يرغب في اغتنام أجر وثواب كظم الغيظ هو الذي يتخذ من قوله -صلى الله عليه وسلم -: " من كظم غيظاً وهو قادرٌ على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يُخَيَّرَهُ اللهُ من الحور العين ما شاء"⁽⁵⁾ قدوة يَتَّقِي بها.

(1) كرزون، منهج الإسلام في تزكية النفس، ج2/790.

(2) العطاس، الرضا والغضب في القرآن والنسبة، ج2/659.

(3) الموصلي، أبو يعلى، مسند أبي يعلى الموصلي، بيروت، دار المأمون للتراث، ط1، 1406هـ/1986م، رقم الحديث (4338)، ج7/302، بإسناد ضعيف.

(4) صحيح ابن حبان، باب ذكر رجاء الأمن من غضب الله لمن لم يغضب لغير الله عز وجل، رقم الحديث (296)، ج1/257.

(5) سبق تخريجه ص55.

10. تغيير الحال من التعاسة إلى السعادة

-من فوائد التحكم في الغضب المذموم تغيير حال الإنسان إلى ما هو أسمى وأفضل، فالنهج السديد في إصلاح الناس وتقويم سلوكهم وتيسير سبل الحياة الطيبة لهم ويتمثل بإصلاح نفوسهم، وغرس معالم الأخلاق الفضيلة بهم، ومن هنا جاء تأكيد الإسلام على ضرورة تحصين أنفسنا من الغضب المذموم، وذلك لتغيير أحوالنا من التعاسة إلى السعادة⁽¹⁾.

(1) عقله، النظام الأخلاقي في الإسلام، ص79.

المبحث الثاني

الآثار الاجتماعية المترتبة عن تزكية النفس من الغضب

المجتمع بناءً متماسكًا كالجسد الواحد، كل فرد فيه يُشكل لبنة لها موضعها ودورها في تقوية المجتمع وترابطه، وسعادة المجتمع تتبع من سعادة أفراد الذين زكّت أنفسهم بطاعة ربهم، وأشرق نور الإيمان في قلوبهم، فعَمَّ ذلك النور أرجاء المجتمع، وبهذه النفوس المُزكّاة يسود الخلق الحميد في المجتمع، فينتشر التراحم والتعاطف بين أفرادها، وكما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائرُ الجسد بالسهرِ والحُمى"⁽¹⁾.

ومن الثمرات الاجتماعية التي تُثمرها تزكية النفس من الغضب المذموم ما يلي:

1- توثيق روابط الأخوة الإسلامية

إذا تماسك أفراد المجتمع بأحكام دينهم ولا سيما فيما يخص الغضب-المذموم- وكيف أمرنا الإسلام بتزكية أنفسنا منه، فإن المحبة والأخوة هي التي سوف تنمو وتزيد فيما بينهم، فالإنسان الذي يحترم الآخرين ولا يتعدى عليهم ولا على حقوقهم، يكون له احترامه بين الناس⁽²⁾، وهذا بدوره يؤدي إلى نشر الأخوة الإنسانية وإلى التعاون والتكافل الاجتماعي.

2- حصول الوئام والإتفاق

وذلك لأنه إذا حسنت الأخلاق في المجتمع وانصاف الناس بحسن الخلق من حلمٍ وعتقٍ وصدقٍ وأمانه فيما بينهم، شاع الوئام والتراحم، وسادت الألفة والمودة في المجتمع، وذلك لأن الإمتزاج بمكارم الأخلاق يُجني على صاحبه عرفان ما له من حقوق، وما عليه من واجبات،

⁽¹⁾ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم، رقم الحديث (2586)، ج4/1587.

⁽²⁾ كرزون، منهج الإسلام في تزكية النفس، ج2/807 (بتصرف).

ف نجد الأفراد عضواً واحداً للتعاون على البر والتقوى، والتعاقد على الاعمال التي تُنتج لهم عيشة رضية، وتحفظ لهم مستقبلاً حسناً⁽¹⁾.

3- تثبيت الأمن في المجتمع

وذلك لأن تجنب الغضب، والعفو والسماحة، تعتبر من أهم وسائل تثبيت الأمن في المجتمع، وذلك لأنه عندما نجد الإنسان الغاضب يعفو ويصفح، ويدفع السيئة بالحسنة مع قدرته على الغضب، فإن المحبة والصدقة والأخوة تحل محل الكره والعداوة والبغضاء، وهذا يؤدي إلى الأمن والطمأنينة في المجتمع⁽²⁾.

