

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

# تربية العواطف فى المنظور الاسلامى

## إعداد

د/محمد سعد السبوق العجمى  
أستاذ مساعد أصول التربية المعهد العالى  
للفنون المسرحية وزارة التعليم العالى  
جامعة الكويت

أ.د/صبحى شعبان شرف  
أستاذ بقسم أصول التربية  
ووكيل كلية التربية للدراسات العليا والبحوث  
جامعة المنوفية  
[wwwsharf@yahoo.com](mailto:wwwsharf@yahoo.com)

**الملخص**

يحرص الإسلام على تربية الإنسان من كافة جوانبه العقلية والجسمية والوجدانية والاجتماعية. ولقد بات الاهتمام بالوجدان ذا أهمية الآن أكثر من أى وقت مضى وذلك على اعتبار أن معظم المشكلات أصبح أساسها الحرمان العاطفى بالإضافة إلى غياب الوعى بثقافة الإسلام فى الاهتمام بهذا الجانب ودوره فى تنميته. وفى ضوء ماتقدم أجرى هذا البحث للكشف عن موقع العاطفة فى الفكر الإسلامى وكذلك التعرف على الاستراتيجيات التى أقرها الإسلام لتربية العواطف ولقد عمد البحث على نظرة الإسلام لعاطفتين هما الغضب والحب من كافة الجوانب ولقد توصل البحث إلى أن الإسلام يضع العاطفة فى المقام الأول فى الاهتمام لاعتباره أنها المؤثر والموجه للجانب المعرفى والسلوكى فى الإنسان وقدم البحث جملة من الاستراتيجيات الضرورية لتنمية العواطف بصورة عملية كما قدم جملة من الإجراءات لتنمية عاطفة الحب وإدارة الغضب والكلمات المفتاحية:

العاطفة - التربية - الأسلام - تربية العواطف

**Abstract:**

Islam is keen on raising man from all aspects of mental, physical, emotional and social. The attention to conscience is more important now than ever before, considering that most of the problems became the basis of emotional deprivation in addition to the lack of awareness of the culture of Islam. In the light of previous studies, this research was conducted to reveal the location of emotion in Islamic thought, as well as to identify the strategies adopted by Islam for the cultivation of emotions. The research was based on Islam's view of two emotions: anger and love in all aspects. The research found that Islam places passion primarily in the interest of being considered to be influential and director of the cognitive and behavioral aspects of man.

The research presented a number of strategies necessary for the development of emotions in a practical way. It also presented a number of measures to develop love passion and anger management

## مقدمة

تشكل العاطفة ركيزة أساسية في بناء الإنسان، كما تؤثر العاطفة في توجيه السلوك الإنساني في مختلف المواقف، في الفرح والحزن، في الرضا والغضب، في الخوف والرجاء...، ويأتي الإسلام ليدفع بتلك العاطفة في الاتجاه الإيجابي إذ هما الإسلام والعاطفة: توأمان هاديان، فيدعو الإسلام دوماً لخلق مناخات لها من أجل أن لا يخمد لها بريق في حياة الإنسان!

فالإسلام ليس مجرد برنامج للعبادة، ولكنه نظام للحياة في عمومها، فالإسلام يحترم جميع مكونات الإنسان المختلفة على قدم المساواة، وينظمها بكامل طاقتها ولا يقمعها بما يضر بالفرد أو يضعها دون رقابة كاملة مما يسبب ضرراً للمجتمع والبيئة، ويعطى الإسلام العواطف مكانها المناسب من الأهمية في جميع تعاليمه كمكون أساسي من النفس البشرية، والإسلام يعلمنا الاعتدال في كل شيء، بهدف خلق التوازن بحيث يكون المرء دائماً في سلام مع الذات، والكون، والله، فمن المستحسن تجنب التطرف في المشاعر السلبية أو الإيجابية، حيث إن التطرف مدمر، على سبيل المثال؛ السعادة القصوى تؤدي إلى التساهل في التجاوزات فتعطى شعوراً زائفاً من 'البهجة'، في حين أن الحزن الشديد يؤدي إلى تدمير النفس والآخرين (كما في الانتحار أو التسبب في الألم للآخرين).

لقد بات الحديث عن العاطفة في الإسلام مهما لسببين: الأول: إن الكثير من المشاكل التي نواجهها كأفراد ترتبط مباشرة بتنظيمنا العاطفي. والثاني: أن إهمال المكون العاطفي في الواقع، على الرغم من أن العاطفة تشكل الجانب الأساسي لمكوني المعرفة والروح في الإنسان يؤدي إلى نتائج سلبية وعواقب وخيمة. وكان النبي صلى الله عليه وسلم خير مثل على تفهم خبايا عواطف المخاطبين فيتعامل معهم بالطريقة التي تجمعهم وتؤلفهم ولا تنفرهم وتفرقهم. وقد جاء في القرآن ما يبرز هذه السمة يقول الله عز وجل: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ (آل عمران: ١٥٩) (الآية) والتي توضح كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم يتطابق تماماً مع الحالة العاطفية لأتباعه - ولو كان على خلاف ذلك، لتركه أصحابه وانفضوا من حوله، فالنبي صلى الله عليه وسلم يعرف جيداً أهمية الاعتراف بمشاعرنا، وحياته كانت المثال الجوهري للتعبير العاطفي؛ متى وكيف يعبر عنها، مع الهدف النهائي لتطوير الذكاء العاطفي.

من هذا المنطلق فقد هدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على أهم جوانب العاطفة كاتجاه وجداني وغمري إنسانية، وذلك من منظور الفكر الإسلامي ومنهجه في ضبط وتوجيه وترويض العواطف وما يترتب على استثارته من الفعل ورد الفعل، وإحداث التوازن بينها وبين العقل؛ بما يسمو بالإنسان في علاقته مع نفسه ومع أهله ومجتمعه في مختلف المواقف الإنسانية، ووفقاً لهذا الهدف يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما موقع العاطفة في الفكر الإسلامي وأهمية ضبطها وإدارتها؟
- ٢- ما الاستراتيجيات التي أقرها الفكر الإسلامي لضبط وإدارة العواطف؟
- ٣- ما طبيعة عاطفة الغضب من منظور الفكر الإسلامي وما الضوابط التي أقرها للتعامل مع وإدارة عاطفة الغضب؟

٤- ما طبيعة عاطفة الحب من منظور الفكر الإسلامي وما الوسائل المختلفة التي اعتمدها لتربية الحب؟

### أولاً: موقع العاطفة في الفكر الإسلامي وأهمية ضبطها وإدارتها:

إن العواطف غريزة أساسية مركبة في الإنسان كجزء من مكوناته التي فُطر عليها ولا مشيئة له فيها، ولكنه يستطيع اختيار ما تدعو إليه؛ وتقرير ما يتعين عليه القيام به حال استنارتها، وهناك العديد من الحقائق حول العاطفة من المنظور الإسلامي يجب أن ندرکها:

١- أن ندرك أن الله قد خلق لنا المشاعر، مثل الغضب والحزن والخوف، وما إلى ذلك، وهي لا بد تخدم غرضاً وتحمل ما هو في نهاية المطاف لصالحنا، وهي مثل الكثير من الأشياء الأخرى التي وهبت لنا. لقد خلق الله العواطف لتعزيز الحياة السليمة، وإن كانت أيضاً تحمل إمكانية تعريض الإنسان للإيذاء.

٢- العنصر العاطفي لا يحمل في ذاته منطفاً أو عقلاً؛ ولذلك دائماً نحتاج العقل للتفكير في المعلومات العاطفية التي ننتجها، على سبيل المثال، عندما نشعر بالخوف، حاول استخدام هذه المعلومات لترشيد وتوجيه ما تخشاه، هذا هو التعاون بين العاطفة والعقل الذي ينتج كل منها؛ ما هو أكبر من مجموع أجزائه.

٣- نحن نستخدم العواطف لإعطاء معنى للأشياء، فإلنا تفكر بمشاعرنا لفهم تجاربنا، على سبيل المثال، قد يخلق شخص ما الشعور بالهدوء عندما يجلس في مؤسسة دينية، وقد يقدر تلك التجربة بطريقة تعزو مصدر هذا الهدوء إلى الله عز وجل، ومن هنا فالعنصر العاطفي يلعب دوراً رئيساً في قناعاتنا ووجهات نظرنا الكلية، التي كثيراً ما تهمل عند المناقشات واستخدام الحجج.

