

## ضبط الانفعالات من منظور إسلامي

د . ناصح كريم عبدالله

جامعة حلبجة

فاكلتي التربية والعلوم الانسانية

### المقدمة :

الحمد لله رب العالمين، والصلاة و السلام على رسوله الأمين ﷺ، وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. أما بعد ..

فإن من نعم الله سبحانه وتعالى على الانسان أن زوده بانفعالات تعينه على الحياة والبقاء ، فهي تساعده على مقاومة المواقف الخطرة ، أو الهروب منها ، أو مواصلة البذل والجهد للحصول على الشيء الذي يحتاجه . إن الانفعالات الإنسانية تمثل القلب بالنسبة للعقل وهي ضرورية لكل أحد للحفاظ على قدرته لأداء مهامه وأدواره في الحياة بشكل سليم. والحفاظ على مستوى معين من الانفعالات مطلب ملح لحياة متزنة سعيدة ، فإن اختلفت وخرجت عن وضعها الطبيعي زيادة أو نقصاً، كان الاضطراب وقد يكون المرض النفسي .

ولا شك أننا في حاجة إلى مزيد من الاهتمام بدراسة التراث الإسلامي فيما له علاقة بالانفعالات، مبتدئين بالقرآن الكريم والحديث الشريف، ثم متبعين لتطور التفكير في الدراسات النفسية لدى الفلاسفة والمفكرين المسلمين، بهدف استيعاب المفاهيم النفسية الإسلامية استيعاباً صحيحاً، يكون هادياً لنا في دراستنا النفسية وعوناً لنا في تكوين نظرياتنا الخاصة عن الشخصية الإنسانية، بحيث نجمع بين دقة البحث العلمي الأصيل، والحقائق التي وردت في القرآن الكريم عن الإنسان، وهي حقائق يقينية ، لأنها صادرة عن الله خالق الإنسان .

**أهمية موضوع الدراسة :** مما لا ريب فيه أن الانفعالات أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الانسان المعاصر، وكلما زادت الحياة تعقيداً كلما كثر تعرض الانسان للانفعالات الحادة، وهو ما ينعكس على سلوكه سلباً وإيجاباً . ولهذا فإن أهمية الدراسة تتمثل في بعدين: أما البعد الأول، فإن الانفعال يتحكم في توجيه السلوك الإنساني جنباً إلى جنب مع الدافع، أما البعد الثاني فهو – أي الانفعال- يمثل جانباً مهماً في الشخصية، ويحدد كثيراً من سماتها، وضبطه ضمن الإطار الطبيعي أساس في صحتها النفسية . والمنهج الاسلامي هو المنهج القويم لحياة المسلم، فهو نظام متكامل يرشد الإنسان إلى الطريق الصحيح، وإلى السبل الأنجع في السيطرة على الانفعالات وضبطها . ولقد كان لموضوع الانفعالات النصيب الأوفى من الرعاية والتوجيه في القرآن الكريم والهدي النبوي الشريف. إذ الانفعالات لها أثر كبير في توجيه السلوك وتهذيبه.

**مشكلة الدراسة:** يواجه الانسان في حياته اليومية ،مواقف، ومشاكل، وقضايا تتعلق بصحته النفسية، وحياته الوجدانية.ولا عجب أن تتأثر تلك المواقف والقضايا والمشاكل بالانفعالات، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية بتعريف

الانفعالات وكيفية ضبطها والتحكم فيها من خلال المنهج التربوي والنفسي الإسلامي . ليسعد الانسان بحياة طيبة تبعد عنها ضباب الاضطرابات والأمراض النفسية .

**هدف الدراسة :** تهدف الدراسة إلى:

- ١- معرفة الانفعالات، والوقوف على دورها، وتأثيرها في حياتنا اليومية .
  - ٢- تحديد الانفعالات الإنسانية، ووضع آليات ضبطها، والتحكم فيها، من منظور إسلامي .
  - ٣- بيان مفهوم الانفعالات من وجهة نظر علم النفس، ومن وجهة نظر رواد الفكر التربوي الإسلامي.
- خطة الدراسة :** تم تقسيم الدراسة إلى مقدمة ومبحثين ، والخاتمة (النتائج والتوصيات ) ، وملخص باللغتين الكردية والانجليزية. والمصادر .

### المبحث الأول- ماهية الانفعالات والعلاقة بينها وبين الدوافع

#### مفهوم الإنفعال Emotion :

الانفعالات جمع انفعال مأخوذ من الفعل انفعل أي تأثر به انبساطاً وانقباضاً<sup>(١)</sup> . وقال الكفوي<sup>(٢)</sup> : ( الإنفعال التأثر وقبول الأثر ) .

أما عند علماء النفس، فيرى الدكتور أحمد زكي بدوي أن المقصود بالإنفعال<sup>(٣)</sup> : ( الحالات الوجدانية المركزة التي تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة تشمل أجهزة الجسم العضلي والدموي والتنفسي والغدي . فالإنفعال في مظهره الخارجي مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الإيزان ومؤدية إلى تفاقم هذا الإختلال، وخروج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل السوي) . ويعرف أحمد عزت راجح الإنفعال بأنه<sup>(٤)</sup> : ( حالة جسمية نفسية ناتجة يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفساً ، أو بأنه حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة ) .

ويتبين من التعريف اللغوي والاصطلاحي أن الانفعالات حالة من التوتر النفسي والجسدي، تتعلق بحالات من المشاعر المركبة، لها جوانب نفسية، وجسدية، وسلوكية، ترتبط بحالة الوجدان . وتزويد الإنسان بهذه الانفعالات يعد مظهراً من مظاهر الرحمة الإلهية بالانسان حيث تعينه على البقاء ومقاومة الأخطار والوصول إلى الأهداف .

وتصاحب الانفعالات ثلاثة أنواع من التغييرات:

- ١- مشاعر داخلية وجدانية لا يدركها إلا الشخص نفسه، كمشاعر الغضب بالضييق، وانتقاص الذات أو الإهانة.
- ٢- تغيير في أجهزة الجسم الداخلية، كما يبدو على الغضبان من اضطراب في الجهاز التنفسي، وسرعة خفقان القلب، وازدياد إفرازات الغدد الصماء، وارتفاع ضغط الدم ... الخ.
- ٣- تغيرات جسمية خارجية، فالمغضب مثلاً يقطب جبينه، وتتقلص عضلات وجهه، وتظهر عليه حركات وإيماءات غير طبيعية<sup>(٥)</sup> .

إذن فالانفعال حالة معقدة ومتشابكة يشترك فيها ثلاث مستويات : المستوى الجسمي، والمستوى الوجداني النفسي، والمستوى الإجتماعي . كم أن هناك العديد من الانفعالات؛ فهناك الإنفعال الشديد كالخوف أو الغضب، والإنفعال الرقيق: كالإعجاب أو العطف، والإنفعال المنشط كالفرح، والإنفعال المثبط كالحزن، والإنفعال الواضح: كالضحك والبكاء، والإنفعال الخفي: كالحسد والحقد، والإنفعال المستمر كالقلق المزمن، والإنفعال الموقت كالغضب الطارئ<sup>(٦)</sup> .

ولابد لحدوث الانفعال النفسي من أمرين اثنين هما:

١. المنبه أو المثير: إذ إن الانفعالات لا يمكن أن تظهر من فراغ، بل يوجد وراء كل انفعال سبب معين أو مثير .
٢. الاستجابة: وهي الإثارة التي تحدث كرد فعل على المثير أو السبب، ولها مظهران جسمي وشعوري، والاستجابة الانفعالية عند الأفراد تتراوح في شدتها بين عالية جداً وعالية ومتوسطة وقليلة وقليلة جداً. والسبب في هذا التفاوت يعود إلى عوامل نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية أو غيرها . وهناك فرق بين الانفعالات والحالة المزاجية؛ فالانفعال كما يقول بعض علماء النفس -حالة عابرة طارئة، وأما الحالة المزاجية فإنها حالة انفعالية معتدلة نسبياً تغشى الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين الحين والآخر<sup>(٧)</sup> .

ومما تجدر الإشارة إليه، أن علماء النفس على اختلاف مشاربهم ومدارسهم يجدون صعوبة في تناولهم للانفعالات ودراساتهم لها وإجراء التجارب المتعددة عليها . كما أن علماء النفس يجدون صعوبة في وضع نظرية موحدة ومحددة لدراسة الانفعالات ، وذلك لاعتبارات أخلاقية وإنسانية لا تسمح بإجراء التجارب على الانفعالات العنيفة - السلبية - كالكره والحقد أو الحزن أو الانتقام ، وذلك لاستحالة إحداث هذه الانفعالات صناعياً في معامل علم النفس ومختبراته . كما أن الكثير من علماء النفس يشكون في أن يحاكي الانفعال (الصناعي) - الذي أفرزته التجارب المختبرية - الانفعال الطبيعي الذي يتعرض له الإنسان في المواقف الحياتية المختلفة<sup>(٨)</sup> . والانفعالات ضرورية كما أنها ليست على نمط معين أو مستوى محدد أو درجة واحدة من حيث القوة، والنوع، والتأثير؛ والإثارة . وعلى العموم فإن الانفعالات تنقسم قسمين رئيسيين هما:

(١) القسم الأول: إنفعالات إيجابية، وهي الانفعالات الباعثة على السكينة والثبات النفسي ، والمؤدية إلى المتعة واللذة، ولها انعكاسات إيجابية على الصحة الجسمية والنفسية ، مثل الفرح والسرور والضحك والحب. فهذا النوع من الانفعالات تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد، وتدفعه إلى مواصلة العمل، والسعي لتحقيق أهدافه. وله قيمة إجتماعية، ذلك أن التغيرات المصاحبة للإنفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم لبعض، وتقربهم في وحدة وتماسك . وهذا النوع من الانفعالات تهيء الفرد للمقاومة، فتصبح أجهزة جسم الإنسان متحفزة للقيام بسلك معين أثناء الإنفعال<sup>(٩)</sup> .

