

منهج القرآن في تهذيب النفس وضبط الغضب

م.د. احمد حسين خلف

وزارة التربية- مديرية تربية كركوك

الخلاصة:

يتناول هذا البحث منهج القرآن الكريم في تهذيب الغضب، باعتباره قوة فطرية في النفس البشرية قد تؤدي، إذا لم تُضبط، إلى آثار سلبية على الفرد والمجتمع. ويهدف إلى بيان مفاهيم الغضب وكظم الغيظ وضبط النفس في المنظور القرآني، وتحليل الآيات المتعلقة بها، وشرح الوسائل الإيمانية والمعرفية والسلوكية التي اعتمدها القرآن لتحقيق هذا التهذيب، مع إبراز آثاره الإيجابية. وقد اعتمد البحث على المناهج الاستنباطي والتحليلي والوصفي. وتوصل إلى أن المنهج القرآني يقدم تصورًا متكاملًا لتهذيب الغضب من خلال تقوية الصلة بالله بالذكر والصلاة والاستعاذة، والتفكير في العواقب وصفات الله الحسنى، إضافة إلى حلول سلوكية عملية كالصمت وتغيير الهيئة والوضوء. كما يرسخ القرآن تربية قلبية متدرجة تبدأ بكظم الغيظ ثم العفو ثم الإحسان، بما يحقق السمو الأخلاقي والأمن النفسي والاجتماعي.

كلمات مفتاحية : القرآن الكريم ، النفس ، الغضب

The Quranic Approach to Self-Discipline and Anger Control

Dr. Ahmed Hussein Khalaf

Ministry of Education – Kirkuk Education Directorate

Abstract:

This research examines the Qur'anic approach to refining anger, considering it an innate force within the human psyche that, if not properly regulated, may lead to negative effects on both the individual and society. It aims to clarify the concepts of anger, suppression of rage, and self-control from a Qur'anic perspective, analyze the related verses, and explain the spiritual, cognitive, and behavioral means adopted by the Qur'an to achieve this refinement, while highlighting its positive impacts. The study employs the inductive, analytical, and descriptive methods. It concludes that the Qur'anic approach offers an integrated vision for refining anger through strengthening the relationship with God by means of remembrance, prayer, and seeking refuge, reflecting on consequences and the Divine Beautiful Names, in addition to practical behavioral solutions such as silence, changing posture, and performing ablution. Moreover, the Qur'an establishes a gradual spiritual التربية that begins with suppressing rage, followed by forgiveness, and then benevolence, thereby achieving moral elevation and psychological and social security.

Keywords: Holy Quran, Self, Anger

مقدمة:

إن النفس البشرية ميدان صراع دائم بين نوازع الخير والشر، وبين العقل والعاطفة، ويعد الغضب من أشد هذه النوازع تأثيراً على استقرار الفرد والمجتمع، فهو قوة كامنة إذا لم تُهذَّب وتُضبط، أدت إلى عواقب وخيمة في الدين والدنيا، وقد أولى القرآن الكريم عناية فائقة لتهذيب هذه القوة، وجعل ضبط النفس وكظم الغيظ من

أسمى صفات المتقين، مما يدل على أن المنهج القرآني ليس مجرد تشريع، بل هو برنامج تربوي متكامل لبناء الشخصية المتوازنة .

أهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذا البحث في الحاجة الماسة إلى العودة للمنهج الرباني في مواجهة التحديات النفسية والسلوكية المعاصرة. ففي عصر تزايدت فيه الضغوط، أصبح الغضب سبباً رئيسياً لكثير من المشكلات الأسرية والاجتماعية، بل والصحية، إن دراسة المنهج القرآني في هذا الجانب توفر إطاراً علاجياً ووقائياً مستمداً من مصدر التشريع الأول.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما هو المنهج القرآني المتكامل الذي رسمه الله تعالى لتهديب قوة الغضب وتحويلها إلى طاقة إيجابية، وكيف يمكن تطبيق هذا المنهج لتحقيق ضبط النفس في حياة المسلم المعاصر؟**

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق ما يلي:

- 1- تحديد المفاهيم الأساسية للغضب وضبط النفس وكظم الغيظ في اللغة والاصطلاح الشرعي.
- 2- تحليل الآيات القرآنية التي تناولت موضوع الغضب وضبط النفس واستنباط دلالاتها.
- 3- بيان الوسائل والآليات التي اعتمدها القرآن الكريم لتهديب الغضب على المستويات الإيمانية والمعرفية والسلوكية.
- 4- إبراز الآثار الإيجابية لضبط النفس على الفرد والمجتمع.

منهجية البحث:

اعتمدت في البحث على المنهج الاستنباطي في استخراج الأحكام والدلالات من نصوص القرآن الكريم، والمنهج التحليلي في تحليل أقوال المفسرين والعلماء في الآيات ذات الصلة، بالإضافة إلى المنهج الوصفي في وصف طبيعة الغضب وآثاره.

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي للغضب وضبط النفس

يقتضي البحث في المنهج القرآني تحديداً دقيقاً للمصطلحات الأساسية التي يدور حولها الموضوع، وهي الغضب وضبط النفس.

