

منهج الإسلام في تربية الانفعالات "انفعال الغضب أنموذجاً"
دراسة تربوية تحليلية من منظور التربية الإسلامية

إعداد

أ.م.د/ عبد رب الرسول سليمان محمد

أستاذ التربية الإسلامية المساعد
كلية التربية جامعة الأزهر- القاهرة

ملخص الدراسة باللغة العربية

تتناول هذه الدراسة الموسومة بـ "منهج الإسلام في تربية الانفعالات - انفعال الغضب أمودجا" بالدراسة والتحليل.

واستهدفت هذه الدراسة ما يلي:

التعرف على منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب، وهذا هو الهدف الرئيس من الدراسة.

الكشف عن أسباب وأنواع الغضب من استقراء وتحليل نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية. التعرف على دور بعض وسائط التربية (الأسرة، المدرسة، المسجد) في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الأصولي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١) ما مفهوم الغضب، وما أسبابه، وما تأثيره على التفكير والسلوك الإنساني؟
- ٢) ما منهج الإسلام (القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة) في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب؟
- ٣) ما دور بعض وسائط التربية في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب؟

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال النقاط التالية:

- ١) أهمية الجانب الانفعالي في تكوين الشخصية الإنسانية حيث أن الانفعالات مكون هام من مكونات التربية الوجدانية والوجدان موضوع أساسي من موضوعات التربية وذات تأثير كبير في حياة الإنسان.
- ٢) أن الغضب والعصبية أصبحا سمة تطغى على شخصياتنا في هذه الأونة لكثرة الضغوطات المختلفة التي تواجهها.
- ٣) أن دراسة انفعال الغضب ضرورية وهامة لأنها تسلط الضوء على ظاهرة نفسية واجتماعية تعتبر من أهم مظاهر السلوك الإنساني خطورة مصادرها على الأسرة والفرد والمجتمع.

خطة الدراسة: سارت خطة الدراسة وفقاً للمحاور التالية:

أولاً: الغضب مفهومه، وأسبابه، وأنواعه.

ثانياً: منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب.

ثالثاً: دور بعض وسائط التربية في تربية انفعال الغضب.

رابعاً: النتائج والتوصيات والمقترحات.

وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أبرزها ما يلي:

(١) يعد الجانب الوجداني من الجوانب الهامة في الشخصية الإنسانية، وقد أكد الإسلام في مناهجه الأخلاقية ومنهجه التربوي على أهمية الانفعالات، وأثرها في بناء الشخصية المتزنة.

(٢) تناول القرآن الكريم، وكذا السنة النبوية المشرفة عددًا من الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان في حياته وزوده الله بها، ووجهها وجهة قويمه.

(٣) يعد انفعال الغضب من الانفعالات الهامة في صياغة الشخصية المسلمة، وله أسبابه وأنواعه، واثاره الخطرة على التفكير والسلوك وللإسلام منهجه التربوي المتميز في تربية وتوجيه هذا الانفعال.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

Abstract:

This study, titled "The Islamic Approach to Emotions Education," takes anger emotion as an example by study and analysis".

The study aimed at:

Acquaintance with the approach of Islam in educating, directing and controlling anger, this is the main objective of study.

Explain the reasons and types of anger of extrapolation and analysis of the texts of the Koran and Sunnah.

Identify the role of certain modes of education (family, school, and masjid) in educating, controlling and directing the anger.

Study Approach:

The study is based on the fundamentalist approach.

The problem of the study and its questions:

The problem of the study is to answer the following questions:

- 1) What is the approach of Islam (the Holy Quran and Sunnah) in educating, controlling and directing anger?
- 2) What is the concept of anger, its causes, and its impact on thinking and human behavior?
- 3) What is the role of some educational media in educating, controlling and directing anger?

Importance of the study:

This study draws on its importance through the following points:

The importance of the emotional side in the formation of the human personality, as Emotion is an important component of emotional education and conscience is a fundamental theme of the subject of education and has a great impact on human life.

Anger and nervousness have become a feature that overwhelms our personalities at this time because of the various pressures that face them.

The study of anger is necessary and important because it sheds light on the phenomenon of psychological and social is one of the most important manifestations of human behavior dangerous sources on the family, the individual and society.

Study plan:

The study plan went according to the following axes:

First, anger is its concept, its causes, and its types.

Second: The approach of Islam in educating, directing and controlling anger.

Third: the role of some media of education in the educating, controlling and directing anger.

Fourth: Conclusions, recommendations and proposals.

The study concluded with a number of results, the most prominent of which are the following:

The emotional side of the important aspects of the human personality, Islam has emphasized in its moral approach and educational curriculum on the importance of emotions, and its impact on the construction of the balanced personality.

The Holy Quran, as well as the Sunnah of the Prophet, supervised a number of emotions that the human being is exposed to in his life and Allah gave him, and they guide it to a good destination.

The anger is one of the most important emotions in the formulation of the Muslim character, its causes, types, and its dangerous effects on thinking and behavior, Islam has its distinctive educational method in educating and directing this emotion.

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام الأتمان الأكملان على أستاذ الإنسانية قاطبة ومعلم الناس الخير سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.
أما بعد:

تعيش أمتنا الإسلامية في وقتنا الحاضر مرحلة عصبية وحرجة من تاريخها المديد؛ حيث تواجه عددًا كبيرًا من المشكلات على المستويين الفردي والجماعي، تحتاج إلى تضافر جهود أبنائها لتجاوزها، وتقديم الحلول المقترحة لها، من خلال مناظير تقوم في غالبها على تصور

تربوي إسلامي صحيح للمشكلة، ومعالجة سليمة مستمدة من نصوص الكتاب والسنة ممن فتح الله عليهم من شحذ للعقول التي درست الواقع، وفقحت ملابساته وتحدياته المتجددة. ولا يستطيع أحد من رجالات التربية أن ينكر أن التربية الإسلامية تتفق مع الاتجاهات الحديثة في عالم التربية اليوم، ويخطئ من يظن أو يتصور أنه لا توجد تربية في الإسلام، أو فكر تربوي إسلامي، بل على العكس من ذلك، فإن من يدرس تاريخ الحضارة الإسلامية وأصولها، سيقف على الكثير مما خلفته لنا هذه الحضارة من تراث تربوي إسلامي شامخ يعطينا الدليل الأكبر على أن مبادئ التربية الحديثة التي نادى بها أساطين التربية في العصر الحديث قد روعيت على أكمل وجه وعلى أوسع نطاق في التربية الإسلامية في عصورها الزاهرة قبل أن تظهر التربية الحديثة بعدة قرون؛ ومن ثم، فإن كل ما قيل ويقال في التربية الحديثة المعاصرة يمكن أن يكون له أساس في التربية الإسلامية التي سبقت التربية المعاصرة في كثير من مبادئها وأصولها.

ولقد زود الله سبحانه وتعالى الإنسان بانفعالات تعينه على الحياة والبقاء، فهي تساعده على مقاومة المواقف الخطرة، أو الهروب منها، أو مواصلة البذل والجهد للحصول على الشيء الذي يحتاجه. إن الانفعالات الإنسانية تمثل القلب بالنسبة للعقل وهي ضرورة لكل أحد للحفاظ على قدرته لأداء مهامه وأدواره في الحياة بشكل سليم... وإن لتلاوة القرآن الكريم وتعلمه وتدبر معانيه والعمل بما فيه آثاراً تربوية ونفسية عظيمة منها: ضبط الانفعالات والتحكم فيها والسيطرة عليها بطريقة نموذجية مميزة فهي تنمي شخصية الإنسان وتسهم في تحقيق صحته النفسية^(١).

ولقد عنيت التربية الإسلامية بالإنسان عناية فائقة، فجعلته موضوع عملها ومحور نشاطها الرئيس، حيث عملت على صياغته صياغة متوازنة في الأبعاد العقلية والانفعالية والاجتماعية والإيمانية والجسدية، ومن ثم، فهي تنظر إلى شخصية الإنسان نظرة شاملة متكاملة، فتعتني بجسمه وعقله وعواطفه ووجدانه، وتقدم له التربية المتكاملة المتوازنة التي لا يطغى فيها جانب على آخر.

ومنذ نصف قرن من الزمان أو يزيد كان المشتغلون بعلم النفس في البلاد العربية والإسلامية يضعون ما جاء في كتب علم النفس الغربية موضع التقديس، إلا أنه وبحمد الله تعالى عاد الاهتمام إلى دراسة النفس الإنسانية من منظور إسلامي دون الالتزام بما يرد لنا من الغرب بل بالعودة إلى الأصل إلى الكتاب الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه^(٢).

ويعد الجانب الوجداني من الجوانب الهامة في الشخصية الإنسانية، وهو ذو أثر كبير في حياة الأفراد والمجتمعات، ونظراً لما للوجدان — عاطفة وانفعالا — من أثر كبير في

(١) عبد الله بن عواد الرويلي: الانفعالات النفسية وضبطها بتعلم القرآن الكريم، أوراق الملتقى الثالث لجمعيات

تحفيظ القرآن بالمملكة السعودية، المكتبة الشاملة: <http://www.shamla.ws>

(٢) هاتم محمد يار كندي: الصحة النفسية في المفهوم الإنساني، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد

(٤٢)، ١٩٩٣-١٩٩٤م، ص ٣-٤.

الفكر والسلوك، فقد أكد الإسلام في مفاهيمه الأخلاقية ومناهجه التربوية على أهمية الانفعالات وأثرها في بناء الشخصية المتزنة السوية^(١).