(٢) القسم الثاني: إنفعالات سلبية، وهي الانفعالات الباعثة على الشقاوة والإضطراب النفسي ، وتسبب المعاناة والألم ، كما تؤدي إلى نتائج غير حميدة للصحة النفسية والجسمية مثل انفعال الغضب والخوف والحسد والحقد . ولهذا النوع من الانفعالات تأثير كبير على الصحة النفسية والجسمية، وقد تأتي بنتائج غير محمودة، لعل من أخطرها إنتحار الفرد، حيث أن معظم الأمراض النفسية والجسمية إنما مصدرها الانفعالات التي يمر بها الإنسان والتي أصابها أحد الأمرين: إما إنفعالات متطرفة ارهقت أعصاب صاحبها؛ نتيجة عدم قيامه بمحاولة توجيهها وضبطها، وإما محاولة كبت الانفعالات الصحية، هذا الكبت يحول الانفعالات إلى هم، وغم، واكتئاب، وعزلة، وتشاؤم، وانطواء، ثم إلى الانتحار<sup>(١٠)</sup> .

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة إلى أمراض نفسية جسيمة مستفحلة، وليست هذه الامراض وهمية بل حقيقية، وهي تؤدي الى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم.وقد أثبتت الدراسات الطبية أن ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثيراً من الأمراض الأخرى، يدخل في نشوتها عامل انفعالي قوي، وكثيراً ما

تكون ذات منشأ نفسي، ويشدد الأطباء في وقتنا الحاضر على الإهتمام بالأسباب النفسية للأمراض بأسبابها الجسمية على حد سواء<sup>(١١)</sup>.

وتسبق الإنفعال حالة من السكون، يعقبها تغيرات فجائية تصيب الإنسان وتظهر آثارها في السلوك وملامح الفرد . ومن أهمها : التغيرات الجوهرية التي تصاحب الانفعالات، ومنها: تغيير مشاعر داخلية وجدانية يدركها الشخص نفسه، كشعور الغضب بالضييق، وتغيير في أجهزة الجسم الداخلية، كما يبدو على الغضب من اضطراب في الجهاز التنفسي، وسرعة خفقان القلب، وازدياد إفرازات الغدد الصماء، وارتفاع ضغط الدم ...<sup>(١٢)</sup> . ومن حيث الأهمية في الصحة النفسية للإنسان فإن الانفعالات تمثل جزءاً هاماً في الحياة الوجدانية في السلوك الإنساني، ولهذا لا تخلو حياة الإنسان من انفعالات تنشط الحياة وتنوعها وتلونها، وهي بدورها تعد محفزات لسلوك، وعادة يترتب الإنفعال بإشباع حاجة أو رغبة أو عاطفة<sup>(١٣)</sup> .

إن التوازن النفسي السليم يتطلب تعزيز الانفعالات الايجابية ، لأنها تمثل نظاماً سلوكياً متكاملأ هدفها الحفاظ على التوازن النفسي وتنمية التقارب والمواجهة والمبادرة والإشباع السلوكي . حيث أن هذه الانفعالات تحمل مشاعر السعادة والفرح والشعور بالاستقرار النفسي والأمن والإحساس بمكافئة الذات . ويتطلب تعزيزها الوصول إلى الأهداف من خلال الشعور بالحماس والسعي . ولذلك فقد بين بعض الدراسات أن تلاميذ المعلمين المتصفين بالاتزان الانفعالي، يظهرون مستوى من الأمن الانفعالي والصحة النفسية أعلى من المستوى الذي يظهره تلاميذ المعلمين المتسمين بالتوتر وعدم الاتزان<sup>(١٤)</sup> .

#### • العلاقة بين الدوافع والانفعالات:

هناك علاقة وثيقة بين الدوافع<sup>(١٥)</sup> والانفعالات ؛ فالدوافع عادة تكون مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية، فحينما يشتد الدافع ويعاق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر ، وتصاحب ذلك عادة حالة وجدانية مكدره. وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة . ثم إن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع، فانفعال الخوف يدفع الإنسان إلى الهرب، وانفعال الحب يدفعه إلى التقرب من موضوع حبه ...<sup>(١٦)</sup> . والجوع مثلاً ، يكون مصحوباً بحالة وجدانية مكدره . وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة. فتناول الطعام بعد الشعور بألم الجوع يصاحبه الشعور باللذة والسرور<sup>(١٧)</sup> . وإلى هذه الحالة الانفعالية التي تصاحب الدافع، أشار الرسول ﷺ حيث يقول : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بئْسَ الضَّجِيعُ )<sup>(١٨)</sup> .

وأشار الرسول ﷺ أيضاً إلى الشعور باللذة والسرور أثناء إشباع دافع الجوع والعطش . فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: (إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: إِنَّ الصَّوْمَ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ، إِنَّ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَيْنِ: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ، وَإِذَا لَقِيَ اللَّهَ فَرِحَ )<sup>(١٩)</sup> . ففي الحديث إشارة واضحة إلى الفرحة التي يشعر به الصائم حين يفطر وهي الفرحة التي يسببها الشعور بلذة إشباع دافع الجوع.

وهناك اختلاف بين علماء النفس حول العلاقة بين الدوافع والانفعالات ؛ فيرى (مكدوجل) أن الانفعال هو الجانب المركزي الثابت للغريزة . بينما ترى مدرسة التحليل النفسي أن الغرائز تبدو في صورة حاجات فسيولوجية ونفسية . ويصاحب ظهور الحاجات نوع من الانفعال يتدرج بين اللذة والألم تبعاً لما يتوقعه الفرد من إشباع أو

إحباط . وتهتم هذه المدرسة بالانفعالات الأليمة وعلى رأسها القلق . ويرى ( دريفر ) أن الانفعال ينتج عن إحباط الدوافع وإعاقة السلوك الغريزي . ويرى (كانز) أن الانفعال رد فعل طبيعي يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الطوارئ<sup>(٢٠)</sup> .

ومما تجدر الإشارة إليه أن العلاقة بين الدوافع والانفعالات تؤثر سلباً وإيجاباً على الصحة النفسية للفرد، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الصحة النفسية والتحكم في الدوافع ( البواعث والميول كما يسميه المتقدمون من علماء المسلمين ) والانفعالات. فالحاجة إلى التدين والحاجات الفسيولوجية من اللبس والمطعم والسكن والجنس ( الشهوة )، وحاجات الأمن أي التحرر من الخوف أو الإيذاء الجسدي والنفسي، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات، والحاجة إلى الإنتماء . وانفعال الحب والكره والغضب وغيرها من الانفعالات . إن إشباع هذه الحاجات والانفعالات وتهذيبها وتوفيرها وتمتع الفرد بها لها أثر مباشر على صحة الفرد النفسية . وبالعكس فإن إخفاق الفرد في الحصول عليها وحرمانه منها له الأثر السلبي على صحة الإنسان النفسية، وتعرضه لأنواع عديدة من الأمراض النفسية، خاصة القلق والإكتئاب والإدمان على المسكرات والمخدرات، ولجوء البعض إلى الإنتحار أحياناً . والمنهج الرباني هو المنهج الأفضل والأمثل الذي اشتمل على طرق ووسائل إشباع هذه الحاجات وتنظيم الدوافع وتهذيب الانفعالات من خلال التحكم فيها . والحقيقة التي لا ريب فيها أن للمنهج التربوي الإسلامي فضل السبق في الإهتمام بإشباع حاجات الفرد، وحرصه على أن يتعود الفرد المسلم على القيم والمثل العليا . ولذلك ينبغي أن نسترشد بالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة والتراث الفكري الاسلامي في ضبط الانفعالات النفسية في تكوين صورة صحيحة للشخصية، والحصول على قدر أكبر من الصحة النفسية .

مما سبق يتبين أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الدوافع والانفعالات ، ولهذه الانفعالات آثار مهمة وفعالة في استثارة الدوافع في حياة الانسان، والحكمة الإلهية كما أوجدت في نفس الانسان الدوافع ، كذلك أوجدت فيه الانفعالات التي يشعر بها الانسان كلما واجهه واقع معين في الحياة .

#### • الانفعالات في التراث الاسلامي :

من خلال الرجوع إلى التراث الإسلامي نرى أن الإهتمام بالانفعالات وضبطها والتحكم فيها لم يغب عن بال المربين ومفكري وفلاسفة الإسلام ، لاعتقادهم بأن هناك ترابطاً وثيقاً بين هذه الانفعالات، وصحة الإنسانية النفسية والجسدية. وقد تناول علماء الاسلام في دراساتهم التربوية والنفسية أصناف الانفعالات، وطرق التحكم فيها وضبطها ومن هؤلاء الفلاسفة والمفكرين : ابن سينا وابن مسكويه والغزالي وابن قيم الجوزية وغيرهم .وستناول بعض آرائهم فيما له علاقة بهذا الموضوع .

