

Prophetic Method in Controlling Feelings of Anger and its Impact on Parental Education

المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وأثره في التربية

Iman Khalel^{1*}.

¹Basaksehir Academy of Arab and Islamic Sciences, Istanbul, Turkey.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 22 Feb 2022

Accepted 30 Mar 2022

Published 01 Oct 2023

*Corresponding author:

Basaksehir Academy of Arab and Islamic Sciences, Istanbul, Turkey.

Email: m_aljorany@hotmail.com.

Abstract

This study, derived from my doctoral thesis on the Prophetic method in managing feelings of anger and its impact on parenting education, explores the definition of anger, its causes and effects, and the characteristics of the Prophetic approach to managing anger. The Prophetic approach provides the most comprehensive and critical foundations in the process of managing feelings of anger, suggesting that parents should adopt this method to set a positive example for their children. The study also posits that the most effective way to achieve a normal, positive society free of problems and behavioral deviations is through educating its members about their feelings, which drive and motivate their behavior.

Key words: Education, Anger, the Prophetic Curriculum, Foundations, Model.

المخلص

يكشف هذا البحث عن المنهج النبوي في تربية وضبط مشاعر الغضب، وأثر هذا المنهج على التربية، وقد تحدثت الباحثة عن تعريف الغضب وأسبابه وآثاره، ثم تناولت معالم المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب المستنبطة من الأحاديث النبوية الصحيحة، فكان من أهم النتائج: أن ترك مشاعر الغضب دون إدارة وضبط يتسبب بآثار سلبية وخيمة على الفرد والمجتمع لابد من تجنبها، وأن المنهج النبوي في ضبط مشاعر الغضب قدم المثل الأعلى والمعالم الأكمل والأهم في عملية إدارة مشاعر الغضب وكيفية علاجها، وأن على الوالدين اتباع المنهج النبوي في ذلك وتقديم القدوة الحسنة للأبناء، وأن أقصر الطرق للوصول للمجتمع السوي الإيجابي الخالي من المشكلات والانحرافات السلوكية هو تربية أفرادها على منهاج النبوة.

الكلمات المفتاحية: التربية، الغضب، المنهج النبوي أسس، نموذج.

١. المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد

تحتل التربية المكانة المتقدمة في اهتمام الوالدين، ويُشكّل الجانب المتمركز على توفير الاحتياجات المادية من مأكل ومشرب وملبس وغيرها المساحة الأكبر، وهو مما لا شك فيه من أهم الواجبات الوالدية تجاه الأبناء، لكن غلبة النظرة المادية على الجانب الروحي والمشاعري يُشكّل خطراً على عملية التربية؛ إذ إن الحاجات الروحية للمشاعر لا تقل أهمية عن الحاجات المادية، وبالاتزان بينهما تكون الاستقامة.

والمطلوب هو الوصول بالأبناء إلى الاتزان المشاعري الذي يعينهم على أداء وظائفهم والتكيف مع مجتمعاتهم ومحيطهم، ومن هنا كانت الحاجة مُلحّة للفت الأنظار لمزيد العناية بهذا الجانب، ولا أتم ولا أكمل من المنهج النبوي لتحقيق هذا التوازن، ومن أبرز المشاعر التي ينبغي العناية بها مشاعر الغضب من حيث ضبطها وحُسن إدارتها وتجنّب مضارها، وهو ما أرشدنا إليه النبي ﷺ في أحاديث كثيرة، ولهذا جاء هذا البحث ليكشف المعالم التي تستنبط ويفاد منها في بيان المنهج النبوي في تربية وضبط مشاعر الغضب وأثرها في التربية الوالدية.

وهنا أود الإشارة إلى أنّ هذا البحث مستلٌّ من رسالة الدكتوراة التي تتحدث عن تربية المشاعر في المنهج النبوي وأثرها في التربية الوالدية والتي تناولت الحديث عن جملة من المشاعر أهمها الغضب والمحبة، والغيرة والامتنان وغيرها.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

لتحديد مشكلة الدراسة بدقة لا بد من التأكيد على: دور المشاعر في توجيه السلوك، فكل سلوك تقف خلفه مشاعر وتصاحبه مشاعر وتتبعه مشاعر، مما جعلها المؤثر الأبرز في بناء السلوك.

يعد الغضب من أهم المشاعر وأخطرها إذا لم يتم ضبطه وتوجيهه وإدارته، وقد تنشأ عنه سلوكيات منحرفة، ومشكلات نفسية وسلوكية تبدو غريبة عن أهداف المجتمع وتوجهاته.

تفتقر نسبة كبيرة من الوالدين للمهارات والأسس في إدارة مشاعر الغضب لدى أبنائهم، ولأن التربية الوالدية هي المرحلة الأولى والأهم في التربية ولا بد من استثمارها وتفعيلها في إدارة مشاعر الغضب وفق المنهج الأكمل وهو المنهج النبوي وبناءً على ما تقدم فإن مشكلة الدراسة هي: غياب المنهج الصحيح في إدارة مشاعر الغضب، وضرورة بيان معالم هذا المنهج وأهم أسسه، ولذا جاء هذا البحث موسوماً بـ: (المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وأثره في التربية).

٢,١ أسئلة الدراسة

١. ما هو الغضب وما أسبابه وأنواعه ومضاره؟
٢. ما هو المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وكيفية الاستفادة منه؟
٣. هل هناك نماذج عملية على إدارة مشاعر الغضب من السنة النبوية؟
٤. ماهي المهارات العملية اللازمة لإدارة وضبط مشاعر الغضب؟

٣. أهداف الدراسة وأهميتها

٣,١ أهداف الدراسة

تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

١. تعريف الغضب وبيان أسبابه وأثاره.
٢. بيان معالم المنهج النبوي في إدارة وضبط مشاعر الغضب وتفعيلها في التربية الوالدية.
٣. رفع وتحسين أداء الوالدين في العملية التربوية من خلال إكسابهم منهجية ومهارات لإدارة مشاعر الغضب لدى أولادهم.

تأتي أهمية هذه الدراسة من كونها تقدم تأصيلاً ومادة علمية تناولت موضوعاً تربوياً مهماً من منظور إسلامي، ووفق المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب، وأثره في التربية الوالدية مع غياب المنهجية والاهتمام بذلك في أوساط الوالدين

٤. مصطلحات الدراسة

المشاعر

انفعالات تُعبر عن حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي، وهي تشمل الفرد كله، وتؤثر وفقاً لشدتها، في كل من: سلوكه، وتعبيراته الظاهرة، وخبراته الشعورية، ووظائفه الفسيولوجية.

المنهج النبوي

مجموع القواعد العامة والخطوات المنظمة التي تميز وتحكم العمل في موضوع معين من وجهة نظر النبي الكريم باستقراء الأحاديث النبوية والاستنتاج منها. أو باختصار: الطريقة التي انتهجها النبي ﷺ في معالجته لأمر ما.

الغضب

استجابة انفعالية يُثيرها بوجه خاص التدخل والإهانة والتّهديد، وتتميّز ببعض الخصائص مثل: السلوك العدواني، والتّغيرات التي تبدو على الوجه.

تنويه

توثيق هذه المصطلحات سيأتي في مظانها من البحث، فهي أليق في أصالة البحث في موضعها، ودفعاً للتكرار. وسنتناول في هذا البحث أهم السمات للمنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وتوجيهها.