المطلب الأول: تعريف الغضب لغةً واصطلاحاً

الغضب في اللغة: هو (تَوَرَّانُ دَمِ الْقَلْبِ لِقَصْدِ الْإِنْتِقَامِ) ويُطلق على الغضب أيضاً اسم الغيظ، إلا أن الغيظ أشد منه، وهو الكرب الذي يضيق به الصدر⁽¹⁾.

(1) ينظر: جمهرة اللغة: أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (ت: 321هـ) تحقيق: رمزي منير بعلبكي: دار العلم للملايين - بيروت ط1، 1987م جمهرة اللغة (2/ 932).

وفي الاصطلاح الشرعي الغضب: (تغير يحصل عند غليان دم القلب؛ ليحصل عنه التشفي للصدر)⁽²⁾، وكذلك عرف بأنه (غليان دم القلب طلباً لدفع المؤذي عند خشية وقوعه، أو طلباً للانتقام ممن حصل له منه الأذى بعد وقوعه)⁽³⁾، فالغضب في الإسلام ليس مذموماً بإطلاق، بل يُمدح إذا كان لله تعالى انتصاراً للحق، ويُذم إذا كان للنفس أو تجاوز الحد الشرعي.

المطلب الثاني: تعريف ضبط النفس وكظم الغيظ
ضبط النفس: (سيطرة الشخص على مشاعره أو رغباته أو أفعاله بإرادته الشخصية بهدف التطور والتحسين الشخصي، التّصبر وعدم الانفعال)⁽⁴⁾.

المطلب الثالث: كظم الغيظ في المنظور القرآني

كظم الغيظ لغة: مصدر كظم على غيظه وكظم كظمه كظما فهو كاطم وكظيم، إذا سكت عليه⁽⁵⁾.

وفي الاصطلاح: حبس الغضب وإخفائه وعدم إظهاره بالقول أو الفعل، مع القدرة على إنفاذه⁽⁶⁾، وقد ورد في سياق مدح المتقين في قوله تعالى: **أَأَهَى هِيَ يَحْ يَحْ يَخِيمٌ** آل عمران: ١٣٤ وهذا الكظم هو الخطوة الأولى نحو التهذيب والضبط؛ لذي يرى علماء الأخلاق الإسلامية أن الغضب قوة ضرورية في الإنسان، فهي قوة دافعة للدفاع عن النفس والمال والعرض، وقد تقسم قوى النفس إلى ثلاث: القوة العاقلة، والقوة الشهوانية، والقوة الغضبية، والاعتدال في هذه القوى هو ما يُعرف بالعدل، وهو أساس تهذيب الأخلاق. فالمنهج القرآني لا يسعى لإلغاء الغضب، بل لتهذيبه وضبطه ليصبح قوة إيجابية في خدمة الحق⁽⁷⁾.

المبحث الثاني: الآيات القرآنية الواردة في الغضب وضبط النفس.

يُعد القرآن الكريم المصدر الأساسي الذي يحدد معالم المنهج التربوي الإسلامي، وقد جاءت آياته لتؤسس لقواعد التعامل مع الانفعالات البشرية، وفي مقدمتها الغضب. لهذا جعلت هذا الفصل مخصصاً لتحليل أبرز الآيات التي تناولت كظم الغيظ وضبط النفس، واستخلاص الدلالات العميقة من تفاسير السلف والخلف.

المطلب الأول: صفات المتقين في كظم الغيظ: من سورة آل عمران: 134

تأتي الآية الكريمة في سياق وصف الله تعالى للمتقين الذين أعدت لهم الجنة، وهي قوله سبحانه: أ

أَنْ نَمُ نِي نِي هَجْ هَمْ هَي هِي يَحْ يَحْ يَخِيمُ يِي ذُرَّ آل عمران: ١٣٤

(2) التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت: 816هـ) تحقيق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف دار الكتب العلمية بيروت - لبنان ط1 1403هـ - 1983م (ص: 162).

(3) جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (ت: 795هـ) تحقيق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس: مؤسسة الرسالة - بيروت ط7، 1422هـ - 2001م (1/369).

(4) معجم اللغة العربية المعاصرة: د أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت: 1424هـ) بمساعدة فريق عمل: عالم الكتب ط1، 1429هـ - 2008م (2/1346).

(5) ينظر: أساس البلاغة: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (ت: 538هـ) تحقيق: محمد باسل عيون السود دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان ط1، 1419هـ - 1998م (2/138).

(6) ينظر: تطريز رياض الصالحين: فيصل بن عبد العزيز بن فيصل ابن حمد المبارك الحرمللي النجدي (ت: 1376هـ) تحقيق: د. عبد العزيز بن عبد الله بن إبراهيم الزبير آل حمد: دار العاصمة للنشر والتوزيع، الرياض ط1، 1423هـ - 2002م (ص: 421).

(7) ينظر: التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية: محمد منير مرسي: عالم الكتب الطبعة: طبعة مزيدة ومنقحة 1425هـ/ 2005م، التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية (ص: 323).