- فابن سينا (ت ٤٢٨هـ) وعلى الرغم من أنه لم يعن بدراسة الحالة الوجدانية للانسان إلا أنه قد تناولها بصورة موجزة. فعن العلاقة بين النفس والجسد والتغيرات الجسمانية النفسانية التي تحدث في حالات الانفعال، يقول ابن سينا : ( جميع العوارض النفسانية التي يتبعها أو يصاحبها حركات الروح إما إلى خارج وإما إلى داخل ... والحركة إلى خارج إما دفعة كما عند الغضب، وإما أولاً فأولاً كما عند اللذة وعند الفرح المعتدل . والحركة إلى داخل إما دفعة كما عند الفزع ، وإما أولاً فأولاً كما عند الحزن)<sup>(٢١)</sup> .

وما أشار إليه ابن سينا من حركات الروح ( حركات الدم ) فإن البحوث الحديثة قد اثبتتها؛ حيث أكدت بحوث طبية عدة أن الانفعال تصاحبه تغيرات فسيولوجية كثيرة، من أهمها ما يحدث من تغيرات في الدورة الدموية ،

حيث تزداد شدة خفقان القلب، وينتج عند ذلك زيادة كمية الدم التي يرسلها القلب إلى أجزاء البدن وتنقبض الأوعية الدموية الموجودة في الأحشاء ، وتتسع الأوعية الدموية الموجودة في الجلد والأطراف، ولذلك يشعر الانسان عند الغضب بالحرارة تتدفق في وجهه وبدنه ويحمر وجهه<sup>(٣٢)</sup> . ومما لا يخفى أن الانسان عندما تسيطر عليه حالة انفعالية متمثلة في الفزع الشديد فإنه يسوده اصفرار الوجه نتيجة لحركة دمه إلى الداخل . وهذا ما عبر عنه ابن سينا بقوله : ( والحركة إلى داخل إما دفعة كما عند الفزع ) .

وعندما نتأمل قول ابن سينا: (جميع العوارض النفسانية التي يتبعها أو يصاحبها حركات الروح ) فإننا ندرك مدى معرفة ابن سينا بما شغل بال علماء النفس في العصر الحديث وهو : هل الشعور بالانفعال والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له يحدثان في نفس الوقت ، أم أن أحدهما يسبق الآخر؟ فقد ذهب علماء النفس إلى أن الشعور بالانفعال يحدث في نفس الوقت الذي يحدث فيه التغيرات الفسيولوجية والعضلية<sup>(٣٣)</sup> .

- أما ابن مسكويه ( ت ٤٢١ هـ ) فقد تعرض في دراساته النفسانية لموضوع الانفعالات. وأوضح المظاهر المصاحبة للانفعال وتحليل أسبابها ، وبين أن منها قد تكون خيرة، كأنفعال المحبة، ومنها ما تكون شريرة، كأنفعال الخوف والحزن. ويشير ابن مسكويه إلى انفعال المحبة فيصنفها ويقول<sup>(٣٤)</sup> : ( وللمحبة أنواع وأسبابها تكون بعدد أنواعها. فأما المحبة التي يكون سببها اللذة فهي التي تنعقد سريعاً وتنحل سريعاً. وأما المحبة التي سببها الخير فهي التي تنعقد سريعاً وتنحل بطيئاً. وأما المحبة التي سببها المنافع فهي التي تنعقد بطيئاً وتنحل سريعاً. وأما التي تتركب من هذه إذا كان فيها لأنها تكون بإرادة وروية وتكون فيها مجازاة ومكافأة).

- وأما الغزالي ( ت ٥٠٥ ) فقد سبق علماء النفس في الحاجة إلى الإنفعال، وأكد أنه لا بد منه كمثير ومنشط، وأوضح أن الحياة بدون الإنفعال من وقت لآخر لا تأتي بالمعنى الصحيح، إذ هو ضروري لحفظ البقاء وعملية الدفاع .

ويرى الغزالي أن الحالة الانفعالية يرافقها عدد من المظاهر النفسية ،خاصة الدوافع . يقول الغزالي<sup>(٣٥)</sup> : ( ... اللذات تابعة للإدراكات والإنسان جامع لجملة من القوى والغرائز ولكل قوة وغريزة لذة... فإن هذه الغرائز ما ركبت في الإنسان عبثاً، بل ركبت كل قوة وغريزة لأمر من الأمور هو مقتضاها بالطبع؛ فغريزة الغضب خلقت للتشفي والانتقام، فلا جرم لذتها في الغلبة والانتقام ... وغريزة شهوة الطعام خلقت لتحصيل الغذاء الذي به القوام فلا جرم لذتها في نيل هذا الغذاء الذي هو مقتضى طبعها ... فلا تخلو غريزة من هذه الغرائز عن ألم ولذة ) . وحول انفعال الغضب يقول الغزالي<sup>(٣٦)</sup> : ( فلو لم يخلق فيك الغضب الذي به تدفع كل ما يصادك ولا يوافقك، لبقيت عرضة للآفات ولأخذ منك كل ما حصلته من الغذاء، فإن كل واحد يشتهي ما في يديك فتححتاج إلى داعية في دفعه ومقاتلته، وهي داعية الغضب الذي به تدفع كل ما يصادك ولا يوافقك ) . ويقول أيضاً<sup>(٣٧)</sup> : ( أما القوة الغضبية فإنها شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع، إلا أنها لا تطلع إلا على الأفئدة، وانها المستكنة في ضمن الفؤاد استكنان النار تحت الرماد ) .

مما سبق يتبين أن علماء الاسلام رغم انشغالهم بالدراسات التي تتناول العلوم الاسلامية، إلا أنهم قد خاضوا ميادين النفس والمؤثرات الخارجية والداخلية عليها من دوافع وانفعالات وغرائز وعواطف .

- **وأما ابن القيم الجوزية** ( ت ٧٥١ هـ ) فقد ناقش كثيراً من الانفعالات ودورها في حياة الانسان، مثل الحب، والخوف، والحزن، وغيرها من الانفعالات. فحول ماهية انفعال الحب يقول ابن القيم<sup>(٢٨)</sup> : ( المحبة تعلق القلب بالمحبوب ، بحيث لا يتفرغ قلبه لغيره ) . وعن أسباب ودوافع الحب، فيرى ابن القيم أنها ثلاثة أمور: أحدها قائم بالمحبوب، وهو جماله وصفاته التي تدعو إلى محبته . والثاني قائم بالمحب وهو شعوره بهذا الحب وهذا الصفات . والثالث هو العلاقة بين المحب والمحبوب، وهي الموافقة والملائمة بينهما . وهو من أقوى أسباب المحبة<sup>(٢٩)</sup> .
- وناقش ابن القيم انفعال الحزن، و بين آثاره الخطيرة، ثم بين علاج الحزن . يقول عن انفعال الحزن<sup>(٣٠)</sup> : (وهو انخلاع عن السرور، وملازمة الكآبة لتأسف عن فائت أو توجع لممتنع ) . ويبيّن أضرار الحزن وآثاره الخطيرة فيقول<sup>(٣١)</sup> : (الحزن يضعف القلب، ويوهن العزم، ويضر الإرادة، فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره ) . وعن علاج الحزن يقول: (من عرف الله أحبه ولا بد، ومن أحبه انقضت عنه سحائب الظلمات، وانكشفت عن قلبه الهموم والغوم والأحزان، وعمر قلبه بالسرور والأفراح، فإنه لا حزن مع الله أبداً )<sup>(٣٢)</sup> .

### المبحث الثاني : آليات ضبط الانفعالات ونماذج منها

غني عن البيان أن التحكم في الانفعالات، وضبطها، وتربيتها، ضرورية ومطلب للحياة السوية والصحة النفسية لكل واحد من بني البشر كائناً من كان . ويمثل المنهج التربوي الإسلامي المتمثل في القرآن والسنة وجهود العلماء، خير منهج عرفته البشرية وتعاملت معه، كونه منسجماً مع الفطرة الإنسان وملبياً لمتطلباته الجسمية والنفسية، ومتضمناً آليات تتحكم في تربيته وتوجيهه وتهذيب الانفعالات وضبطها .

وقبل أن نتناول آليات ضبط الانفعالات لابد أن نشير إلى أهم أسس ومرتكزات تعد في غاية الأهمية في ضبط الانفعالات من المنظور الإسلامي ، ومن أهم هذه الأسس والمرتكزات :

- (١) **الإيمان الصحيح** : المبني على اليقين والتصديق، التصديق الذي لا يرد عليه شك ولا ارتياب . التصديق المطمئن الثابت المستيقن الذي لا يتزعزع ولا يضطرب ، ولا تهجس فيه الهواجس ، ولا يتلجلج فيه القلب والشعور . فالقلب متى تذوق حلاوة هذا الإيمان واطمأن إليه وثبت عليه ، لا بد مندفع لتحقيق حقيقته في خارج القلب . في واقع الحياة ، في دنيا الناس<sup>(٣٣)</sup> .
- (٢) **التقوى** : والتقوى مفهوم يتضمن تحكّم الإنسان في دوافعه وانفعالاته، وسيطرته على ميوله وأهوائه، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط. ولا يتضمن مفهوم التقوى كبت الدوافع الفطرية، بل يتضمن فقط ضبطها والتحكم فيه .
- (٣) **الاستقامة** : وهي الاعتدال والمضي على المنهج دون انحراف . وهي في حاجة إلى اليقظة الدائمة ، والتدبر الدائم ، والتحرّي الدائم لحدود الطريق ، وضبط الطريق ، وضبط الانفعالات البشرية التي تميل الاتجاه قليلاً أو كثيراً ... ومن ثم فهي شغل دائم في كل حركة من حركات الحياة .