وتجدر الإشارة إلى أنه على الرغم من أن الاهتمام بالتربية الوجدانية أصبح من أهم سمات التربية المعاصرة، إلا أن المؤسسات التعليمية ظلت لفترة طويلة تعطي تركيزاً أكبر للنواحي المعرفية على حساب الناحية الوجدانية، مما كان له آثاره السلبية على سلوك الطلاب^(٢).

وفي الوقت الذي لم توجه المؤسسات التعليمية جلّ اهتمامها للتربية الوجدانية، نجد الإسلام قد اهتم بها اهتماماً واضحاً من خلال نظريته الشاملة والمتوازنة لكل عناصر الإنسان وطاقاته^(٣).

ولقد جاء القرآن الكريم حافلاً ببيان أحوال الإنسان وما يعتري النفس البشرية من تقلبات وجدانية وانفعالية، كما جات الآيات بالدعوة إلى تأمل النفس البشرية والتبصر بأحوالها وفهم حقيقتها وإدراك أبعادها، وإن سبر أغوار النفس البشرية من خلال آيات الكتاب الحكيم أصل في البناء التربوي الإسلامي للإنسان في كافة مراحل عمره، لا سيما ما يتعلق بالجانب الوجداني لأهميته من جانب ولاضطراب النظريات الوضعية وتناقضها من جانب آخر^(٤).

ولقد تناول القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة عدداً من الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان في حياته مثل: الفرح، والخوف، والغضب، والحزن، والياس، وورد في ذكرها والكلام على ضبطها وتوجيهها عدد كبير من الآيات والأحاديث النبوية، وكما نالت قسطاً لا بأس به من جانب بعض المربين المسلمين، ومن الانفعالات ذات الأثر الكبير في شخصية المسلم، والتي أولّتها الإسلام في كتابه العظيم وسنة رسوله الكريم — صلوات الله وتسليماته عليه — عناية كبيرة انفعال الغضب، وهو انفعال طبيعي يشعر به الإنسان في جميع مراحل حياته، وهو من الانفعالات الهامة في حياة الإنسان، وهو ضروري في بعض الأحيان، وبغيض وسيء في أكثر الأحيان، وهو آفة نفسية جسدية يجب التخلص منها، وقد وصفه -صلى الله عليه وسلم- بأنه من الشيطان لأن الشيطان يسيطر على الشخص الغاضب كما أن هناك العديد من الأحاديث النبوية نهى فيها النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الغضب وكان يوصي أصحابه دائماً بتجنبه.

^(١) أمّنة خليل الشويحات: الخوف من منظور تربوي إسلامي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك بالأردن، كلية الشريعة، ٥١٤٢٧، ٢٠٠٦م، ص ١.

^(٢) السيد إسماعيل وهبي: الأولويات والبدائل في تطبيق الأهداف التربوية، دراسات تربوية، ٦م، ج ١، القاهرة، رابطة التربية الحديثة، ص ٢٥٣.

^(٣) محمد فاضل الجمال: تربية الإنسان الجديد، محاضرات في مبادئ التربية، تونس، الشركة التونسية للتوزيع، ١٩٦٧م، ص.

^(٤) عبد الله بن محمد السهيلي: معالم التربية الوجدانية في سورة الإنسان، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٧ع، ج ٢، يناير ٢٠١٢م، صفر ١٤٣٣هـ، ص ١٥١.

ويعد انفعال الغضب أحد الانفعالات التي يشعر بها كل إنسان، وإن كانت هناك فروق بين الأفراد في أساليب التعبير عنه، ويُعزى ذلك إلى المواقف المثيرة له، حيث تختلف من فرد إلى آخر في نوعها أو درجتها أو شدتها^(١).

وقد جاء في القرآن وصف لانفعال الغضب وتأثيره في سلوك الإنسان فعندما غضب موسى عليه السلام غضباً شديداً ظناً منه أن أخاه قد فرط في الأمانة في غيابه، ولم يقدّم بواجبه في نهى القوم عن عبادة العجل الذي صنعه لهم السامري من الذهب، وأمسك برأس أخيه يجره إليه معاتباً: **وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقُوا الْأَوْحَاءَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ** (الأعراف ١٥٠) فلما زال غضبه وعاد إلى هدوئه، وعرف أنه نهاهم عن ذلك استغفر الله على ما فعل بأخيه. قال تعالى: **"قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ"** (الأعراف ١٥١).

وفي السنة النبوية ما يشير إلى اهتمام الرسول ﷺ بانفعال الغضب وبضرورة ضبطه حيث حذر النبي ﷺ من الغضب ونهى عنه وأكد على ذلك النهي، وذلك كما جاء في الحديث الشريف "فعن أبي هريرة — رضي الله عنه — أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني قال: "لا تغضب" فردد مراراً قال: لا تغضب"^(٢)، وفي رواية قال الرجل: ففكرت حين قال النبي -صلى الله عليه وسلم- ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله"^(٣).

وقد وصف ﷺ الأعراض التي تبدو على الإنسان أثناء الغضب فقال: ".....ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه، فمن أحس بشيء من ذلك فليصق بالأرض"^(٣).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لا يخفى على أحد ما قد يترتب على الانفعالات من مفاسد ولا سيما انفعال الغضب إن زادت عن حدها وخرجت عن إطارها، وذلك ليس على الإنسان فقط وإنما على بيئته والمحيطين به أيضاً، والناس في مواقف غضبهم يتجاوزون كل حد إلا في القليل النادر، فكم من جريمة ارتكبت، وكم من أسرة دمرت والإنسان في ثورة غضبه الذي يزينه له الشيطان وبشكل الغضب كارثة على الصحة البشرية.

ولقد زود الله تعالى الإنسان بالعديد من الانفعالات وجعلها عوناً له في حياته توجهه لموطن الخطر وتعينه على دفعه وتحسن من سلوكه وأدائه في المواقف المختلفة، وبين الإسلام

(١) نظمي عودة وتميم ضيف الله ضهير: مثيرات الغضب لدى الشباب الفلسطيني، مجلة التربية، كلية التربية،

جامعة الأزهر، ٩٦ع، يناير ٢٠٠١م، ص ٢٦٩.

(٢) البخاري: صحيح البخاري: كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدّة لأمر الله ج ٤، ص ١١٢.

(٣) الترمذي: الجامع الصحيح، ج ٤، تحقيق احمد محمد شاكر، بيروت، دار الفكر، د.ت، ص ٤١٩ - ٤٢٠.

من خلال الكتاب والسنة المنهج القويم لتربية هذه الانفعالات وضبطها وتوجيهها وكيفية التعامل معها، ومن هذه الانفعالات انفعال الغضب.

ومما لا شك فيه أن الغضب خطر على الفرد والمجتمع، وذلك لأن آثاره أليمة، وعواقبه وخيمة فعن طريقه تمزق الأسر، وتدمر البيوت وتقطع الأرحام وتراق الدماء، وللغضب آثارٌ سيئة علي نفس الغاضب في مظهره وفي لسانه، وهو يؤدي إلي تعطيل العقل عن التفكير السليم، ومما يؤكد ذلك ما روي أن السيدة عائشة رضي الله عنها - غضبت مرة بسبب غيرتها على النبي ﷺ، فقال لها: "لقد جاءك شيطانك"^(١)، ولعل ذلك يعني أنها حينما غضبت، وغارت، جاءها شيطانها؛ ليؤثر عليها أثناء الغضب، حيث تفكيرها السليم المعطل بسبب الانفعال، ولعل ذلك يعني أن شيطانها قد أثر عليها فجعلها تغار وتغضب، حتى يكون من السهل عليه التأثير عليها في حالة الانفعال، فالشيطان ينفذ إلى الإنسان من نقط الضعف فيه، وبخاصة حينما يكون تحت تأثير الشهوة والانفعال^(٢).

وتأسيساً على ما سبق فقد جاءت هذه الدراسة لإبراز منهج الإسلام في تربية انفعال الغضب لتضع مبادئ وتطبيقات عملية يمكن الاستفادة منها في تربية هذا الانفعال وضبطه وتوجيهه الوجهة التربوية الإسلامية السديدة من أجل إيجاد مجتمع يتسم افراده بالضبط الانفعالي في مواجهة المواقف الحياتية؛ لذا تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- (١) ما مفهوم الغضب؟ وما أسبابه؟ وما أنواعه؟ وما تأثيره على التفكير والسلوك الإنساني؟
- (٢) ما منهج الإسلام (القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة) في تربية انفعال الغضب وضبطه وتوجيهه؟

(٣) ما دور بعض وسائط التربية في تربية انفعال الغضب وضبطه وتوجيهه؟

أهداف الدراسة:

تستهدف الدراسة ما يلي:

- (١) التعرف على مفهوم الغضب وأسبابه وأنواعه وتأثيره على التفكير والسلوك الإنساني من خلال استقراء وتحليل نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية المتعلقة بانفعال الغضب.
- (٢) الكشف عن منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب.
- (٣) التعرف على دور بعض وسائط التربية (الأسرة، المدرسة، المسجد) في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب.

^(١) عبد الرحمن الشيباني: تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ، بيروت، دار المعرفة، ١٩٧٧م، ص ٢٤٦.

^(٢) محمد عثمان نجاتي: مرجع سابق، ص ١٠٧.