• تفسير الآية وبيان أقوال المفسرين فيها ١. دلالة الاقتران:

بدأت الآية بصفة الإنفاق في السراء والضراء، ثم تلت بصفة كظم الغيظ والعفو عن الناس، هذا الاقتران يدل على أن "الإنفاق المالي والإنفاق النفسي" هما ركنان أساسيان في بناء شخصية المتقي، فالإنفاق المالي يظهر النفس من الشح والبخل، وكظم الغيظ يطهرها من الحقد والانتقام (8).

٢. معنى " الكَاظِمِينَ الْغَيْظَ ":

أوضح الإمام أبو حيان الأندلسي (9): أن الكظم هو الإمساك على الشيء، و"كظم الغيظ" هو حبسه عند امتلاء النفس منه (10) فالغيظ هو أصل الغضب، وهو الحرارة التي يجدها الإنسان في قلبه عند الشعور بالظلم أو الإساءة (11).

٣. الفرق بين الكظم والعفو:

يُلاحظ أن الآية لم تكتفِ بالكظم، بل أردفته بـ " { يح يح يخيم } " هذا التدرج القرآني يشير إلى مراتب ثلاث في تهذيب الغضب:

المرتبة الأولى: الكظم: وهي مرحلة داخلية، حيث يمنع الإنسان غضبه من الظهور، وهذا جهد نفسي عظيم.
المرتبة الثانية: العفو: وهي مرحلة سلوكية، حيث يتجاوز الإنسان عن حقه في العقوبة أو الانتقام، وهذا أعلى من مجرد الكظم.

المرتبة الثالثة: الإحسان: وهي مرحلة روحية، حيث ختمت الآية بقوله: "أ ي بي ذ"

"والإحسان هنا هو أن يقابل الإساءة بالإحسان، وأن يعفو ويصفح وهو قادر على الانتقام، بل وأن يدعو لمن أساء إليه (12).

٤- دلالة الناس:

(8) ينظر: تفسير المراغي: أحمد بن مصطفى المراغي (ت: 1371 هـ) شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر ط1، 1365 هـ - 1946 م، والتحرير والتنوير «تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد»: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (ت: 1393 هـ) الدار التونسية للنشر - تونس سنة النشر: 1984 هـ (90/4).

(9) محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان، الإمام أثير الدين الأندلسي الغرناطي، النّفري، نسبة إلى نَفْرة قبيلة من البربر، نحويّ عصره ولغويّ ومفسّرّه ومحدّثه ومقرّنه ومؤرخه وأديبه (654 - 745 هـ)، ينظر: الأعلام: خير الدين بن محمود بن محمد بن علي بن فارس، الزركلي الدمشقي (ت: 1396 هـ): دار العلم للملايين ط5 - أيار / مايو 2002 م، (152/7).

(10) ينظر: البحر المحيط في التفسير: أبو حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان أثير الدين الأندلسي (ت: 745 هـ) تحقيق: صدقي محمد جميل الناشر: دار الفكر - بيروت الطبعة: 1420 هـ (3/343).

(11) ينظر: جامع العلوم والحكم: لابن رجب الحنبلي (1/369).

(12) ينظر: لتفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج: د وهبة بن مصطفى الزحيلي: دار الفكر المعاصر - دمشق ط2، 1418 هـ (88/4).

المطلب الثالث: منهج العفو والإعراض عن الجاهلين في قوله تعالى: (الأعراف: 199) تُعد هذه الآية قاعدة ذهبية في التعامل مع الناس، خاصة في المواقف التي تثير الغضب، وهي قوله تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: 199]

• القواعد الثلاث في التعامل مع الاستفزاز

هذه الآية جمعت ثلاث وصايا نبوية جامعة، هي بمثابة برنامج عملي لتهديب الغضب:

١- خُذِ الْعَفْوَ:

أي خذ ما سهل وتيسر من أخلاق الناس، ولا تكلفهم ما يشق عليهم، والعفو هنا يشمل التجاوز عن زلاتهم وأخطائهم⁽¹⁸⁾، فعن عبد الله بن الزبير، قال: «أمر الله بنبيه صلى الله عليه وسلم أن يأخذ العفو من أخلاق الناس، أو كما قال»⁽¹⁹⁾ (20) وهذا يقلل من دواعي الغضب الداخلية.

٢- وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ:

أي أمر بالمعروف الذي تعرفه العقول السليمة والشرائع الصحيحة، وهذا يمثل الجانب الإيجابي والفعال في التعامل، حيث لا يكتفي الإنسان بالعفو السلبي، بل يسعى للإصلاح والتوجيه بالحكمة⁽²¹⁾.

٣- وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ:

هذه هي الوصية المباشرة للتعامل مع من يثير الغضب، والإعراض يعني التجاهل وعدم مقابلة الإساءة بالإساءة، فالجاهل هو الذي يتصرف بتهور وسفاهة، ومقابلته بالمثل هو انحدار إلى مستواه⁽²²⁾، لذا نرى أن هذه الوصية بأنها "الإغضاء عنهم وترك مجاراتهم في جهلهم، وهذا الإعراض هو قمة ضبط النفس؛ لأنه يقطع مادة الغضب من أساسها.