- (٤) التوافق الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس وتجنب مثيراتها وعدم الانسياق المتهور المندفع في تياراتها. والقدرة على الإحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الإنفعالية بممارسة ضبط معقول على الانفعالات، والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف<sup>(٣٤)</sup> .
- (٥) الاتصاف بالنظرة الواقعية للذات ، وعدم المبالغة في الاعتداد بالنفس والاسراف في تقدير الذات، حتى لا يقع الفرد في الغرور الكاذب والكبرياء المقوتة .
- (٦) تنمية الاستقلال العاطفي ، وعدم الانسياق الأعمى وراء الآخرين في عواطفهم وانفعالاتهم ومواقفهم ، والتخلي بروح التضحية والايثار والتعاون ، ونبذ الأنانية والأثرة .
- (٧) عدم التأثر العاطفي وإثارة الانفعالات بناءً على الأفكار المسبقة غير الصحيحة عن الأشخاص والتصورات والمشاعر الخاطئة ، والتثبت قبل صدور أية ردود افعال غير محمودة ، وغير مبنية على اليقين<sup>(٣٥)</sup> .
- ومن خلال دراسة أهداف التربية الإسلامية نجد أنها تقف من الانفعالات موقفاً إيجابياً يهتم بتهدئتها وضبطها وتعديلها وترقيتها، ويتلخص المنهج التربوي الإسلامي في الانفعالات في الدعوة لتحريم الانفعالات السلبية كالغضب والكراهية والحسد والانتقام، واستحباب الانفعالات الإيجابية كالرحمة والشفقة والحب والتوادم والرجاء والأمل<sup>(٣٦)</sup> . ولا يوجد انفعال إلا وقد وضع الإسلام وسائل وآليات لتوجيهه وتهدئته وضبطه والتحكم فيه . وفيما يلي نعرض لنماذج من الانفعالات وآليات ضبطها وإشباعها من خلال المنهج التربوي الإسلامي.

#### أولاً: الخوف:

يعد انفعال الخوف من موجبات الإيمان ولوازمه، وهو أحد الانفعالات الهامة في حياة الإنسان خاصة فيما يتعلق بتجنب الأخطار في الحياة . والخوف يدل على الذعر والفرع<sup>(٣٧)</sup> . قال الراغب الأصبهاني<sup>(٣٨)</sup> : (الخوف: توقع مكروه عن أمانة مظنونة، أو معلومة، كما أن الرجاء والطمع توقع محبوب عن أمانة مظنونة، أو معلومة، ويضاد الخوف الأمن، ويستعمل ذلك في الأمور الدنيوية والأخروية) وعرف ابن قيم الجوزية الخوف بأنه<sup>(٣٩)</sup> : ( هو الانخلاع عن طمأنينة الأمن والتيقظ لنداء الوعيد، والحذر من سطوة العقاب، واضطراب القلب وحركته من تذكر المخوف. والخوف: هرب القلب من حلول المكروه عند استشعاره ) . وقال ابن رجب الحنبلي<sup>(٤٠)</sup> : ( القدر الواجب من الخوف ما حمل على أداء الفرائض واجتناب المحارم، فإن زاد على ذلك، بحيث صار باعثاً للنفوس على التشمير في نوافل الطاعات والانكفاف عن دقائق المكروهات والتبسط في فضول المباحات، كان ذلك فضلاً محموداً). أما عند علماء النفس، فقد عرف الخوف بالعديد من التعاريف ، منها تعريف عبد العزيز القوسي الذي يعرف الخوف بأنه : ( حالة إنفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الانسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكاً يبعده عن مصادر الضرر )<sup>(٤١)</sup> . وورد في معجم مصطلحات الطب النفسي بأن الخوف هو: (شعور ينتج عن خطر حقيقي أو متوقع يدركه العقل الواعي، فيثير في النفس انفعالات الاضطراب والقلق )<sup>(٤٢)</sup> . إذن، فإن الخوف هو ظاهرة طبيعية أو سوية، ولا يدل على أي اضطراب نفسي أو انحراف في الشخصية، طالما أن هناك أسباباً معقولة له، وأن مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف يتناسب مع حجم المثير المخوف، والخوف في حد ذاته ليس شيئاً رديئاً يجب القضاء عليه، أو يجب الاستغناء عنه تماماً في مجالات التربية والمجالات الاجتماعية<sup>(٤٣)</sup> .



وقد اهتمت التوجيهات التربوية في القرآن والسنة بتوجيه وبتنمية هذا الإنفعال، كما أن في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة إشارات واضحة إلى الخوف كمحرك للسلوك ليلعب دور الدافعية<sup>(٤٤)</sup>. قال الله ﷻ: ﴿وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جِئْتَانِ﴾<sup>(٤٥)</sup>. وقال أيضاً: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾<sup>(٤٦)</sup>. وقال رسول الله ﷺ: ( من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل، ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة )<sup>(٤٧)</sup>.

إن الخوف من هذا النوع يمكن تفسيره في ضوء النزعة الانسانية للإثابة في مقابل العقاب كبعد فطري في الإنسان، فنزعته في البعد عن عقاب الله تجعله يخاف غضب الله، ويرجو ثوابه، وهنا يرتبط خوف الإنسان بضميره الإنساني، وهذا هو خوف المؤمن، ومن ثم يكون السلوك المناسب<sup>(٤٨)</sup>.

وقد دلت الدراسات التجريبية الحديثة على أن الخوف الايجابي المعتدل وغير الشديد، يترتب عليه آثار إيجابية ويدفع الانسان إلى حسن الأداء فيما يقوم به من الأعمال . أما إذا كان الخوف غير منضبط وكان على درجة من الشدة ، أدى ذلك إلى اضطراب اللانسان وإلى سوء أدائه لما يقوم به من الأعمال<sup>(٤٩)</sup>.

وأهم ما يترتب على انفعال الخوف أنه يدفع المؤمن إلى اجتناب ما نهى الله ﷻ ورسوله ﷺ عنه والالتزام بالمنهج . وهنا يكمن الفرق بين الخوف عن القلق، ونظراً لما بينهما من القرب وأوجه الشبه، فإن هناك صعوبة في التمييز بين الخوف والقلق، ويبدو الشبه واضحاً في الجوانب الآتية<sup>(٥٠)</sup> :

١- في كل من الخوف والقلق يشعر الفرد بوجود خطر يهدده .

٢- كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط .

٣- كل منهما يدفع الفرد لبذل الطاقة لحماية نفسه .

٤- كل منهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية .

وهناك العديد من مظاهر الخوف التي قد تؤثر تأثيراً سلبياً على تحركات الانسان وتحد من نشاطاته ،وبالمقابل نرى بوضوح الطريقة الايجابية التي تعامل المنهج الاسلامي مع تلك المظاهر . وأهم هذه المظاهر:

(١) الخوف من مجريات الأمور في الحياة وما فيها من الأحداث والوقائع؛ من مرض، وسقم، وفقر، وقلة اليد،

وفقدان الأحبة ، والخوف من المستقبل ... الخ . وللتخلص من تلك الأفكار السلبية هناك الكثير من

التوجيهات الاسلامية . منها - على سبيل المثال لا الحصر- قوله تعالى : ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ

اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾<sup>(٥١)</sup> . وقول الرسول ﷺ فيما رواه الترمذي وغيره عن

ابن عباس ؓ قال : (قال: كُتِبَ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا، فَقَالَ: يَا غُلَامُ إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللَّهَ

يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدَهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْتَفْتَ فَاسْتَعِنِ بِاللَّهِ، وَعَلِمَ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ

اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَضْرُوكَ شَيْءٌ لَمْ يَضْرُوكْ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضْرُوكَ

بشَيْءٍ لَمْ يَضْرُوكْ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رَفَعْتَ الْأَقْلَامَ وَجَعَلْتَ الصُّحُفَ )<sup>(٥٢)</sup> .

(٢) الخوف من الموت : لقد أعطى الاسلام للموت معنى غير ما تعارف عليه الناس؛ فالموت من المنظور الاسلامي

لا يعني الفناء وإنما هو انتقال من دار إلى دار، ومن حياة إلى حياة .هذه نقطة ،والنقطة الثانية أن المؤمن

قد أمن مما يخاف منه الناس مما له علاقة بالموت، لأنه استيقن وعلم علم اليقين أن الآجال بيد الله

عزوجل ، وأن لكل أمة أجل لا يتأخر هذا الأجل ولا يتقدم ..وبذلك اطمأنت نفسه وسكن قلبه . ويبقى بعد ذلك الخوف الطبيعي من الموت ، وهذا ما أشار إليه الرسول ﷺ حيث يقول : ( مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ ، وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ ، قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ، أَوْ بَعْضُ أَرْوَاجِهِ: إِنَّا لَنُكْرَهُ الْمَوْتَ. قَالَ لَيْسَ ذَلِكَ، وَلَكِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا حَضَرَهُ الْمَوْتُ بُشِّرَ بِرِضْوَانِ اللَّهِ وَكَرَامَتِهِ فَلَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، فَأَحَبُّ لِقَاءَ اللَّهِ وَأَحَبُّ لِقَاءَهُ، وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا حَضَرَ بِشْرَ بَعْدَابِ اللَّهِ وَعَقُوبَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَهُ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ وَكَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ ) (٥٢) .

(٢) الخوف من الفشل : ومن مظاهر هذا النوع من الخوف : الخوف من الزواج،ومن الدراسة ، والخوف من الحياة العملية ، والتردد من الإقدام على العمل . ولعلاج هذه المظاهر السلبية من الخوف، أمر رسول الله ﷺ بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله حيث يقول : ( الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَتَفَعَّلُ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَتْ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ ) (٥٣) .