أهمية الدراسة:

- (١) تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تبحث في المصدرين الرئيسين للتربية الإسلامية وهما القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، واللذين من خلالهما يمكن إرساء دعائم للتربية الانفعالية وهما يحتويان على نظرية تربوية إسلامية متكاملة في التربية الوجدانية.
- (٢) تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الجانب الانفعالي في تكوين الشخصية الإنسانية، حيث أن الانفعالات مكون هام من مكونات التربية الوجدانية الوجدان موضوع أساسي من موضوعات التربية وذات تأثير كبير في حياة الإنسان
- (٣) كما تكمن أهمية هذه الدراسة أيضاً فيما لاحظته الباحث من قلة الدراسات التي عنيت بدراسة هذا الموضوع من منظور التربية الإسلامية، وندرة الدراسات في مجال التربية الوجدانية ومكوناتها ومن بينها الانفعالات مقارنة بغيرها من مناحي التربية.
- (٤) لم تُبرز الكتابات التي تناولت الانفعالات كمكون من مكونات التربية الوجدانية المنهج التربوي الإسلامي المتميز والفريد عن سائر المناهج البشرية في تربية الانفعالات وضبطها وتوجيهها.
- (٥) من المبررات التي دفعت الباحث لتسليط الضوء على هذا الموضوع وهو انفعال الغضب دون غيره أن الغضب والعصبية أصبحا سمة تطغى على شخصياتنا في هذه الأونة لكثرة الضغوطات المختلفة التي تواجهها سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو سياسية، ونظراً لظروف الحياة التي يعيشها المسلم وما تفرضه عليه من ضغوط نفسية قد ينشأ عنها اضطرابات انفعالية كانفعال الغضب، تأتي هذه الدراسة لإبراز أهمية التوجيهات التربوية الإسلامية لحماية المسلم من هذه الاضطرابات المصاحبة لانفعال الغضب الذي يشكل ظاهرة عصرية فتاكة.
- (٦) تزويد المكتبة التربوية الإسلامية بعمل يبرز التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية.
- (٧) إن دراسة ظاهرة الغضب ضرورية وهامة لأنها تسلط الضوء على ظاهرة نفسية واجتماعية تعتبر من أهم مظاهر السلوك الإنساني خطورة، حيث تؤدي إلى نهايات تون قاسية الأثر في معظم الأحيان، وبخاصة إذا انطلقت ثورة الغضب متجاوزة كل قيم المجتمع وقواعده الأخلاقية، وهو غريزة فطرية، لا سبيل إلى تجاهل أثرها في حماية النفس^(١).

(١) نائلة هاشم علي الحجاجي: الغضب وكيفية مواجهته " معالجة تربوية إسلامية"، مجلة كلية التربية، جامعة

المنصورة، العدد (٧٢)، ج ٢، يناير ٢٠١٠، ص ٢٥٣.

محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الأتية بدراسة منهج الإسلام التربوي في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب من خلال نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ذات العلاقة بالموضوع ورصد وتحليل هذه النصوص.
منهج الدراسة:

سيعتمد الباحث في معالجة مشكلة الدراسة على المنهج الأصولي الذي يقوم على جمع النصوص المتصلة بالموضوع، ثم تصنيفها وترتيبها حسبما يقتضي التحليل العلمي، والقيام بتحليل هذه النصوص، وبيان المعاني التي تحتلها، والصور التي تندرج تحتها، وذلك تمهيداً لاستنباط الاتجاهات، والأفكار والأحكام، والقواعد العامة التي تتضمنها^(١).
ويعرف أحد الباحثين هذا المنهج الأصولي بأنه: " المنهج القائم على استخدام القواعد في الاستفادة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية وما تتضمنه من أحكام تشريعية وتوجيهات تربوية نفسية في تحليل ودراسة القضايا التربوية والنفسية"^(٢).
مصطلحات الدراسة:

المنهج في اللغة: الطريق الواضح، نهج الأمر أبانه وأوضحه، نهجاً ونهوجاً الطريق أو الأمر وضح، ونقول: نهج الطريق أو الأمر وضح واستبان، ونهج الطريق: سلكه^(٣).
الإسلام: يطلق لفظ الإسلام ويراد به القرآن الكريم والسنة النبوية، والإسلام لغة: هو الانقياد والاستسلام وفي الشريعة هو: إظهار الخضوع وإظهار الشريعة والتزام ما أتى به النبي ﷺ وفلان مسلم أي مستسلم لأمر الله، أو المخلص في العبادة^(٤).
الانفعالات لغة: جاء في المعجم الوسيط من معاني فعل^(٥): "فعل الشيء — فعلاً وفعالاً: عمله — انفعلاً" مضارع فعله فهو منفعلاً " وانفعلاً بكذا" تأثر به ابساطاً وانقباضاً.
فالانفعال ناشئ عن الأحداث والوقائع التي يتعرض لها الإنسان ويكون لها مردود نفسي ولقد كثر مجيء مادة فعل في القرآن الكريم وقد جاءت على صيغ متعددة غير أن صيغة "انفعلاً" لم تأت في القرآن الكريم وإن عدم مجيء صيغة انفعلاً في القرآن الكريم لا يعني خلوه من المواقف الانفعالية التي تعرض للأفراد في مواقف الحياة.

ومصطلح الانفعال ECATIAN في مجال علم النفس له عدة مرادفات مثل التهيج وهو مكون وجداني مثير للإحساسات والعواطف ويعرف بأنه " حالة نفسية ذات صيغة وجدانية قوية مصحوبة بتغييرات فسيولوجية سريعة وبحركات تعبيرية كثيراً ما تكون جلية أو عنيفة، وينشأ

(١) سعيد إسماعيل علي: أصول التربية الإسلامية، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، ٢٠٠٥م، ص ٤٩-٥٠.

(٢) محمود يوسف الشيخ: مناهج البحث في التربية الإسلامية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣م، ص ٢٣.

(٣) انظر المعنى اللغوي لسان العرب لابن منظور، مادة نهج، القاهرة، دار المعارف، ١٣٥٠هـ.

(٤) ابن منظور: لسان العرب، ج ٢٣، ص ٢٠٨٠.

(٥) المعجم الوسيط: ج ٢، ص ٩٥، مادة فعل.

الانفعال عادة من إعاقة فجائية لميول أو رغبات قوية، أو عن إرضاء غير منتظر لهذه الميول والرغبات^(١)."

والانفعال حالة شعورية يحس بها الإنسان وعادة ما تكون قوية مصحوبة باضطرابات نفسية وتساعد الانفعالات في تحديد وتوجيه السلوك وضبطها وتربيتها ضرورة ومطلب للحياة السوية والصحة النفسية وهي قابلة للتعديل من خلال التربية والتعليم مثلالخوف الغضب الحزن الحب الكره الغيرة.

الغضب:

الغضب في اللغة: يقول ابن منظور: الغضب: نقيض الرضا. وقد غضب عليه غضباً ومغضبة، وأغضبته أنا فتغضب^(٢).

ومن مرادفات الغضب:

- (١) غيظ: الغيظ: الغضب، وقيل: الغيظ غضب كامن للعاجز، وقيل: هو أشد من الغضب^(٣).
- (٢) سخط: السخط، والسخط: ضد الرضا، وسخط أي غضب، فهو ساخط. وأسخطه: أغضبه^(٤).

(٣) حرد: الحرد: الغيظ: الغيظ والغضب^(٥).

الغضب في الاصطلاح: عبارة عن سخط شديد نتيجة وجود عقبة أمام السلوك، ويقول الإمام أبو حامد الغزالي في تعريفه للغضب: "الغضب شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع على الأفئدة، وإنها المستكنة في طي الفؤاد استكنان الجمر تحت الرماد^(٦)".

ويعرفه علماء النفس بأنه: " غريزة من الغرائز الفردية التي يقصد بها المحافظة على النفس، وتنيرها رؤية العدو الذي يظن التغلب عليه، وكذلك وجود أي مانع يمنع الإنسان من السير في عمله والحصول على رغبته: وأثاره لا تظهر لدى الإنسان المتدين والتقي مثلما تظهر لدى الإنسان غير المتدين، لأن التربية الدينية السليمة تجبر الإنسان على كظم الغي وتحكيم إرادته وعقله عند ظهور ما يدعو إلى الغضب^(٧)".

(١) منير وهبه الخازن: معجم مصطلحات علم النفس، بيروت، دار النشر للجامعيين، د.ت، ص ٤٥.

(٢) ابن منظور لسان العرب، القاهرة، دار المعارف، د.ت، ص ٣٢٦٢.

(٣) المرجع السابق، ص ٣٣٢٧.

(٤) نفس المرجع السابق، ص ١٩٦٤.

(٥) نفس المرجع السابق، ص ٨٢٤.

(٦) أبو حامد الغزالي: إحياء علوم الدين، مج ٣، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ٢٠٠٨م، ص ٢٢٥.

(٧) خلف أحمد محمود: الغضب بين التصور الإسلامي وعلم النفس الحديث، مجلة الوعي الإسلامي، الكويت، العدد

(٣٦١) ١٤١٦هـ، صص ٥٢-٥٣.

ويعرفه أحد الباحثين بأنه: "انفعال مؤلم تصحبه تغيرات فسيولوجية مثل احمرار الوجه وارتجاف الأطراف واضطراب الحركة والكلام، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل: السب والضرب والقتل والانتقام"^(١).

ويعرف الباحث الغضب تعريفاً إجرائياً بأنه: انفعال فطري طبيعي وهو صفة غير محمودة وذميمة ينجم عنها سلوكيات سيئة مثل: السب والضرب، والانتقام، والقتل، ويؤثر على التفكير ويحجب الرؤية عن التصرف السليم، وتبدو آثاره على ملامح الإنسان فيتغير لونه وترتد فرائسه ويخرج عن اعتداله وهو نزعة من نزعات الشيطان ومفتاح كل شر ويختلف من شخص إلى آخر ويجب ضبطه وتوجيهه من منظور التربية الإسلامية.