٥. خطة البحث

- المبحث الأول: الغضب تعريفه وأسبابه وأنواعه وآثاره
- المطلب الأول: تعريف الغضب لغة واصطلاحاً
- المطلب الثاني: أسباب الغضب
- المطلب الثالث: أنواع الغضب
- المطلب الرابع: آثار ومضار الغضب
- المبحث الثاني: المنهج النبوي في التعامل مع صفة الغضب
- المطلب الأول: المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وضبطها
- المطلب الثاني: نماذج عملية في الإدارة النبوية لمشاعر الغضب وضبطها
- المطلب الثالث: مهارات عملية في إدارة وضبط الغضب.
- الخاتمة وفيها النتائج والتوصيات
- المبحث الأول: الغضب تعريفه وأسبابه وأنواعه وآثاره
- المطلب الأول: تعريف الغضب لغة واصطلاحاً
- لغة: الغين والضاد والباء: أصلٌ صحيحٌ يدل على شدة وقوة. (ابن فارس، ١٩٧٩).
- والسُّخْط: خلاف الرضا. وقد سَخِطَ، أي غضب. (الجوهري، ١٩٨٤).

فتحصّل من ذلك أن الغضب يعني: الكراهية وعدم الرضا بالشيء.

واصطلاحاً: الغضب: شعورٌ عادي وسويٌّ في أغلب الأحيان، يظهر عادة عندما يشعر الفرد بالتهديد أو الغضب. (عبيد، ٢٠٠٨).

ويعرف الغضب بأنه: <استجابة انفعالية يُثيرها بوجه خاص التّدخل والإهانة والتهديد، وتتميّز ببعض الخصائص مثل: السلوك العدواني، والتّغيرات التي تبدو على الوجه. (مجمع اللغة العربية).

وللغضب أسبابٌ ودرجاتٌ وأنواعٌ نُوردها بإيجازٍ لتعلّقها بما سيأتي من بيان المنهج النبوي.

المطلب الثاني: أسباب الغضب

بواعث الغضب وأسبابه كثيرة، والناس متفاوتون في مقدرتهم على تحمّل أسبابه وبواعثه، فتارة يكون الباعث له أمرٌ عظيم يستحق الغضب لأجله، وتارة يكون السبب يسيراً لا يحسن بالعاقل أن يغضب له ويفخم أمره وهو يسير. وقد أوجز الإمام الغزالي رحمه الله مُبيّناً أسباب الغضب فقال: <علاج كل علة حَسُم ما دَّتْها وإزالة أسبابها، فلا بدّ من معرفة أسباب الغضب:

والأسباب المهيجة للغضب: هي الزهو والعُجب والمزاح والهزل والهزء والتّعير والمُماراة والمُضادّة والغدر وشِدّة الحرص على فضول المال والجاه.

ومن أشد البواعث على الغضب: تسميتهم الغضب شجاعاً ورجوليةً وعزّة نفس وكبر همّة وتلقبهم بالألقاب المحمودة غباوة وجهلاً؛ حتى تميل النفس إليه وتستحسنه. (الغزالي، مصورة بدون تأريخ)

فهذه أهم الأسباب الدّافعة للغضب، ولذا جاء الإسلام فأرسي معالم مهمة في ضبط الغضب بضوابط تمنعه أو تخفف منه ولا بد، وفي مقابل ذلك رَغِبَ وحثّ على مكارم الأخلاق في كظم الغيظ والعفو والإحسان إلى الناس، وهذا ما يتطلب الوقوف على معرفة أنواع الغضب والتفريق بين المحمود منها والمذموم، وهو ما سيوضحه المطلب الثالث.

المطلب الثالث: أنواع الغضب

الغضب على نوعين:

١. الغضب المذموم: وهو كلُّ ما أخرج المرء عن أدب الشرع والعقل، وعلى هذا جاءت أحاديث النهي عن الغضب وذمّه.

٢. الغضب المحمود: وهو ما كان لله عز وجل، ودافعه انتهاك حرّات الله تعالى، من فعل محرم، أو مخالفة شرعية، ويتفرّع عنه الغضب على أعدائه من الكفار والمنافقين والطغاة والمتجبرين، وقد ذكر القرآن ذلك للرسول الكرام في مواضع عديدة، ووردت أحاديث كثيرة تدل على أن النبي ﷺ كان يغضب لله عز وجل، كقوله الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾ [التوبة: ٧٣] وسياقي بيانٌ شافي لهذا الأنواع في المنهج النبوي.

المطلب الرابع: آثار ومضار الغضب

يدرك الجميع مضار الغضب وآثاره السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، ممّا يعني بالضرورة أهمية إملاك الوالدين القدرة على ضبط الغضب وإدارة مشاعره عند أولادهم؛ خوفاً من آثاره السيئة المتمثلة بما يلي: تقديم الوالدين قدوة سلبية للأولاد في كيفية التعامل مع مشاعر الغضب، وتعد القدوة الوسيلة التربوية الأخطر والأكثر تأثيراً في تربية الأبناء، فينعكس على سلوكهم.

شيوخ أجواء الكره والحقد والضغينة والتحفز الدائم للردود والردود المقابلة، وهو ما يخالف الغاية من وجود الأسرة وكونها محضن الأبناء وأمانهم ومنطلقهم السوي لمجتمعاتهم. إنتاج أفراد يفتقدون مهارات التعامل مع الغضب، وبالتالي انتشار سلوكيات غير سوية، وغياب مظاهر المجتمع السليم الآمن.

انتشار المشاعر السلبية وطغيانها على المشاعر الإيجابية، مما يعني بقاء المجتمعات تحت تأثير مشاعر الغضب وبناء السلوكيات وفقاً لما تُملّيه هذه المشاعر، ولا يخفى مدى الخطورة في ذلك من انتشار الجرائم والمشكلات، وغياب لغة التفاهم ومشاعر المحبة والمودة في الأسر والمجتمعات.

يقول الحافظ ابن رجب رحمه الله عن بعض آثاره: <وينشأ من ذلك كثير من الأفعال المُحرّمة: كالقتل، والضرب، وأنواع الظلم والعدوان؛ وكثير من الأقوال المُحرّمة؛ كالقذف والسبّ والفحش، وربما ارتقى إلى درجة الكفر. (ابن رجب، ٢٠٠١).

المبحث الثاني: المنهج النبوي في إدارة الغضب

المطلب الأول: المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب وضبطها

الغضب من الصفات التي فطر الله البشر عليها وليست من الصفات المذمومة مطلقاً، بل تحمد في أوقاتها المطلوبة، وتُذم في غيرها، وقد عني المنهج النبوي بإدارة مشاعر الغضب عند الصحابة الكرام من خلال توجيهها والإرشاد لحسن إدارتها.

وفيما يلي وبعد استقراء الأحاديث - محلّ الدراسة - التي تناولت موضوع الغضب، استطاعت الباحثة أن تستنبط قواعد ومعاليم المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب، فكان من ذلك:

صفة غضبه ﷺ:

وقد غضب النبي ﷺ في غير موضع ليس منها غضبه لنفسه أو لشأن من شؤون الدنيا.

وفي هذا إشارة إلى أنّ الغضب ليس مرفوضاً بالكلية، بل هناك بواعث صحيحة له، لكن المطلوب ضبطه وإدارته وحسن توظيفه حتى يكون له أثر في تقويم السلوك وتصحيحه.

ويشهد لذلك:

عن زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه أنه قال: إن رجلاً سأل رسول الله ﷺ عن اللقطة. فقال: <عرفها سنة، ثم اعرف وكاءها وعقاصها، ثم استنفق بها، فإن جاء ربها فادّها إليه>

قال: يا رسول الله. فضالة الغنم؟ قال: <خذها فإنما هي لك أو لأخيك أو للذئب>. قال: يا رسول الله، فضالة الإبل؟ قال: <غضب رسول الله ﷺ حتى احمرت وجنتاه أو احمر وجهه ثم قال: «مالك ولها؟ معها حذاؤها وسقاؤها حتى يلقيها ربها»>. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦).