المبحث الثالث: الوسائل القرآنية لتهديب الغضب من منظور الايماني والروحي

لم يقتصر المنهج القرآني على ذم الغضب المذموم ومدح كظم الغيظ، بل قدم منظومة متكاملة من الوسائل العملية والتربوية التي تساعد الإنسان على تهديب هذه القوة وضبطها. ويمكن تصنيف هذه الوسائل إلى ثلاثة

(17) ينظر: مفاتيح الغيب = التفسير الكبير: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت: 606هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت ط3 - 1420 هـ، (27/ 603).

(18) ينظر: روح البيان: إسماعيل حقي بن مصطفى الإستانبولي الحنفي الخلوتي، المولى أبو الفداء (ت: 1127هـ) دار الفكر - بيروت (4/ 485).

(19) الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر: دار طوق النجاة ط1، 1422هـ (6/ 61)، رقم الحديث: (4644).

(20) ينظر: تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (ت: 774هـ) تحقيق: سامي بن محمد سلامة: دار طيبة للنشر والتوزيع ط2 1420هـ - 1999 م (3/ 531).

(21) ينظر: جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر الطبري (ت: 310هـ) تحقيق: أحمد محمد شاكر: مؤسسة الرسالة ط1، 1420 هـ - 2000 م، (13/ 331 330).

(22) ينظر: تفسير القرآن: أبو المظفر، منصور بن محمد بن عبد الجبار ابن أحمد المروزي السمعاني التميمي الحنفي ثم الشافعي (ت: 489هـ) تحقيق: ياسر بن إبراهيم وغنيم بن عباس بن غنيم: دار الوطن، الرياض - السعودية ط1، 1418هـ - 1997م (2/ 242).

محاور رئيسية: إيمانية روحية، ومعرفية إدراكية، وسلوكية عملية، تعتبر هذه الوسائل هي الأساس الذي يُبنى عليه ضبط النفس؛ لأنها تتعلق بتعميق الصلة بالله تعالى، وتغيير مصدر القوة الداخلية من الذات إلى الخالق.

المطلب الأول: الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم
يُعد الغضب من مداخل الشيطان الرئيسية على الإنسان، ولذلك كان أول علاج قرآني هو اللجوء إلى الله تعالى. قال تعالى: (وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ). [الأعراف: 154].

• "دلالة" نزغ :

النزغ هو: نَزَغَ فلان بينهم نَزْغاً أي: حمل بعضهم على بعض بفساد ذات بينهم، كما نَزَغَ الشيطان من يوسف وإخوانته، وقيل أفسد وحرّش أي: أغرى (23)، وهذا النص القرآني يقرر حقيقة أن الغضب الشديد الخارج عن السيطرة هو وسوسة شيطانية، وأن العلاج الفوري له هو "الاستعاذة بالله" هذه الاستعاذة هي إقرار بالعجز البشري أمام قوة الغضب، وطلب للمدد الإلهي للسيطرة على النفس (24).

• "الاستعاذة كوقاية وعلاج:

الاستعاذة تعمل كوقاية قبل وقوع الغضب، وكعلاج فوري عند بدايته، وهي تحول مسار الطاقة النفسية من التفكير في الانتقام إلى التفكير في الله تعالى، مما يطفئ جمر الغضب في القلب (25).

المطلب الثاني: ذكر الله وطمأنينة القلب

يربط القرآن الكريم بين ذكر الله وطمأنينة القلب، وهي الحالة المضادة للغضب والقلق، قال الله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].

• الذكر كحاجز نفسي:

ذكر الله تعالى بالتسبيح، والتهليل، والتكبير يمثل حاجزاً نفسياً يمنع النفس من الانزلاق في هاوية الغضب. فالقلب المطمئن بذكر الله هو قلب متزن، لا تهزه عواصف الانفعالات بسهولة (26).

• الصلاة وأثرها في السكينة:

تُعد الصلاة من أعظم وسائل ضبط النفس، فهي تمرين عملي على الانضباط والخشوع. قال تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) [البقرة: 45]، فالصلاة تمنح الإنسان السكينة وتبعده عن الفحشاء والمنكر، ومنها السلوكيات الناتجة عن الغضب (27).

(23) ينظر: كتاب العين: أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (ت: 170هـ) تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال العين (4/ 384)، وينظر: الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية أيوب بن موسى الحسيني القريمي الكفوي، أبو البقاء الحنفي (ت: 1094هـ) تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة - بيروت، (ص: 917).

(24) ينظر: جامع البيان للطبري (13/ 337).

(25) ينظر: مختصر زاد المعاد: محمد بن عبد الوهاب بن سليمان التميمي النجدي (ت: 1206هـ)، دار الريان للتراث - القاهرة ط2، 1407هـ - 1987م، (ص: 92).

(26) ينظر: التفسير الوسيط للزحيلي: د وهبة بن مصطفى الزحيلي: دار الفكر - دمشق ط1 - 1422 هـ (1/ 771).