4- تحصيل الخير الوفير

إذا كان أفراد المجتمع من أصحاب الأخلاق الحسنة يعرفون متى يستخدمون غضبهم فإن هذا لا يُنتج إلا مجتمعاً يسوده الخير الوفير والطمأنينة والتقدم والحضارة، ولا نجد للفساد والمشاكل أي مكان فيه، وذلك لأن سيادة المفسد والمظالم والردائل في المجتمع ما هي إلا علامة نقص الإخلاق وانتشار الرذيلة⁽³⁾.

والخلاصة هذه أهم الثمرات التي يُجنّبها الفرد والمجتمع من خلال تحصين نفسه من الغضب المذموم وآثاره السلبية، فمن أراد هذه الثمرات فعليه أن يسعى إلى تركية نفسه من الغضب المذموم ليتجنب مضاره وآثاره السلبية.

(1) الحمد، سوء الخلق: مظاهره، أسبابه، علاجه، ص 88.

(2) القادري، أثر التربية الإسلامية في أمن المجتمع الإسلامي، ص 247 (بتصرف).

(3) عقله، النظام الأخلاقي في الإسلام، ص 91.

الخاتمة :

الحمد لله حمداً يليق بجلالة وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على سيدنا

محمد-صلى الله عليه وسلم- وعلى آله وصحبه وسلم،وبعد:

عنيت هذه الدراسة بدراسة منهج التربية الإسلامية لتزكية النفس الإنسانية من

الغضب، وقد أنتهت بـ النتائج التالية :

1. إن للنفس معانٍ كثيرة، نظراً لتعدد المفهوم والاختلاف في تحديد ماهيته، لذا لها مفاهيم

عند الفلاسفة تدور حول أن النفس ما هي إلى مزيج من العقل والقلب والبدن، ولها

مفاهيمها الخاصة في القرآن الكريم تدور حول معاني كثيرة، ويمكن تحديد مفهوم النفس

بأنها : الإنسان المكون من الروح والقلب والجسد، وكل ما في هذا الإنسان من قوى

الإدراك التي يميز بها بين الخير والشر.

2. إن مفهوم التزكية متعدد المعاني ، وأبرز هذه المعاني أنه: عملية إصلاح للنفوس

وتطهيرها من كل ما يوهنها من شرك ومعصية، وتميئتها بالعلم النافع والعمل الصالح،

وفعل ما هو مأمور به، وترك ما هو محذور.

3. أن هناك معانٍ تتفق مع معنى التزكية وهي معاني التهذيب والتطهير والتعديل والتأديب

والتقويم والإصلاح والتنقية، إلا أن مفهوم التزكية أوسع من هذه المصطلحات والعلاقة

بينه وبين هذه المصطلحات ما هي إلا علاقة خصوص وعموم ، فمفهوم التزكية أشمل من

هذه المعاني .

4. الغضب: انفعال داخلي ينتج عن أسباب مختلفة، ويؤدي إلى ثوران وهيجان صاحبه نحو

الخير أو نحو الشر مما يؤدي إلى عدم قدرته على ضبط قدراته العقلية والجسدية

وانفعالية.

5. قسّم العلماء أنواع الغضب إلى واجب ومباح ومحرم، وذلك وفقاً لأسباب الغضب ودوافعه.
6. تنقسم درجات الغضب إلى ثلاث وهي: سريع الغضب سريع الفيء، بطيء الغضب بطيء الفيء، سريع الغضب بطيء الفيء.
7. تنقسم أصناف الغاضبين إلى ثلاث درجات هي: الإفراط، التفريط، الاعتدال، أفضلها الاعتدال الذي يخضع فيه الغضب إلى الدين والعقل، ولا يكون إلا من أجل نصرة الله - عز وجل - ونصرة دينه.
8. أسباب الغضب متنوعة وكثيرة، ولكننا يمكن حصرها في نوعين أساسيين وهما أسباب داخلية تتمثل بـ: ضعف الإيمان بالله عز وجل، كثرة المعاصي، كثرة أمراض القلوب، وجود أسباب نفسية ووراثية وأسباب عضوية فسيولوجية.
- وأسباب خارجية تتمثل بـ: كثرة متطلبات الحياة والمشاكل الأسرية، إثارة النعرات والعصبية الجاهلية، أساليب المعاملة الوالدية السلبية، الإهانة والسخرية.
9. أن مضار الغضب متعددة ومنها ما يلي:
- * إماتة صاحبه غيظاً من شدة غضبه.
 - * فقدان القدرة على التفكير السليم.
 - * إمتلاء القلب بالأمراض من حقدٍ وحسدٍ وغيره.
 - * الوقوع بأفات اللسان.
10. إن للغضب وسائل وأساليب كثيرة أهمها: الأسلوب النفسي والعملية والقولي، والتي من خلالها نستطيع التخفيف من حدة الغضب، وبالوقت نفسه إغتنام الأجر والثواب، أما وسائل معالجة الغضب فتتمثل في ثلاث وسائل: العقيدة والعبادة والأخلاق، والتي نستطيع من خلالها معالجة الغضب أو التقليل من حدته.