يظهر من الحديث غضبه ﷺ وهو في هذا الموضوع غضب غير مذموم.

وسبب غضبه ﷺ: لسوء فهم السائل وقلة ذكائه مع وضوح المعنى في الفرق، وذلك أن اللقطة إنما هي اسم الشيء الذي يسقط عن صاحبه فيضيع، فيحتاج إلى من يحفظه، وأما الإبل فمستغنية عمّن يحفظها؛ لاستقلالها بحذاؤها وسقائها، ووُرودها الماء والشجر وامتناعها من آفات سبع يريدها، بخلاف الغنم فإن سبيلها سبيل اللقطة، ولذلك قال في الإبل: <كما لك ولها؟ فأنت باستفهام الإنكار على السائل عنها>. (ابن رسلان، ٢٠١٦).

وفي التربية الوالدية: يجب على الوالدين الحرص على بيان صفة الغضب للأبناء، وأنها مرفوضة أحياناً، وضرورية بقدر في أوقات تستدعيها، مع تقديم النماذج لبيان وتوضيح وتبسيط شعور الغضب في أذهان الأبناء كل بحسب عمره ووعيه.

الغضب درجات يفوق بعضها بعضاً، وأن المحمود منها يزيد كلما كان سببه أشد وأدعى للإغصاب.

ودليل ذلك:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: <اشتد غضب الله على قوم فعلوا هذا برسول الله ﷺ وهو حينئذٍ يُشير إلى رِباعيته>.

وقال رسول الله ﷺ: <اشتد غضب الله على رجل يقتله رسول الله في سبيل الله>. (النيسابوري، ٢٠١٦).

والرباعية: هي السن التي بين الثنية والناب من كل جانب، وللإنسان أربع رباعيات. (النووي، ١٩٣٠).

وفي استخدام لفظ اشتد دليل على أن الغضب درجات، بعضه أشد من بعض، كما أنَّ فعل المنكر درجات فكذلك يترتب عليه أنَّ أنواع الغضب على درجات، وكلما زاد أثر المنكر وخطره كان الغضب لله تعالى أكبر.

وفي التربية الوالدية: يجب عليهما أن يفيدا من ذلك بأن يكون غضبهم على أبنائهم في حال تركهم للتعاليم الدينية ليس كغضبهم على بعض أمور الدنيا اليسيرة، والمصلحة في ذلك هي تقويم سلوك الأبناء وتصحيح نمط حياتهم، فيعرف الأبناء دواعي الغضب فيتجنبوها خشية من غضب والديهم والذي هو من غضب الله عليهم.

كراهة الغضب والحرص على تجنبه في التعاملات مع الناس.

وهذا من أعظم دوافع البعد عن الغضب، فإن المرء إذا كره خلقاً نأى بنفسه أن يقع فيما يكره، فكيف إن كان هذا سبباً لإفساد العلاقات بين الناس، واضطراب النفوس، ويدل على ذلك:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنَّ رجلاً قال للنبي ﷺ، قال: «لا تَغْضَبْ فردد مراراً، قال: «لا تَغْضَبْ. (البخاري، ٢٠١١).

وفي تكرار الوصية دليل على التربية في ترك الغضب ليسلم المسلم ويسلم من شره وغضبه المسلمون.

وقوله: «لا تغضب: هو أن يحذر أسباب الغضب، وألا يتعرض للأمور التي تجلب عليه الضجر فتغضبه، فأما نفس الغضب فطبع في الإنسان لا يمكنه نزع وإخراجه من جبلته.

وقد يكون معنى قوله: «لا تغضب أي: لا تفعل ما يأمرك به الغضب ويحملك عليه من القول والفعل.

التربية على التوازن بين مشاعر الغضب وتغليب الرحمة.

التوازن والاعتدال خلق جميل محمود، وهو في الغضب أشد حمداً وأكثر حاجة، فلا إفراط ولا تفريط فيه، وهو منهج رباني، والدليل على ذلك:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لَمَّا خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ كَتَبَ فِي كِتَابِهِ وَهُوَ يَكْتُبُ عَلَى نَفْسِهِ وَهُوَ وَضَعُ عِنْدَهُ عَلَى الْعَرْشِ: إِنَّ رَحْمَتِي تَغْلِبُ غَضَبِي. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦).

وهذه الغلبة للرحمة على الغضب من دواعي شكر الله وحمده وعبادته فهذه الغلبة يصفح عن المس ويغفر الذنوب والخطايا.

ترك التشبه بالمغضوب عليهم وأن التشبه بهم وبأفعالهم يورث غضب الله على المتشبه بهم.

وهذا دليل على أنَّ بعض الأفعال تستجلب غضب الله سبحانه، واعتياد فعلها يصبح سمة للفاعل، ومن هنا كان وصف اليهود بـ«المغضوب عليهم» لاعتيادهم القيام بما يغضب الله؛ فأصبحت علماً عليهم، وأمرنا بالاستعاذة بالله من التشبه بأفعالهم في كل ركعة في الصلاة عند تلاوة سورة الفاتحة، ويدل على هذا:

عن الشريد بن سويد رضي الله عنه أنه قال: مر بي رسول الله ﷺ وأنا جالس هكذا، وقد وضعت يدي اليسرى خلف ظهري وأتكأت على ألية يدي. -أي: راحة اليد -.

فقال: «أَتَقْعِدُ قَعْدَةَ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ». (أبو داود، ٢٠١١، وابن حنبل، ١٤١٤هـ).

في الحديث: التربية على ترك التشبه بأفعال المغضوب عليهم حتى لا يتشبه بهم في الأفعال.

وفي التربية الوالدية: يجب على الوالدين أن يُوظِّنا أنفسهم وأبنائهم على الآداب الشرعية المحمودة، والبعد عن المنهيات الشرعية في السلوك والأخلاق والأفعال والعادات، فيكون الوالدان خير قدوة لأبنائهم، فالتعليم بالأفعال أبلغ أثراً من التعليم بالأقوال.

بالفعل له بالغ الأثر من التعليم بالقول، وهذا مما قد يستهين به الناس، لذا كان المسلم مطالباً في امتثال أوامر الشرع في جميع شؤون حياته حتى يسلم من غضب الله تعالى ومن التشبه بسلوك من غضب الله عليهم ولعنهم.

بيانه ﷺ لأسباب الغضب والآثار المترتبة عليه:

غضب الله سبحانه موجب لعقابه وسبب للهلاك والثبور في الدنيا والآخرة.

لذلك وجب تجنب كل سبب وطريق يوصل لغضب الله تعالى، وأن المؤمن حريص على رضا الله والبعد كل البعد عن غضبه، حتى لا يقع فيما لا يحمد عقابه، فيجره ذلك لخسران الدنيا والآخرة. والدليل على ذلك:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: إن أعرابياً أتى رسول الله ﷺ، فقال: إني في غائطٍ مضبّةٍ. أي: مطمئنة يكثر فيها الضب. وإنه عامة طعام أهلي، قال: فلم يُجبّه. فقلنا: عاوده. فعاوده فلم يجبه ثلاثاً، ثم ناداه رسول الله ﷺ، في الثالثة فقال: يا أعرابي، إن الله لعن أو غضب على سبب من بني إسرائيل، فمسّخهم دواب يدبّون في الأرض، فلا أدري لعلّ هذا منها، فليست أكلها ولا أنهي عنها. (النيسابوري، ٢٠١٦).