لقد أصبح هذا أمر مهم خصوصاً فيما يتعلق بالدعوة (الدعوة إلى الإسلام)؛ مع ما نراه وما يكثر شيوعه بين الدعاة (الذين يقومون بالدعوة)، من الاعتماد في الدعوة على النهج العقلاني، ونحن لا ننكر ضرورته حيث إن البشر يتميزون بالعقل؛ ويحتاجون لهذا النهج لكن في نفس الوقت يجب أن نقرر أن مشاعرنا تلعب دوراً مهماً بنفس القدر (إن لم يكن أكثر) في القرارات التي نتخذها. بشكل كبير، فإذا كنت تتحدث إلى الناس الذين يقبلون على الإسلام بالعقل والحجة والمنطق والأدلة، وهي أمور ضرورية للإقناع، فإن الحب واللين في القول ومشاعر الشخص له الأثر الذي لا يقل عن الخطاب العقلاني في الدعوة.

إن العاطفة تؤثر على تفكيرنا وسلوكنا وأفعالنا. فهي تؤثر على أجسادنا بقدر ما يؤثر جسدنا على مشاعرنا وتفكيرنا. وإن هناك اثنين فقط من المشاعر الأساسية التي نعرفها جميعاً، وهما الحب والخوف. وكل العواطف الأخرى تنتج بين هاتين العاطفتين. فالأفكار والسلوكيات تأتي إما من عاطفة الحب، أو عاطفة الخوف. فالقلق، والغضب، والحزن، والاكتئاب، والارتباك، والشعور بالذنب، والخجل، هذه كلها مشاعر قائمة على عاطفة الخوف. والعواطف مثل الفرح والسعادة، والرعاية، والثقة، والرحمة، والرضا، والارتياح، هذه العواطف قائمة على عاطفة الحب.

إن العواطف تحكم حياتنا اليومية. نحن نتخذ من القرارات على أساس ما إذا كنا سعداء، أو غاضبين، نشعر بالحزن، بالملل، أو بالإحباط. نختار بين الأنشطة والهوايات على أساس العواطف التي تبعث عليها.

من المهم أن ندرك أننا نكون هذه العواطف، وأنها في إيجابيتها تخدم غرضاً في نهاية المطاف لصالحنا. والعواطف غير المنضبطة قد تتسبب في الألم والكراهية بين الإخوان. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "المسلم أخو مسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه". حديث ينزع الخوف ويحقق الأمان ويبعث الحب والطمأنينة والسعادة وما تلاها.

وُهبت لنا العواطف لتعزيز جودة الحياة، وفي المواقف الحياتية اليومية من الممكن أن نتعرض للاعتداء أو التجاهل، أو الرفض، أو القمع لمشاعرنا، مما يضعنا في ألم جسدي. لذلك، فالنظام الإسلامي يخلق التوازن في حياة المسلم، من خلال وضع أمور الحياة في نصابها وعلى قدرها، ونحن كمسلمين نتوكل على الله في كل أمورنا، ونثق أن الله لن يكلنا إلى حولنا وقوتنا في المصائب والأزمات المحتملة، فنحن معدين إعداداً جيداً للتعامل مع العواطف المحزنة والمنبثقة؛ لأن لدينا خارطة طريق واضحة، من أين جئنا؟، وأين نحن ذاهبون؟ ولماذا نحيا؟. ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ (القصص: ٧٧)

إن الإسلام لا يتطلب منا أن نكون مثاليين. إذا كان المرء يشعر بمشاعر سلبية، فمن المشجع لمقاومتها استدعاء الأفكار الإيجابية والأفعال إذا كان ذلك ممكناً، أو التماس النصح والإرشاد والعلاج إذا كانت الحالة سريرية، تماماً مثل أي مرض.

ونحن مطالبون بتولي مسؤوليتنا عن حياتنا لأننا مسؤولون عن أعمالنا وقراراتنا، سواء بالنسبة لأنفسنا أو للآخرين الذين سيتأثرون بنا. ولا يجوز لنا أن نكره أو نضر بأنفسنا. وبدلاً من ذلك نتعلم وضع أنفسنا موضع التقدير والكرامة واحترام الذات وطلب المعونة من الله؛ قال تعالى ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. (البقرة: ١٩٥)

وحتى لو كنا مرتكبين للكبائر، فإننا نرجو دائماً رحمة الله ولا نياس من رحمته: ﴿يَا بَنِي آدَمُ اتَّخِذُوا زِينَتَكُمْ لِمَا أَفْتَقْتُمْ وَلِمَا جَعَلْنَا لَكُمْ آيَاتٍ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (البقرة: ١٨٧).

وليس هناك في الإسلام يأس أبداً، لأن الله هو مولانا، وهو إله الجميع. وعنده المخرج، وهو يوفر لنا من المخارج ما لم يتصوره الشخص أبداً. وإذا وضع المؤمن ثقته في الله، فإن الله هو كافيته. لأن الله سوف ينجز له بالتأكيد مأموله: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ٣)

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ (الطلاق: ٢-٣) وأما عن الغضب فإن الله يثنى على من يكظم غيظه ﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٤)

إن الله ورسوله صلى الله عليه وسلم لم يطلب منا ألا تعضب أبداً، لأن الغضب ميل طبيعي، والذي أمرنا الإسلام به هو كظم الغيظ المتولد عن الغضب لتجنب التصرف بطريقة هجومية.

أما عن عاطفة الخوف، يقول الله: ﴿... وَاتَّقُونَ يَا أُولِي الثَّلَابِ﴾ (البقرة: ١٩٧) وهناك نوعان من الخوف، الإيجابي والسلبي. والنوع الإيجابي من الخوف هو الذي يجعلنا ندرك طبيعة أنفسنا ونراقبها. هذا الخوف هو الذي يجعلنا نبتعد عن الخطيئة ونستمر في العبادة من أجل الغفران والتوبة. أما بالنسبة لنوع الخوف الذي يجعلنا نشعر بالقنوط من رحمة الله، فهو نوع من الخوف السلبي المرفوض.

إن الإفراط في تنظيم المشاعر هو سبب كبير في توليد الضائقة النفسية. دعونا نأخذ مشاعر الخوف كمثال، ونبحث بإيجاز كيف كان النبي ﷺ ينظمها. فالخوف هو عاطفة قوية تدق جرس "الخطر!" ويتولد عنه بسرعة كمية هائلة من الطاقة والاستعداد. ففي زمن النبي ﷺ، كانت هناك الحروب والتي تستدعي مشاعر الخوف. فكيف نظم لنا النبي صلى الله عليه وسلم مشاعر الخوف في هذه الأوقات العصيبة؟ هل كان ينظمها من خلال لزوم المنازل مختبئين؟ أم هل قام بتنظيمه من خلال مواجهة العدو بنفسه؟ بالطبع لا، كان النبي ﷺ مثلاً يحتذى للتنظيم العاطفي. حيث نظر لمشاعر الخوف على أنها إشارة تحذير للخطر للاستعداد له، وهذا يمثل معلومات عاطفية قيمة. وبالتالي، الخوف هو قيمة من الله الذي يوجهنا أن نكون حذرين ومستعدين لدرء الأخطار. وينبغي ألا ندعها تصيبنا بالدعر والهزيمة، كما لا ينبغي لنا أن نتجاهله حتى يقع المحذور.

### ثانياً: استراتيجيات ضبط العواطف وإدارتها في الفكر الإسلامي:

يؤكد البعض على أن الإسلام يتضمن جملة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من قبل الجميع لإدارة العواطف وضبطها:

#### ١ - معرفة مشاعرك - الوعي الذاتي:

إدراك الشعور كما يحدث - هو حجر الزاوية من الذكاء العاطفي. الأشخاص الذين لديهم معرفة دقيقة بمشاعرهم هم الأفضل خبرة بحياتهم، مع وجود شعور أكثر سعادة يرتبط بالقرارات الشخصية. أولاً، نحن بحاجة إلى القناعة بأننا يمكننا ضبط عواطفنا. ولا يمكننا أن نلوم أي شخص آخر على أي مشاعر تكمن بداخلنا؛ رغم أنه بطبيعة الحال، يمكن أن يكون هناك مثيرات خارجية، وأحداث غير متوقعة وضغوط عمل فكل هذه الأمور خارجة عن إرادتنا، ولكن يبقى في مقدورنا كيف نستجيب لكل هذا.

الإسلام يركز على الوعي الذاتي. ففي الآية يقول الله ﷻ ﴿ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون﴾ (الحشر: ١٩) تدل هذه الآية وتؤكد لك أن تعرف الخالق بشكل أفضل. وإذا كنا ذاكرين الله و عارفين به في كل حال؛ فسوف نعرف التناقضات الخاصة بنا بشكل أفضل، وسوف ندرك الحكمة التي تجعلنا كبشر مميزين عن غيرنا من الكائنات.