11. أما أهم الآثار التي نُجنيها من تزكية أنفسنا من الغضب ما يلي:

* حلاوة الإيمان.

* سكينه النفس وسموها.

* القدرة على التفكير السليم.

* ضبط النفس.

* حُسن الخلق.

* النجاة من غضب الله - عز وجل -.

* توثيق روابط الأخوة الإسلامية.

* حصول الوثام والتكافل والتعاون الإجتماعي.

* تثبيت الأمن في المجتمع.

أما أهم التوصيات تتمثل فيما يلي:

1. أن يتخذ الطلبة دراسة منهج التربية الإسلامية في معالجة الإنفعالات الأخرى، لتتكامل

تلك الدراسات مع هذه الدراسة.

2. دراسة وتدريب سيرة المصطفى - صلى الله عليه وسلم - عامة، وأحواله في الغضب

خاصة، ليتسنى الاقتداء الحسن به عليه السلام لتصلح حياتنا.

3. عقد دورات تدريبية للصغار والكبار تهدف إلى:

* استشعار خطورة الغضب على المجتمع أفراداً وجماعات.

* التربية في حسن الخلق من تسامح وعفو ولين .

حيث أن هذه الدورات من شأنها أن تخفف من حدة الغضب المموم لا سيما ونحن

نعيش عصر الاضطرابات العصبية.

4. ضرورة تضافر جهود العلماء والدعاة وكل من حمّله الله - عز وجل - العلم والمسؤولية لكي يُطبّقوا المنهج الإسلامي في تزكية النفس من الغضب تطبيقاً متكاملاً، وذلك بالحكمة والموعظة الحسنة.
5. اهتمام الوالدين بأبنائهم وتنشئتهم تنشئة إسلامية أخلاقية منذ صغرهم.
6. إدخال مساقات الى المناهج المدرسية والجامعية تبين أهمية تزكية النفس من الغضب، وذلك لما للغضب من آثار سلبية وخطيرة.
7. تفعيل دور وسائط التزكية وهي المسجد والأسرة، لتوعية الأفراد بأهمية تزكية النفس من الغضب المذموم، وتعديل سلوكهم نحو السلوك المطلوب.
8. ضرورة التأهيل التربوي والإعداد للمعلمين، وذلك من خلال من خلال عقد دورات ومحاضرات دورية حول التعامل مع إنفعال الغضب، وذلك لأن المعلم يعتبر قدوة لتلاميذه فلا بد من توافر الصفات اللازمة له للقيام بدوره على أكمل وجه.

فهرسة الآيات القرآنية

الرقم	الآية	رقم الصفحة	الآية	رقم الصفحة	الرقم
1	[ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين]	البقرة	2	86	1
2	[واعتوا الزكاة]	البقرة	43	17	2
3	[كما أرسلنا فيكم رسولا منكم يتلوا عليكم آياتنا ويزكيكم ويعلمكم الكتاب والحكمة ويعلمكم ما لم تكونوا تعلمون]	البقرة	151	19	3
4	[يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والحلوة إن الله مع الصابرين]	البقرة	153	90-74	4
5	[الذين إذا أصابهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون]	البقرة	156	43	5
6	[يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون]	البقرة	183	94	6
7	[إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين]	البقرة	222	84	7
8	[وإن تعفوا أقرب للتقوى]	البقرة	237	32	8
9	[ويحذركم الله نفسه]	آل عمران	30	11	9
10	[الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين]	آل عمران	134	72	10
11	[والآتي تخافون نشووزهم فعظومهم]	النساء	34	81	11