الدراسات السابقة:

في حدود اطلاع الباحث فإنه لم يعثر على دراسة علمية عالجت موضوع انفعال الغضب من بين الانفعالات النفسية بصورة شاملة ومفصلة للموضوع، إلا أنه وجد بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع دراسته ومن هذه الدراسات ما يلي:

١- دراسة نظمي عودة وتميم ضيف الله ضهير^(٢): مثيرات الغضب لدى الشباب الفلسطيني. استهدفت هذه الدراسة التعرف على مثيرات الغضب الشائعة لدى الشباب الفلسطيني، ومعرفة العلاقة بين حالة الغضب وسمة الغضب لدى الشباب في المجتمع الفلسطيني وتناولت تصنيف مثيرا الغضب الدينية، والنفسية، والاجتماعية، واستخدم الباحثان أداتين للدراسة هما: مقياس الغضب كحالة وسمة، ومقياس مثيرات الغضب.

٢- علاء الدين موسى إبراهيم أبو مصطفى: معالم التربية الوجدانية في القرآن الكريم والسنة النبوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة، ٢٠٠٩.
٣- نائلة هاشم الحجاجي: الغضب وكيفية مواجهته، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٧٢)، جزء ٢، يناير ٢٠١٠.

٤- مشكلة الغضب وتأثيره على السلوك وعلاجه من منظور التربية الإسلام. متاح على الرابط

التالي: بتاريخ ١٥-٥-٢٠١٣: <https://sultanhelmy.wordpress.com/>

٥- الغضب في المفهوم الإسلامي: <http://www.almaaref.org/books/>

٦ جمال جرجس عبد الملك: أثر الغضب على العنف لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد ٣٠، العدد الأول، الجزء الأول، كلية التربية، جامعة المنيا، إبريل ٢٠١٧م.

(١) محمد عز الدين توفيق: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، القاهرة، دار السلام، ط ٢، ٣٣٤٥١، ص ٣٧٨.

(٢) نظمي عودة وتميم ضيف الله ضهير: مثيرات الغضب لدى الشباب الفلسطيني، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٩٦٤، يناير ٢٠٠١م.

خطة الدراسة:

تسير خطة الدراسة وفقاً للمحاور التالية:
 أولاً: الغضب مفهومه، وأسبابه، وأنواعه، وتأثيره على التفكير والسلوك.
 ثانياً: منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب.
 ثالثاً: دور بعض وسائط التربية في تربية انفعال الغضب.
 رابعاً: النتائج والتوصيات والمقترحات.

أولاً:

- الغضب مفهومه:

مما لا شك فيه أن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم فلا تمضي على وتيرة واحدة، أو على نمط انفعالي واحد، فالإنسان يشعر بالحب أحياناً وبالكراهة أحياناً أخرى، ويشعر بالأمن والطمأنينة أحياناً والخوف والذعر أحياناً أخرى.

" ويشعر الإنسان في بعض المواقف في حياته اليومية بأنواع مختلفة من الانفعالات: فقد يشعر بالحب أو الكراهة، وبالخوف أو الأمن، وبالسرور أو بالحزن، وبالغضب، أو بالخيرة، أو بالحسد، أو بغير ذلك من الانفعالات. وقد درس علماء النفس موضوع الانفعالات دراسة مستفيضة، فدرسوا مكوناتها، وأسبابها، وتأثيرها في سلوك الإنسان وفي صحته البدنية والنفسية، وقد جاء في القرآن الكريم وصف الكثير من انفعالات الإنسان الهامة، وقد تعرض الحديث النبوي أيضاً إلى بعض انفعالات الإنسان الهامة كالحب والخوف، والغضب، والكراهة، والحزن، والحياء، والكبر، والعجب والزهو....." (١).

ويتعرض الإنسان في حياته إلى الكثير من المواقف التي تثير غضبه بشكل كبير مما يدفعه إلى القيام بتصرفات غير واعية كنوع من رد الفعل العشوائي على شخص أو مجموعة في المنزل أو في مجال العمل.
 انفعال الغضب:

يعرف البعض الغضب **Anger** بأنه: "استجابة انفعالية يثيرها يوجه خاص التدخل والإهانة والتهديد، وتتميز بعض الخصائص مثل السلوك العدواني والتغيرات التي تبدو على الوجه" (٢).

والغضب انفعال فطري يظهر عندما يعاق أحد الدوافع الأساسية أو الهامة عن الإشباع، فإذا منع عائق ما الإنسان أو الحيوان عن الوصول إلى هدف معين يحقق إشباع أحد دوافعه الأساسية أو الهامة، فإنه يغضب ويثور، ويقاوم هذا العائق ويكافح من أجل التغلب عليه، وإزالته

(١) محمد عثمان نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة، الشروق، ط٦، ٢٠٠٦م، ص ٧٧.

(٢) عبد العزيز السيد وآخرون: معجم علم النفس والتربية، القاهرة، مجمع اللغة العربية، ١٩٨٤م، ص ١٤.

حتى يستطيع الوصول إلى هدفه وإشباع دافعه، وتتوقف درجة شدة الغضب على درجة شدة الدافع الذي أعيق، وعلى أهمية الهدف في تحقيق الإشباع^(١).

ب - أسباب الغضب:

إن بواعث الغضب وأسبابه كثيرة جداً، ولكن يختلف تأثيرها من شخص لآخر: فهناك الشخص الغاضب أو الغضوب دائماً لأنفه الأسباب، وهناك من لا يغضب إلا إذا كان مزاجه سيء، ومن الناس من يستطيع التحكم في ذاته وفي غضبه، وذكر الغزالي في إحيائه الأسباب المهيجة للغضب فقال: "الأسباب المهيجة للغضب هي الزهو والعجب والمزاح والهزل والتعيير والممارة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه، وهي بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً، ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها"^(٢).

ويرى بعض علماء النفس والتنمية البشرية أن الغضب يرجع إلى أسباب داخلية أو خارجية، فمن الممكن أن يكون السبب إنساناً بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه، أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفره على الضيق مثل: أزمة المرور، أو إلغاء رحلة سفر، وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق وإطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في الذكريات المؤلمة التي تثير مشاعر الغضب عندما يسترجعها الإنسان.

ومن الأسباب أيضاً: الإرهاق، الجوع، الألم، الفشل في ممارسة الجنس، المرض، الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ثنائي الغضب، التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية^(٣).

ويوضح النبي - صلى الله عليه وسلم - الفروق بين الناس في الاستثارة الانفعالية لانفعال الغضب فيقول في الحديث المروي عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن الرسول ﷺ قال: "..... ألا وإن منهم سريع الفيء (بني آدم) البطيء الغضب سريع الفيء (أي الرجوع عن الغضب) ومنهم سريع الغضب سريع الفيء، فتلك بتلك، ألا وإن منهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفيء، ألا وشرهم سريع الغضب بطيء الفيء....."^(٤).

ومن يمعن النظر في القبس النبوي السابق يتبدى له بجلاء أنه يصف طباع الغاضبين وهي طباع متفاوتة: فمنهم من هو بطيء الغضب وهذا هو أفضل الناس، ومنهم من هو سريع الغضب لأنفه الأسباب، ومنهم من هو سريع الغضب ويستمر في غضبه وهذا هو أسوأ الناس وشرهم.

^(١) محمد عثمان نجاتي: مرجع سابق، ص ١٠٢.

^(٢) أبو حامد الغزالي: مرجع سابق، ص ٢٣٦.

^(٣) ريتشاد فيلر: مفاتيح إدارة الغضب، تقديم هند رشدي، دار فاروس، ب ب، ط ١، ٢٠١٢م، ص ١١.

^(٤) الترمذي: ج ٩، باب الفتن، ص ٤٣، وأحمد ج ٣، ص ١٩.

ج - أنواع الغضب:

للغضب في التصور التربوي الإسلامي جانبان: أحدهما: محمود وهو أمر لا بد منه ولم ينكره الإسلام، والآخر مذموم " فالؤمن يغضب لنصرة دين الله تعالى، كما يغضب حينما يخرق حد من حدود الله، فهذا الغضب محمود"^(١).
والغضب على فقد قيمة إنسانية معينة عند الآخرين، أو الغضب للعقيدة حين يمسه آخرون غضب محمود"^(٢).

وكان - صلى الله عليه وسلم - لا يغضب لشخصه، وإنما يغضب للحق، وإذا اجترأ أحد على حد من حدود الله، قال علي رضي الله عنه: "كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لا يغضب للدين، فإذا أغضبه الحق لم يعرفه أحد، ولم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر"^(٣).
وتدل بعض النصوص القرآنية على أن الغضب إذا كان لله فهو محمود، ومن ذلك قوله تعالى في معرض الثناء على النبي - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه بأنهم يتصفون بقوة الغضب وخشونة الجانب على الكفار ويرحم بعضهم بعضاً، "مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ الْفَتْحُ"^(٤). فهذه الآية وأمثالها توجب على المؤمن أن يغضب لله إذا عصي، يقول ابن كثير في تفسيره^(٥): "وهذه صفة المؤمنين أن يكون أحدهم شديداً عنيفاً على الكفار، رحيماً براً بالأخيار، غصوباً عبوساً في وجه الكافر ضحوكاً بشوشاً في وجه أخيه المؤمن كما قال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ" (١٢٣) التوبة، والغلظة على الكفار هي نتيجة الغضب بسبب عدائهم للإسلام.
ومن قبيل الغضب الم محمود: أن يدافع الإنسان عن دينه أو عرضه أو ماله أو نصرته المظلوم أو يغضب حيث يرى المنكر فيغضب لمنع المنكر، أو يغضب إذا رأى أحداً يسخر من الدين.