ففي هذا الحديث إشارة إلى أنّ سبب مسخهم غضب الله عليهم، ولو أنهم اجتنبوا المحظور لما غضب الله عليهم. وفيه التربية على تجنب كل ما يغضب الله تعالى والبعد عن أسبابه وبواعثه.

وفي التربية الوالدية: ينشئ الوالدان أبناءهم على تجنب كل ما يغضب الله وتجنب كل أسبابه، والبعد عن خطوات الشيطان المزيّنة له كبراً وزهواً وغروراً، والحرص على طاعته الله ورضاه.

للغضب مضار وآثار سلبية في النفس والجسم.

فهو يضعف الإنسان عن أداء وظائفه، وتظهر في تغيرات مباشرة على الإنسان حال غضبه، وقد تتسبب له بآثار سلبية، ومن الأدلة على ذلك:

كتب أبو بكر رضي الله عنه إلى ابنه وكان بسجستان: بأن لا تقض بين اثنين وأنت غضبان. فإني سمعت النبي ﷺ يقول: <لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان. (البخاري، ٢٠١١).>

وفي التربية الوالدية: يوضح الوالدان للأبناء أن الغضب يُضعف أداء العقل ويمنعه من صحة الحكم والتمييز، فيؤثر على اتخاذ أي قرار يحاول اتخاذه، ويُوضّحان إرشاد النبي ﷺ في منع القضاة من الحكم حال غضبهم؛ لما في ذلك من انشغال العقل والفكر ببواعث الغضب، الذي يحول بينه وبين الوصول لصحة الحكم والفصل في المنازعات.

الغضب المذموم من الشيطان.

لأنه من أمهات المعاصي ومقدمة لسيء الأفعال والأقوال، وفي نسبته للشيطان دلالة على كراهته والنهي عنه، ودليل ذلك:

عن سليمان بن صرد قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ ورجلان يستبان، فأحدهما احمرّ وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: <إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد فقالوا له: إن النبي ﷺ قال: تعوذ بالله من الشيطان. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦).>

فيشير الحديث إلى إثبات أن سبب الغضب هو الشيطان الذي يدعو المسلم له ويحثه عليه بالوسوسة والأفكار السلبية، وفيه أيضاً: أنّ التربية على الاستعاذة بالله من الشيطان مذهباً للغضب وأسبابه.

يقول ابن بطال رحمه الله: <وفي حديث سليمان بن صرد: أنّ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم تُذهب الغضب، وذلك أنّ الشيطان هو الذي يُزين للإنسان الغضب، وكلّ ما لا تُحمد عاقبته؛ ليرديه ويغويه ويبعده من رضا الله تعالى، فلاستعاذة بالله تعالى منه من أقوى السلاح على دفع كيده. (ابن بطال، ٢٠٠٣).>

مهارات وآليات إدارة الغضب والتحكم به المستنبطة من المنهج النبوي والتي يتوجب على المربين الإفادة منها في التربية

إذا كان لابد من الغضب، فلا بد من إحسان التعامل معه، وتقديم وسائل عملية في ضبطه، ومن الوسائل المساعدة على ذلك:

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم: كما تقدّم في حديث سليمان بن صُرد في توجيه النبي ﷺ للرجل بالاستعاذة.

وأن قوله ﷺ: <لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجده: يقصد بها النبي ﷺ الاستعاذة من الشيطان ووسوسته التي تؤرّقه على فعل كل قبيح وسيء قد يندم عليه لاحقاً، وأنّ عليه أن يعتصم بالله تعالى، ويلتجئ إليه حتى يسكن قلبه وتهبّأ روحه من بواعث الغضب.

تغيير وضعيته التي هو عليها حال غضبه: عن أبي ذر رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: <إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع. (أبو داود، ٢٠١١، وابن حنبل، ١٤١٤هـ).
فإذا غيّر وضعيته تجددت أنفاسه وغير الوضع الذي تسبب في إغضابه، وبهذا يكون قد نفّس غضبه في الحركة المفيدة.

الوضوء: عن عطية القرظي رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: <إنّ الغضب من الشيطان، وإنّ الشيطان خُلِق من النار، وإنّما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ. (أبو داود، ٢٠١١، وابن حنبل، ١٤١٤هـ).

وهذا الحديث وإن كان ضعيفاً لكن معناه صحيح، فالغضب يكون من قوران الدم، ويشهد الطب لعظيم أثره.

يقول الدكتور محمد ناجي: <يشير هذا الحديث إلى حقيقة طبية معروفة، فالماء البارد يُهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يساعد على تخفيف حالة التوتر العضلي والعصبي، ولذلك كان الاستحمام يستخدم في الماضي في العلاج النفسي. (ناجي، ٢٠٠٥).

السكوت وعدم الكلام: عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: قال رسول الله ﷺ: <«علّموا ويسّروا ولا تُعسّروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت. (ابن حنبل، ١٤١٤هـ).

وهذا فيه أن المسلم مطالب دوماً بمحاسبة نفسه على ألا يتكلم إلا بخير ولا ينطق إلا بخير، وأن يحاسب كلماته وأقواله حتى لا تدفعه إلى ما لا تحمد عقباه بسبب كلمة زلّ بها لسانه في ساعة غضب، فينبغي للمسلم أن يضبط هذا الغضب ويلتزم الوسائل العملية في إخماده وضبطه، فهي إرشاد نبوي إلى أن المسلم مأمور بدفع الغضب بعدة وسائل ما أمكنه ذلك حتى لا يترتب عليه ما يغضب الله تعالى، أو ما يقع عليه من حقوق العباد.

وفي التربية الوالدية: يُقدّم الوالدان النموذج بالارتياض والدّربة لأبنائهم في استعمال هذه الوسائل لضبط غضبهم وتربيتهم عليهما، ثم يحرصان على متابعة الأبناء في حال غضبهم، وتقويم سلوكهم مع إرشادهم في الأخذ بهذه الوسائل والأساليب النبوية المُجَنَّبَة للغضب وآثاره في حياتهم وعلاقاتهم بالآخرين.

تأكيده ﷺ ضبط الغضب علامة قوة ودلالة على القدرة وأن إنفاذ الغضب دليل على الضعف، وهي مهارة تتحصّل بالارتياض والدّربة.

فَتَجَنَّبَ الْغَضَبَ وَآثَارَهُ الْمَدْمَرَةَ أَمْراً مُمْكِنًا مَعَ الْارْتِيَاظِ وَالْمَجَاهِدَةِ، وَالِدَلِيلُ عَلَى ذَلِكَ:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: <لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦).

وفي التربية الوالدية: أن يُبيّن الوالدان أن القوة في ضبط الغضب وليس إنفاذه ضرر الآخرين، وأن القوة في كظم الغيظ والحنق، ومن كان هذا حاله كان أقوى وأسعد، وهي إشارة إلى اعتبار الميزان النبوي الصحيح في تقدير الأخلاق والسلوك.

فكلما كان المرء أقدر على ضبط نفسه، وأجمع على ملاك قلبه من أن يضجر أو يثور لأي فعل يدفعه لذلك، كان أقوى وأشد، وهي بذلك تكون صفة مدح، وصورة من صور كظم الغيظ الذي جاء الثناء عليه في نصوص الشرع.

صور من إدارة النبي ﷺ لغضبه في تعاملاته مع كل موقف من المواقف

تعامله مع غضب أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها وقد كانت تشعره بالغضب مع تفادي الإساءة.