			واهبروهن في المضاجع واضربهن فان اطعكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً	
17	49	النساء	[بل الله يزكي من يشاء]	12
10	116	المائدة	[تعلم ما في نفسي ولا أعلم ما في نفسك]	13
9	93	الأنعام	[اخرجوا انفسكم]	14
11	93	الأنعام	[ولو ترى إذ الظالمون في غمرات الموت والملائكة باسطوا أيديهم اخرجوا انفسكم]	15
82	200	الأعراف	[وإما ينزغتك من الشيطان نزغ فاستعد بالله إنه سميع عليم]	16
11	205	الأعراف	[واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة]	17
38	15_14	التوبة	[قاتلوهم يعذبهم الله بأيديكم ويخزهم وينصرهم عليهم ويشفق صدور قوم مؤمنين]	18
12	55	التوبة	[إنما يريد الله ليعذبهم بما في الحياة وترهق انفسهم وهم كافرون]	19
93	103	التوبة	[خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها]	20
65	114	التوبة	[إن إبراهيم لأواه حليم]	21
84-77	28	الرعد	[الابذكر الله تطمئن القلوب]	22
106	97	النحل	[من عمل صالحاً من خيراً أو انثى وهو مؤمن فانعيته حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون]	23

24	[فلينظر أيما أرضى طعاماً]	الكمهه	19	15
25	[أقتلت نفساً زكية بغير نفس]	الكمهه	74	16
26	[فأردنا أن يبدلنا خيراً من زكاة]	الكمهه	81	16
27	[وأوصاني بالصلاة والزكاة]	مريه	31	17
28	[وأقيم الصلاة لذكري]	طه	14	90
29	[قد أطلع المؤمنين الذين هم في صلاتهم خاشعون]	المؤمنون	2_1	91
30	[أما زكى منك من أحد أبداً]	النور	21	16
31	[فإذا دخلتم بيوتاً فسلموا على أنفسكم]	النور	61	9
32	[ويوم يعرض الظالم على يديه يقول يا ليتني اتخذت مع الرسول سبيلاً يا ويلتي ليتني لم أتخذ فلاناً خليلاً لقد أضلني عن الذكر بعد إذ جاءني وكان الشيطان للإنسان خذولاً]	الفرقان	27-29	62
33	[وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر]	العنكبوت	45	91-89
34	[ومن تزكى فإنما يتزكى لنفسه]	فاطر	18	16
35	[فلا تزكوا أنفسكم]	النجم	32	16-15
36	[أهل لك إلي أن تزكى]	النازعات	18	17
37	[ونفس وما سواها فالنفس فجورها وتقواها]	الشمس	8_7	8
38	[قد أطلع من زكاهما]	الشمس	9	-21-16
				103

فهرسة الأحاديث النبوية الشريفة

رقم الصفحة	طرفة الحديث	الرقم
76	أتق الله حيثما كنتم	1
61	اجلس بنا تؤمن ساعة.....	2
91	إذ حز به أمر صلى.....	3
94	إذ كان صوم أحدكم فلا يرفثه	4
79	إذا غضب أحدكم فليسكنه.....	5
77	إذا غضب أحدكم وهو قائم	6
99	إلا أخبركم بأحبكم إلى الله	7
74	إن الله رفيق يحب الرفق	8
100	إن خياركم أحسنكم أخلاقا.....	9
35	إلا أن بنى آدم خلقوا على طبقات شتى	10
79	إلا وإن الغضب جمرة في قلبه ابن آدم.....	11
22	اللهم أنت نفسي تقواها.....	12
83	اللهم اغفر لي ذنبي.....	13
87	إن تعبد الله كما تراه.....	14
44	إن فيك خطيئتين يحبهما الله.....	15
78	إن الغضب من الشيطان.....	16
29	إنما أنا بشر أرى كما يرضى البشر.....	17
65	إنما أنا لكم بمنزلة الوالد.....	18
		19

99-98	إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق.....	20
74	إنما الصبر عند الصدمة الأولى.....	21
75-60	إنما مثل الجليس الصالح.....	22
82	إني لا أعرف كلمة لو قالها.....	23
89	بين الرجل وبين الشرك.....	24
21	ثلاثة من فعلمن فقد حطم طعم.....	25
81	حق الولد على والده.....	26
46	دعوما فإنما مُنتنة.....	27
75	الرجل على دين خليله.....	28
		29
37	رحم الله رجلاً سمياً.....	30
79	سباب المسلم فسوق.....	31
94	الصيام جنة.....	32
80	فاتقوا الله وأعدوا.....	33
29	لا تغضب.....	34
30	لا طلاق ولا عتاق في إعتاق.....	35
30	لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان.....	36
49	ليس الشديد بالصرعة.....	37
31	ما خير رسول الله بين أمرين إلا أخذ أيسرهما.....	38
59	ما زال يوحيني جبريل.....	39
32	من رأى منكم منكراً فليغيره.....	40

100	ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن.....	41
58	ما من مولود إلا يولد على الفطرة.....	42
109	مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم.....	43
96	من حج لله.....	44
10	مسمع بطن رافع.....	45
104	من خزن لسانه.....	46
59	من كان يؤمن بالله والآخر.....	47
55	من حفظه خطياً وهو قادر أن ينقله.....	48
58	ولا يفرك مؤمن مؤمنة.....	49
90	يا بلال قم فنادي للحلقة.....	50
106	يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله.....	51