وأخيراً وليس آخراً فإن النفس:بطبيعتها لتخاف وترجو، هكذا ركب في فطرتها... والخوف والرجاء بقوتها تلك وتشابكها واختلاطهما بالكيان البشري كله في أعماقه، يوجهان في الواقع اتجاه الحياة، ويحددان للإنسان أهدافه وسلوكه ومشاعره وأفكاره (٥٤) .

ثانياً- الغضب: يطلق الغضب في اللغة ويراد به استجابة لانفعال تتميز بالميل إلى الاعتداء (٥٦) . وقال ابن منظور (٥٧) : ( الغضب نقيض الرضا ) . أما في الإصطلاح فإن العلماء لهم وجهات نظر متقاربة في تعريفه، فقد عرفه الغزالي بأنه (٥٨) : ( غليان دم القلب بطلب الانتقام... ) . وقال في وصفه (٥٩) : ( فإن الغضب شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طي الفؤاد استكنان الجمر تحت الرماد ) . ويلاحظ أن هذا التعريف مشابه لتعريف ابن مسكويه للغضب. حيث إن ابن مسكويه يرى أن: ( الغضب هو حركة للنفس يحدث بها غليان دم القلب شهوة للانتقام ) (٦٠) .

أما في الدراسات النفسية، فقد عرف انفعال الغضب بالعديد من التعاريف، نختار منها تعريف الدكتور محمد محمود بني يونس حيث يعرف الغضب بأنه (٦١) : ( شعور قوي بعدم الرضا، موجه نحو شخص ما أو شيء ما ، يؤدي إلى تسبب الأذى أو الإزعاج للشخص المعني، أو إلى أي شخص يهمله أمره، بهدف الحماية من التعرض لمثل هذه الحالة في المستقبل ) . وليس الغضب على نوع واحد فمنه المحمود ومنه المذموم؛ فالمذموم ما كان في غير الحق، والمحمود ما كان في جانب الدين والحق (٦٢) . وأما عن أسباب ثوران الغضب فيرى الماوردي أن سبب الغضب هجوم ما تكرهه النفس ممن دونها (٦٣) .

ونظراً لكون الغضب حالة نفسية تخضع في نفس الوقت لأثر العوامل البيئية؛ فإن التربية الإسلامية تعمل على توجيه انفعال الغضب الوجهة الصحيحة، خاصة عندما يتعلق الأمر بنصرة دين الله، أو حد من حدود الله، أو الدفاع عن المقدسات والمظلومين والمضطهدين والمحرومين .

ومن الناحية العملية فإن الناس متفاوتون في درجة الغضب وفي التعبير عنه؛ فالغضب حالة نفسية يشعر بها كل إنسان، ولكن الفرق بين فرد وآخر هو أن المواقف المثيرة للغضب تختلف من فرد لآخر، وكذلك تختلف أساليب التعبير عن الغضب من فرد إلى آخر، وموقفنا من الغضب يجب أن يكون موقف توجيه وإنماء في الإتجاه الصالح<sup>(٦٤)</sup> . وفي المنهج التربوي الإسلامي فإن هناك أكثر من جانب يمكن من خلاله تهذيب واحتواء انفعال الغضب، ومنه الجانب المعرفي: ويتمثل هذا الجانب في عدة أمور، منها :

أ- **الترغيب من عدم الغضب**، قال الله ﷻ : ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾<sup>(٦٥)</sup> . وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، فقال: ( لا تغضب فررد مراراً فقال: لا تغضب )<sup>(٦٦)</sup> .

ب- **إمتلاك زمام النفس وضبطها**؛ وقد حث رسول الله ﷺ على كتمان الغضب فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: ( ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب )<sup>(٦٧)</sup> .

ت- **التفكير في أسباب الغضب وعواقبه** . فقد يكون السبب الحسد، أو الغنى، أو سوء الظن، أو العجب. أما عواقبه فالخصومات، والحروب والفتن و الشحناء والندم. فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: سمعت النبي ﷺ يقول: ( إن الشيطان قد أيس أن يعبد المصلون في جزيرة العرب، ولكن في التحريش بينهم )<sup>(٦٨)</sup> .

• **أسباب الغضب**: وأما أسباب الغضب فهي عند الغزالي ترجع إلى ثلاثة أسباب:

**السبب الأول**: ما هو ضرورة في حق الكافة كالقوت والمسكن والملبس وصحة البدن. فمن قصد بدنه بالضرب والجرح فلا بد وأن يغضب.. فهذه ضرورات لا يخلو الإنسان من كراهة زوالها، ومن غيظ على من يتعرض لها<sup>(٦٩)</sup> .

**السبب الثاني**: ما ليس ضرورياً لأحد من الخلق كالجاه والمال الكثير والغلمان والدواب، فإن هذه الأمور صارت محبوبة بالعادة، والجهل بمقاصد الأمور فهذا الجنس مما يتصور أن ينفك الإنسان عن أصل الغيظ عليه .  
**السبب الثالث**: ما يكون ضرورياً في حق بعض الناس دون البعض، كالكتاب مثلاً في حق العالم ... وكذلك أدوات الصناعات في حق المكتسب الذي لا يمكنه التوصل إلى القوت إلا بها ... وهذا يختلف بالأشخاص<sup>(٧٠)</sup> .

• **آثار الغضب** : يترتب على الغضب تغير الظاهر والباطن، وخروج الأفعال عن غير ترتيب، ولو رأى الغضبان نفسه في حال غضبه لكان غضبه حياء من قبح صورته ... هذا كله في الظاهر، وأما الباطن فقبجه أشد من الظاهر، لأنه يولد الحقد في القلب والحسد وإضرار السوء ... وتغير ظاهره ثمرة تغير باطنه، وهذا كله أثره في الجسد، وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتيم والفحش الذي يستحي منه العاقل ويندم قائله عند سكون الغضب . ويظهر أثر الغضب أيضاً في الفعل بالضرب أو القتل . وربما كسر الأنية، وضرب من ليس له في ذلك جريمة. ومن تأمل هذه المفاصد عرف مقدار ما اشتملت عليه هذه الكلمة اللطيفة من قوله ﷺ " لا تغضب " من الحكمة واستجلاب المصلحة في درء المفسدة<sup>(٧١)</sup> .

أما عن الآثار الصحية والنفسية والاجتماعية: فقد أثبتت الدراسات والوقائع البحوث الطبية الحديثة أن الغضب يحدث ما يلي<sup>(٧٢)</sup> :

أ - جلطات دماغية، نتيجة الإفراز الزائد لهرمون الأدرينالين<sup>(٧٣)</sup> الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب بشكل متكرر.

ب - ترسب الدهون والشحوم في الشرايين مما يؤدي إلى تصلبها وعدم وصول الدم إلى الدماغ، فيحدث ذبحة صدرية.  
ج - الغضب الزائد والانفعال المستمر، يزيدان من حموضة المعدة ويحدث فيها قرحة مزمنة قد لا تنفع معها الأدوية.

د - الغضب يحدث اضطراباً في عمل الكليتين، لأنه يحدث اضطراباً في توازن الأملاح فيهما.

هـ - الغضب يحدث إمساكاً شديداً ومزمتاً للأعضاء.

و - تنتج عن الغضب الإصابة بمرض القولون العصبي.

ز - الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة بالسكر، نتيجة زيادة هرمون الأدرينالين عند الغضب .

ح - أكدت الدراسات الحديثة أن المصابين بالانفعالات النفسية والعصبية، عندهم قابلية أكثر للإصابة بالأمراض الخبيثة،

ط - التوتر والقلق المرافقين للإنسان الذي يغضب كثيراً هذا في اليقظة.

ي - أما في حالة النوم فتكثر الكوابيس عليه والأحلام المزعجة التي لا تدعه ينام بالشكل الكافي، مع عدم الراحة في النوم.

ك - عدم القدرة على إنجاز الأعمال لعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتعب بسرعة، وكذا الشعور بالملل دائماً.

#### • تنظيم وتهذيب انفعال الغضب:

لقد وضع علماء الاسلام ومفكروه أسس ومبادئ لضبط الانفعالات والتحكم فيها تعد في غاية الأهمية، ومن هؤلاء العلماء: الامام الغزالي ( ت ٥٠٥ هـ ) . وقد وضع الغزالي منهجاً لتنظيم انفعال الغضب؛ فمن حيث دوافعه وأسبابه يرى الغزالي أن العلاج يكمن في استئصال الدوافع إذا كانت مذمومة، كالزهو، والعجب، والمزاح، والهزل، والهزل، والتعير، والمماراة، والمضادة، والغدر، وشدة الحرص على فضول المال والجاه<sup>(٧٤)</sup> .  
ومن حيث معالجة الغضب عندما يثور؛ فإن الغزالي يتبني منهجاً علمياً وعملياً. أما المنهج العلمي فيمكن في ستة أمور وهي :

١- أن يتفكر الغضبان في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ، والعفو، والحلم، والإحتمال.

٢- أن يخوف نفسه بعقاب الله، وهو أن يعلم أن قدرة الله عليه أعظم من قدرته على الناس .

٣- أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام وتشمر العدو لمقابلته، والسعي في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه

٤- أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب، بأن يتذكر صورة غيره في حالة الغضب، ويتفكر في قبح الغضب في نفسه، ومشابهة صاحبه للكلب الضاري والسبع العادي، ومشابهة الحليم التارك للغضب للأنبياء والأولياء والعلماء والحكماء .

٥- أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام ويمنعه من كظم الغيظ .

٦- أن يعلم أن غضبه من تعجبه من جريان الشيء على وفق مراد الله لا على وفق مراده .