فإن بعض الكلمات المقبولة وغير المؤذية تدل على وجود مشاعر الغضب؛ وغرضها إشعار الآخرين بما يسوؤنا من تصرفاتهم بغية تجنبها، وعلى الآخرين التفهم والاحتواء لحالة الغضب هذه حتى تزول ومن الأدلة على ذلك:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «إني لأعلم إذا كنت عني راضيةً وإذا كنت عليّ غَضْبِي». قالت: فقلت: ومن أين تعرف ذلك؟

قال: «أما إذا كنت عني راضيةً فإنك تقولين: لا وربِّ محمدٍ، وإذا كنت غَضْبِي قلت: لا وربِّ إبراهيم». قالت: قلت: أجل: والله يا رسول الله ما أهجُرُ إلا اسمك. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦)

وفيه: بيان خلق النبي ﷺ؛ فإنه يعرف الغضب منها ولا يهجرها، ولا يضربها، ولا يؤذيها، بل يصبر حتى يزول الغضب عنها. (المظهري، ٢٠١٢)

وفي التربية الوالدية: يقدم الوالدان النموذج الصحيح، والقُدوة الحسنة في كيفية التعامل مع مواقف الغضب المختلفة، والمتابعة بالتوجيه المباشر، أو من خلال الأساليب التربوية، كالقصّة وضرب المثل، ويوضّحان أن النبي ﷺ كان يغضب ويُسّعر الآخرين بغضبه لكن خلقه الكريم كان يمنعه من الإساءة إليهم.

تعامله ﷺ مع غضب أصحابه وتعامل الصحابة الكرام مع غضبه ﷺ وأن من واجب المسلم إذا رأى من أخيه الغضب التسليّة والتخفيف والتسرية عنه والنصح له.

ويشهد لذلك:

حديثُ المِسُور بن مَخْرَمَةَ الطويل يوم صَلَّحَ الحَدِيثِيَّة، قال: فقام رسول الله ﷺ فقال: «يا أيها الناس، انحروا واحلقوا» قال: فما قام أحدٌ، قال: ثم عاد بمثلها، فما قام رجل، حتى عاد بمثلها، فما قام رجل، فرجع رسول الله ﷺ فدخل على أُمِّ سَلَمَةَ، فقال: «يا أُمُّ سَلَمَةَ، ما شأنُ الناس؟» قالت: يا رسول الله، قد دخلهم ما قد رأيتُ، فلا تكلمنَّ منهم إنساناً، واعمد إلى هَدْيِكَ حيث كان فانحره واحلق، فلو قد فعلت ذلك فعل الناس ذلك. فخرج رسول الله ﷺ لا يُكَلِّمُ أحداً حتى أتى هديه فَتَحَرَّه، ثم جلس، فحلق، فقام الناس ينحرون ويحلقون.

قال: حتى إذا كان بين مكة والمدينة في وسط الطريق، فنزلت سورة الفتح. (ابن حنبل، ١٤١٤هـ).

وفي الحديث موقفٌ عظيمٌ لَأُمِّنا أُمِّ سَلَمَةَ رضي الله عنها في نُصْحِها للنبي ﷺ إذ دخل عليها وهو غضبان من عدم طاعة أصحابه لأمره، وكيف أنها قامت على تهدئته وتبسيط الموقف له، وأشارت عليه بما ينبغي فعله دون أن يكلم أحداً، وحينها سيمثل الناس فعله، وعلى مثل هذا يجب تربية الأبناء في حال غضبهم أن يكونوا ويفعلوا.

عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: قدم رسول الله ﷺ لأربع مضين من ذي الحجة أو خمس، فدخل عليّ وهو غضبان. فقلت: مَنْ أغضبك يا رسول الله، أدخله الله النار؟ قال: «أو ما شعرتُ أني أمرتُ الناس بأمر فإذا هم يتردّدون. (النيسابوري، ٢٠١٦).

وفي دعاء أُمِّنا عائشة رضي الله عنها على من أغضب النبي ﷺ تَسْرية لفؤاده وتخفيف عنه وامتصاص لغضبه وعلى مثل هذا تجب تربية الأولاد.

عن أبي قتادة رضي الله عنه أنه قال: رجل أتى النبي ﷺ، فقال: كيف تصوم؟

فغضب رسول الله ﷺ، فلما رأى عمر رضي الله عنه غضبه. قال: رضينا بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً، نعوذ بالله من غضب الله وغضب رسوله، فجعل عمر رضي الله عنه يردد هذا الكلام حتى سكن غضبه. (النيسابوري، ٢٠١٦).

وفي ترديد عمر رضي الله عنه للذكر إشارةً لأسلوبه في تهدئة النبي ﷺ وامتصاص غضبه، والدليل الثمرة في نهاية الحديث في قوله: <حتى سَكَنَ غضبه.

وفي التربية الوالدية: يُعلِّم الوالدان أبناءهم عدم التمرّكز حول ذواتهم، فلا ينسبهم الغضب حقوق إخوانهم وأصحابهم من التخفيف عنهم والتسرية عليهم، وهذا من أجمل حقوق الأخوة الإيمانية.

تعامله مع أصهاره حال غضبه وتعامله مع غضب ابنته:

عن المِسُور بن مَخْرَمَةَ رضي الله عنه أنه قال: إن علياً خطب بنت أبي جهل فسمعت بذلك فاطمة، فأتت رسول الله ﷺ. فقالت: يزعم قومك أنك لا تغضب لبناك، وهذا عليّ ناكح بنت أبي جهل. فقام رسول الله ﷺ، فسمعت حين تشهد،

يقول: أما بعد، أنكحْتُ أبا العاص بن الربيع فحدّثني وصدقني، وإنَّ فاطمة بضعةٌ مِنِّي، وإني أكره أن يسوءها، والله لا تجتمع بنتُ رسول الله وبنتُ عدوِّ الله عند رجلٍ واحدٍ فترك عليّ الخطبة. (البخاري، ٢٠١١، النيسابوري، ٢٠١٦).

وفي الحديث التربية على الغضب للأولاد حال تعرضهم للأذى حماية لهم وصيانةً لحقوقهم مع عدم الإيذاء للمخطئ في حقهم وهذا هو القدر المطلوب والتوازن المرغوب.

وفي التربية الوالدية: يظهر الوالدان هذا التوازن بغية تعليم الأبناء له ومحابته، حتى يتجلى في أذهانهم معنى الاتزان والاعتدال ويحسن توظيفه في شؤون حياتهم حتى حال غضبهم، وهذا هو المقصود.

غضبه ﷺ لأهل الفضل والأخوة إجلالاً لفضلهم وحفظاً لحقوقهم.

وهذا غضبٌ محمود في وقته دون تعدٍّ ولا إساءة، وكذلك النهي عن إغضاب المسلمين والتسبب بغضبهم، لما في ذلك من آثار سلبية على المجتمع والعلاقات، ويشهد على ذلك:

عن أبي الدرداء رضي الله عنه، قال: كنت جالساً عند النبي ﷺ، إذ أقبل أبو بكر أخذاً بطرف ثوبه حتى أبدى عن ركبته، فقال النبي ﷺ: «أما صاحبكم فقد غامر» فسلم وقال: إني كان بيني وبين ابن الخطاب شيء، فأسرعتُ إليه ثم ندمت، فسألته أن يغفر لي فأبى عليّ، فأقبلتُ إليك، فقال: «يغفر الله لك يا أبا بكر» ثلاثاً، ثم إنَّ عمرَ ندم، فأتى منزل أبي بكر، فسأل: أنتم أبو بكر؟ فقالوا: لا، فأتى إلى النبي ﷺ فسلم، فجعل وجهُ النبي ﷺ يتمعر، حتى أشفق أبو بكر، فجثا على ركبتيه، فقال: يا رسول الله، والله أنا كنتُ أَظلم، مرتين، فقال النبي ﷺ: «إنَّ الله بعثني إليكم فقلتم كذبت، وقال أبو بكر صدق، وواساني بنفسه وماله، فهل أنتم تاركوا لي صاحبي». (البخاري، ٢٠١١)

وفي رد النبي ﷺ وسؤاله لأبي بكر دليلٌ على التربية على حفظ قدر الكبار ومكانتهم ومنزلتهم وعدم إغضابهم، وجعل النبي ﷺ إغضابهم بمثابة إغضاب الله تعظيماً لشأنهم.