فهرسة المصادر والمراجع

1. القرآن الكريم.
2. أبو عرّاد، صالح بن علي، مقالات في التربية والثقافة تحت عنوان "من صور الهدي النبوي التربوي الوصية النبوية لا تغضب، الباحة، (د.ن)، (د.ط)، 143هـ/2009م.
3. ابن أبي عاصم، الضحاك أبو بكر أحمد بن أحمد، الأحاد والمثاني، تحقيق: باسم فيصل الجوابرة، الرياض، دار الراية، ط1، 1411هـ/1999م.
4. ابن الأثير، مجد الدين أي السعادات الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر الزاوي، ومحمود الطناحي، بيروت، المكتبة العلمية، (د.ط)، 1963م.
5. ابن جماعة، بدر الدين محمد بن سعد الله، تذكرة السامع والمتكلم في أداب العالم والمعلم، تحقيق: محمد العجمي، بيروت، دار البشائر الإسلامية، ط1، 1429هـ/2008م.
6. ابن حبان، محمد، صحيح ابن حبان، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1407هـ/1987م.
7. ابن حزم، أبو محمد علي بن أحمد الظاهري، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، بيروت، دار الآفاق الجديدة، ط1، 1978.
8. ابن حنبل، الإمام أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد بن حنبل، (د.ن). (د.ط). (د.ت). 1.
9. ابن رجب الحنبلي، زين الدين أبو الفرج بن أحمد، جامع العلوم والحكم في الخمسينات حديثاً من جوامع الكلم، تحقيق: حامد أحمد الطاهر، دار الفجر للتراث، ط1، 1423هـ/2002م.
10. ابن سحنون، محمد، كتاب أداب المسلمين، تونس، (د.ن)، (د.ط)، 1392هـ/1972م.
11. ابن قتيبة، عبدالله بن مسلم، غريب الحديث، تحقيق: عبدالله الحيووري، بغداد، مطبعة العاني، (د.ط)، 1977م.

12. ابن قيم الجوزي ، أبو عبد الله بن أبي بكر بن أيوب ، مدارج السالكين ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ط1 ، (د.ت).
13. ابن كثير ، اسماعيل بن عمر ، تفسير بن كثير ، تحقيق :صلاح الخالدي ، عمان ، دار ابن حزم ، (د.ط)، 2008.
14. ابن كثير ، اسماعيل بن عمر ، تفسير القرآن الكريم ، (د.ن)، (د.م)، (د.ط)، (د.ت).
15. ابن مسكويه ، أبو أحمد بن محمد الرازي ، تهذيب الاخلاق وتطهير الاعراق ن بيروت ، دار ومكتبة الحياة ، ط2 ، (د.ت).
16. ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، لسان العرب ، بيروت ، دار صادر ، (د.ط) ، (د.ت).
17. ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، لسان العرب ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، ط1 ، هـ-1416/1995م.
18. أبو دلبوح ، أسماء عقلة ، الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب ، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، (د.ط) ، 2008م.
19. أحمد ، جمال فتحي محمود ، دور المعلم التربوي في ضوء التربية الاسلامية ، رسالة ماجستير ، إربد_الأردن ، جامعة اليرموك ، 1418هـ/1997م.
20. بافرج ، فائزة أحمد سالم ، جهاد النفس وثمراته في ضوء الكتاب والسنة ، رسالة ماجستير ، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، 1413هـ/1993.
21. البخاري ، أبو عبد الله بن اسماعيل الجعفي ، صحيح بخاري ، بيروت ، دار صادر ، ط1 ، 1425هـ/2004م.