(27) ينظر: الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمل من فنون علومه: أبو محمد مكي بن أبي طالب حَمَوْش بن محمد بن مختار القيسي القيرواني ثم الأندلسي القرطبي المالكي (ت: 437هـ) تحقيق: مجموعة رسائل جامعة

المطلب الثالث: استحضار صفة الحلم الإلهي وعواقب الغضب في الدارين. تعتمد هذه الوسائل على تغيير طريقة تفكير الإنسان في الموقف المثير للغضب، وتحويل التركيز من الإساءة إلى العواقب والجزاء.

• استحضار صفة الحلم الإلهي:

إن التأمل في أسماء الله الحسنى وصفاته، وخاصة صفة "الحليم"، يُعد وسيلة معرفية فعالة، فالله تعالى حلِيم لا يعاجل عباده بالعقوبة على ذنوبهم. وهذا يدفع المؤمن إلى التخلق بصفة الحلم قدر استطاعته(28)، وقد قال ابن القيم (29): إن من عرف ربه بأسمائه وصفاته، تخلق بما يناسبها من الأخلاق(30)؛ فإذا كان الله يحلم على العاصي، فيجب على العبد أن يحلم على أخيه العبد.

• تذكر عواقب الغضب في الدنيا والآخرة:

يدعو المنهج القرآني إلى استخدام العقل للتفكير في نتائج الغضب المدمرة؛ فالغضب يؤدي إلى اتخاذ قرارات متسرعة يندم عليها الإنسان، ويفسد العلاقات، ويضر بالصحة.

١- تذكر الجزاء الأخروي:

إن استحضار أجر كظم الغيظ هو دافع معرفي قوي لضبط النفس؛ فالله تعالى وعد الكاظمين الغيظ بالمحبة "ثَأْتَأُ بِى بِي ذُ [آل عمران: ١٣٤]، وهذا الحب الإلهي هو أسمى هدف يسعى إليه المؤمن، وهو يغلب لذة الانتقام(31).

٢- تغيير زاوية النظر للموقف:

يُعلمنا القرآن أن ننظر إلى الإساءة من منظور أوسع، وأن نعتبر العفو عن الناس سبباً لعفو الله عنا، قال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا نُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: 22]، هذا التحول الإدراكي يجعل الإنسان يرى الموقف المثير للغضب كفرصة لكسب المغفرة الإلهية، وليس كفرصة للانتقام الشخصي(32).

٣- نماذج من قصص الأنبياء في ضبط النفس:

كلية الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الشارقة، بإشراف أ. د: الشاهد البوشيخي: مجموعة بحوث الكتاب والسنة - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الشارقة ط1، 1429 هـ - 2008 م (1/ 254).
(28) ينظر: مدارك التنزيل وحقائق التأويل: أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين النسفي (ت: 710 هـ) حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بديوي راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو، دار الكلم الطيب، بيروت ط1، 1419 هـ - 1998 م، (1/ 304).

(29) الشَّيْخُ شمس الدين ابن قيم الجوزية مُحَمَّد بن أبي بكر بن أيُّوب بن سعد بن حريز الزرعي الشَّيْخُ الإمام العلامة شمس الدين الحَنْبَلِيُّ الْمَغْرُوفُ بِابْنِ قِيمِ الْجُوزِيَّةِ (ت: 751 هـ)، الوافي بالوفيات المؤلف: صلاح الدين خليل بن أبيك بن عبد الله الصفي (ت: 764 هـ) تحقيق: أحمد الأرناؤوط وتركي مصطفى، دار إحياء التراث - بيروت عام النشر: 1420 هـ - 2000 م (2/ 195).
(30) ينظر: عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين ١: محمد بن أبي بكر بن أيُّوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: 751 هـ)، دار ابن كثير، دمشق، بيروت/مكتبة دار التراث، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية ط3، 1409 هـ/ 1989 م (ص: 282).

(31) ينظر: مفاتيح الغيب للرازي (9/ 367).

(32) ينظر: أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع: عبد الرحمن النحلوي: دار الفكر ط25 1428 هـ - 2007 م، (ص: 53).

لم يكتف القرآن بوضع القواعد النظرية، بل قدم نماذج عملية من حياة الأنبياء عليهم السلام، الذين كانوا أئمة في ضبط النفس.

● قصة يوسف عليه السلام مع إخوته:

تُعد قصة يوسف عليه السلام مثلاً فريداً في كظم الغيظ والعفو بعد القدرة. فعندما مكنه الله من إخوته الذين أساءوا إليه إساءة بالغة، لم يظهر الغضب، بل قال لهم: ﴿لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف: 92] هذا الموقف يجسد أعلى مراتب العفو والإحسان، وهو ثمرة لتهديب النفس على مدى سنوات طويلة. (33)

● قصة موسى عليه السلام مواقف الغضب والندم:

قدم القرآن الكريم نموذجاً للغضب البشري الذي سرعان ما يعقبه ندم وضبط، فغضب موسى عليه السلام عندما رأى قومه يعبدون العجل، ثأثأ الخ لم لي مج مح مخ مم مي نج نخنخ نم ني نهج هم هي هي يج يخ يمي [الأعراف: 150]، هذا الغضب كان لله تعالى، ولكنه كان غضباً بشرياً قوياً (34). وسرعان ما عاد موسى إلى حالة السكينة وضبط النفس، فـ ﴿سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ﴾ [الأعراف: 154] هذا التعبير القرآني البليغ يصور كيف أن الغضب قوة عارضة تزول بالعودة إلى الله والندم، مما يدل على أن "السكينة هي الأصل في نفس المؤمن" (35).