فقوله ﷺ لأبي بكر رضي الله عنه: «لئن كنتُ أغضبتهم لقد أغضبت ربك: يدلُّ على رفعة منازل هؤلاء المذكورين عند الله تعالى، ويُستفاد منه احترام الصالحين، واتقاء ما يغضبهم، أو يؤذيهم. (القرطبي، ١٩٩٦).

وفي التربية الوالدية: يحرص الوالدان على تربية الأبناء على العدل والسوية، وأن يزرعا في وجدان أبنائهم أدب معرفة الحق والفضل لأهله، سواء كان كبير سنٍّ، أو لفضل منزلته ومكانته، فيتشرب الأبناء كمالات الأدب، وبهذا يدركون حقوق ذوي الفضل والسِّن الكبير، ولا يصرّفهم عن هذا الأدب فورة الغضب.

توظيفه ﷺ للغضب في الأزمنة والأوقات الدّاعية له.

وذلك كتحرّيك عواطف الناس والتأثير عليهم، ولفت انتباههم لخطورة أمر أو أهميته، ومن الأدلة على ذلك:

- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه قال: كان رسول الله ﷺ إذا خطب احمّرت عيناه وعلا صوته واشتد غضبه، حتى كأنه مُنذر جيش يقول: «صَبِّحْكُمْ وَمَسَاكُم». ويقول: «بُعِثْتُ أَنَا وَالسَّاعَةَ كَهَاتَيْنِ» وَيَقْرُنُ بَيْنَ إِصْبَعِيهِ السَّبَابَةَ وَالْوَسْطَى. (النيسابوري، ٢٠١٦).

ففي هذا الحديث: إشارة إلى استدعاء الغضب لإيصال الرسالة بقوة، وإحداث التأثير في السامعين.

وفي التربية الوالدية: يبين الوالدان أن الغضب المحمود ينبغي توظيفه في مكانه ووقته الصحيح؛ لما يترتب عليه من أثر نافع للأمة والمجتمع، وهو بعدٌ من أعظم بواعث استنهاض الهمم لفعل المحمود وترك المذموم؛ فيتعلم الأبناء تنزيل هذا الغضب المحمود على أنفسهم حال تقصيرهم في أداء الواجبات المفروضة عليهم، فيدفعهم لتعويض التقصير والاستدراك مع عدم العودة لذلك التفريط، فيترك أثراً كبيراً في النفس من الزجر والردع عن الفعل ذاته.

المطلب الثاني: نماذج عملية في التربية النبوية لمشاعر الغضب وضبطها

شعور الغضب من المشاعر الفطرية في النفس البشرية، وليست من المشاعر المذمومة مطلقاً ولا من المشاعر المحمودة مطلقاً، لكنها تُحمد في مواطنها المطلوبة، وأوقاتها الصحيحة، وتُذم في أخرى، كما سبق تقريره في معالم المنهج النبوي.

ولما كانت مشاعر الغضب كذلك، كان لابد من نماذج عملية من السُّنة النبوية تبين الفرق وتوضح الكيفية، ولا أصدق دلالة ولا أصوب من فعله ﷺ وسيرته، وفيما يلي أستعرض نموذجاً لغضب النبي ﷺ وآخر لنهيته عن الغضب.

غضبه ﷺ:

عن أبي هريرة قال: خرج علينا رسول الله ﷺ ونحن نتنازع في القدر، فغضب حتى احمرَّ وجهه، حتى كأنما فقى في وجنتيه الرُّمان، فقال: >أبهذا أمرتم أم بهذا أرسلتُ إليكم؟ إنما هلك من كان قبلكم حين تنازعوا في هذا الأمر، عزمْتُ عليكم ألا تنازعوا فيه. (الترمذي، ٢٠٠٩).

يشير الحديث إلى أن النبي ﷺ غضب بسبب التنازع في مسائل العلم دون الوصول إلى شيء محقق، وهذا فيه مفسدة عظيمة؛ لأن التنازل في أمور الغيب أو التي لا يصل إليها كنه العقل لا فائدة من بعثها وإثارتها.

فأرشد النبي ﷺ إلى التوجيه الصحيح بعدم التنازع في مثل هذه المسائل التي لا يترتب عليها أمر محقق في الدين، لا سيما مسائل القدر والغيب التي لا يستطيع العقل البشري أن يصل إلى حقيقتها، وأنه ينبغي عليه الاهتمام بما يترتب عليه أثر في حياته ولهذا يئن لهم النبي ﷺ بقوله: >أبهذا أمرتم يعني على المسلم أن يتمثل بأوامر الشرع أولاً، ويترك فضول المسائل المسكوت عنها، حتى يسلم من ذلك.

ومما يلحظ في هذا الحديث من إشارات ودلالات:

أولاً: في سبب غضبه؛ لأن الصحابة الكرام تنازعوا في سر من أسرار الله تعالى، وهو أمر كان قد نهاهم عنه، والخوض فيه مزلة أقدام ومُضلة أفهام، ولهذا قال ﷺ: إذا ذُكر القدر فأمسكوا. (الصنعاني، بدون تأريخ، والطبراني، بدون تأريخ، والألباني، ٢٠٠٢).

ثانياً: في دافعه للغضب عليه السلام، وهو خوفه على صحابته من الهلاك بفعلهم ما نُهوا عنه، ومتابعتهم أحوال من كان قبلهم من الأمم في التنازع في القدر، فالخوف سبب مشروع للغضب.

ثالثاً: في ظهور أثر غضبه على جسده الشريف احمرار وجهه إشارة إلى انفعال الجسد مع المشاعر وتأثيرها فيه، فتظهر واضحة جليلة علامات التأثير، لذلك يلزم ألا يكون الغضب لأي سبب وبدون مبرر؛ منعاً لتأثيراته السلبية في الجسم.

رابعاً: في غضبه وإظهاره لغضبه إشارة لكرهته للتنازع والاختلاف، وشدة إنكاره عليهم بهذه الصورة فيه حتُّ لهم على ترك التنازع والاختلاف وتجنبه.

يقول ابن القيم: وكان التنازع والاختلاف أشد شيء على رسول الله ﷺ، وكان إذا رأى من الصحابة اختلافاً يسيراً في فهم النصوص يظهر في وجهه حتى كأنما فقى فيه حَبُّ الرُّمان ويقول: أبهذا أمرتم؟ (ابن القيم، ١٩٩١).

خامساً: استخدامه ﷺ لأسلوب الاستفهام الاستنكاري في تعبيره عن غضبه استثارة لمشاعر الصحابة، ودعوة لانفعالهم معه، ومراجعتهم لأنفسهم في هذا الخطأ، وهو أدعى لاقتناعهم وضمان عدم عودتهم إلى التنازع.

نهيته عن الغضب وعلاجه له ﷺ:

سبق حديث سليمان بن صُرد في الأمر بالتعوذ لدفع الغضب، وحديث أبي هريرة في الوصية بعدم الغضب.

فهذه الأحاديث فيها توجيهات نبوية إلى أنَّ المسلم مأمور بأن يُحكِّم نفسه ويضبط انفعالاته، ويحرص دوماً على التعوذ من الشيطان وخطواته، مع أهمية العلم أنَّ القوة والفتوة إنما هي في ضبط النفس والأفعال، ولهذا كانت الوصية بعدم الغضب من أفضل الوصايا؛ لأنه مفتاح كل شر، فكان من المناسب لطبيعة هذا الرجل الوصية له بعدم الغضب، ليكون في مأمن من سوء العاقبة.