والغضب إذا كان لغير الله فهو مذموم، وإذا غضب الإنسان مدعياً أنه غاضب لله وهو غاضب لنفسه كان منافقاً، والغضب إذا كان لله يبقى ويزداد ويستمر، أما إذا كان لغير الله فيتغير ويزول^(٥). كما أن من الغضب المذموم: "الغضب من أجل اتباع الشهوات وملذات النفس، والتي تولد في قلب الإنسان الحقد والغل والحسد وإخماد السوء والشماتة"^(٦).

(١) محمد محمود محمود: علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، جدة، دار الشروق، ١٩٨٤م، ص ١٧٩.

(٢) حمدي الفرماوي: البناء النفسي في الإنسان، دراسة في فيض القرآن الكريم، القاهرة، مكتبة زهراء الشروق،

١٩٩٦م، ص ١٥٧.

(٣) الترمذي: ج ٤، مرجع سابق، ص ١٧١.

(٤) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم، ج ٤، ص ١١٨.

(٥) حسن الشرقاوي: نحو علم نفس إسلامي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٤م، ص ٨٢.

(٦) محمد محمود محمد: مرجع سابق، ص ١٧٩.

والغضب بسبب أمر غير أساسي أو ضروري أو هام، أو بسبب عرض زائل من أعراض الدنيا النافهة، غضب غير محمود؛ ولذلك ذم الله تعالى الكفار من أهل مكة الذين منعوا النبي - صلي الله عليه وسلم - وأصحابه من دخول مكة للعمرة قبيل صلح الحديبية بسبب غضب الجاهلية، الصادر عن الكبر المذموم، وعن الأئفة الباطلة^(١) "أقال تعالى" إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ" (الفتح: ٢٦).

ويمكن القول: بأن الإسلام قد أقر الغضب مكوناً وجدانياً، ويرى أن هذا الانفعال مطلوب وفيه الخير، إذا وقع دفاعاً عن الحق، حيث يفيد المسلم دينياً واجتماعياً وتربوياً، كما أنه يعفيه من التمزق بين طبيعته البشرية وأوامر دينه، الأمر الذي يحقق للمسلم الإيجابية والصحة النفسية^(٢).
ثانياً: منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب:

لا مرأ في أن انفعال الغضب له أثره الهام في حياة الانسان، وأوجه سلوكه، ومجالات نشاطه، وأنه ليس شراً كله يهدد الوجدان، ولا يذم في كل الأحوال ما دام الفرد موجهاً هذا الانفعال نحو ما يفيده وما يحمده عند زوال مثيراته.

" ولا شك أن لانفعال الغضب قيمة حيوية هامة في حياة الفرد، فبفضل نشاط هذا الانفعال يتمكن الكائن الحي من التغلب على ما في بيئته من عوامل تقف دون تحقيق غاياته الحيوية الأخرى، وحيث إن استعداد الإنسان للغضب في مواقف معينة استعداد فطري الأصل فموقفنا نحو الغضب يجب أن يكون توجيهاً في الاتجاه الصالح، ولا يجوز أن يكون موقف استئصال بحال من الأحوال"^(٣).

وقد اهتم الإسلام بانفعال الغضب حيث جاء في القرآن الكريم وصف هذا الانفعال وتأثيره في سلوك الإنسان، يقول تعالى عن غضب سيدنا موسى عليه السلام: "وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا الْأَعْرَافَ (١٥٠)، وقال تعالى: "وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ (١٥٤) الْأَعْرَافَ. وتحفل السنة النبوية الشريفة بالأحاديث المرتبطة بانفعال الغضب: من ذلك ما يبين أن الغضب حالة بشرية طبيعية يصعب محو أصلها من النفس فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله - صلي الله عليه وسلم - يقول: "اللهم إنما محمد بشر يغضب كما يغضب البشر ..، فأيا مؤمن أذيتها أو شتمته، أو جلدته فاجعلها له كفارة وقربة تقربه بها إليك يوم القيامة"^(٤).

ومن هذه الأحاديث الشريفة أنه - صلي الله عليه وسلم - غضب غضباً شديداً عندما حدثه أسامة بن زيد مستشفعاً في شأن المرأة المخزومية التي سرقت: "أتشفع في حد من حدود الله يا

(١) محمد عثمان نجاتي: مرجع سابق، ص ١٠٤.

(٢) صلاح عدس: التربية الوجدانية في الإسلام، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، ص ١٦٤.

(٣) عبد العزيز القوسي: أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط ٥، ١٩٧٥م، ص ١٦.

(٤) احمد بن حنبل: المسند، ج ٢٠، ١٩، مكتبة التراث الإسلام تحقيق أحمد شاکر: ١٤١٤هـ، ص ٩٢.

أسامة؟ وأعلن في حسم أن حدود الله لا يمكن أن تستباح يتساوى ذلك للأشراف والضعفاء " " وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطع محمد يدها^(١) فكان غضبه لله وفي الله. ومن الأحاديث الواردة في الغضب ما روي عن ابن مسعود قال: قال رجل يا رسول الله إني لأتأخر عن الصلاة في الفجر ما يطيل بنا فلان فيها، فغضب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ما رأيته غضب في موضع كان أشد غضباً منه يومئذ قال: " يا أيها الناس إن منكم منفرين فمن أم الناس فليجوز - أي ليخفف، فإن خلفه الضعيف والكبير وذو الحاجة^(٢) .

ويتبدى منهج الإسلام في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب في عدة أمور يجملها الباحث على النحو التالي:

ويتبدى منهج الإسلام في تربية وتوجيه وترويض انفعال الغضب والسيطرة عليه في عدة أمور يجملها الباحث على النحو التالي:

١- التعوذ بالله من الشيطان الرجيم الذي يؤجج نيران والبغضاء بين المسلمين، روى سليمان بن صرد قال: كنت جالساً مع النبي - صلى الله عليه وسلم - ورجلان يستبان وأحدهما قد احمر وجهه وانتفخت أوداجه فقال النبي - صلى الله عليه وسلم - : "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد فقالوا له إن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال تعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقال أوبي جنون^(٣) .

٢- منع أسباب الغضب ودواعيه في المجتمع من خلال نهي الإسلام عن التباغض والتقاطع والتدابير فروى أنس عن النبي أنه قال: "لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تقاطعوا وكونوا عباد الله إخواناً"^(٤)، وقال: " تفتح أبواب الجنة يوم الإثنين ويوم الخميس فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئاً إلا رجلاً كان بينه وبين أخيه شحناء فيقال أنظروا هذين حتى يصطلحا"^(٥)، وليس ثمة ريب في أن التشاحن والتدابير من الأسباب المثيرة لانفعال الغضب ومن ثم يوجه الإسلام الغاضب إلى عدم التعرض لها حتى يكون في مأمن من الأحاسيس والمشاعر السلبية.

٣- ترغيب أفراد المجتمع المسلم في فضيلة أو خلق التسامح والعفو، ويشهد لذلك قوله تعالى: "وَجَزَاءٌ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ" (الشورى:

(١) البخاري: صحيح البخاري، ج٨، كتاب الحدود، باب إقامة الحدود على الشريف والوضيع، حديث(٦٧٨٧)، ١٦٠.

(٢) البخاري: صحيح البخاري، ج٢، لبنان، بيروت، دار إحياء التراث، دت، ص ٤٠٧.

(٣) البخاري: صحيح البخاري، ج٨، ك(الأدب)، باب (الحذر من الغضب)، ح (٦١١٥)، ص ٢٨.

(٤) البخاري: صحيح البخاري، ج٨، ك(الأدب)، باب (ما ينهى عن التحاسد والتدابير)، ح (٦٠٦٤)، ص ١٩.

(٥) مسلم: صحيح مسلم، ج٤، ك (البر والصلة والآداب)، باب (النهي عن الشحناء والتهاجر)، ح (٢٥٦٥)،

٤٠)، وروي عن النبي ﷺ: "من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره في أي الحور شاء"^(١).

واضح أن الإسلام يطهر النفوس من آثار الغضب ويدفعها إلى الصفح والاحسان طواعية ابتغاء ما هو أرقى وهو الأجر الكريم في الجنة، وبذا تتربى في المسلم الأريحية والإيثار والصفح الجميل، وينعكس هذا على المجتمع تعاطفاً وتراحماً وتماسكاً نتيجة التربية السلمية للوجدان والتوجيه المناسب لانفعال الغضب^(٢).