هناك مفهوم مهم للطبيعة البشرية من منظور إسلامي هو الفطرة. إن النظرة المتفائلة للطبيعة البشرية متجذرة في هذا المفهوم. الإسلام يفترض أن الحالة الطبيعية للإنسان حالة إيجابية و"جيدة"

- وهذا ما جعل النفوس الإنسانية قاطبة في عالم الذر تقر بربوبية الله ، قبل خلق الكون. وبالتالي فإن الجانب الروحي لكل إنسان قد شهد وأقر بالفعل الإلهي. ومن ثم فإن التجربة المحددة للإنسان في المنظور الإسلامي ليست في جانبه المادي، بل في جانبه الروحي. وبالتالي فإن تركيز الخطاب الديني على الروح هو الأكثر، وغالبا ما يعود بنا إلى بدايتنا كما في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فَرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَتَرَكْتُمْ مَا خَوَّلْنَاكُمْ وَرَاءَ ظُهُورِكُمْ﴾ (الأنعام: ٩٤)

## ٢- إدارة العواطف:

إن التعامل مع المشاعر بطريقة مناسبة يبني على الوعي الذاتي الصحيح. فالناس الذين يعانون من الفقر ولديهم وعى صحيح؛ يقاومون باستمرار مشاعر الضائقة، في حين أن أولئك الذين يفقدون هذا الوعي يمكن أن يتعرضوا بسرعة لنكسات الحياة والاضطرابات حتى ولو ملكوا الدنيا.

وفي الإسلام مفهوم إدارة العواطف هو بسيط جدا ويتلخص المفهوم كله في نقطتين:

الأولى: انظر إلى من هو دونك في الامور الدنيوية

الثانية: انظر إلى من هو فوقك في الامور الدينية

إن هاتين القاعدتين لإدارة العواطف تعطينا المعنى الداخلي و"التركيز" على ما هو أكثر أهمية. فيؤكد الإسلام على "النعم الداخلي" أو "الرضا".

وهو يشير الى أن المهم هو الدين والأخرة وأنا نأكل لنعيش وليس نعيش لنأكل، فالطعام هو وسيلة فقط لسد حاجتنا وبمقدار ما نعيش فيها.

## ٤- التعرف على المشاعر في الآخرين

يمثل التعاطف، القدرة الأخرى التي تقوم على الوعي الذاتي العاطفي، وهى "مهارة الناس" الأساسية فى ظل تشابك رغبات الآخرين مع مشاعرهم، إذ يمكن للمرء أن يتعاطف مع آخر فى هذا الإطار. وغالبا ما يتميز التعاطف بالقدرة على "وضع الإنسان نفسه مكان الآخر".

وهذا الأمر واضح في القرآن الكريم قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (الصف: ٢)

ويقول صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن احدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" (صحيح البخاري) وفي السيرة النبوية يمكننا أن نرى أن النبي كان يدرك جيدا مشاعر الآخرين وما يجري في أذهانهم. شعر النبي - صلى الله عليه وسلم - بهم فى حلهم وترحالهم وصحتهم ومرضهم... الخ. قال صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد...".

## ٥- إدارة العلاقات

فن إدارة العلاقات، في جزء كبير منه، المهارة في إدارة العواطف. وفي الإسلام هناك مبادئ أساسية توطد الأخوة، منها إيماء العدل والحب. فعندما جاء النبي إلى المدينة المنورة دعا الناس أن يحب بعضهم بعضاً من خلال وسائل متنوعة؛ منها التحية والابتسامه بل والتجاوز عن الأخطاء..

ويؤكد البعض الآخر على جملة من الاستراتيجيات لضبط العواطف في الإسلام وهي:

#### ١- تعرف على مشاعرك

إن المتأمل في العواطف يجد أنها من تكويننا الطبيعي، والمؤكد أن أبسط فعل قد يؤدي إلى استجابة بيولوجية عاطفية من شأنها أن تنشئ حالة مزاجية متقلبة ومنكدة؛ ومن ذلك مثلاً سماع تعليق ينم عن عدم الاحترام، أو تلقي مكالمة فيها إسفاف وانحطاط، أو التعامل مع شخص لديه موقف سلبي منك. مثل هذه الحالات وغيرها تحتاج إلى الوعي بمصدر هذه التغييرات في العاطفة وسوف يسمح لنا بالاستجابة لله من منطلق الحب والقبول للآخر وتقدير الموقف وقبول العذر.

#### ٢- قبول العواطف

ببساطة لأبد من القبول والاعتراف بالحقيقة أن الله خلقها لنا. وأن مشاعرنا تجعلنا نحظى بالجمال والإحساس بالبشر.

فهى تجعلنا بداهة نحب الزوجات والأمهات والأصدقاء. ومع ذلك، يجب أن نقبل أيضاً أن العواطف هي محك اختبارنا على سبيل المثال، من المهم جداً معرفة كيفية التعرف على الغيرة وقبولها والتعامل معها، وخاصة في تعدد الزوجات. كيف يجب أن نحب أزواجنا بعمق رغم هذا يقول رسول الله: «أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما».

وفي المقابل يقول الله لرسوله: ﴿قُلْ إِنْ صَلَّيْتُمْ وَتُسَّكِنْتُمْ وَمَحَبَّاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأنعام: ١٦٢)

#### ٣- ضبط مشاعرنا

قد لا نكون قادرين على السيطرة على ما نشعر به، ولكن يمكننا بالتأكيد السيطرة على أعمالنا وما يتفوه به لساننا وما يحمله خطابنا.

إننا سوف نكون مسؤولين عن أعمالنا. هذه مسألة خطيرة، وينطبق خاصة على الغضب والغيرة.

#### ٤- احتفظ بمشاعرك

هذا هو مجاهدة النفس. أي منا لديه عواطف جياشة، وقد تصاب بالاحباط وخيبة الأمل بدون سبب منك. أو الشعور بالإيذاء والإهمال من قبل أولئك الذين تحبهم، على الرغم من أنك قد تكون متحدثاً معهم قبل يوم واحد فقط. والأمر الذي يثير الغضب بالذات لا تسعفك الكلمات للرد. ولذلك فإن لمن يكظم غيظه الجزاء الأوفى عند الله عز وجل.

الإسلام دين شامل يغطي جميع جوانب الحياة الإنسانية: الاجتماعية والسياسية والاقتصادية. وهو يعلمنا أن نعيش حياة متوازنة. كما يعلمنا أن نعيش حياة متوازنة في جميع الظروف. والإسلام يحرم كل فعل يعرقل فكر الفرد. كما يحظر اتخاذ أي قرار مبني على المشاعر المتطرفة.

فالانتحار ممنوع كما يقول القرآن: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ (النساء: ٢٩) وهو يحذر من الفساد والإفساد ﴿وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ لَهُمُ الْعَذَابُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ﴾ (الرعد: ٢٥)

وهو يدعو للعدالة بغض النظر عن رغباتنا الشخصية ﴿يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ يَوْمَ نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ (ص: ٢٦)

الإسلام لم يُقَطِّم من يرتكب الخطيئة من رحمة الله؛ بل هو يدعو للتوبة والاستغفار والرجوع إلى الله ليبدأ حياته من جديد: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ لَا يَأْتِيهِمْ الْعَذَابُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (آل عمران: ١٣٥)

الله يحب المؤمن المتسم بالتعاطف والتراحم مع الآخرين ﴿فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (المائدة: ١٣)

الله لا يحب المختال الفخور المتبخر بنفسه بين الناس ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (نقمان: ١٨)

والله يكره كل معتد على الناس ومؤد لمشاعرهم: ﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (البقرة: ١٩٠)

والله يكره المختال بنفسه والفخور بها ويركز على ذاته ﴿وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (يوسف: ٥٣)

ويؤكد البعض الآخر على عدة خطوات يمكن اتباعها لضبط مشاعرنا:

#### ١: إدراك أنك قادر على ضبط مشاعرك

أولاً، نحن بحاجة إلى القناعة بأننا نستطيع ضبط عواطفنا. ولا يمكننا أن نوجه اللوم إلى الآخرين على أي مشاعر تكمن بداخلنا رغم أنه - وبطبيعة الحال - يمكن أن يكون هناك مثيرات خارجية، وأحداث غير متوقعة وضغوط عمل فكل هذه أمور خارجة عن إرادتنا، ولكن يتبقى في مقدورنا ضبط استجابتنا لكل هذا.

لقد اعتدنا على أن يعلو صوتنا وصراخنا إذا ما استخدم شخص ما لهجة حادة معنا. كما اعتدنا الابتسامة والانشراح عندما يعتذر شخص لنا - "آسف" -

فحين نفعل ما اعتدنا عليه، كرد فعل منعكس بشكل آلي في ضبط الكلمات والنعلمات والسيناريوهات. والعكس إذا بدأنا في فصل أنفسنا عاطفياً عن هذه المحفزات التي برمجتنا أنفسنا عليها، يمكننا أن نكون أكثر ضبطاً لعواطفنا في مختلف حالات الأزمات.