المبحث الثالث: الوسائل السلوكية والعملية لضبط الغضب

وهي الإجراءات المباشرة التي يمكن للمغضوب أن يتخذها لكسر حدة الغضب والسيطرة على ردود أفعاله.

المطلب الأول: الصمت والسكوت عند الغضب

على الرغم من أن هذه الوسيلة وردت في السنة النبوية، إلا أنها تتفق مع المنهج القرآني في "التحكم باللسان، الذي هو أول ما يجنح إليه الغاضب، فالصمت يمنع الغاضب من قول ما يندم عليه، ويقطع الطريق على الشيطان الذي يريد أن يوقع العداوة والبغضاء بالكلمة الجارحة ففي القرآن الكريم حثنا الله سبحانه وتعالى فقال: ﴿أَشْيَئُ شَبِيهِ فِي قِيْقِي كَا كَلِّ كَم كِي كِي كِي لَم لِي لِي مَا مَم نَر نَز نَم﴾ [فصلت: 34] (فإذا أساء إليك مسيء من الخلق، خصوصاً من له حق كبير عليك، كالأقارب، والأصحاب، ونحوهم، إساءة بالقول أو بالفعل، فقابله بالإحسان إليه، فإن قطعك فصله، وإن ظلمك، فاعف عنه، وإن تكلم فيك، غائباً أو حاضراً، فلا تقابله، بل اعف عنه، وعامله بالقول اللين) (36)، وأما في السنة المطهرة، فعن أبي هريرة رضي

(33) ينظر: الجامع لأحكام القرآن = تفسير القرطبي: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي (ت: 671هـ) تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش الناشر: دار الكتب المصرية - القاهرة ط2، 1384هـ - 1964م (9/120).

(34) ينظر: الجواهر الحسان في تفسير القرآن: أبو زيد عبد الرحمن بن محمد بن مخلوف الثعالبي (ت: 875هـ) تحقيق: الشيخ محمد علي معوض والشيخ عادل أحمد عبد الموجود، دار إحياء التراث العربي - بيروت ط1 - 1418هـ، (78/3).

(35) ينظر: مفاتيح الغيب = التفسير الكبير: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت: 606هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت ط3 - 1420هـ (15/374).

(36) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت: 1376هـ) تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق: مؤسسة الرسالة ط1 1420هـ - 2000م (ص: 749).

الله عنه، أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مرارا، قال: «لا تغضب»⁽³⁷⁾.

المطلب الثاني: تغيير الهيئة الجسدية (الجلوس والاضطجاع):
تغيير الوضعية الجسدية هو وسيلة سلوكية فعالة لكسر حدة الغضب، فالغضب يثير الجهاز العصبي ويدفع الإنسان إلى الوقوف والاستعداد للمواجهة. وتغيير هذه الوضعية من الوقوف إلى الجلوس، ومن الجلوس إلى الاضطجاع يرسل إشارات إلى الدماغ بضرورة التهدئة والاسترخاء، وهو ما يتفق مع مبدأ "التحكم في السلوك الخارجي للسيطرة على الانفعال الداخلي" فقد روي عن أبي ذر، قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»⁽³⁸⁾.

المطلب الثالث: الوضوء وأثره في إطفاء نار الغضب.

يُعد الوضوء وسيلة سلوكية وروحية في آن واحد، فالغضب جمرة من نار، والماء يطفى هذه النار، والوضوء ليس مجرد تبريد جسدي، بل هو تجديد للنية والتركيز، واستحضار للعبادة، مما يعيد الإنسان إلى حالة السكينة والالتزان، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»⁽³⁹⁾.

الخاتمة:

لقد أثبت هذا البحث أن المنهج القرآني في تهذيب الغضب وضبط النفس هو منظومة متكاملة تتجاوز حدود التنظير إلى بناء الإنسان المتزن روحاً وسلوكاً. فالقرآن الكريم قدم تصوراً شاملاً للغضب باعتباره قوة فطرية أودعها الله في الإنسان لحكم سامية، لا تلغى بل تُضبط وتُهدب لتكون في خدمة الحق والخير. وقد تجلّى هذا المنهج في مزيح بديع من التوجيهات الإيمانية والمعرفية والسلوكية التي تستهدف تهذيب الانفعال من الداخل لا مجرد كبته أو قمعه.

فمن الناحية الإيمانية، ربط القرآن الكريم بين تهذيب الغضب وتقوية الصلة بالله تعالى من خلال الاستعاذة، والذكر، والصلاة، لأن القلب المطمئن بذكر الله لا يثور بسهولة، والنفس العامرة بالإيمان قادرة على التحكم في انفعالاتها.

ومن الناحية المعرفية، أبرز القرآن أهمية التفكير في عواقب الغضب وتذكّر صفات الله الحليم والغفور، مما يولد في النفس رقابة داخلية وإدراكاً ناضجاً للعواقب الدنيوية والأخروية.