22. البخاري، أبو عبدالله بن اسماعيل الجعفي، الأدب المفرد، تحقيق: علي الباسط وعلي عبد المقصود، عمان، مكتبة الرسالة، ط1، 1407هـ/1986م.
23. البستاني، بطرس، محيط المحيط، بيروت، مكتبة لبنان، (د.ط)، 1977م.
24. باظة، أمال عبد السميع، الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، 1997م.
25. البيهيقي، أبو بكر أحمد بن الحسين، شعب الإيمان، تحقيق: أبو هاجر زغلول، بيروت، دار الكتب العلمية، (د.ط)، (د.ت)، الأسباب الوراثية.
26. الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى، سنن الترمذي/ الجامع الكبير، دار الرسالة العالمية، ط1، 1430هـ/2009م.
27. النل، شادية أحمد، علم النفس التربوي في الاسلام، عمان، دار النفائس، ط1، 1425هـ/2005م.
28. النل، شادية أحمد، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، عمان، دار الكتاب الثقافي، (د.ط)، 1427هـ/2006م.
29. جاد المولى، محمد أحمد، الخلق الكامل، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1426هـ/2005م.
30. الجيلاني، عبد القادر، الفتح الباري والفيض الرحماني، بيروت، دار الخير، ط1، 1430هـ/2009م.
31. الجيوسي، عبد الله، التعبير القرآني والدلالة النفسية، بيروت، دار البشائر الاسلامية، ط1، 1426هـ/2006م.
32. الحازمي، خالد بن حامد، مساوئ الاخلاق وأثرها على الامة، الرياض، وكالة المطبوعات والبحث العلمي في السعودية، ط1، 1425هـ.
33. حسين، طه عبد العظيم، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان، دار الفكر، ط1، 1428هـ/2007م.

34. الحمد ، محمد بن ابراهيم ، سوء الخلق : مظاهره ، أضراره ، الوقاية ، السعودية ، وكالة المطبوعات والبحث العلمي في السعودية ، ط1 ، 1425هـ.
35. الحنبلي ، عبد الرحمن بن محمد النجدي ، مجموع الفتاوي لشيخ الاسلام ابن تيمية ، الرياض ، دار عالم الكتب ، (د.ط) ، (د.ت) .
36. حوى ، سعيد ، المستخلص في تزكية الانفس ، بيروت ، دار عمّار ، (د.ط) ، (د.ت).
37. الخصاونة ، منال فواد سليم ، الصحبة من منظور تربوي إسلامي ، رسالة دكتوراه ، إربد _ الاردن ، جامعة اليرموك ، 1429هـ/2008م.
38. الخميسي ، السيد سلامة ، التربية والمدرسة والمعظم، الاسكندرية ، دار الوفاء، (د.ط)، 2000م.
39. خيشة ، عبد المقصود عبد الغني ، تهذيب الاخلاق في الاسلام ، (د.م) ، دار الثقافة العربية ، (د.ط) ، 1412هـ/1991م.
40. درّاز ، محمد عبد الله ، دستور الاخلاق في القرآن ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ط10 ، 1418هـ/1998م .
41. رحّال ، علاء الدين ، والقيسي ، مروان ، الاسرة المسلم رؤية فقهية تربوية ، عمان ، دار النفائس ، ط1 ، 1428هـ/2008م.
42. زايد ، عبد الله بن محمد ، الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه مصالح الابدان والانفس ، رسالة ماجستير ، إربد _ الاردن ، جامعة اليرموك ، 2009م.
43. الزيناتي ، عبد الحميد الصيّد ، أسس التربية الاسلامية في السنة النبوية ، (د.م) ، الدار العربية لكتاب ، (د.ط) ، 1984م.
44. السجستاني ، أبو داود سليمان الاشعث ، سنن أبي داود ، بيروت ، بيت الافكار الدولية ، (د.ط) ، 2004م.

45. سفيان ، محمد أحمد إبراهيم ، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب
انفعال الغضب ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، (د.ط) ، 1423هـ/2003م.
46. سليمان ، سناء محمد ، الغضب : أسبابه ، أضراره ، الوقاية ، العلاج ، القاهرة ، عالم
الكتب ، ط1 ، 1428هـ/2007م.
47. الاسمر ، أحمد رجب ، النبي المرابي ، عمان ، دار الفرقان ، ط1 ، 1422هـ/2002م.
48. الشرايري ، سلافه محمد توفيق ، الفروق الفردية في التربية الاسلامية ، رسالة
ماجستير ، إربد _ الاردن ، جامعة اليرموك ، 1413هـ/1993م.
49. الشواقفة ، سهيل موسى ، إدارة الغضب ، عمان ، جُهينة للنشر ، ط1 ،
1430هـ/2009م.
50. الشوربجي ، نبيلة عباس ، علم النفس الاجتماعي ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، ط1 ،
2001م.
51. الشبخلي ، عبد القادر ، فضيلة الحلم و رذيلة الغضب ، عمان ، دار البشير ، ط1 ،
1415هـ/1994م.
52. الصابوني ، محمد علي ، صفوة التفاسير ، بيروت ، دار القرآن الكريم ، ط4 ،
1402هـ/1981م.
53. الاصفهاني ، أبو القاسم الحسين بن محمد ، مفردات غريب القرآن ، تحقيق : محمد سيد
الكيلاني ، مصر ، شركة ومطبعة البابي الحلبي واولاده ، (د.ط) ، 1381هـ/1961م.
54. طبارة ، عفيف عبد الفتاح ، الحكمة النبوية كما تتجلى في أحاديث الرسول — صلى الله
عليه وسلم — ، بيروت، دار العلم للملايين ، (د.ط) ، 1984م.