#### ٢: تحديد أسباب الفوران العاطفي

##### - حب العالم

إذا كان ضبط ردود فعلنا مهماً. فعلى نفس القدر من الأهمية نحن بحاجة إلى مراجعة أنماط حياتنا. فالحب الزائد لما نمتلكه من عرض الدنيا قد يولد الخوف من فقدها، وهو ما يبعث الاكتئاب فينا. لذلك فالتحكم في مشاعر الحب والتملك بمعرفة احتياجاتك الضرورية قد يجنبك هذا الأمر.

##### - العادات السيئة في المأكل

إن تناول الطعام غير الطازج والطبيعي، والوجبات السريعة وعدم وجود عادات أكل صحية قد يسبب انحراف المزاج. وإذا كان الشخص لا يأكل على فترات منتظمة، أو إذا تعرض للجوع

لفترة طويلة جداً فإن ذلك يؤثر على انتظام المعدة مما يؤثر بالتبعية على الدماغ والمزاج الذي قد يصل في بعض حالات الجوع للصراخ بل للهياج. وكذلك الإفراط في الطعام قد يؤدي إلى التخمة والاكنتاب.

### - عدم النوم بشكل صحي

النوم بشكل صحي يجعلنا سعداء وفي حالة استرخاء. أما البقاء لفترة طويلة جداً من الحرمان من النوم يجعل الغضب والعصبية تملكنا. وأحد العوامل الأكثر أهمية التي تجعل الناس بعيدين عن الاستقرار العاطفي هو الأفكار غير المنضبطة التي تفكر فيها. فهل لاحظت في أي وقت مضى أن التفكير الأخير قبل الذهاب إلى النوم هو أول ما يرد لديك عندما تستيقظ؟ وهل لاحظت أن هذا التفكير يشغل دماغنا وعقلنا طوال الليل. فالشخص الشاكر لله والذاكر له قبل الاستغراق في النوم مهم للراحة النفسية وتحقيق الطمأنينة. وعلى الشخص تجنب ما يجلب الذعر في نومه كأفلام الرعب أو محادثات غير سوية في وقت متأخر من الليل.

### ٣: اتخاذ إجراءات إيجابية لإدارة مشاعرك

#### - وجه نفسك وبصرها

بعض الناس يقضون اليوم كله وينشغلون ويتساءلون عما إذا كان المتأجرون من حولهم يسخرون منهم، أو إذا كان هناك من يحتقرهم ويزري بهم.. الخ. هذا النمط من التفكير وأمثاله مما يمثل هواجس للنفس بسوء الظن يتكرر بصورة اعتيادية تجعل صاحبها يملكه الحزن. هناك طريقة مناسبة للحد من هذه المشاعر السلبية وهي النظر في الصورة الكلية لهذه الأحداث. بمعنى أن تخبر نفسك أن كل ما يقع في هذا العالم هو بقدر الله عز وجل، فالإيمان بقدر الله خيرته وشره يمكن أن يساعدنا أن نبقى إيجابيين مع ما يصادفنا في الحياة (فإن مع العسر إن مع العسر يسراً).

#### - سيطر على أفكارك

إذا تذكرت ملحة سمعتها منذ سنوات فستجد نفسك تضحك، كذلك إذا تذكرت مأساة مرت بك فسوف تجتاحك مشاعر الحزن وعدم الرضا. والحقيقة أننا اليوم قد تجاوزنا تلك الأحداث، ولكن استدعاء تلك الأفكار وتذكرها يوماً بعد يوم، قد يجعلنا أسرى لهذه الأفكار، وقد يتساءل البعض وماذا عسانا ان نفعل؟ نقول لهم إن هناك طريقة فعالة للسيطرة على تلك الوسواس القهرية، وهي أن نقرأ سورة الفلق وسورة الناس مما يبعث فينا أن هناك دائماً جانباً أكثر إشراقاً للأشياء التي نرعبنا ومحاولة لممارسة التفكير الإيجابي.

#### - اذكر الله بما يلزم الوقائع الحياتية المختلفة

إذا وجدت نفسك تتعرض لبعض الأحداث الحياتية المختلفة، حاول الحفاظ على ورد معين لذلك. حيث إن الذكر يحتفظ للقلب بديمومة الحياة المطمئنة. على سبيل المثال يمكنك قراءة سورة الإخلاص عندما تكون غاضباً، ويمكنك أيضاً قراءة آية الكرسي عندما تكون سعيداً، وتؤدي سجدة الشكر عندما تسمع خبراً جيداً.

#### - ارتياد العفو واعتياده

إن أفضل طريقة للتغلب على مشاعرك السالبة تجاه الآخر هي العفو والغفران، وعدم تعبئة العاطفة بقصد الانتقام. فليس هناك شر يمكنك القيام به والرد به دون إيذاء نفسك أولاً، وليس هناك إحسان يمكنك القيام به دون الإفادة منه في نفسك. فهىء نفسك للغفران قال الله ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ (الشورى: ٣٧).

#### – تتبع السيرة النبوية

كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر شخصية متزنة في تاريخ البشرية. نرى هذا التوازن بصورة مذهلة في جانب العواطف في سيرته صلى الله عليه وسلم. نلمح هذا في الطريقة التي تعامل بها مع كل شيء حيث كانت معاملاته نموذجاً يحتذى. فمثلاً عندما انتصر المسلمون في معركة بدر وعادوا إلى الوطن، قال النبي صلى الله عليه وسلم (السلام عليكم ورحمة الله) وعندما وافت ابنه المنية. لم يسلط الضوء على حزنه. وسمح للمسلمين بالاحتفال بالانتصار. ومع ذلك خلال فتح مكة المكرمة، لم يصبه الغرور والاعواء. بل كان رأسه مطاطناً، وكان يذكر الله سبحانه وتعالى ويمجده ومنح جميع من آذوه عفواً عاماً.

#### – إدارة وقتك

إننا نجد أنفسنا مرتبطين بشدة بالضغط والاكتئاب والحزن عندما نتأخر عن الموعد المحدد فى حياتنا، إن التخطيط بشكل جيد فى حياتنا والقيام بالأشياء فى الوقت المناسب هو أفضل وسيلة للحفاظ على الهدوء فى حياتك وضبطها. تذكر أيضاً، أن الاستفادة القصوى من الوقت تجعلك تشعر بالسعادة وقيمة تقديرك لنفسك.

#### – داوم على التواصل بمصداقية

يمثل الحديث وسيلتك لمخاطبة الناس من حولك بذكاء وبدوق وأدب، و لسوف تعرف كيف تعبر عما تشعر بالكلام. وسوف يعطيك الحديث المساحة التي تحتاج إليها حتى تشعر بالاستقرار العاطفي. وكن حذراً فى اختيار أفضل الكلمات وأفضل الطرق للسماح للناس بمعرفة طريقة التعبير عن مشاعرك. فلا تدعها تصبح نقطة ضعف إذا كنت تعي أن الطرف الآخر يمكن أن يتلاعب بها، ولا تنفجر فى صيحات وسخرية كدفاع عن نفسك. وإذا كان الناس من حولك يحرصون على رعايتك، فى المقابل يمكنك أن تكون متعاطفا معهم ومتعاوناً معهم فى مواجهة ازمتهم العاطفية.

#### ثالثاً: عاطفة الغضب وادارتها فى الفكر الإسلامى:

قد تكون مشاعر الغضب هي أقوى من كل المشاعر مثل الحب والكراهية والرحمة والرغبة. وللغضب آثار سلبية كثيرة على أولئك الذين يسمعون للغضب بامتلاكهم والسيطرة عليهم. إن العنف ونبذ الآخر هو من النتائج النهائية للغضب. وأن كثيراً من الناس غير قادرين على السيطرة على الغضب الذي بدوره يتحكم بهم. وتحت ضغط الغضب يتنازعون مع والديهم، وأشقاتهم، وزوجاتهم، وأي علاقة مع الآخر. وهذا ينتهي بهم الى تدمير علاقتهم، بل وممتلكاتهم، وإن العلم يربط الغضب والسلوك السيئ بعدم التوازن فى الهرمونات والمواد الكيميائية فى أجسادنا. ومن المعروف أن نقص السكر فى الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية يجعل التهيج عند الشعور بالغضب. ولكن الغضب فى الإسلام هو أداة من أدوات الشيطان، الذي من خلاله يجعل

الرجل غاضباً وهذا يقوده إلى استخدام استراتيجيات شريرة وكارثية. لهذا السبب فإن الإسلام تحدث عن الغضب بإسهاب. وقد ابتكر الإسلام العديد من الطرق للقضاء على الغضب السلبي. إن ما ينبغي أن نفعله هو السيطرة على هذا الشعور وعدم السماح له بأن يقودنا إلى ما هو خاطئ وممنوع في ديننا. يقول الله في القرآن الكريم: ﴿وَخَلِقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا﴾ (النساء: ٢٨) تشير الآية إلى أن الإنسان قد خلق ضعيفاً ولكن هذا لا يعني أن الرجل لا يستطيع التغلب على نقاط ضعفه. وقد عرس الله بعض الآليات الوقائية لمكافحة الغرائز السلبية.