وفي هذه الأحاديث إشارات ودلالات لكيفية إدارة النبي الكريم لمشاعر الغضب وضبطها ومنها:

أولاً: الغضب من الشيطان وهو مصدر كل سوء وضرر، وهذا دليل على ذمِّه وكرهيته والنهي عنه، وأن المسلم المُحبَّ لله ورسوله يحرص على تجنُّب ما يبغضه الله ورسوله.

ثانياً: على الرغم من كراهة الغضب وذمّه إلا أنه ممكن الحدوث للمسلم في حال ضعفه، لذلك أرشد النبي ﷺ إلى كيفية التعامل معه حال حدوثه قائلاً: <إذا غضب أحدكم فليتوضأ (أبو داود، ٢٠١١، وابن حنبل، ١٤١٤هـ)، حتى لا يظن المسلم خروجه من دائرة الإسلام إذا غضب.

وهذا حلٌ عمليٌّ لمواجهة غضبه وإدارته يتطلب جهداً بدنياً، فالوضوء فيه تنشيط للجسم وتهذئة للفكر وصرف له عن الحال الذي أغضبته وفي هذا تعليم للمربين بتقديم العلاج والبدائل العملية وعدم الاكتفاء بالوعظ اللفظي أو الإنكار الكلامي، وهذا دليل على إيجابية المُرِّي وحرصه على تغيير المتربي للأفضل وليس فقط نقده.

ثم استخدام الاستدلال العقلي في تقديم الحلول من خلال بيان الرابط بين الوضوء وقدرته على إطفاء ثورة الغضب، فهذا الأسلوب ادعى للامتثال عن قناعة مع عدم العودة للخطأ.

ثالثاً: يُقرّر النبي ﷺ لحقيقة مهمة؛ وهي أنّ مقياس القوة الحقيقي ليس بشدة الغضب، ولا يوصف صاحبه بالقوة، بل مقتضى هذا أنّ إظهار الغضب أو زيادته لن يكون وصفاً محموداً للعمل به، أو الحرص عليه، ولكن لتجنُّبه والابتعاد عنه.

رابعاً: يُقرّر النبي ﷺ لحقيقة أنّ القوة في القدرة على ضبط الغضب، وحُسن إدارته وتمالك النفس، وهو بهذا يُحرّض المسلمين للتدرب على ضبط الغضب، وإظهار قوتهم وشدتهم في حُسن ضبطه وإدارة انفعالاتهم وسلوكياتهم.

خامساً: يُريّ النبي ﷺ صحابته على تفرد المسلم بمقاييس القوة والضعف، وتميزه عن الناس فيها، وهي مقاييس تخضع لقيم الإسلام، وتنبع من تعاليمه في رفض الغضب والدعوة للحلم والهدوء.

ممّا سبق تبين كيف استطاع النبي ﷺ تربية الصحابة الكرام على التفريق بين الغضب المحمود، والمذموم وحُسن إدارته وضبطه والتعامل معه، مقدماً حلولاً عملية ومستعينة باستدلالات عقلية، وعلى الوالدين الحرص على هذه المفاهيم واستثمارها وتفعيلها في مشوارهم لإدارة مشاعر الغضب عند أولادهم.

المطلب الثالث: مهارات عملية في إدارة وضبط الغضب.

لقد كان للمنهج النبوي قصب السبق في تأصيل وتقعيد مهارات إدارة الغضب، استفاد منها كثير من المعاملين في حقول التربية والتدريب والتطوير والتنمية البشرية، وإنّ المُستقرئ لسيرته ﷺ يجد أنه قد وضع الأسُس وأصل القواعد المساعدة على إدارة الغضب وتوجيهه، لهذا كان منبعاً أصيلاً لكل من جاء بعده، والحكمة ضالة المؤمن حيثٌ وجدها فهو أحقُّ بها، ومن هنا كان كثيرٌ من هذه المهارات مذكور في كتابات ودراسات المعنيين بالتربية والتدريب والتطوير، مع صبغها بقالب حديث ومصطلحات خاصة بهم، وإن تغيّرت مصطلحاتها أو تقنياتها في قواعد وإرشادات حديثة، فإن أساسها يرجع للمنهج النبوي في ذلك، وفيما يلي بعض المهارات العملية المساعدة على إدارة الغضب.

وعادة ما يتم اتخاذ العديد من الطرق الصحيحة وغير الصحيحة للتعامل مع مشاعرهم الغاضبة. فيما يذكر علماء السلوك أنّ الطرق الرئيسية للتعامل مع الغضب هي التالية:

التعبير الصريح Expressing وهي الطريقة الأصح للتعامل مع الغضب، إذ يتم إخراج هذه المشاعر والتعبير عنها بحزم (ولكن دون عدوانية). وحتى تتمكن من ذلك، لابد أن تتعلّم كيفية توضيح احتياجاتك وتبليتها دون إيذاء الآخرين. أن تكون حازماً لا يعني أن تكون مندفعاً أو متطلباً، بل أن تحترم نفسك والآخرين.

القمع Suppressing أو الكبت وإعادة توجيهه وإطلاقه وتهدف هذه الطريقة إلى احتواء مشاعر الغضب ثم تحويلها إلى سلوك إيجابي، بيد أن هذه الطريقة لها محاذير وقد تكون لها توابع جسدية ونفسية شديدة مثل الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم، وقد يسبب الغضب الذي لا يُعبّر عنه سلوك عدواني غير مبرّر تجاه الآخرين.

التهذئة Calming والتي تعني التحكم في المشاعر الخاصة، واتخاذ خطوات لتهذئة النفس والتخفيف من مشاعر الغضب والعودة إلى المشاعر الطبيعية.

لا يكمن الحل في التعبير العدواني عن مشاعر الغضب كما لا يمكن أن يكون في كبتها ودفنها في النفس لأنها في الحقيقة لا يمكن تجاوزها ولو بعد حين!

الحل الأمثل هو معرفة كيفية إدارة وضبط الغضب دون التسبب في أيّ خسائر مادية أو معنوية. (موقع فرصة، ٢٠٢٠)، إدارة مهارة الغضب: <https://www.for9a.com>

ويمكن إجمال ذلك بالخطوات التالية ومن خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

أولاً: لماذا أنا غاضب؟

لا بد من فهم سبب غضبك، فالغضب شعور كغيره من المشاعر، وللسيطرة على أي شعور لابد من فهم السبب وراءه، فربما كان الغضب وسيلة للتغطية على مشاعر أخرى مثل الخوف أو الإحراج ولتجاوز هذا الأمر ينصح الوالدان بتدريب أبنائهم على فهم الشعور والتعبير عنه وتشجيعهم على ذلك.

ثانياً: ماهي أسباب مشاعر الغضب عندي؟

إن فهم مسببات الغضب تساعد على القدرة على ضبطه والتحكم به ولدينا إشارات تخبرنا بأننا مقبلون على مشاعر الغضب إذا تبهنا لهذه الإشارات سنكون في حذر من العواقب ومن هذه الإشارات: ارتفاع نبضات القلب. زيادة سرعة التنفس. شد العضلات وخاصة قبضة اليد.

ثالثاً: ماهي الطرق التي تساعدني على تهدئة أعصابي؟

هناك طرق شائعة تستخدم في التهدئة منها:

التنفس ببطء والاسترخاء وأخذ شهيق عميق ثم الزفير ستساعدك على الاسترخاء وتمنحك وقتاً إضافياً للتفكير فيما يحصل أمامك.