55. الطخيس ، أبو البراء سعد بن محمد ، تزكية النفس ، الرياض ، دار الصميعي ، ط1 ، 1992م.
56. عبيدات ، فوزي سلطان ، خصائص المعلم والمتعلم في الفكر التربوي الاسلامي ، رسالة ماجستير ، إربد - الاردن ، جامعة اليرموك ، 1418هـ/1997م.
57. العطاس ، حنان الحسين عبد الله ، الرضا والغضب في الكتاب والسنة ، رسالة ماجستير ، مكة المكرمة - السعودية ، جامعة أم القرى ، 1420هـ/1999م.
58. عقله ، محمد ، النظام الاخلاقي في الاسلام ، عمان ، مكتبة الرسالة ، ط1 ، 1407هـ/1986م.
59. لعلي ، ابراهيم محمد ، رياض الانس في بيان أصول تزكية النفس ، عمان ، جمعية المحافظه على القرآن الكريم ، ط1 ، 2004م.
60. عواد ، مصطفى ذيب ، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير ، إربد - الاردن ، جامعة اليرموك ، 1423هـ/2002م.
61. عيسى ، عبد غالب أحمد ، المعاملة في الاسلام آداب ، بيروت ، دار ابن زيدون ، ط1 ، 1405هـ/1985م.
62. العيسوي ، أبو عبد الله بن أحمد ، المنتخب من فقه الغضب ، طنطا ، دار الصحابة ، ط1 ، 1411هـ/1991م.
63. الغزالي ، أبو حامد بن أحمد الطوسي الشافعي ، إحياء علوم الدين ، بيروت ، دار الهلال ، 2004م.
64. الغزالي ، أبو حامد بن أحمد الطوسي الشافعي ، أيها الولد ، القاهرة ، دار الاعتصام ، ط2 ، 1985م.

65. الفيروز آبادي ، مجد الدين محمد بن يعقوب، القاموس المحيط ، بيروت ، المؤسسة العربية ، (د.ط) ، (د.ت) .
66. القادري ، عبد الله بن محمد ، أثر التربية الإسلامية في أمن المجتمع الإسلامي ، جدة ، دار المجتمع للنشر ، ط1 ، 1409هـ/1988م.
67. القرضاوي ، يوسف ، الايمان والحياة ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ط10 ، 1405هـ/1984م.
68. القرضاوي ، يوسف ، العبادة في الإسلام ، مصر ، مكتبة وهبة ، ط15 ، 1405هـ/1985م.
69. القرطبي ، أبو عبد الله محمد الانصاري ، مختصر تفسير القرطبي ، بيروت ، دار الكتاب العربي ، ط2 ، 1406هـ/1986م.
70. القيسي ، مروان ابراهيم ، في سبيل نظام تعليمي إسلامي معاصر ، عمان ، دار البيارق ، ط1 ، 1420هـ/1999م.
71. كاشمان، جورج، لماذا تشب الحروب، ترجمة إلى العربية: أحمد حمدي محمود ، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (د.ط) ، 1996م.
72. كرزون ، أنس ، منهج الإسلام في تزكية النفس ، جدة ، دار نور المكتبات ، ط1 ، 1417هـ/1997م.
73. الكيلاني ، ماجد عرسان ، مناهج التربية الإسلامية والعاملون المرربون فيها ، الامارات، دار القلم ، ط1 ، 1997م.
74. الماوردي ، أبو الحسن علي البصري ، أدب الدنيا والدين ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، (د.ط) ، 1424هـ/2003م.

