الدرس السابع

أحذر من الغضب

تمهيد:

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: « ليسَ الشَّديدُ بالصُّرعَةِ، إنما الشديدُ الذي يملِكُ نَفْسَهُ عندَ الغَضَبِ »(١).

يعلمنا الرسول -صلى الله عليه وسلم- في هذا الحديث أن القوة ليست بالغضب والمصارعة، وإنما القوة الحقيقية هي قوة النفس والإرادة. وقد قيل « إن الغضب جماع الشر، وإن التحرُّز (التوقي) منه جماع الخير».

١- أُعرّف الغضب وأقسامه ودرجاته.

الغضب: طبعٌ فطريٌّ يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالبًا.



الغضب لله -عز وجل-، ولنصرة الدين، والشرف والوطن.



الغضب انتصار النفس، والرغبة في إلحاق الضرر بالغير.

(١) صحيح البخاري كتاب: الأدب باب: الحذر من الغضب.

درجات الغضب

تختلف درجات الناس في التعبير عن غضبهم بين المفرط والمعتدل.

الإفراط	الاعتدال
ويكون بغلبة هذه الصفة على أقواله وأفعاله لدرجة الإغلاق (توقف العقل عن التفكير).	ويكون بضبط النفس والتحكم في أقواله وأفعاله وفق الشرع والعقل.

مهارة الوصف والتحليل

نشاط ١ أحلِّل الموقفين الآتيين.





١- ما سبب العراك والشجار حسب تصوّرك ؟

جاور أوقف سيارته أمام منزل جاره

٢- صف شعورك لو كنت المُعتدِي.

الغضب والهيجان

٣- صف شعورك لو كنت المُعتدَى عليه.

الشعور بالإحراج

٤- ما سبب الغضب حسب تصوّرك ؟

إهمال الواجبات المدرسية

٥- صف شعورك لو كنت مكان الأب/ المعلم.

الغضب والانفعال

٦- صف شعورك لو كنت مكان الولد / المتعلم.

الخوف

٢- أُبيّن أثر الغضب على الفرد والمجتمع.

الغضب خطر على الفرد والمجتمع، لذلك أوصى الرسول -ﷺ- الرجل في الحديث التالي بضبط النفس وعدم الانسياق وراء انفعالاته، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رجلًا قال للنبي -ﷺ-: أوصني. قال: « لا تغضب فردد مرارًا قال: لا تغضب »[1] ومن أضراره :



لذا وجب على الإنسان اجتناب أسباب الغضب، وعدم الاستسلام لدواعيه.

نشاط ٢ أتناقش مع زملائي في آثار الغضب على الغاضب من الناحية النفسية، والعقلية، والصحية.

مهارة العصف الذهني

النفسية	العقلية	الصحية
الهيجان والاضطراب	تعطل التفكير	ارتفاع ضغط الدم
الحقد والحسد	إصدار قرارات خاطئة	الإصابة بالأزمات القلبية
الاستهزاء والسخرية	فقدان الاتزان العقلي	الإصابة بضيق التنفس

(١) صحيح البخاري كتاب: الأدب باب: الحذر من الغضب.

٣- أُبيّن كيفيَّةَ معالجة الغضب.

سبق الإسلام العلم الحديث في كيفية معالجة الغضب والحد من خطره بوسائلَ عدَّةٍ منها:

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.	قال الله -عزوجل- : ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ نَزۡغٞ فَٱسۡتَعِذۡ بِٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ ﴾[١].
الصمت والسكوت.	عن ابن عباس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: « علموا، ويسروا، ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت »[٢].
الوضوء.	عن عطية السعدي -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: « إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ »[٣].
تغيير الوضعية.	قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: « إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع »[٤].
تذكر فضل الكاظمين للغيظ والعافين عن الناس.	أثنى الرحمن على الكاظمين للغيظ بقوله: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾[٥].

نشاط ٣ أستنتج مع زملائي العلاقة بين الغضب وتغيير وضعية الغاضب من جلوس وقيام، وأسجل ما توصلنا إليه.

مهارة الربط والإستنباط

أن تغيير وضعية الغاضب تحد من غضبه

. .....

. .....

. .....

(١) سورة الأعراف: ٢٠٠.

(٢) مسند الإمام أحمد مسند بن هاشم -رضي الله عنه- مسند عبدالله بن العباس بن عبدالمطلب -رضي الله عنهما- عن النبي -صلى الله عليه وسلم-.

(٣) سنن أبي داود كتاب: الأدب باب: ما يقال عند الغضب.

(٤) سنن أبي داود كتاب: الأدب باب: ما يقال عند الغضب.

(٥) سورة آل عمران: ١٣٤.