وأما المنهج العملي فيتمثل في الجلوس إن كان المرء قائماً والإضطجاع إن كان جالساً، والقرب من الأرض التي منها خلق ليعرف بذلك ذل نفسه، فإن لم يزل ذلك، فالوضوء بالماء البارد أو الإغتسال<sup>(٧٥)</sup> .

وما ذهب إليه الغزالي في تهذيب وتوظيف الغضب، وفي إطار التوجيهات التربوية الإسلامية، قد أكد عليه علماء النفس في بحوثهم .

ففي تحقيق نشر بمجلة دلال<sup>(٧٦)</sup> عدد مايو ٢٠٠٧، بعنوان : ( قوة التحكم في الغضب) ورد فيه: ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي ، ولكنه في غاية الخطر عندما يزداد ويستمر ، وعندما يصبح الفرد سهل الاستثارة يغضب لأتفه الأسباب وتزداد حدة انفعالاته لفترات طويلة، فإنه سوف يعاني من أعراض التوتر المستمر، والقلق الزمن، وسلسلة من الأمراض النفسية والجسمية الأخرى، ونتيجة الغضب لا ينجو فرد من اضطراب التفكير وضعف التركيز والإعياء الذهني والبدني ، والنهاية غالباً فقد الرغبة في الاستمتاع بالحياة ، مع بعض أعراض الاكتئاب . ومما ورد من التوجيهات في هذا المقام، قوله ﷺ : ( قال ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب )<sup>(٧٧)</sup> .

ثالثاً- الحب -الحب نقيض البغض، وقال الراغب الأصبهاني<sup>(٧٨)</sup> : ( المحبة ميل النفس إلى ما تراه وتظنه خيراً، وذلك ضربان: أحدهما طبيعي وذلك يكون في الإنسان والحيوان، وقد يكون في الجمادات، والآخر اختياري ويختص به الإنسان). وفي الدراسات الاجتماعية فإن الحب Love ( حالة انفعالية تتركز فيها مشاعر الشخص نحو شخص آخر، أو نحو شيء يفرغ فيه عاطفته )<sup>(٧٩)</sup> .

أما في الدراسات النفسية فإن كلمة الحب تعبر عن المحبة والمودة والشغف، كما تعبر عن الولوج أو الصلات الغرامية، ومن أنواعه الحب الجنسي ، والأبوي ، والبنوي ، والأخوي ،والنرجسي، وحب الجماعة والمدرسة والوطن<sup>(٨٠)</sup> . كما عرف بأنه: انفعال مركب، وهو في أساسه متكامل يتألف من عاطفة قوية، ومشاعر رقيقة، وأحاسيس ممتعة<sup>(٨١)</sup> .

إن انفعال الحب أوثق العرى ومن أسمى المعاني، ومن أكثر الانفعالات العميقة المتمثلة بالحيوية، وله دور بارز في حياة الإنسان وفي علاقته بالآخرين، ولذلك فهو يظهر في صور شتى: من حب الإنسان لله ﷻ ولرسوله ﷺ، وحب الإنسان لنفسه، وحبه للآخرين، وحب الوطن . وفي إشباع انفعال الحب إعادة لتوازن الإنسان النفسي، من هنا كان لا بد أن يكون الإنسان قادراً على أن يحب وأن يكون هو نفسه موضوعاً لحب الآخرين . والحب له صور عديدة تختلف باختلاف موضوع الحب وأهداف الإنسان الحياتية... أما الحب الاسمي المتمثل في حب الله ﷻ ورسوله ﷺ وعمل الخير والصالح من الأعمال، فهو الحب المقترن بالإيمان<sup>(٨٢)</sup> .

وقال الراغب: ( المحبة والعدل من أسباب نظام أمور الناس، ولو تحاب الناس، وتعاملوا بالمحبة لاستغنوا بها عن العدل... وكل قوم إذا تحابوا تواصلوا وإذا تواصلوا تعاونوا، وإذا تعاونوا عملوا، وإذا عملوا عمروا، وإذا عمروا عمروا وبورك لهم )<sup>(٨٣)</sup> . وفي كلام الراغب إشارة واضحة الى إحدى دعائم الصحة النفسية وأهم مرتكزاتها وهي المستوى الاجتماعي .

ونظراً لأهميته فإن الحب أصل ترجع إليه مكارم خلقية كثيرة؛ كالتعاون وإرادة الخير للناس، ومشاركتهم الوجدانية في السراء والضراء . ومن شأن الشعور بالمحبة نحو الآخرين السلامة من كثير من الأمراض الخلقية الخبيثة، كالحسد، والأثرة، والبغضاء، والشحناء، والغيبة، والنميمة، وإرادة الشر والضرر بالناس، والظلم والعدوان، وغير ذلك من رذائل

(٨٤) ويظهر دور التربية الإسلامية في تهذيب وتوظيف انفعال الحب من خلال التوجيهات الكثيرة المتنوعة من القرآن الكريم والسنة النبوية، ومنها:

أ- حب الناس : قال رسول الله ﷺ : (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) (٨٥) .

ب- حب الوطن؛ وفي القرآن الكريم ورد ذكر حب الأرض مقترناً بحب النفس . قال الله ﷻ : ﴿ وَلَوْ أَنَّا كَتَبْنَا عَلَيْهِمْ أَنْ اقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ أَوْ أَخْرِجُوا مِنْ دِيَارِكُمْ مَا فَعَلُوهُ إِلَّا قَلِيلٌ مِّنْهُمْ ﴾ (٨٦) . وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : ( كان رسول الله ﷺ إذا قدم من سفر فأبصر درجات المدينة، أوضع ناقته وإن كانت دابة حركها ) (٨٧) . قال ابن حجر (٨٨) : ( وفي الحديث دلالة على فضل المدينة وعلى مشروعية حب الوطن والحنين إليه ) .

ت- الحب الجنسي - حب الزوجة والأهل :- قالت عائشة رضي الله عنها: ( إن كان رسول الله ﷺ ليقبل بعض أزواجه وهو صائم ثم ضحكت ) (٨٩) . وسنتناول هذا النوع من الحب بالتفصيل لأنه من أكثر أنواع الحب أهمية في الدراسات النفسية .

لقد أودع الله عزوجل في الانسان الدافع الجنسي، الذي يجذب كلاً من الذكر والأنثى أحدهما إلى الآخر بمشاعر الحب من أجل استمرار بقاء النوع . والاسلام كدين رباني يقدر الحب الجنسي ولا ينكره ، إلا أنه يدعو إلى تنظيم وإشباع هذا الحب عن الطريق المشروع الوحيد ألا وهو الزواج . وهذا الزواج بين الجنسين ليس مجرد قضاء شهوة فحسب، بل لا بد من تلقي المشاعر قبل لقاء الأجساد، ولا يأتي هذا إلا بالاستعداد النفسي لهذا اللقاء . إن الجنس ( في حالة انفصاله عن الحب ) فعل جسدي محدود زماناً ومكاناً ولذة ، أما الحب فهو إحساس شامل ممتد في النفس بكل أبعادها وفي الجسد بكل أجزائه . الجنس حالة مؤقتة تنتهي بمجرد إفراغ الشهوة، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها ... الحب غاية والجنس وسيلة... الحب التقاء إنسان ( بكل صفاته ) بإنسان آخر (بكل صفاتها) . أما الجنس المجرد عن الحب فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود ... وفي ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل ... وفي وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم... وحين يغيب الحب الحقيقي تبرز مشاكل زوجية كثيرة يشكو منها الزوجان مرّاً الشكوى، لأنهما لا يشعران بالرضا أو السعادة، لأن هذه المشاعر من صفات الروح، وهما قد جردا الجنس من روحه، وروح الجنس هو الحب المقدس السامي... (٩٠)

من هنا تبرز الحاجة إلى أهمية تربية انفعال الحب عند المؤمن وضبطه بغرس حب الله ﷻ ورسوله ﷺ في نفسه، وتقويته وتنميته باتباع الأساليب التي تتلاءم مع شخصيته وطبيعته، باعتبار أن جميع أنواع الحب الأخرى تتوازن وتتناغم لتسخير جميع طاقاته الجسدية والنفسية والفكرية، لتساعده في جني ثمار حياته والوصول إلى غايته العظمى بها، وهي العبودية الحققة لربه والظفر بالجنة والنجاة من النار في الآخرة (٩١) .

إن الحديث عن انفعال الحب في المنهج التربوي الإسلامي لم يقتصر على الدعوة إليه والترغيب فيه، وإنما هناك أسس ومبادئ لتنمية هذا الإنفعال سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، ومن هذه الأسس :

- أ- أن يحب الإنسان للآخرين ما يحبه لنفسه ، قال رسول الله ﷺ : ( لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ) (٩٢) .
- ب- القناعة والزهد فيما أيدي الناس، قال رسول الله ﷺ : ( ازهد في الدنيا يحبك الله وازهد فيما عند الناس يحبك الناس ) (٩٣) .
- ت- إضمار الحب للآخرين، قال رسول الله ﷺ : (إن الله يقول يوم القيامة: أين المتحابون بجلالي اليوم أظلمهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي ) (٩٤) .
- ث- تجنب العوامل المثيرة للكراهية والبغضاء : قال رسول الله ﷺ : ( لا تقاطعوا ولا تدابروا ولا تباغضوا ولا تحاسدوا وكونوا إخواناً كما أمركم الله ) (٩٥) .
- ج- الحفاظ على الأمن الأسري والبعد عن كل ما يهدد هذا الكيان .