⁽³⁷⁾ الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري : محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر: دار طوق النجاة ط1، 1422 هـ (8/28).

⁽³⁸⁾ سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (ت: 275 هـ) تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد: المكتبة العصرية، صيدا - بيروت (4/249)، رقم الحديث: (4782).

⁽³⁹⁾ مسند الإمام أحمد بن حنبل: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت: 241 هـ) تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي: مؤسسة الرسالة ط1، 1421 هـ - 2001 م (29/505)، رقم الحديث: (17985).

أما من الناحية السلوكية، فقد قدّم المنهج القرآني حلاً عملياً ملموسة، كالصمت عند الغضب، وتغيير الهيئة، والوضوء، والعفو عن الجاهلين، وكلها سبل واقعية لإطفاء جذوة الانفعال قبل أن يتحول إلى سلوك مؤذٍ.

لقد كشف البحث أنّ تهذيب الغضب في القرآن ليس عملية قسرية بل تربية قلبية متدرجة، تبدأ من كظم الغيظ، ثم العفو، ثم الإحسان، وهو تدرج يربّي الإنسان على السموّ الأخلاقي والتسامح الاجتماعي. كما أن القرآن الكريم لم يعالج الغضب بمعزلٍ عن البيئة الاجتماعية، بل ربطه بإصلاح العلاقات الإنسانية، وجعل ضبط النفس طريقاً لتحقيق الأمن النفسي والاجتماعي.

وعليه، فإن تطبيق هذا المنهج القرآني في الواقع المعاصر يُعدّ من أهم متطلبات التربية الأخلاقية والنفسيّة، ولا سيما في زمنٍ تتزايد فيه الضغوط والانفعالات. وإذا ما نُقِذ هذا المنهج في المناهج التعليمية، وبرامج التنمية السلوكية، وخطّط الإصلاح الأسري والمجتمعي، فسيؤدي إلى جيلٍ يتميز بالاتزان، والرحمة، والحكمة في معالجة المواقف.

أهم النتائج:

1- شمول المنهج القرآني: تبيّن أنّ المنهج القرآنيّ منهجٌ شاملٌ ومتكامل، يجمع بين الوسائل الإيمانيّة؛ كالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وذكر الله تعالى، والوسائل المعرفيّة؛ كتذكّر العواقب والجزاء، والوسائل السلوكيّة؛ كالصمت وتغيير الهيئة عند الغضب، ممّا يجعله برنامجاً علاجياً ووقائياً فعّالاً في تهذيب الغضب وضبط النفس.

2- مراتب ضبط الغضب في القرآن الكريم: أظهر التحليل القرآني أنّ التعامل مع الغضب يمرُّ بثلاث مراتب متصاعدة؛ أوّلها كظم الغيظ وهو النّحك الداخلي في الانفعال، وثانيها العفو وهو التّجاوز السلوكي عن الإساءة، وثالثها الإحسان وهو الارتقاء الرّوحي إلى مرتبة المعاملة بالحسنى.

3 - القدوة النبويّة والقصاص القرآني: دلّت النّصوص القرآنيّة على أنّ القصاص القرآنيّ وسيرة النبيّ ﷺ يمثّلان قدوةً عمليّةً في ضبط النفس والتّعامل بالحلم والرّحمة حتّى في أشدّ المواقف صعوبةً، ممّا يؤكّد إمكانيّة النّحوق بهذا الخلق في واقع الإنسان.

التوصيات:

1. ضمّن المنهج القرآني في المناهج التربوية: يوصي البحث بضرورة تضمين المنهج القرآني في تهذيب الغضب وضبط النفس في المناهج التعليمية والتربوية، لتربية جيل واعٍ ومتحكم في انفعالاته.

2. إجراء دراسات مقارنة: يوصى بإجراء دراسات مقارنة بين المنهج القرآني والمدارس النفسية الحديثة (مثل العلاج المعرفي السلوكي) في التعامل مع الغضب، لإبراز السبق القرآني في هذا المجال.

3. تفعيل دور المؤسسات الدينية: دعوة المؤسسات الدينية إلى تفعيل دورها في نشر الوعي بأهمية ضبط النفس، وتقديم دورات تدريبية عملية مستمدة من التوجيهات القرآنية والنبوية.

المصادر والمراجع:

1- لأعلام: خير الدين بن محمود بن محمد بن علي بن فارس، الزركلي الدمشقي (ت: 1396هـ). دار العلم للملايين، ط15، أيار / مايو 2002م.

2- إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم = تفسير أبي السعود: أبو السعود العمادي محمد بن محمد بن مصطفى (ت: 982هـ). دار إحياء التراث العربي - بيروت.