٤- أضرب أمثلة من سيرة الرسول ﷺ والسلف الصالح في التعامل مع الغاضب.

أولًا: من حياة الرسول -ﷺ-:

عن أنس بن مالك -رضي الله عنه-، قال: « كنت أمشي مع النَّبي -ﷺ- وعليه بُردٌ نجرانيٌّ غليظ الحاشية، فأدركه أعرابيٌّ، فجذبه جذبةً شديدةً، حتى نظرت إلى صفحة عاتق النَّبي -ﷺ- قد أثَّرت به حاشية الرِّداء من شدَّة جذبته، ثمَّ قال: مُرْ لي من مال الله الذي عندك فالتفت إليه، فضحك ثمَّ أمر له بعطاء »[١].

ثانيًا: من حياة السلف:

سَبَّ رجل ابن عباس -رضي الله عنهما- فلما فرغ قال: يا عكرمة هل للرجل حاجة فنقضيها ؟ فَنكَّسَ الرجل رأسه واستحى[٢].

لن يبلغ المجدَ أقوامٌ وإن شرفوا ... حتى يذِلُّوا وإن عزُّوا لأقوام

ويُشْتموا فترى الألوان مسفرة ... لا صفح ذل ولكن صفح إكرام[٣]

نشاط ٤ أتناقش مع زملائي في كيفية التعامل مع المواقف المثيرة للغضب الآتية.

مهارة حل المشكلات

١- يسخر منك بعضهم ويناديك بأسماء تزعجك. ما ردك ؟

٢- تعرضت لمضايقة من أحد ما وأنت تلعب مع أصدقائك في ساحة المدرسة. ما التصرف الأمثل؟

٣- أخوك الأصغر يضايقك أثناء أدائك لواجباتك المدرسية. ماذا تفعل ؟

٤- دخلت إلى غرفة الصف في الصباح ووجدت زميلك يجلس في مكانك ويرفض الانتقال إلى مكانه. كيف تتصرَّف ؟

---

(١) صحيح البخاري كتاب: فرض الخمس باب: ما كان النبي -ﷺ- يعطي المؤلفة قلوبهم وغيرهم من الخمس ونحوه.

(٢) إحياء علوم الدين باب: بيان فضيلة الحلم ج٣ ص١٧٨.

(٣) البحر المديد باب: سورة آل عمران ج١ ص٥٠٤- تاريخ مدينة دمشق ج١٦ سراج الملوك الطرطوش ج١ ص٦٧.

نشاط ٥ أتخلّق بالصبر وكظم الغيظ لمدة أسبوع، وأسجل المواقف التي سيطرت فيها على غضبي، والنتائج المترتبة عليها.



التاريخ	الموقف	النتيجة

تَعلَّمتُ مع إِخواني من الدرس أنَّ:

١ – الغضب المحمود يكون حمية لله –عزوجل– وغيرة على الدين والشرف والوطن.

٢ – الغضب المذموم قوة ينفخ بها الشيطان لنشر الحقد والكراهية.

٣– الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم سلاح يقضي على الغضب المذموم.

٤ – الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس لهم منزلة رفيعة عند الله –عزوجل–.

٥ – **القيمة المستفادة:** ..... الحلم .....

٦ – **المظاهر السلوكية:**

أ – ..... أكظم غيظي بتذكر فضل الكاظمين عند الله .....

ب – ..... أتحلى بالحلم والصبر قبل إصدار الأحكا م .....

جـ – ..... أقتدي بالرسول في كمال خلقه .....

التقويم

السؤال الأول: ما تعريف الغضب؟

طبع فطري يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالباً

السؤال الثاني: اكتب نوع الغضب (محمود / مذموم) في المواقف الآتية:

الموقف	نوع الغضب
غضب الأم من أبنائها الذين يؤخرون الصلاة عن وقتها بسبب اللعب.	محمود
غضب الصديق من صديقه الذي يغتاب الآخرين.	محمود
غضب الجار من جاره الذي أوقف سيارته أمام منزله.	مذموم
غضب البائع أو المشتري عند الاختلاف في الثمن.	مذموم

السؤال الثالث: يتفاوت الناس في درجة غضبهم وقوته. اكتب درجة الغضب لكل مما يأتي:

(تعرض أحمد وجاسم، وهما طالبان في المرحلة المتوسطة للشتم والسب، من قبل طلاب في المرحلة الابتدائية، فقام أحمد بضرب أحدهم، بينما تقدم جاسم لمحاورتهم وتهدئتهم والتفريق بينهم).

- درجة غضب أحمد: مفرط
- درجة غضب جاسم: معتدل

السؤال الرابع: ما الوسائل المعينة في معالجة الغضب ؟

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم - الصمت والسكوت - الوضوء - تغيير الوضعية