#### رابعاً- الحزن :

الحزن لغة: الحَزْن والحَزَن: خشونة في الأرض وخشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم، ويضاده الفرح، ولاعتبار الخشونة بالغم قيل: خشنت بصدري: إذا حزنته، الأمر فلانا حزنا غمه. قال ﷺ: ﴿لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ﴾<sup>(٩٦)</sup>، وقال أيضاً: ﴿وَلَا تَحْزَنُوا﴾<sup>(٩٧)</sup>، وقال أيضاً: ﴿وَلَا تَحْزَنْ﴾<sup>(٩٨)</sup>، فليس ذلك بنهي عن تحصيل الحزن، فالحزن ليس يحصل بالاختيار، ولكن النهي في الحقيقة إنما هو عن تعاطي ما يورث الحزن واكتسابه<sup>(٩٩)</sup>. ويعرف ابن مسكويه ( ت ٤٢١هـ) الحزن بأنه: (ألم نفسي يعرض لفقد محبوب أو فوت مطلوب)<sup>(١٠٠)</sup>. والحزن انفعال مضاد للفرح والسرور ، ويبين ابن قيم الجوزية أن ( الحزن موقف مسير، ولا مصلحة فيه للقلب، وأحب شيء إلى الشيطان أن يحزن العبد ليقطعه عن سيره ، ويوقفه عن سلوكه)<sup>(١٠١)</sup> ، ويوضح أيضاً أن (الحزن توجع لفاتت وتأسف لممتنع)<sup>(١٠٢)</sup> .

أما علماء النفس فقد عرفوا الحزن بعدة تعاريف ، منها تعرفى ف معجم علم النفس والطب النفسي الذي يعرف الحزن بأنه: (حال مزاجية غير صاخبة تتسم بالأسى والكآبة، يخبرها الفرد عندما يحدث له ما يكره، مثل فقدان شخص عزيز أو أن يرى الأمور تجري على غير ما يجب ) (١٠٣) .

ويخلط كثير من الناس بين مفهومي الاكتئاب والحزن ، ويرون أن كلاً منهما مرادف للآخر ، وهذا خطأ كبير ؛فالحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد ، ولكنهما يختلفان في الشدة والمدة الزمنية ، فالحزن تعرفه العرب فيقولون حزن الرجل حزناً وحزن بمعنى اغتم . أما الاكتئاب فتقول العرب كئب الرجل أي تغيرت نفسه ، وانكسرت من شدة الهم والحزن. فالأول انفعال والثاني مرض . إذن الحزن انفعال فطري ، ينتاب كل البشر عندما تقابلهم متاعب الحياة الدنيا<sup>(١٠٤)</sup> .

والحزن تكدير للحياة وتنغيص للعيش ، وهو مصل سام للروح ، يورثها الفتور والنكد والحيرة ، ويصيبها بوجوم قائم متدبل أمام الجمال، فتهوي عند الحسن ، وتنطفئ عند مباحج الحياة ، فتحتسي كأس الشؤم والألم. فعلى الإنسان جلب السرور، واستدعاء الانشراح، وسؤال الله الحياة الطيبة والعيشة الرضية ، وصفاء خاطر ، وراحة البال ، فإنها نعم عاجلة<sup>(١٠٥)</sup> .

ونظراً لبعض الآثار السلبية لانفعال الحزن نرى أن الرسول ﷺ كان يكثر أن يقول: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل) (١٠٦) . وليس المقصود بالسيطرة على الحزن وضبطه عدم البكاء، وعدم الشعور بالحزن، فإن البكاء والشعور بالحزن في هذه المواقف أمر طبيعي وهو مباح وغير محظور. فعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ عاد سعد بن عبادَةَ ، فبكى رسول الله ﷺ فلما رأى القوم بكاء الرسول ﷺ بكوا، فقال رسول الله ﷺ : (إن الله لا يعذب بدمع العين ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا أو يرحم) وأشار إلى لسانه (١٠٧) . ومن خلال الرجوع إلى القرآن الكريم والهدي النبوي، نرى أن هناك أسساً وضوابط تضبط انفعال الحزن، ويبين الطريق الموصل إلى التحكم فيه، بما يحقق الصحة النفسية للإنسان .منها:

- ١- الرضا بقدر الله وترك السخط. قال تعالى : ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ (١٠٨) .
  - ٢- أن يعرف الانسان أن الحزن انفعال طبيعي، فلا يكبت الحزن تحت دعوى أنه لا يليق بالمسلم أن يحزن. وأن المنهي عنه هو المبالغة في الحزن.
  - ٣- أن يعرف الانسان أن المصيبة من المنظور الاسلامي، بلاء واختبار لتكفير الخطايا وليست عقوبة (١٠٩) .
  - ٤- التوجه إلى الله بالدعاء ، فإن الدعاء له تأثير فعال في تخفيف الحزن (١١٠) .
  - ٥- التفاؤل وعدم التشاؤم، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً يبعث في نفسه الأمن والسكينة والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية .
  - ٦- التوكل على الله، وترك التوكل، حيث إن التوكل عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجداني في الانسان، يتولد عنها أفكار ومشاعر الاستعانة بالله، وتفويض الامر إليه، والرضا بما قضى وقدر (١١١) .
- مما سبق، يتبين أن المنهج الاسلامي في ضبط الانفعالات والتحكم فيها، منهج متوافق ومنسجم مع الطبيعة البشرية التي خلقها الله عليها . لأنه استجابة لتوازنها وحاجاتها الأصلية. ولها آثار تربوية ونفسية عظيمة في تربية الإنسان نفسياً وتنشئته تنشئة صحيحة ، حتى يبلغ بها ذروة الكمال الإنساني، ويتحقق له بها الصحة النفسية، والشفاء، والعلاج، والسعادة الدنيوية والأخروية . كما قال الله ﷻ : ﴿ وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴾ (١١٢) .



## الخاتمة ( النتائج والتوصيات)

### أولاً- النتائج :

- من خلال دراستنا للانفعالات من منظور إسلامي، توصلنا إلى النتائج التالية:
- 1- إن الانفعالات تمثل جانباً مهماً من جوانب البناء النفسي للإنسان، وأن الإنسان بدون الانفعالات تكون حياته جامدة .
  - 2- إن هناك علاقة متينة بين الانفعالات والدوافع؛ حيث إن الدوافع تعد القوة الموجهة والمثيرة للانفعالات والمصاحبة لها .
  - 3- للانفعالات آثار فسيولوجية ومورفولوجية؛ تتعلق الأولى بإفراز الهرمونات التي تصاحب الانفعال، من تقلص للعضلات، أو زيادة في ضغط الدم، أو التشنجات العصبية. أما الثانية، فتتعلق بالجانب المورفولوجي ، أي ما يصاحب الانفعال من تغير في ملامح الوجه.
  - 4- لإسلامنا الحنيف فضل السبق على المدارس النفسية في الدعوة إلى ضبط الانفعالات والتحكم فيها وتهذيبها . وذلك من خلال التوجيهات والإرشادات التي تدعو إلى تحريم الانفعالات السلبية، واستحباب الانفعالات الإيجابية .
  - 5- للانفعالات دور فعال في تحقيق الصحة النفسية، إذا ما تم تهذيب هذه الانفعالات ، وتوجيهها الوجهة الصحيحة.
  - 6- إن المنهج الرباني له طريقة خاصة ومتفردة عن سائر المناهج الموضوعية من قبل البشر فيما يتعلق بالانفعالات ، وذلك لعدة أمور، منها:
    - لأنه منهج رباني فهو يأخذ في اعتباره طبيعة البشر وفطرتهم، وواقعهم المادي في كل مرحلة من مراحل نموهم .
    - إنه منهج منهج فيه تكامل في نظريته لطبيعة النفس الإنسانية، فهو منهج مؤثر في النفس، مستثير لكل وظائفها الجسدية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية في آن واحد .
    - إنه منهج يوازن بين مكونات السلوك الإنساني الثلاثة: النفس، والجسم، والروح، فلا تغليب لجانب على آخر، ولا نبذ لجانب عن الآخر .

### ثانياً- التوصيات:

- 1- توصي الدراسة بإجراء بحوث ودراسات حول التأصيل الإسلامي للعلوم التربوية والنفسية .
- 2- توصي الدراسة باعتماد الفكر التربوي الإسلامي كمصدر أصيل في الدراسات التربوية في جامعات الاقليم .
- 3- توصي الدراسة بالرجوع إلى الدراسات النفسية عند علماء الإسلام وفلاسفته، والمتعلقة بالسلوك الإنساني، والصحة النفسية، وإشباع الحاجات، و ضبط الانفعالات.
- 4- توصي الدراسة القائمين والمشرفين على إعداد المناهج الدراسية في الاقليم أن يستقوا هذه المناهج من المصادر الإسلامية، وأن يستفيدوا من أفكار الفلاسفة التربويين أمثال : الماوردي، والنووي، وابن مسكويه، وابن رجب، وابن خلدون، وابن حزم، والغزالي، وابن القيم، وابن الجوزي، وغيرهم من أعلام الفكر التربوي الإسلامي .
- 5- توصي الدراسة بإيلاء بنتائج علماء المسلمين والخطباء منهم لاسيما بالعلوم التربوية والنفسية .