- ٣- أساس البلاغة: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري جار الله (ت: 538هـ).
- ٤- أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع: عبد الرحمن النحلاوي. دار الفكر، ط25، 1428هـ - 2007م.
- ٥- التحرير والتنوير (تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد): محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (ت: 1393هـ). دار التونسية للنشر - تونس، 1984م.
- ٦- التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية: محمد منير مرسى. عالم الكتب، طبعة مزيدة ومنقحة، 1425هـ / 2005م.
- ٧- التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت: 816هـ). ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان، ط1، 1403هـ - 1983م.
- ٨- التفسير القرآني للقرآن: عبد الكريم يونس الخطيب (ت: بعد 1390هـ). دار الفكر العربي - القاهرة.
- ٩- التفسير الكبير = مفاتيح الغيب: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي، خطيب الري (ت: 606هـ). دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط3، 1420هـ.
- ١٠- التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج: د. وهبة بن مصطفى الزحيلي. دار الفكر المعاصر - دمشق، ط2، 1418هـ.
- ١١- التفسير الوسيط للزحيلي: د. وهبة بن مصطفى الزحيلي. دار الفكر - دمشق، ط1، 1422هـ.
- ١٢- تطريز رياض الصالحين: فيصل بن عبد العزيز بن فيصل ابن حمد المبارك الحريملي النجدي (ت: 1376هـ).
- ١٣- تفسير القرآن: أبو المظفر منصور بن محمد بن عبد الجبار ابن أحمد المروزي السمعاني التميمي الحنفي ثم الشافعي (ت: 489هـ).
- ١٤- تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (ت: 774هـ). تحقيق: سامي بن محمد سلامة. دار طيبة للنشر والتوزيع، ط2، 1420هـ - 1999م.
- ١٥- تفسير المراغي: أحمد بن مصطفى المراغي (ت: 1371هـ). شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، ط1، 1365هـ - 1946م.
- ١٦- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت: 1376هـ). تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق. مؤسسة الرسالة، ط1، 1420هـ - 2000م.
- ١٧- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه = صحيح البخاري: محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي. تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ.
- ١٨- الجامع لأحكام القرآن = تفسير القرطبي: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي (ت: 671هـ). تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش. دار الكتب المصرية - القاهرة، ط2، 1384هـ - 1964م.
- ١٩- الجواهر الحسان في تفسير القرآن: أبو زيد عبد الرحمن بن محمد بن مخلوف الثعالبي (ت: 875هـ). تحقيق: محمد علي معوض وعادل أحمد عبد الموجود. دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط1، 1418هـ.
- ٢٠- جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر الطبري (ت: 310هـ). تحقيق: أحمد محمد شاكر. مؤسسة الرسالة، ط1، 1420هـ - 2000م.
- ٢١- جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن الحنبلي (ت: 795هـ). تحقيق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس. مؤسسة الرسالة - بيروت، ط7، 1422هـ - 2001م.
- ٢٢- جمهرة اللغة: أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (ت: 321هـ). تحقيق: رمزي منير بعلبكي. دار العلم للملايين - بيروت، ط1، 1987م.

- ٢٣- روح البيان: إسماعيل حقي بن مصطفى الإستانبولي الحنفي الخلوتي، المولى أبو الفداء (ت: 1127هـ). دار الفكر - بيروت.
- ٢٤- سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت: 275هـ).
- ٢٥- سنن الترمذي: محمد بن عيسى بن سؤرة الترمذي (ت: 279هـ). تحقيق وتعليق: إبراهيم عطوة عوض. شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط2، 1395هـ - 1975م.
- ٢٦- عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد ابن قيم الجوزية (ت: 751هـ). دار ابن كثير، دمشق - بيروت / مكتبة دار التراث - المدينة المنورة، ط3، 1409هـ / 1989م.
- ٢٧- عمدة القاري شرح صحيح البخاري: بدر الدين العيني (ت: 855هـ). دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- ٢٨- العين: أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد الفراهيدي (ت: 170هـ). تحقيق: د. مهدي المخزومي، د. إبراهيم السامرائي. دار ومكتبة الهلال.
- ٢٩- الكليات (معجم في المصطلحات والفروق اللغوية): أيوب بن موسى الحسيني القريني الكفوي، أبو البقاء الحنفي (ت: 1094هـ). تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري. مؤسسة الرسالة - بيروت.
- ٣٠- مدارك التنزيل وحقائق التأويل: أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين النسفي (ت: 710هـ). تحقيق: يوسف علي بديوي، راجعه محيي الدين ديب مستو. دار الكلم الطيب - بيروت، ط1، 1419هـ - 1998م.
- ٣١- مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الشارقة. بإشراف: أ. د. الشاهد البوشخي. كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الشارقة، ط1، 1429هـ - 2008م.
- ٣٢- مختصر زاد المعاد: محمد بن عبد الوهاب بن سليمان التميمي النجدي (ت: 1206هـ). دار الريان للتراث - القاهرة، ط2، 1407هـ - 1987م.
- ٣٣- معجم اللغة العربية المعاصرة: د. أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت: 1424هـ). بمساعدة فريق عمل. عالم الكتب، ط1، 1429هـ - 2008م.
- ٣٤- الوافي بالوفيات: صلاح الدين خليل بن أيبك الصفدي (ت: 764هـ). تحقيق: أحمد الأرناؤوط وتركي مصطفى. دار إحياء التراث - بيروت، 1420هـ - 2000م.
- ٣٥- الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمل من فنون علومه: أبو محمد مكي بن أبي طالب القيسي القيرواني ثم الأندلسي القرطبي المالكي .