ففي سورة آل عمران، نعلم أن ﴿الَّذِينَ يُؤْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٤).

وقد تحدث الرسول الكريم محذراً من الغضب مراراً وتكراراً. وقد كان رسول الله مثالا للتسامح والانضباط الذاتي. فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رجلاً قال للنبي -صلى الله عليه وسلم- : أوصني قال: ((لا تغضب)) فردد مراراً، قال: ((لا تغضب)) رواه البخاري.

وعن عبد الله بن عمرو: أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم: ماذا ينقذني من غضب الله؟ قال «لا تغضب». وقال ابن مسعود قال النبي صلى الله عليه وسلم «فما تعدون الصرعة فيكم؟» قلنا: الذي لا يصرعه الرجال، قال «ليس بذلك ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب». وقال أبو هريرة: قال النبي «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» ...

ويمكن تخصيص إدارة الغضب في الإسلام على النحو التالي:

- اللجوء إلى الله

استعاذة من الشيطان: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (فصلت: ٣٦)

وقال صلى الله عليه وسلم: «إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله، سكن غضبه» صحيح الجامع الصغير رقم ٦٩٥

وعن سليمان بن صرد قال: «كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إنني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد» رواه البخاري، الفتح ٣٣٧/٦ ومسلم/٢٦١٠

- الوضوء عند الغضب

روى الإمام أحمد في "المسند" (٥٠٥/٢٩) وأبو داود (٤٧٨٤) من طريق إبراهيم بن خالد، قال حدثنا أبو وائل صنعاني مرادي، عن عروة بن محمد، عن أبيه عن جده عطية بن عروة السعدي رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِمَّا تُطِفُّ النَّارُ بِالمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ».

فالغضب يصاحبه فوران الدم، والماء يطفئ هذه الفورة ويكسر حدتها كما أثبت ذلك الطب الحديث، ولذلك فإن الفقهاء ما زالوا يذكرون الوضوء كعلاج للغضب.

- تغيير المواضع

روى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» رواه أبو داود .  
ذلك لأن الإنسان في حالة الوقوف يكون مستعداً لتدمير ما يواجهه أكثر منه في حالة الجلوس، وفي حالة الجلوس منها في حالة الاضطجاع.

### - عليك بالصمت حين الغضب

قال صلى الله عليه وسلم «علموا، ويسرّوا ولا تعسّروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت، قالها ثلاثاً» رواه أحمد

وذلك لأن الكلام عند الغضب بقوله المرء وهو لا يلقي له بالا فيهدى بالكلام مما يزيد الأمر توقداً في الشر، ويعود الإنسان عليه نادماً فيما بعد؛ فتصبح صورته غير مقبولة عند الناس.

### - معرفة الأجر العظيم من العفو وكظم الغيظ

قال عليه الصلاة والسلام: «من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء» رواه أبو داود  
وفي حادثة أمام الصحابة يوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا الأمر، فعن أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم مرّ بقوم يصطرعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: فلان ما يصارع أحداً إلا صرعه قال: أفلا أدلكم على من هو أشد منه، رجلٌ ظلمه رجلٌ فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه» رواه البزار ، وقال ابن حجر بإسناد حسن

### - العلم بمضار الغضب وويلاته

عَنْ سِمَاكِ بْنِ حَرْبٍ أَنَّ عُلْقَمَةَ بِنَ وَأَيْلَ، حَدَّثَتْهُ أَنَّ أَبَاهُ، حَدَّثَتْهُ، قَالَ: إِنِّي لَقَاعِدٌ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَ رَجُلٌ بِقَوْدٍ آخَرَ بِنِسْعَةٍ (حَبْلٌ مِنْ جُلُودٍ مَضْفُورَةٍ)، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا قَتْلٌ أَخِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَقْتَلْتَهُ؟ - فَقَالَ: إِنَّهُ لَوْ لَمْ يَعْتَرِفْ عَلَيَّ الْبَيْتَةَ - قَالَ: نَعَمْ قَتَلْتَهُ، قَالَ: كَيْفَ قَتَلْتَهُ؟ قَالَ: كُنْتُ أَنَا وَهُوَ نَحْتَبُ مِنْ شَجَرَةٍ (تَجْمَعُ الْخُبْطُ، وَهُوَ وَرَقُ التَّمْرِ بَأَن يَضْرِبَ الشَّجَرَ بِالْعَصَا فَيَسْفُطُ وَرَقُهُ فَيَجْمَعُهُ عَقْفًا)، فَسَبَّي، فَأَغْضَبَنِي، فَضَرَبْتُهُ بِالْفَأْسِ عَلَى قَرْنِهِ، فَقَتَلْتُهُ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هَلْ لَكَ مِنْ شَيْءٍ تُؤَدِّبُهُ عَن نَفْسِكَ؟ قَالَ: مَا لِي مَالٌ إِلَّا كِسَائِي وَقَاسِي، قَالَ: فَتَرَى قَوْمَكَ يَشْتَرُونَكَ؟ قَالَ: أَنَا أَهْوَنُ عَلَى قَوْمِي مِنْ ذَلِكَ، فَرَمَى إِلَيْهِ بِنِسْعَتِهِ، وَقَالَ: دُونَكَ صَاحِبِكَ، فَاثْلُقْ بِهِ الرَّجُلُ، فَلَمَّا وَاى قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ، فَرَجَعَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّهُ بَلَّغَنِي أَنَّكَ قُلْتَ: إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ، وَأَخَذْتُهُ بِأَمْرِكَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَمَا تُرِيدُ أَنْ يَبُوءَ بِإِثْمِكَ، وَإِثْمُ صَاحِبِكَ؟ قَالَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ - لَعَلَّهُ قَالَ - بَلَى، قَالَ: فَإِنَّ ذَلِكَ كَذَاكَ، قَالَ: فَرَمَى بِنِسْعَتِهِ وَحَلَى سَيْبِلَهُ (صحيح مسلم)

وفي هذا الحديث دليل على أن القتل كان نتاج الغضب بعدم ملكه لنفسه وأن فعل الآخر رغم أنه قصاص وهو حق وليس اعتداء إلا أنه مثله من وجهين: الأول: أن الغضب تمكن منه، والثاني أن الغضب منعه من العفو وهو أجر عظيم. لذا عندما ذكره النبي بهذا فأخبره بأنه مثله عاد للعفو عنه، وهذا أيضاً ضروري في إدارة غضبنا أن يذكرنا الآخرون حين نغضب فلعننا نعود ، وهذا حدث في واقعة مع سيدنا عمر بن الخطاب ، فيما رواه البخارى عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له: يا ابن الخطاب والله ما تعطينا

الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى هم أن يوقع به، فقال الحر بن قيس، (وكان من جلساء عمر): يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه، صلى الله عليه وسلم: (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل رواه البخاري

**خامساً: عاطفة الحب وتنميتها في الفكر الإسلامي:**

إن مسألة الحب لها تاريخ ثقافي واجتماعي، ملأت هذه الثقافة اسماعنا حتى أننا أصبحنا نعتقد في هذا الموروث الثقافي أنه الحب الحقيقي بل والمثالي، وفي الواقع هو حب كاذب ولعل هذا ما يروج له من قبل بعض وسائل الإعلام والثقافة الشعبية، وأصبح الآن أكثر من أي وقت آخر، حتى تحولت إلى فكرة يروج لها، ولقد عبر عن بعض هذه المظاهر الثقافية من الحب في قصص (روميو وجوليت، قيس وليلى... الخ).

إن الواعي بالدين ليجد لهذه العاطفة مكانة كبيرة وأنها في الفطرة البشرية ومكوناً أساسياً للطبيعة الإنسانية ففي القرآن الكريم، يذكر الله سبحانه وتعالى أنه هو نفسه يجب.

﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة: ١٩٥)

﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ لَهُمْ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَسَأَوْنَهُمْ فِي الْأَمْرِ فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران: ١٥٩)

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ٢٢٢)

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا كَانَهُمْ بَنِيَّانَ مَرْصُوصٍ﴾ (الصف: ٤)

ومن الناحية الأخرى يجب البشر النساء والأبناء والذهب والفضة والثروة والدنيا. وإن كان التحذير فقط من أن تعلق مكانة حبه لهذه المحبوبات على حب الله ورسوله

﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ (التوبة: ٢٤)

إن هذه المشاعر المشرفة للحب عبر عنها النبي صلى الله عليه وسلم فيما ورد عن علي رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ثلاث هن حق: لا يجعل الله من له سهم في

الإسلام كمن لا سهم له، ولا يتولى الله عبداً فبؤليه غيره، ولا يحب رجلاً قوماً إلا حشر معهم).

رواه الطبراني في " المعجم الأوسط " (٢٩٣/٦)، وفي " المعجم الصغير " (١١٤/٢)، قال المنذري: إسناده جيد . وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في " صحيح الترغيب والترهيب "

(٩٦/٣)

ومن الأحاديث المشهورة في هذا المعنى حديث أنس رضي الله عنه، أن رجلاً سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الساعة، فقال: متى الساعة؟ قال: وماذا أعددت لها؟ قال: لا شيء، إلا أتني

أحب الله ورسوله صلى الله عليه وسلم، فقال: أنت مع من أحببت . قال أنس: فما فرحنا بشيء فرحنا بقول النبي صلى الله عليه وسلم: أنت مع من أحببت، قال أنس: فأنا أحب النبي صلى الله

عليه وسلم وأباً بكر وعمر، وأرجو أن أكون معهم بحبي إليهم وإن لم أعمل بمثل أعمالهم). رواه البخاري (٣٦٨٨)، ومسلم (٢٦٣٩)

### - الفروق بين الحب الحقيقي والحب الكاذب

الحب الكاذب يتمركز في الأساس حول دوافع الأنانية ومتركات الغريزة. وهو الذي يظهر ويختفى، فمن السهل أن يأتي، ومن السهل أن يذهب. والحب الحقيقي من جهة أخرى يتمركز حول الأساس الروحي والأخلاقي - أي أنك تحب الشخص الآخر اعتماداً على علاقته مع الله اليوم وغداً، لأنه جدير بالثقة، وكريم، ويحب الإنسانية، وما إلى ذلك، وهكذا من المهم أن نعرف أن أساس حبك هو الله عز وجل.

- الحب الكاذب يفتقر إلى الالتزام والوفاء بالوعد. وفي كثير من الأحيان في الحب الكاذب، يتركز الاتجاه أو الميل إلى جانب التعلل بالظروف أي التزام يصبح مشروطاً بالظروف العائلية الصعبة، والحاجة إلى التخرج أولاً، أو الحاجة إلى الحصول على وظيفة أولاً، أو الحاجة إلى أن أزوج الأكبر أولاً، الخ. والحب الحقيقي من جهة أخرى يقوم على ضرورة الوفاء بالالتزامات والوعد، والأهم من ذلك، الميل إلى الوفاء بحقوق الآخرين فيما تعهدت والتزمت مع الله.

- الحب الكاذب هو النوع الذي يتأثر بشدة ولأول وهلة كما يعرض في وسائل الإعلام كما فى الأفلام الهندية، حيث من المفترض أن أي شخص في الحب الحقيقي قد وقع فيه لأول وهلة من الشخص الآخر. أما الحب الحقيقي من ناحية أخرى فهو الذي تم تطويره مع مرور الوقت. والمكتسب من المعاشية مع الشخص الآخر، ويصبح الشخص معه مستعداً ومدفوعاً للتغاضي عن القصور في الآخر، وأي شائبة في العلاقة، ويصبح بذلك الحب الحقيقي هو الأكثر ديمومة وأبدية.

- الحب الكاذب هو الذي يقع في دائرة من المفترض أن يكون الشخص فيها موسوماً بما يسمى "بجنون" الحب، مع نسيان من هم في دائرة اهتمامه ورعايته والذين هم بنفس القدر من الأهمية في الحياة ليومية. ويتألف هذا الحب من التعلق المفرط. لقد أكدت دراسة بحثية أمريكية أجريت لدراسة طبيعة العلاقات العاطفية؛ حيث حاولت معرفة ما إذا كان الحب من النظرة الأولى موجود أم لا - والمثير للاهتمام، وجدوا أن تسعاً من أصل عشر حالات، أكدت انه لا يوجد شيء يسمى بالحب لأول وهلة، والقليل جداً الذى يدعى أنه قد وقع في الحب لأول وهلة، وكون علاقة ناجحة مع الشخص الذي سقط في الحب معه لأول وهلة. وفي غالب الأحيان فإن الشخص الذى وقع في الحب من هذا النوع هو في الواقع ارتبط بمفهوم الحب ذاته وليس مع الشخص الآخر، بمعنى أنه ارتبط بالصورة التي رسمها في ذهنه للحب والمثالية التي كونها في عقله. بما يشبه متعاطي المخدرات حيث يفشل في فهم صورة الواقع بما يعيشه من النشوة التي علقت بذهنه، وبعد الوصول للذروة يحدث انكماش وانخفاض في هذه النشوة التي ليست في حقيقة الأمر من الواقعية بمكان. إن الحب الحقيقي من ناحية أخرى هو الذي يقود إلى حب يكتنفه الاستقرار والتوازن في العلاقة، حيث لا ينسى المحبون أن لديهم مسؤوليات تجاه من هم فى حياتهم وداخل دوائر اهتمامهم وكل من لهم الحق عليهم من أسرهم وأصدقائهم والمحبون هنا يعيشون حياة متوازنة، حياة لا تحتاج ليكونوا مع شريك حياتهم بشكل مفرط. يؤدي الحب الحقيقي إلى نضج في العلاقة. وصدق معنى حديث النبي وإن كان في سنه ضعف عند البعض. حدثنا حيوة بن شريح حدثنا بقة عن أبي بكر بن أبي مريم عن خالد بن محمد التقي عن بلال بن أبي الدرداء عن أبي الدرداء عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (حبك الشيء يعمي ويصم)

إن الناس اليوم يقولون "الحب أعمى" بما يتوافق بالفعل مع المعنى المقصود من الحديث منذ قرون. بما يعنى ببساطة: يعمى عن عيوب المحبوب، بل عن كل شيء سوى المحبوب.

- الحب الكاذب يقود دائماً إلى القلق والمشاكل وخيبة الأمل. ببساطة، يمكن القول إن الحب الكاذب، تكون الأساس فى علاقاته والتوقعات الخاصة فى ظله غير واقعية. حيث يتوقع هدايا مكلفة فى المناسبات الخاصة. وخروج فى المناسبات الخاصة المتميزة. كل هذا يتقل الأفراد وكذلك العلاقة. مما يؤدي إلى القلق والمشاكل والتوترات، وخيبة الأمل إذا لم يتم الوفاء بهذه التوقعات. أما الحب الحقيقي من ناحية أخرى تحكم علاقاته الارتباط بالله، وبالتالي تحف هذه العلاقة بركاته ورحماته. وتصبح نفس الأشياء من (المناسبات الخاصة، والتوقعات، والهدايا) من السهل الوفاء بها. ولهذا السبب فإن الغرض من الزواج فى الإسلام هو إحلال السلام والمودة والرحمة فى العلاقة. يقول الله (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (الروم: ٢١)

- الحب الكاذب يقود إلى الحرام - فى خطوات تبدو صغيرة ثم تتطور لتصبح كبيرة. وهذا يعنى أن معظم (الرجال والنساء) يتعارفون ليس بقصد تطوير العلاقات وجمع الشمل؛ بل تحف العلاقة بانجذاب ناتج عن الانجذاب الذى يتطور الى التفاعل بصورة أكثر وأوسع؛ سواء عن طريق المراسلة أو المحادثة، أو الاجتماع فى الأماكن العامة والخاصة، ويقود فى كثير من الأحيان الى المخالفات الشرعية والوقوع فى الحرام. أما الحب الحقيقي من ناحية أخرى فهو يقود فى الواقع إلى الحلال -، والحب هنا يساعد الشخصين الذين ينجذبان إلى بعضهم البعض أن يدركا أنهما بحاجة إلى أن يكونوا أئمة للمسلمين، وتعزيز هدفهم السامى من الحياة التى تحفها العفة. وأيضاً، عندما يحدث الزواج، فإن الحب الحقيقي هو الذى يحقق السلام فى العلاقة من خلال قربهم من الله.

- الحب الكاذب يجلب للإنسان موت قلبه وروحانياته الإيمانية مما يورثه ضيقاً فى النفس والروح، فى حين أن الحب الحقيقي يقوى الروحانية فى قلب العبد .