٤- تغيير العادة التي يكون عليها الغاضب واللجوء إلى السكوت كأن يجلس الغاضب إن كان قائماً، أو يضجع إن كان جالساً؛ فذلك وغيره أثره على الحالة الانفعالية للفرد، فيساعده على الهدوء والاسترخاء، ومن ثم القدرة على مراجعة النفس واستعادة الغاضب على وعيه وعلى غضبه؛ فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "إذا غضبت فاسكت"^(٣)، وأوصى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أبا ذر، قائلاً: "إذا غضبت فإن كنت قائماً فاقعد وإن كنت قاعداً فاتكئ وإن كنت متكئاً فاضطجع". وروى هذا الحديث أبو ذر - رضي الله عنه - حدثت له في ذلك قصة: فقد كان يسقي على حوض له، فجاء قوم، فقال: أيكم يورد على أبي ذر، ويحتسب شعرات من رأسه؟ فقال رجل: أنا، فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدفقه، أي كسره، أو حطمه، والمراد أن أبا ذر كان يتوقع من الرجل المساعدة في سقي الإبل من الحوض، فإذا بالرجل يسئ ويتسبب في هدمه، وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع، فقيل له: يا أبا ذر، لم جلست ثم اضطجعت؟ قال: فقال: إن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ... وذكر الحديث بقصته^(*). وفي رواية كان أبو ذر يسقي على حوض فأغضبه رجل فقعده^(*).

"إن الجلوس أو الاضجاع في حالة الغضب يؤدي إلى استرخاء البدن، مما يساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب، ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغضب تدريجياً، ثم التخلص منه نهائياً، كما أن في الجلوس والاضجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان، ويساعد ذلك على مواجهة الموقف المثير للغضب بالهدوء والحكمة من غير تهور واندفاع"^(٤).

^(١) الترمذي: سنن الترمذي، ج ٤، ك (البر والصلة)، باب (كظم الغيظ)، ح (٢١٤٠)، بيروت، دار الرسالة العالمية، ٢٠٠٩م، ص ١١٤.

^(٢) عبد البديع الخولي: موقف الكتاب والسنة من التربية الوجدانية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٥م، ص ٣٠.

^(٣) أحمد بن حنبل: مسند الإمام أحمد، ج ٤، ح (٢٥٥٦)، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٩٩٥م، ص ٣٣٨.

^(٤) انظر مسند الإمام أحمد، ج ٥، ص ٢٢.

^(٥) انظر: المناوي: فيض القدير، ج ١، ص ٤٨٠.

^(٦) محمد عثمان نجاتي: مرجع سابق، ص ١٢٢.

٥- التفكير في فضيلة كظم الغيظ وعظم شأن العفو والتخلي بمكارم الاخلاق وقوة الاحتمال يقول سبحانه مادحا المسيطرين على غضبهم المتجاوزين عن الأذى: وَلَمَنْ صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (الشورى: ٤٣)، ويقول مخاطباً رسولها المؤمنين: خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (١٩٩) الأعراف، ويقول سبحانه في أهل الجنة بعد وصفهم بالإنفاق في جميع الأحوال: وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران: ١٣٤)، "لا يعملون غضبهم في الناس بل يكفون عنهم شرهم ويحتسبون ذلك عند الله عز وجل، وهم مع كف الشر يعفون عن من ظلمهم في أنفسهم فلا يبقى في أنفسهم موجدة على أحد وهذا أكمل الأحوال ولهذا قال: "والله يحب المحسنين" فهذا من مقامات الإحسان^(١). وتتضمن هذه الآية الكريمة، وهي قوله تعالى: "وسارعوا إلى مغفرة من ربكم... الآية) ثلاثة إجراءات عملية، وأولها: إنفاق شيء من المال على الفقراء، وثانيها: تحكم الإنسان وضبطه لانفعالاته، وثالثها: التسامح مع الآخرين والعفو والصفح عنهم، والتسامح أنجع وسيلة لضبط الانفعالات ولا سيما انفعال الغضب.

٦- اللجوء إلى الوضوء في حالة الغضب، فقد نصح النبي - صلي الله عليه وسلم - أصحابه به من أجل السيطرة على الغضب ومما يدل على ذلك ما روي عن عطية السعدي قال: قال رسول الله: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفئ النار الماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"^(٢). ولعمري أن هذه وصفة نبوية علاجية سبقت الأدوية والوصفات الطبية الحديثة في علاج الغضب.

٧- التناسي بهدي القرآن والسنة في الغضب: وحرص القرآن الكريم والسنة النبوية على توجيه الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، فكان - صلي الله عليه وسلم - يرغب أصحابه كثيراً في التحكم في الغضب، مثال ذلك ما رواه عبد الله بن مسعود أن الرسول - صلي الله عليه وسلم - قال لأصحابه: ما تعدون الصرعة فيكم؟ قالوا: الذي لا تصرعه الرجال، فقال: " لا " ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب^(٣).

وكان العرب يطلقون على بطل المصارعة الذي يغلب الناس عند مصارعتهم (صرعه) ويعظمون شأنه، فبين صلى الله عليه وسلم أن البطل الحقيقي هو من يضبط نفسه، ويكظم غيظن ويكف غضبه.

وكان - صلي الله عليه وسلم - قدوة حسنة لأصحابه في السيطرة على انفعال الغضب؛ فكان لا يغضب إذا أساء إليه أحد، بل كان يقابل ذلك بالعفو والإحسان وهذه سمة من أخلاقه صلى الله

(١) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم، ج ١، مرجع سابق، ص ٤٠٦.

(٢) أبو داود: سنن أبي داود، ج ٧، ك (الأدب)، باب (ما يقال عند الغضب)، ح (٤٧٨٤)، مرجع سابق، ص ١٦٣.

(٣) الشيباني: ج ٣، ص ٢٤٦. والحديث أخرجه مسلم وأبو داود.

عليه وسلم فعن أنس قال: "كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة فنظرت إلى صفحة عاتق النبي وقد أثرت بها حاشية البرد من شدة جبذته، ثم قال: يا محمد مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه فضحك له ثم أمر له بعباءة^(١)."

٨- استحضار وصايا الرسول ﷺ، وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية استحضار وصايا النبي ﷺ حينما يشعر الإنسان أن الغضب سيسيطر عليه ويتملكه، ومن هذه الوصايا تحذير النبي ﷺ من الغضب، وذلك كما جاء في الحديث الشريف الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه- أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب^(٢).

هذا حديث نبوي جامع وتوجيه تربوي حكيم من أبلغ الأدلة على أن الصحابة كانوا يأخذون وصايا الرسول - صلي الله عليه وسلم- مأخذ الاهتمام الجاد للتطبيق والتنفيذ، ولقد كانوا يؤمنون بأن القول كلما كان قليلاً أَدعى إلى الوعي به والفهم له، وكلما كانت وسائل بلوغ الهدف محدودة كانت أَدعى إلى التنفيذ له والأخذ به، والسبب في اقتصاره على النهي عن الغضب وتكرار ذلك النهي إنما هو لخطورته وما ينجم عنه من شرور وسيئات^(٣). فهنا وقفة تأمل عظيمة حيث أنه من المعلوم أن لب المشاكل تكمن في الغضب، فجاءت وصيته ﷺ بعدم الغضب بقوله: "لا تغضب" لما فيها من وصية عظيمة، من أخذ بها، ووضعها نصب عينيه لن يجد له الغضب طريقاً، وهذا ما يجب على الآباء أن يغرّسوه في نفوس الأبناء، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"^(٤).

٩- ومن هديه - صلي الله عليه وسلم - في التعامل مع الغضب أنه كان يوصي أصحابه بالعفو عن خدمهم ومملوكيهم وعدم ضربهم وإيذائهم، فعن أبي مسعود البديري قال: "كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً من خلفي يقول: اعلم أبا مسعود فلم أفهم الصوت من الغضب، فلما دنى مني إذا هو رسول الله يقول: "اعلم أبا مسعود، اعلم أبا مسعود، فألقيت السوط من يدي فقال: اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام، قال: فقلت: لا أضرب مملوكاً أبداً"^(٥).

ومدح الله تعالى في القرآن الكريم طائفة من المؤمنين يتحكمون في انفعاليتهم عند ثورة الغضب ويقابلون الإساءة بالإحسان فيغفرون ذلة الآخرين، وليس ذلك فحسب بل يحسنون إليهم ويغفرون لهم إساءاتهم ويتبدي هذا في قوله سبحانه: "وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفُرُونَ" (الشورى: ٣٦)، أي سجيبتهم تقتضي الصفح والعفو عن الناس، وليس سجيبتهم الانتقام من الناس، وقد ثبت في الصحيح: "أن رسول الله ما انتقم قط إلا أن تنتهك حرمت الله، وقال ابن

^١ البخاري: صحيح البخاري، ك (الأدب)، ح (٦٠٨٨)، ص ١٥٢٤.

^٢ البخاري: صحيح البخاري: كتاب الأدب، باب (الحذر من الغضب)، ج ٤، ح (٦١١٦)، ص ١١٢.

^٣ - مجلة العربي، الكويت، مقال عن الغضب، العدد ١٤، ١٣٧٩هـ.

^٤ مسلم: صحيح مسلم، م ٢، ك (البر والصلة والآداب)، ح (٢٦٠٩)، ص ١٢٠٩.

^٥ (الشيباني ج ٣، ص ١٨٣).

أبي حاتم حدثنا أبي عن منصور عن إبراهيم قال: كان المؤمنون يكرهون أن يستنزلوا وكانوا إذا قدروا عفواً^(١).

وأين هم علماء البرمجة اللغوية والعصبية الذين يزعمون أنهم وضعوا أساساً علمياً لعلاج الانفعالات أليس ما جاء في القرآن والسنة منذ أمد بعيد هو ما ينادي به علماء النفس اليوم. وحرى بنا أن نتأسى بهديه صلي الله عليه وسلم، فهو أسوتنا الحسنة، فما كان يغضب لنفسه قط، ولكن، إذا انتهكت حدود الله، أي أن غضبه كان موجهاً في اتجاه محدد، وهو الحفاظ على الحدود والحرمات.