75. المباركفوري ، أبو العلي محمد بن عبد الرحيم ، تحفة الاخواني بشرح جامع الترمذي ،
(د.ن) ، دار الفكر ، ط3 ، 1399هـ/1979م.
76. مسعود ، جبران ، الرائد ، (د.م) ، دار العلم للملايين ، ط4 ، 1981م.
77. مسلم ، أبو الحسن مسلم النيسابوري ، صحيح مسلم ، بيروت ، دار ابن حزم ، ط1 ،
1416هـ/1995.
78. مصطفى ، ابراهيم وآخرون ، المعجم الوسيط ، (د.م) ، المكتبة الاسلامية ، (د.ط) ،
(د.ت) .
79. ملحم ، أحمد سالم ، سلوكيات إسلامية في ضوء القرآن والسنة ، عمان ، دار النفائس ،
ط1 ، 1425هـ/2004م.
80. ملكاوي ، محمد وآخرون ، عقيدتنا الاسلامية، عمان ، الاكاديميون للنشر ، ط1 ،
1425هـ/2004م.
81. الموصللي ، أبو يعلى ، مسند أبي يعلى الموصلي ، بيروت ، دار المأمون للتراث ، ط1 ،
1406هـ/1986م.
82. الناصر ، محمد حامد ، ودرويش ، خولة ، تربية المراهق قي رحاب الاسلام ، بيروت
، دار ابن حزم ، ط1 ، 1417هـ/1997م.
83. نايفة ، جمال يوسف ، التزكية في القرآن الكريم وعند علماء الفكر التربوي الاسلامي
ودورها في تعديل السلوك ، رسالة ماجستير ، إربد - الاردن ، جتمع آل البيت ،
1999م.
84. نجاتي ، محمد عثمان ، القرآن وعلم النفس ، القاهرة، دار الشروق ، ط7 ،
1421هـ/2001م.

85. الهاشمي ، عبد الحميد ، الفرق الفردية ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ط3 ،

1405هـ/1985م.

86. الهندي ، علاء الدين المتقي ، كنز العمال في سنن الاقوال والافعال ، صححه : الشيخ

بكري حياني والشيخ صفوة السقا ، (د.م) ، مؤسسة الرسالة ، (د.ط) ،

1413هـ/1993م.

87. هواردي ، كاسنيوف ، وريمون ، شيب تافرات ، الغضب إدارته وعلاجه "دليل الممارسين

الكامل في المعالجة" ، نقلته إلى العربية : فاطمة عصام صبري ، السعودية ، مكتبة العبيكان ، ط1 ، 1427هـ/2006م.

88. وطفة ، علي أسعد ، علم الاجتماع التربوي ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، ط2 ،

1418هـ/1998م.

89. يالجن ، مقداد ، علم النفس التربوي في الاسلام ، الرياض ، دار عالم الكتاب ، ط2 ،

1418هـ/1997م.

90. يالجن ، مقداد ، التربية الاخلاقية الاسلامية ، مصر ، مكتبة الخانجي ، ط1 ،

1397هـ/1977م.

91. يالجن ، مقداد ، دور التربية الاخلاقية في بناء الفرد والمجتمع والحضارة الانسانية ،

بيروت ، دار الشروق ، ط1 ، 1403هـ/1983م.

فهرسة المراجع الأجنبية

1. Berkwatz (1986) A survey of Social psy chology , HRW , International Editions CBC College publishing.
2. Buef, (2003) Anger Management Anapsys Counseling Services: counseling anapsys . CO.UK
3. Calvill (2000) The theoretical development of aggression , California state university- Bakers field
4. Ellis ,Anger how to live with and without it, Secaucas ,new Jersey : Citadel press 1977.
5. Fives(2003) Anger , Aggression, and Irrational, Beliefs in Adolescents (Doctoral Dissertation St . John's university , 2003) , Dissertation Abstract, 64 ,(2) , 961.
6. Spielberyer, C.D, Reheiser, E . C Sydeman ,S . J (1995). Measuring the experience , experession ,and Control of anger . in H. Kassinove (Ed) , Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment 49-67, Washington, DC: Taylor and Francis

Abstract

AL-Ibrahim, Rana Farid.(The Islamic Education Methodology of Self-Purification from Anger), Master thesis, Yarmok Universty,2010, (Supervision: Dr Ahlam Madalqa)

This study aimed at revealing The Islamic Educational Methodology of Self-Purification From Anger, Also it aimed at explaining the concept of human-self, and the concept of purification it, and then explaining the anger concept, types, causes, effects, next explaining the most important techniques that help us in treating Anger, Finally Explaining the most important individuals, and social effects caused by this purification. After completing this study, the researcher reached into asset of findings:

- 1- Self has many meanings, due to the complexity of concept, and differing in determining what is it.
- 2- The concept of Purification has variety meanings so, its: a process of reforming selves from what weakness it of mistake, and developing it with useful science and good deed.
- 3- Anger is just internal anxiety due to different causes, towards good or bad which cause leads to unbalance in the one who angry, and cause him to lose his mental, physical and affect abilities.

- 4- Angry has many types, we may explain then according to the motive which lead to angry, according to that, angry is weather compulsory, which is good angry, or unhallowed, which is the bad angry.
- 5- Anger has many disadvantages, whether they were on an individual or on society.
- 6- Anger has different techniques in treating it.