- الحب الكاذب يدمر قائمة أولوياتك فى الدنيا والآخرة، وبالتالي يبيدك بعيداً عما يقربك من الشواغل الحقيقية والمهمة والنجاحات التى تجعلك قريباً من الله.

- الحب الكاذب يجلب لك العار ويجعلك فى نظرة دونية فى المجتمع. بينما الحب الحقيقي يجلب الاحترام والشرف والسؤدد.

- إن منهج الإسلام يتضمن جملة من المبادئ التوجيهية للحب والمودة والرومانسية، الأمر الذى من شأنه أن يجعل الرومانسية ليست مسألة تنظيرية فقط؛ بل واقعاً عملياً يعود إلى زمن النبي فلقد تجسدت الرومانسية فى حياته كنموذج عملى تطبيقى

- إن الرومانسية لترتبط فى الإسلام بالعلاقات التى يكتنفها الزواج والتكوين الأسرى المبني على الشرع ولاتكون خارج هذا الإطار حتى تكون محاطة بالعباية والرعاية ومكثلة بالنجاح من الله.

- أساليب تنمية الحب من حياة النبي صلى الله عليه وسلم:

١: الإتيان ببعض الأفعال التى تعبر عن الحب وتؤكدته:

تتضمن حياة النبي أفعالاً عديدة تترجم حبه تلك الأفعال التي تضيء على العلاقات طابع التقدير وتعطى مسحة السحر في التأثير منها:

- في البخاري «عن عائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتكئ في حجري وأنا حائض ثم يقرأ القرآن». وفي رواية «كان النبي صلى الله عليه وسلم يقرأ القرآن ورأسه في حجري وأنا حائض».

وفي سنن أبي داود في حديث لعائشة قالت: «أخبرك ما صنع رسول الله صلى الله عليه وسلم - دَخَلَ فَمَضَى إِلَى مَسْجِدِهِ - قَالَ أَبُو دَاوُدَ تَعْنَى مَسْجِدِ بَيْتِهِ - فَلَمْ يَنْصَرَفْ حَتَّى غَلَبَتْهُ عَيْنِي وَأَوْجَعَهُ الْبُرْدُ فَقَالَ: «اذْنِي مِنِّي». فَقُلْتُ: إِنِّي حَائِضٌ. قَالَ: «وَأِنْ، اكْتَشَفِي عَنْ فَخْذِيكَ». فَكَشَفْتُ فَخْذِي فَوَضَعَ خَدَّهُ وَصَدْرَهُ عَلَى فَخْذِي، وَحَنَيْتُ عَلَيْهِ حَتَّى دَفَعْتُ وَتَمَّ».

- وقال الحافظ ابن حجر: (ووقع في مغازي أبي الأسود عن عروة فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم لها فخذه لتركب فأجلت رسول الله صلى الله عليه وسلم أن تضع رجلها على فخذه فوضعت ركبته على فخذه وركبت)

- (قالت عائشة رضي الله عنها: (فدعاني صلى الله عليه وسلم؛ والحبشة يلعبون بحراهم في المسجد في يوم عيد؛ فقال لي: يا حميراء أتحيين أن تتظري إليهم؟ فقلت: نعم. فأقامني وراءه، فطأ لي منكبيه لأنظر إليهم، فوضعت ذقني على عاتقه وأسندت وجهي إلى خده، فنظرت من فوق منكبيه - وفي رواية: (من بين أذنه وعاتقه) - وهو يقول: دونكم يا بني أرفدة، قالت: ومن قولهم يومئذ: أبا القاسم طيباً. حتى شبت - وفي رواية: (حتى إذا مللت قال: حسبك؟ قلت: نعم قال: فاذهبي) وفي أخرى: قلت: لا تعجل فقام لي ثم قال: حسبك قلت: لا تعجل قالت: وما بي حب النظر إليهم ولكن أحببت أن يبلغ النساء مقامه لي ومكاني منه [وأنا جارية] فاقدروا قدر الجارية [العربية] الحديثة السن الحريصة على اللهو.

- فيما أخرجه البخاري ومسلم والإمام أحمد وأبو داود والنسائي وابن ماجه، ولفظ الحديث عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر. قالت: فسابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته فسبقني. فقال: "هذه بتلك السبقة"، وفي لفظ: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقتني اللحم سابقني فسبقني. فقال: "هذه بتلك"

## ٢: انتهاز المناسبات لتقديم الأفضل للآخر:

تحل على الناس مناسبات مختلفة وعديدة يمكن استثمارها في تقديم أفضل ما نملك لمن نحب تعبيراً عما في مكنونات أنفسنا والعبارة هنا ليست بالقيمة المادية لما نقدم - حتى لا نعسر على أنفسنا - بل العبرة بالقيمة المعنوية والتقديرية. لذا انتهزت السيدة عائشة فرصة ان تبحث عن أفضل العطور لتعطر بها رسول الله .

- حدثنا محمد بن عباد أخبرنا سفيان عن الزهري عن عروة عن عائشة رضي الله عنها قالت: طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم لحرمة حين أحرم، ولحله قبل أن يطوف بالبيت (صحيح مسلم).

- عن ابن عمر، عن عائشة أنها قالت: كنت أطيّب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بالغالية الجيدة عند إحرامه (الدارقطني)

## ٣: لا حب بدون ثقة:

من الواضح أن أي علاقة لا يمكن الحفاظ عليها دون مستوى من الثقة التي ينبغي كسبها. وليس هناك أفضل من العلاقات الزوجية التي ينبغي أن نكتنفها الثقة. ونحن نعرف قصة النبي صلى الله عليه وسلم عندما تلقى أول الوحي فكان في حالة من الارتباك والرعب حول الحدث الذي وقع، كانت زوجته - الشخص الذي يعرفه أفضل معرفة- فوثقت به. ففي صحيح البخاري قالت خديجة: «كلا والله ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم وتحمل الكل وتكسب المعدوم وتُقرى الضيف وتُعين على نوائب الحق».

#### ٤- أظهر الاحترام لزوجك

كما أن الثقة مهمة، فمن المهم جداً أن تظهر الاحترام لزوجك. مهما كان الوضع الكائن، ومهما كانت الشدائد، من المهم أن تحرص بصدق وتحافظ على علاقة زوجية يسودها الاحترام. فكم من الأزواج سيكون قادراً على السيطرة على غضبهم إذا زوجاتهم عمدوا الى الغضب في بعض الأحيان. ولنا في رسول الله الاسوة الحسنة.

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كان النبي صلى الله عليه وسلم عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة (إناء) فيها طعام، فضربت التي النبي صلى الله عليه وسلم في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحفة فانفلقت، فجمع النبي صلى الله عليه وسلم فلق الصحفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة ويقول: غارت أمكم، ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحفة الصحيحة إلى التي كسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت) رواه البخاري.

فلننظر إلى جميل يمكن أن تعلمه بطريقة جيدة بدلاً من الغضب، إنه جمع القطع المكسورة، وقال لرفاقه، "أمكم شعرت بالغيرة". لاحظ الكلمات التي استخدمها، "أمك" الذي يخفف من خطورة المسألة.

وذات يوم بكت صفيية لماً بلغها أن حفصة أم المؤمنين -رضي الله عنها- قالت عنها: إنها ابنة يهودي، فدخل عليها رسول الله وهي تبكي فقال: ما يبكيك؟ قالت: قالت لي حفصة بنت عمر إنني ابنة يهودي. فقال النبي: "إنك ابنة نبي وعمك نبي وإنك تحت نبي. فقيم فخرك عليك". ثم قال لحفصة: "اتق الله يا حفصة!"

#### ٥: المشاركة في شؤون وأعمال المنزل

يقولون "إن العمل يتكلم بصوت أعلى من الكلمات". لذلك فمن الواضح أن الحب يعني أن كلا من الشريكين بذل جهداً إضافياً لجعل الحياة أسهل بالنسبة للشريك الآخر. قال صلى الله عليه وسلم: خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي". نحن نعرف من روايات عديدة نمط حياته حيث إن النبي صلى الله عليه وسلم كان دائماً خدمة أهله كلما كان في بيته. على الرغم من أنه كان قائد المسلمين ورسولهم، ولم يكن هناك أنفة منه في تقديم المساعدة لأسرته.