وكان ﷺ يعلم أصحابه كيف يسيطرون على غضبهم وكان يرشدهم إلى بعض الأساليب العملية المفيدة التي تمكنهم من ذلك، وكان لذلك أثره الكبير في شخصياتهم وكان هو نموذجاً مثالياً واقعياً للسيطرة على انفعال الغضب والتحكم فيه.

١٠- الدعاء:

لا ريب أن الدعاء سلاح المؤمن، وهو علاج ناجحٌ للتخلص من الشرور والآفات، والأخلاق الرديئة ومنها الغضب، وكان من دعائه - صلى الله عليه وسلم - أن يسأل ربه العدل في الرضا والغضب، ومن ثم، فعلى المسلم أن يسأل ربه أن يرزقه الحلم، وكم الغيظ، وسعة الصدر، وأن يدرّب نفسه على تحمل الأذى، والتحلي بمكارم الأخلاق لكي يتخلص من هذا الخلق الذميمة، وهذه الآفة الفتاكة.

١١- تقبيح المربين الغضب لأطفالهم كأن يبينوا لهم حالة شخص غضبان كيف تتسع عيناه وتنتفخ أوداجه، وتتغير ملامحه، ويحمر وجهه، ويرتفع صوته، ولا ريب أن هذه الطريقة أدعى للزجر والاعتبار في تقبيح الغضب، وسينشأ الأولاد على الحلم والأناة وضبط النفس، ويقدموا صورة صادقة عن أخلاق المسلم السوي.

وفي ضوء ما سبق يتبين للباحث تقدير الإسلام (قرآناً وسنة) لانفعال الغضب وتوجيهه وجهة تربوية صحيحة، وأن للإسلام منهجه التربوي المتفرد في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب وجهة سديدة ورشيده. ويتضح أيضاً أن انفعال الغضب في ضوء المنهج التربوي الإسلامي ليس انفعالاً سلبياً بصورة مطلقة، وليس شراً كله، وأن منه ما يمدح ومنه ما يذم، كما أشار إلى ذلك الباحث أنقاً.

ثالثاً: دور بعض وسائل التربية في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب:

بعد أن عرض الباحث لمنهج الإسلام في تربية انفعال الغضب وضبطه وتوجيهه، كان لا بد من بيان الدور الذي يقع على عاتق بعض المؤسسات التربوية في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب من خلال ما يلي:

^١ابن كثير: تفسير القرآن العظيم، م ٤، ط ٨، بيروت، مؤسسة الريان، ٢٠٠٣م، ص ١٤٨.

١) دور الأسرة في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب:

تعد الأسرة المحضن التربوي الأول للطفل والدائرة الأولى من دوائر التنشئة الاجتماعية والتربية النفسية واللينة الأولى في بناء المجتمع، وهي المسؤولة بالدرجة الأولى عن تشكيل شخصية أبنائها من جميع جوانبها.

ويتبدى دورها في تربية انفعال الغضب من خلال غرس القيم الإيمانية في نفوس الأبناء منذ الصغر، وإشباع الحاجات النفسية والفسولوجية.

ويحسن بالأباء أن يكثرُوا من الحديث عن العفو، وما أعده الله للعافين عن الناس يوم القيامة أمام أطفالهم، ولا سيما في مراحل عمرهم الأولى حتى يشبوا على التخلق بخلق العفو عند المقدرة.

ويمكن للأبوين استخدام أسلوب الثواب والعقاب التربوي في تربية هذا الانفعال، وضبطه عند الأبناء من خلال إثابة الطفل القليل الغضب، وقد يكون الثواب بالمدح أو الضم أو التقبيل، ويعد العقاب من أكثر الأساليب تأثيراً على الحالة النفسية للطفل، وخاصة حالته الانفعالية والتي من أهمها انفعال الغضب، ومن ثم فعلى الأبوين عدم الإكثار من لومه وتوبيخه على تصرفاته عند الغضب.

وتعد القدوة خير معلم للنشء، ويظهر أثر القدوة الصالحة في توجيه انفعال الغضب لدى النشء، فغضب الأبوين ينتقل إلى الأبناء بطريقة التقليد؛ لذا لا بد للكبار أن يخفوا غضبهم عند الانفعال لا سيما عند وجود الأبناء ويكونا قدوة في الحلم والأناة وضبط النفس عند الغضب، ويمكن للأبوين أن يقدموا القدوة من خلال سرد القصص التي تتحدث عن الغضب، وكيفية مواجهته، وتقديم نماذج في هذا الصدد من سيرة النبي - صلي الله عليه وسلم - وصحبه الكرام. ويمكن للأبوين أن يهتموا بتصميم عدد من المواقف الحياتية التي يتعلم من خلالها الطفل كيفية التعامل مع انفعال الغضب بصورة تدريجية، ولالأبوين دور كبير في تدريب الطفل على التحكم في انفعالاته.

٢) دور المدرسة في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب:

تعد المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة التي تعنى بالطفل، وعليها يقع قدر كبير من المسؤولية في تربية وتوجيه وضبط انفعال الغضب تربية سليمة، ويمكنها القيام بدورها من خلال ما يلي:

- المعلم:

يعد المعلم حجر الزاوية في العملية التعليمية، والمعلم الناجح هو القادر على فهم نفسيات طلابه، وتمثيل القدوة لهم في أخلاقه وسلوكه وانفعالاته، ويمكن أن يغرس في نفوس طلابه قيمة التسامح، ويحببهم في فضيلة كظم الغيظ والعفو عند المقدرة والعفو والصفح عن الآخرين، وأن يكون قدوة لطلابه في ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليها.

- المنهج الدراسي:

تحتل المناهج الدراسية أهمية كبيرة في تربية وتوجيه انفعال الغضب ويتطلب ذلك مراعاة المنهج الدراسي نمو المتعلم وقدراته وانفعالاته، ويهتم بالموضوعات ذات العلاقة بانفعال الغضب،

ويمكن لمحتوى منهج التربية الإسلامية أن يعرض لهذا الانفعال من جانبه النظري؛ لبيان مفهوم الغضب، وكيفية التعامل معه، وتضمن المنهج نصوص قرآنية وحديثية تتعلق بالغضب، ويجب ألا يعنى المنهج بالجانب المعرفي على الجانب الانفعالي والوجداني، وأيضاً كتب التراث التربوي الإسلامي التي تناولت موضوع الغضب إضافة إلى عرض نماذج لمواقف تصور انفعال الغضب من القرآن والسنة وتحليلها.

- طرق التدريس:

يمكن للمعلم أن يستخدم أسلوب التربية بالقصة نظراً لما لها من تأثير على النفوس، وخاصة معلم التربية الإسلامية لتربية وضبط وتوجيه هذا الانفعال، بحيث تشتمل القصص على نماذج لشخصيات غاضبة وأخرى هادئة، ومن خلال القصص يستطيع المربي المسلم أن يستغلها الاستغلال الأمثل في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب، وتعد القصة من الطرق الفعالة في التربية والتعليم.

- الإدارة المدرسية:

يمكن للإدارة المدرسية أن تسهم بقدر كبير في توجيه وضبط وتربية انفعال الغضب من خلال تحليلها بالهدوء والاتزان الانفعالي والبعد عن مثيرات ومسببات الغضب ومتابعة سير العملية التعليمية داخل المدرسة وملاحظة سلوك المعلم مع الطلاب.

٣) دور المسجد في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب:

لقد ظل المسجد على امتداد وتاريخ المسلمين مؤسسة تعليمية للصغار والكبار، فهو من أهم المحاضن التربوية التي تستهدف تربية وتعليم المسلمين، ولا يزال أهم جامعة عرفتها البشرية. ويتميز المسجد عن غيره من المؤسسات التربوية الأخرى بوجود أساليب فعالة ومؤثرة لتشمل توجيه وتربية أفراد المجتمع في جوانب الحياة المختلفة.

ويتعاضد دور المسجد مع دور الأسرة والمدرسة والمؤسسات الأخرى التي تسهم في عملية التربية، إذ من خلاله تشع الثقافة الإسلامية، وفيه يتعلم المسلم ضبط النفس، والصبر على الشدائد، والتحلي بكارم الأخلاق كالحلم وكظم الغيظ والعفو "وكانت للمسجد في صدر الإسلام وظائف جليلة أهمل المسلمون اليوم عدداً منها، فقد كان منطلقاً للجيش وحرركات التحرير... وكان مركزاً تربوياً يربى فيه الناس على الفضيلة، وحب العلم، وعلى الوعي الاجتماعي، ومعرفة حقوقهم وواجباتهم... وكان مصدر إشعاع خلقي يتشبع فيه المسلمون بفضائل الأخلاق وكريم الشرائع"^(١).

ويمكن للمسجد كمؤسسة تربوية وتعليمية في المجتمع الإسلامي المعاصر وفي الوقت الراهن أن يسهم في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب على النحو التالي:

(١) عبد الرحمن النحلوي: أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، دمشق، دار الفكر،

- ١) أن يقوم الدعاة والأئمة بتذكير الناس من خلال خطب الجمعة والندوات والمحاضرات بوصية رسول - صلى الله عليه وسلم- لأحد أصحابه بقوله: لا تغضب مع بيانه للعواقب الوخيمة الناجمة عن انفعال الغضب.
- ٢) أن يقوم الدعاة إلى الله بالدور المجتمعي في الصلح بين المتخاصمين في أسرع الأوقات حتى لا يتفاقم أمر الغضب إلى ما لا يحمد عقباه.
- ٣) أن يقوم الدعاة بسوق النصوص القرآنية والنبوية الواردة في فضل كظم الغيظ والحلم والاحتمال ليتربى المسلمون على هذه القيم الخلقية الرفيعة.
- ٤) عقد دورات تدريبية للأئمة في التربية وعلم النفس الإسلامي لإكسابهم الثقافة اللازمة للتعامل مع الناس وتحديد الطبيعة النفسية لهم وتوجيههم لكيفية ضبط الانفعالات والسيطرة عليها بما يتفق مع التوجيهات التربوية الإسلامية ومنها انفعال الغضب ويا حبذا لو حدث تنسيق بين الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين وبين الدعاة والأئمة في هذا الصدد.