فكر في ردات فعل جسمك وعواقب هذه الردات حتى تعطي نفسك فرصة للتوقف.

قم بالعد حتى العشرة ببطء قبل التفوه بشيء أو فعل شيء قد تندم عليه لاحقاً.

القيام ببعض التمارين وإرخاء العضلات سيساهم في تقليل التوتر الذي تشعر به.

رابعاً: ماهي البدائل الصحيحة للتعبير عن الغضب؟

ابحث عن بدائل للتعبير عن غضبك وركز على الحلول بدلاً من المشكلات، وفكر في أهمية المحافظة على العلاقات بدلاً من التركيز على المشكلة الحالية، وتقبل حقيقة أننا مختلفون مع تقبل الآخر كما هو، وأعطي رأيك في الأمر بهدوء، واستخدم الفكاهة لتخفيف وطأة الموقف، فالضحك خلال مثل هذه المواقف سيساهم بشكل كبير في تخفيف حدة الغضب، وترك أثر إيجابي لمدة طويلة.

خامساً: هل الغضب سيساهم في حماية نفسي؟

احم بنفسك لا شيء أهم منها، وكل الأمور لابد لها من حل.

وهكذا نستنتج أن مشاعر الغضب طبيعية تماماً، بل وصحية أيضاً في حال تم التعبير عنها كما يجب بالطريقة والزمان والمكان المناسبين.

مستذكرين قبل هذا كله هدي النبي ﷺ ووصاياه في إدارة الغضب. (أسامة ومحمد، ٢٠٢١)، الغضب لماذا نشعر به وكيف نسيطر عليه: aljazeera.net

٦. نتائج الدراسة ومناقشتها

في الختام يتبين للباحثة من النتائج:

١. لإدارة مشاعر الغضب آثار مهمة في بناء السلوك القويم.
٢. ترك مشاعر الغضب دون تربية وضبط يتسبب بآثار سلبية وخيمة على الفرد والمجتمع لابد من تجنبها من خلال إدارة مشاعر الغضب.
٣. المنهج النبوي في إدارة مشاعر الغضب قدم الأسس والمعالم الأكمل والأهم في عملية إدارة مشاعر الغضب.
٤. على الوالدين اتباع المنهج النبوي في تربية وضبط مشاعر الغضب وتقديم القدوة الصحيحة للأبناء والعمل على تفعيل هذا المنهج في تربيته لأبنائهم.

٥. أقصر الطرق للوصول للمجتمع السوي الإيجابي الخالي من المشكلات والانحرافات السلوكية هي إدارة مشاعر أفرادها والتي تعد الدافع لسلوكياتهم والمحرك لها.

٧. التوصيات

توصي الباحثة بما يلي:

١. تنزيل القواعد والأسس النظرية في المنهج النبوي لإدارة مشاعر الأبناء إلى واقع عملي ملموس من خلال تطبيقه في العملية التربوية.
٢. عمل برنامج تدريب عملي ودورات في إدارة مشاعر الغضب لدى الأبناء وفق المنهج النبوي للوالدين بالشراكة مع مؤسسات المجتمع عبر مختصين.
٣. إدراج مهارات إدارة الغضب ضمن سُلّم المهارات التي تعطى للأبناء في المراكز التربوية، والتي تقدم تدريباً على المهارات المختلفة.
٤. تنظيم حملات توعية بالتعاون مع الوزارات المختصة، مثل: وزارة التنمية أو الأوقاف والمراكز التي تعنى بالأسرة والطفل حول مهارات ضبط مشاعر الغضب وإدارتها وتوجيهها للمقبلين على الزواج.

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- ابن القيم (١٩٩١). *إعلام الموقعين عن رب العالمين* (تحقيق محمد عبد السلام إبراهيم). بيروت: دار الكتب العلمية.
- ابن بطلال، علي بن خلف. (٢٠٠٣). *شرح صحيح البخاري* (ط ٢)، تحقيق أبو تميم ياسر بن إبراهيم). الرياض: مكتبة الرشد.
- ابن حنبل، أحمد بن محمد. (١٤١٤ هـ). *مسند الإمام أحمد بن حنبل* (ط ٢)، تحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن رجب الحنبلي، عبد الرحمن. (٢٠٠١). *جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم* (ط ٧)، تحقيق شعيب الأرنؤوط، وإبراهيم باجس). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن رسلان، شهاب الدين. (٢٠١٦). *شرح سنن أبي داود* (ط ١)، تحقيق عدد من الباحثين بدار الفلاح بإشراف خالد الرباط). مصر، الفيوم.
- ابن فارس، أحمد بن زكريا. (١٩٧٩). *معجم مقاييس اللغة* (ط ١)، تحقيق عبد السلام هارون). بيروت: دار الفكر.
- أبو داود، سليمان بن أشعث. (٢٠١١). *السنن* (ط ١)، تحقيق شعيب الأرنؤوط، وآخرون). بيروت: مؤسسة الرسالة العالمية.
- الألباني، محمد ناصر الدين. (٢٠٠٢). *سلسلة الأحاديث الصحيحة* (ط ٢). الرياض: مكتبة المعارف.
- البخاري، محمد بن إسماعيل. (٢٠١١). *الجامع الصحيح* (ط ١)، تحقيق د. محمد يوسف الجوراني وآخرون). بيروت: مؤسسة الرسالة العالمية.
- الترمذي، محمد بن عيسى. (٢٠٠٩). *السنن* (ط ١)، تحقيق شعيب الأرنؤوط، وآخرون). بيروت: مؤسسة الرسالة العالمية.
- الجوهري، إسماعيل بن حماد. (١٩٨٤). *الصحاح* (ط ٤)، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار). بيروت: دار العلم للملايين.
- الصنعاني، عبد الرزاق *إلمالي على آثار الصحابة* (ط ١، ٧٤٢)، تحقيق مجدي السيد). مصر: دار الفرقان.
- الطبراني، سليمان بن أحمد. (٢٠١٥). *المعجم الكبير* (ط ٢)، تحقيق حمدي السلفي). القاهرة: مكتبة ابن تيمية.
- عبيد، هبة. (٢٠٠٨). *معجم مصطلحات التربية وعلم النفس* (ط ١). الأردن، عمان: دار البداية.

- الغزالي، محمد. (مصورة بدون تأريخ). إحياء علوم الدين. بيروت: دار المعرفة.
- القرطبي، أحمد بن عمر. (١٩٩٦). المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (ط ١)، تحقيق محي الدين ديب ميسو وآخرون. دمشق: دار ابن كثير.
- مجمع اللغة العربية مصر. (١٩٨٤). معجم التربية وعلم النفس (ط ١). مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- المظهري، الحسين بن محمود. (٢٠١٢). المفاتيح في شرح المصابيح (ط ١)، تحقيق ودراسة لجنة مختصة من تحقيق ين بإشراف نور الدين طالب). الكويت: دار النوادر، وإدارة الثقافة الإسلامية.
- نجاتي، محمد. (٢٠٠٥). الحديث النبوي وعلم النفس (ط ٥). مصر: دار الشروق.
- النووي، يحيى بن شرف. (١٩٣٠). شرح صحيح مسلم. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج. (٢٠١٦). المسند الصحيح (ط ٢)، تحقيق ياسر حسن وآخرون). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- أسامة، محمد. (٢٠٢١). الغضب: لماذا نشعر به وكيف نسيطر عليه. مسترجع من موقع: aljazeera.net
- موقع فرصة. (٢٠٢٠). إدارة مهارة الغضب. مسترجع من موقع: <https://www.for9a.com>