حدثنا حفص بن عمر حدثنا شعبة عن الحكم عن إبراهيم عن الأسود قال: سألت عائشة ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في أهله؟ قالت: كان في مهنة أهله فإذا حضرت الصلاة قام إلى الصلاة (البخاري)

٦: النظر للمكروه من الزوجة على ما قد يحمله من خير قد كتبه الله:

هناك حالات من الزوج أو الزوجة قد لا تجد من الأشياء ما يرضيك في الآخر. فما الذي يجب عليك القيام به في هذه الحالة؟ يحدد القرآن ما يجب عمله فيقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَجَلْ لَكُمْ أَنْ تَرْتُؤُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضَلُوهُنَّ لِيُدْهَبُوا بَعْضُ مَا أَنبَأْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ١٩)

#### ٨- التذرع بالصبر والتحلى بقبول الآخر:

لا تحلو الحياة على الدوام حيث تأتيك منغصات ومزعجات في أحيان كثيرة. فلننظر على المستوى الأسرى نجد أنك قد لا ترضى في مواقف عن تصرفات زوجتك؛ وإنما هي بشر ولها ما لها، وعليها ما عليها. ولننظر الى هديه عليه صلی الله وسلم وهو يتعامل مع ماقد يزعجه من زوجه السيدة عائشة. فلقد ثبت في كتب السنة النبوية عن الصحابي الجليل النعمان بن بشير رضي الله عنه، ولفظه: " استأذن أبو بكر رحمه الله عليه على النبي صلى الله عليه وسلم فسمع صوت عائشة عالياً، فلما دخل تناولها ليلطمها، وقال: أأأراك ترفعين صوتك على رسول الله صلى الله عليه وسلم . فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يحجزه، وخرج أبو بكر مغضباً، فقال النبي صلى الله عليه وسلم حين خرج أبو بكر: كيف رأيتني أفتدئك من الرجل؟ قال: فمكت أبو بكر أياماً، ثم استأذن على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فوجدتهما قد اصطلحا، فقال لهما: أدخلاني في سلمكما، كما أدخلتماني في حربكما . فقال النبي صلى الله عليه وسلم: قد فعلنا، قد فعلنا) رواه أبو داود في " السنن تى نهتدى بهديه

وهذا عمر بن الخطاب الذى يعرف بشدته وقوته يعلو صوت زوجته عليه؛ وشاب بالباب جاء يشكو سوء خلق زوجته فلما سمع ما عند عمر وجد أن ما عند عمر زهده فيما عنده فهم أن ينصرف فلحقه عمر فأوضح له ما يجعلنا نصبر ونقبل .

جاء رجل إلى عمر رضي الله عنه يشكو إليه خلق زوجته، فوقف ببابه ينتظره، فسمع امرأته تستطيل عليه بلسانها، وهو ساكت لا يرد عليها، فانصرف الرجل قائلاً: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب فكيف حالي؟ فخرج عمر فرأه مولياً فناداه: ما حاجتك يا أخي؟ فقال: يا أمير المؤمنين جئت أشكو إليك خلق زوجتي واستطالها علي، فسمعت زوجتك كذلك، فرجعت وقلت: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته، فكيف حالي؟ فقال عمر: تحملتها لحقوق لها علي، فإنها طبخة طعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لأولادي، وليس ذلك بواجب عليها، وسكن قلبي بها عن الحرام، فأنا أتحملها لذلك . فقال الرجل: يا أمير المؤمنين وكذلك زوجتي . قال: فتحملها يا أخي فإنما هي مدة يسيرة . اهـ من حاشية البجيرمي على المنهج) اهـ كلام الشبلنجي .

#### ٩: الوفاء لها حتى بعد الموت:

يعلمنا هدى النبي أن الزوجة - حتى بعد أن فارقت الحياة- لها حق الذكرى الحسنة والوفاء بحقها. فقد كان يذكر زوجته خديجة بالخير ويصل من كان قريباً منها بل ويهديه ويعطيه .

- كان النبي - صلى الله عليه وسلم - وقياً لها؛ يذكرها بالخير، ويثني عليها ويفضّلها على سائر أمهات المؤمنين، ويبالغ في تعظيمها حتى قالت عائشة - رضي الله عنها-: "ما غرت من امرأة

ما غرئت من خديجة؛ من كثرة ذكر النبي -صلى الله عليه وسلم- لها، وما تزوجني إلا بعد موتها بثلاث سنين؛ الخ

#### ١٠: التوافق فى الزواج والموافقة:

يؤكد الشرع الحكيم على أن الحياة الأسرية لا تستقر إلا فى وجود توافق فى العلاقة الأسرية وجدانياً وإلا استحالت المعيشة والهناءة. لذا ما ورد يؤكد بأمثلة عملية هذا الأمر.

- عن ابن عباس أن امرأة ثابت بن قيس: أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله، ثابت بن قيس ما أعتب عليه فى خلق ولا دين، ولكنى أكره الكفر فى الإسلام، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أتردين عليه حديقته، قالت: نعم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أقبل الحديقة وطلقها تطليقة.

- وفى قصة بريرة ومغيث ما يغنى فى المثل: يقول ابن عباس رضى الله عنهما: إن زوج بريرة كان عبداً يقال له مغيث، كأني أنظر إليه يطوف خلفها يبكي ودموعه تسيل على لحيته فقال النبي صلى الله عليه وسلم للعباس: يا عباس، ألا تعجب من حب مغيث بريرة ومن بغض بريرة مغيثاً؟ رواه البخاري.

فلما رأى مغيث إصرار بريرة على صده، وأنها عازمة على تركه، استشفع بالنبي صلى الله عليه وسلم، فشفع له عندها، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: لو راجعته، فإنه زوجك وأبو ولدك. قالت: يا رسول الله، تأمرني؟ قال: إنما أنا أشفع. قالت: لا حاجة لي فيه

لاحظ كما يؤكد (عادل الكلبانى) أن نبينا صلى الله عليه وسلم تعجب من حب مغيث بريرة ومن بغض بريرة مغيثاً! تعجب وهو يرى حباً يقابل ببغض، فلم يكن حباً متبادلاً، فلم ينكر، ولم يشدد، بل أفسح للقلوب أن تعبر عما فى جوفها، ولم يعنف أحداً منهما، لأن الإسلام جاء بها ببضاء نقية، واقعية، تتلمس العواطف وتعرف قدرها، ولم يأت ليكبت أحاسيس الناس، ولا ليضيق عليهم فى التعبير عنها.

وبعد هذا العرض لنظرة الإسلام للعواطف الإسلامية، وكيف عالجه وضبطها وأدارها، فى حكمة بالغة بأساليب وطرق تسمو بالإنسان إلى ذرى الكمال والجمال، وتجعل الفرد قادراً على كبح جماحها؛ فهو يحب ويكره، ويحزن ويفرح، ويرضى ويغضب، ويخاف ويأمن بلا إفراط ولا تفريط. فتعالى الله أحسن الخالقين.

## References

1. Alimah Sobia Ahmed (2010): Romance in Islam. Zaynab Academy. Classical Islamic Learning for Women. Retrieved on Jun.12.2017. from: <http://www.zaynabacademy.org/romance-in-islam/>
2. Amra Siddiqah. (2014). Controlling Our Emotions As Muslimahs. Retrieved on April.29.2017. from: <http://blog.islamiconlineuniversity.com/controlling-our-emotions-as-muslimahs/>
3. Farah Mehboob. (2013). Managing Our Emotions for Success in Dunya and Akhirah. The World's First Online Personal Development Academy. Retrieved on July.2. 2017. from: <http://productivemuslim.com/managing-our-emotions/#ixzz54wP6LXID>.
4. Greenberg, L. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings. Washington, D.C. American Psychological Association Press.
5. Mohammad Awais Tahir. (2009). Emotional Intelligence From an Islamic Perspective. Retrieved on Junary.18.2017. from: <http://islamandpsychology.blogspot.com/2009/02/eq-and-islam.html>.
6. Romance In Islam. MASJID QUBA. (2012) Family. Retrieved on Jun.12. 2017. from: <http://www.qubainc.org/masjid>
7. Saima Afzal & Allama Iqbal. (2018). Islamic Perspective of Emotional Intelligence and Significance of Its Development. Open University (AIOU), Islamabad, Pakistan. Foundation University Institute of Management and Computer Sciences. Retrieved on Oct.15. 2017. from: <https://www.scribd.com/doc/10210449/Islamic-Perspective-of-Emotional-Intelligence-and-Significance-of-Its-Development>
8. Tarek Younis. (2013). Islamic Character Prophet Muhammad. The Significance of Emotions in Islam. Retrieved on March. 4. 2017. from: <http://www.virtualmosque.com/personaldvlp/character/the-significance-of-emotions-in-islam/>
9. Zakia Usmani. (2018). Why Allah created us with emotions. Retrieved on January. 24. 2017. from: <http://www.muslimink.com/faith/100-why-allah-created-us-with-emotions>.