خاتمة البحث:

- بعد أن عرض الباحث لمنهج الإسلام في تربية انفعال الغضب وضبطه وتوجيهه، يجدر به أن يذكر بعض النتائج المترتبة على هذا البحث، وبعض التوصيات المفيدة، ومنها:
١. إن المصدرين الإسلاميين الأساسيين اللذين يمكن أن يستمد منهما تربية الانفعالات كمكون من مكونات التربية الوجدانية هما القرآن الكريم والسنة النبوية.
 ٢. تناول القرآن الكريم، وكذا السنة النبوية المشرفة عددًا من الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان في حياته وزوده الله بها، ووجهها وجهة قيومة ومنها انفعال الغضب.
 ٣. يعد الجانب الوجداني من الجوانب الهامة في الشخصية الإنسانية، وقد أكد الإسلام في مناهجه الأخلاقية ومنهجه التربوي على أهمية الانفعالات، وأثرها في بناء الشخصية المتزنة.
 ٤. اهتم الإسلام بالتربية الوجدانية اهتمامًا واضحًا من خلال نظريته الشاملة والمتوازنة لمكونات الإنسان.
 ٥. يعد انفعال الغضب من الانفعالات الهامة في صياغة الشخصية المسلمة، وقد جاء وصفه في القرآن الكريم والسنة، وله أسبابه وأنواعه، فمنه ما هو محمود، ومنه ما هو مذموم، وله آثاره الخطرة على التفكير، والسلوك وجاء الإسلام بمنهجه التربوي المتميز لترويضه وقمعه، ومجابهة أسبابه، والسيطرة عليه، وكبح جماحه، وتوجيهه الوجهة التربوية السديدة، وبين أنه ليس انفعالًا سلبيًا بصورة مطلقة وهو كغيره من الانفعالات لا يحمد كله ولا يذم كله.
 ٦. لبعض وسائل التربية كالأسرة والمدرسة والمسجد دور هام في تربية انفعال الغضب وضبطه وتوجيهه.

التوصيات:

- يختم الباحث دراسته المتواضعة هذه بجملة من التوصيات المفيدة، ومنها:
- (١) الاهتمام بالتأصيل الإسلامي للانفعالات الإنسانية من خلال تشجيع الدراسات والأبحاث التي تعنى بهذا الجانب.
 - (٢) توعية أفراد المجتمع بأسباب الغضب ومخاطره وأضراره، وسبل ضبطه وتوجيهه، والسيطرة عليه، ومواجهته، والتغلب عليه من خلال المنظور التربوي الإسلامي.
 - (٣) تفعيل دور الأسرة المسلمة في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب من خلال توعية أفرادها بأضرار الغضب، وعواقبه الوخيمة الذي قد يعصف في كثير من الأحيان بتشتيت وتمزيق شمل الأسر.
 - (٤) تفعيل دور المدرسة في تربية وضبط وتوجيه انفعال الغضب من خلال تطوير المناهج وتضمينها موضوعات خاصة بالانفعالات النفسية عامة وانفعال الغضب خاصة.
 - (٥) تفعيل دور المسجد التربوي والتنسيق بينه وبين المؤسسات التربوية الأخرى لكي تتجه جميعاً نحو تقويم سلوك المسلم وفق ضوابط التربية الإسلامية المبتغاة.
 - (٦) تفعيل دور وسائل الإعلام بشتى ألوانها لإثراء أفراد المجتمع بمعلومات تستهدف مشكلة الغضب وكيفية علاجها.
 - (٧) إعادة النظر في كثير من المفاهيم النفسية ومناقشتها على ضوء التصور التربوي الإسلامي للإنسان بمكوناته.
 - (٨) تربية الطلاب والطالبات في مؤسسات التعليم على فضيلة وخلق كظم الغيظ والعفو والصفح عن الآخرين.
 - (٩) تفعيل دور المرشد والإخصائي النفسي في المدرسة في علاج المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الطلاب ومنها انفعال والغضب.
 - (١٠) انتقاء بعض كتب التراث التربوي الإسلامي مثل: "كتاب إحياء علوم الدين" لأبي حامد الغزالي وغيره التي تعرض للانفعالات ومنها انفعال الغضب.
 - (١١) تفعيل وصية النبي - صلى الله عليه وسلم - للرجل وهي لا تغضب في أرض الواقع وعلى كافة الصعد والمستويات وما أروعها من وصية نفيسة وماتعة من وصاياه والتي تعد من أبلغ النظريات التربوية.
- وبعد؛ فإن هذا جهد المقل، والله أسأل أن يقبل مني هذا الجهد المتواضع، وأن يكون خالصاً لوجه الله تعالى وان يعفو عن زلاتي وتقصيري، ولا ريب أن كل عمل بشري يعتره النقص والقصور مهما حاول صاحبه الإجابة، والله من وراء القصد وهو حسبي عليه توكلت وإليه أنيب.
- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجع

- ابن كثير: تفسير القرآن العظيم. بيروت، مؤسسة الرسالة، ٢٠٠٣م.
- ابن منظور لسان العرب، القاهرة، دار المعارف، د.ت.
- أبو حامد الغزالي: إحياء علوم الدين، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ٢٠٠٨م.
- أحمد بن حنبل: مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق أحمد شاکر، ج ٢٠، ١٩، مكتبة التراث الإسلام، ١٤١٤هـ.
- أمنة خليل الشويات: الخوف من منظور تربوي إسلامي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك بالأردن، كلية الشريعة، ١٤٢٧هـ، ٢٠٠٦م.
- الشيباني: تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ، بيروت، دار المعرفة، ١٩٧٧م.
- السيد إسماعيل وهبي: الأولويات والبدائل في تطبيق الأهداف التربوية، دراسات تربوية، القاهرة، رابطة التربية الحديثة.
- إبراهيم مصطفى وآخرون: المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، دار الدعوة، د.ت.
- البخاري: صحيح البخاري، دار إحياء التراث، بيروت، لبنان، د.ت.
- الترمذي: الجامع الصحيح، تحقيق أحمد محمد شاکر، بيروت، دار الفكر.
- حمدي الفرماوي: البناء النفسي في الإنسان، دراسة في فيض القرآن الكريم، القاهرة، مكتبة زهراء الشروق، ١٩٩٦م.
- حسن الشرقاوي: نحو علم نفس إسلامي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٤م.
- خلف أحمد محمود: الغضب بين التصور الإسلامي وعلم النفس الحديث، مجلة الوعي الإسلامي، الكويت، العدد ٣٦١، ١٤١٦هـ.
- ريتشاد فيلر: مفاتيح إدارة الغضب، تقديم هند رشدي، دار فاروس، ب ت، ٢٠١٢م.
- سعيد إسماعيل علي: أصول التربية الإسلامية، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، ٢٠٠٥م.
- صلاح عدس: التربية الوجدانية في الإسلام، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- عبد الرحمن النحلوي: أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، دمشق، دار الفكر، ط ٢، ١٩٩٩م.

- عبد الله بن عواد الرويلي: الانفعالات النفسية وضبطها بتعلم القرآن الكريم، أوراق الملتقى الثالث لجمعيات تحفيظ القرآن بالمملكة السعودية، المكتبة الشاملة: [htt..](http://www.shamla.ws)

www.shamla.ws

- عبد الله بن محمد السهيلي: معالم التربية الوجدانية في سورة الإنسان، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٧ع، ٢، يناير ٢٠١٢م، صفر ٤٣٣هـ.
- عبد البديع عبد العزيز الخولي: موقف الكتاب والسنة من التربية الوجدانية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٠٦هـ، ١٩٨٥م.
- عبد العزيز السيد وآخرون: معجم علم النفس والتربية، القاهرة، مجمع اللغة العربية، ١٩٨٤م.
- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط ٥، ١٩٧٥م.
- محمد فاضل الجمال: تربية الإنسان الجديد، محاضرات في مبادئ التربية، تونس، الشركة التونسية للتوزيع، ١٩٦٧م.
- محمد عز الدين توفيق: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، القاهرة، دار السلام، ط٢، ١٤٣٣هـ.
- محمد عثمان نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة، الشروق، ط٦، ٢٠٠٦م.
- محمد محمود محمود: علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، جدة، دار الشروق، ١٩٨٤م.
- محمود يوسف الشيخ: مناهج البحث في التربية الإسلامية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣م.
- منير وهبه الخازن: معجم مصطلحات علم النفس، بيروت، دار النشر للجامعيين، د.ت.
- هانم محمد ياركندي: الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ٤٢، ١٩٩٣-١٩٩٤.
- نائلة هاشم علي الحجاجي، الغضب وكيفية مواجهته معالجة تربوية إسلامية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ال عدد ٧٢، ج٢، يناير ٢٠١٠.
- نظمي عودة وتميم ضيف الله ضمير: مثيرات الغضب لدى الشباب الفلسطيني، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٩٦ع، يناير ٢٠٠١م.