## هوامش الدراسة

- (١) إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية، دار الدعوة ، د ت . ، ص ٦٩٥ .
- (٢) أيوب بن موسى الحسيني أبو البقاء الكفوي، (ت ١٠٩٣ هـ)، الكليات ، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية ، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة - بيروت - ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م. ص ٦٨٢ .
- (٣) أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان- بيروت، د ت ، ص ١٣١ .
- (٤) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس، دار الكتاب العربي - القاهرة ، ط٧، ١٩٦٨، ص ١٢٧ .
- (٥) ينظر: د. حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار النهضة، بيروت، د ت، ص ١٥٥-١٥٦. عز الدين أحمد عزيز، دقروونزاني طشتي، ضاخذانة ي رؤذهة لات- هولير، ط٢، ٢٠١١، ص ٧٥ .
- (٦) عبد الحميد الصيد الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، الدار العربية للكتاب - ليبيا- تونس - ١٩٩٣ ، ص ٥٤٢ .
- (٧) أصول علم النفس . ص ١٢٢ .
- (٨) عبد الرحمن العيسوي، الاسلام والعلاج النفسي الحديث ، دار النهضة- بيروت، ط٢، ١٤٣٠ هـ- ٢٠٠٩ م، ص ١٥٨ .
- (٩) جميلة بنت عبدالله حسن سقا، التأصيل الإسلامي لعلم النفس، في ضوء توجهات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، مصدر سابق، ص ٢٨٢ .
- (١٠) المصدر نفسه، ص ٢٨٦-٢٨٧ .
- (١١) ينظر: مجموعة من أهل التخصص، موسوعة العلاج بالأعشاب، ص ٤٨١ .
- (١٢) ينظر: د. حلمي المليجي، علم النفس المعاصر ، ص ١٦٢-١٦٣. محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، ط٧، ١٤٢١ هـ- ٢٠٠١ م. ص ١٠٨، د. نضال عيسى: الطب الوقائي بين العلم والدين - دمشق ١٩٩٧. ص ١١١ .
- (١٣) عبد المجيد سيد أحمد منصور وآخرون، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مصدر سابق، ص ٢١٤
- (١٤) صلاح الدين عبد القادر محمد ، التفاعل الدينامي بين شخصية المعلم وشخصية التلميذ، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية - الرياض، د ت ، ص ٥٢٨ .
- (١٥) هناك العديد من التعاريف التي تناولت الدافع ، من هذه التعاريف تعريف د. أحمد زكي بدوي : الانفعال (عامل انفعالي حركي، فطري أو مكتسب، شعوري أو لا شعوري، يثير نشاط الفرد، للأداء والإنجاز، أو تحقيق غاية ) ينظر: أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية، ص ٢٧٥. ويعرفه الدكتور أحمد راجح بأنه : ( حالة داخلية - جسمية أو نفسية - تثير السلوك في ظروف معينة، وتواصله حتي ينتهي إلى غاية معينة ) أصول علم النفس، ص١. أما الدكتور سميع عاطف فيرى أن لفظ الدوافع في علم النفس يطلق على : ( القوى الإنفعالية التي تحرك نشاط الإنسان وتوجهه نحو هدف معين... وهي ما تنطوي عليه فطرة الإنسان من حاجات عضوية وغرائز، أو ما يتضمنه عقله من أفكار وتصورات ) . سميع عاطف، علم النفس - معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة - ١١٩/٢ .
- (١٦) محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص ٧١ .
- (١٧) محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، د ت، ص ٣٩ .
- (١٨) سنن ابن ماجه ، محمد أبو عبد الله ابن ماجه بن يزيد القزويني (ت ٢٧٣ هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية ، د ت ، ١١١٣/٢- باب التعوذ من الجوع، الحديث رقم ٣٣٥٤ . ومعنى (بئس الضجيع) : أي بئس صاحب الجوع الذي يمنعه من وظائف العبادات ويشوش الدماغ ويثير الأفكار الفاسدة والخيالات الباطلة.
- (١٩) مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت ٢٦١ هـ)، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، د ت، ٨٠٧/٢، باب فضل الصوم، الحديث رقم ١١١٥ .
- (٢٠) أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ص ١٥٥ .
- (٢١) القانون في الطب ، حسين بن عبد الله بن سينا، أبو علي، تحقيق: محمد أمين الضناوي، ص ١٣١ .
- (٢٢) د. عبد العزيز القوصي ، اسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية- القاهرة، ط٤، ١٩٥٢، ص ٥٤ .
- (٢٣) عثمان نجاتي ، علم النفس والحياة، ص ١٨ .

- (٢٤) أحمد بن محمد بن يعقوب بن مسكويه، أبو علي، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، مكتبة الثقافة الدينية، ط١ . د ت، ص ١٥٠ .
- (٢٥) محمد بن محمد أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، د ت، ٣٠٧/٤ .
- (٢٦) - محمد بن محمد بن محمد أبو حامد الغزالي ( ت ٥٠٥هـ )، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت ١١١/٤ .
- (٢٧) المصدر نفسه، ينظر أيضاً : معارج القدس في مدارج معرفة النفس، محمد بن محمد الغزالي، دار الأفاق الجديدة - بيروت، ط٢، ١٩٧٥، ص ٨٢ .
- (٢٨) محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ) طريق الهجرتين وباب السعادتين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط٢، ١٩٩٨، ص ٣٠٩ .
- (٢٩) روضة المحبين ونزهة المشتاقين، محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط١ ١٤٠٣هـ/١٩٨٣ م، ص ٦٦ .
- (٣٠) ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين وباب السعادتين، ص ٢٧٨ .
- (٣١) ابن قيم الجوزية، المصدر نفسه، ص ٢٧٩ .
- (٣٢) المصدر نفسه، ص ٢٨٠ . ولعرفة موقف ابن القيم من الانفعالات، وكيفية ضبطها، يمكن الرجوع إلى ما كتبه ابن القيم عنها، لاسيما كتابيه: (طريق الهجرتين وباب السعادتين، روضة المحبين ونزهة المشتاقين )
- (٣٣) سيد قطب(ت: ١٩٦٦)، في ظلال القرآن دار الشروق - القاهرة، ط١٧، ١٤١٢ هـ، ٣٣٤٩/٦ .
- (٣٤) د . جابر عبد الحميد جابر، و د . علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي ١١١٦/٣ .
- (٣٥) ينظر: الزنتاني، أسس التربية الإسلامية، ٥٤٦-٥٤٧ .
- (٣٦) عبد الرحمن العيسوي، الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية - بيروت، ط٢، ١٤٣٠-٢٠٠٩، ص ١٦١ .
- (٣٧) أحمد بن فارس، أبو الحسين(ت: ٣٩٥هـ)، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر- بيروت، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م. ٢/٢٣٠ .
- (٣٨) المفردات في غريب القرآن، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (ت: ٥٠٢هـ) تحقيق: صفوان عدنان الداودي دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، ط١ - ١٤١٢ هـ، ٣٠٣/١ .
- (٣٩) شمس الدين ابو عبد الله، ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، دار الكتاب العربي - بيروت، ط٢، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م. ١/٥٠٨ .
- (٤٠) عبد الرحمن بن أحمد الحنبلي، ابن رجب، التخويف من النار والتعريف بحال دار البوار، تحقيق: بشير محمد عيون، مكتبة المؤيد - الطائف، دار البيان - دمشق ط١٤٠٩هـ - ١٩٨٨م.، ص ٢٨ .
- (٤١) عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط٤، ١٣٧١هـ - ١٩٥٢م، ص ٣١٦ .
- (٤٢) لطفي الشربيني معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريف العلوم الصحية، الكويت، د ت . ص ٥٨ . ينظر أيضاً : جابر عبد الحميد جابر و د . علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية- القاهرة، ط١، ١٩٩٢، ١٣٦٨/٣ .
- (٤٣) محمد محمود بني يونس، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، عمان، دار المسيرة، ط١، ٢٠٠٧، ص ٢٤٤-٢٤٥ .
- (٤٤) تعني الدافعية (motivation) عملية البدء والمداومة والتوجيه للأنشطة النفسية والبدنية، والمفهوم يشير إلى اية قوة داخلية مثل الدفاعات والنضات والرغبات . ( د . جابر عبد الحميد ، و د . علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي ٢٢٧١/٥ )
- (٤٥) سورة الرحمن، الآية: ٤٦ .
- (٤٦) سورة النازعات، الآيتان: ٤١-٤٠ .
- (٤٧) أخرجه الترمذي في السنن ٦٢٣/٤ وقال أحمد محمد شاكر : حديث صحيح . والحاكم في المستدرک ٣٤٣/٤ . وعبد بن حميد ٤٢٥/١ . قال المناوي: ومعنى قوله ﷺ : (ومن أدلج بلغ المنزل) يعني ( من خشي الله أتى منه كل خير ومن أمن اجترأ على كل شر) فيض القدير ٣٠٩/٣ .
- (٤٨) حمدي علي الفرماوي، نظرية الركائز الأربعة للبناء النفسي، دار صفاء، عمان، ط١، ١٤٣٠هـ- ٢٠٠٩ م .، ص ١٤٨ .

- (٤٩) ادوارد . ج . موراي ، الدافعية والانفعال، ترجمة : د . عبد العزيز سلامة، مراجعة : د . محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط١، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٠م، ص١٢٩ .
- (٥٠) د . عطا الله فؤاد الخالدي و د . دلال سعد الدين العلمي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م، ص٧٠ .
- (٥١) سورة التوبة، الآية : ٥١ .
- (٥٢) أخرجه الترمذي في السنن ٢٤٨/٤ وقال الترمذي: حديث حسن صحيح .
- (٥٣) صحيح البخاري ١٣٢/٨ ، وصحيح مسلم ٦٥/٨ .
- (٥٤) صحيح مسلم ٥٦/٨ . وسنن ابن ماجه ٣١/١ . ومسنند أحمد ٢٤٢/١٤ .
- (٥٥) محمد قطب، منهج التربية الإسلامية، دار الكتاب الإسلامي، قم - إيران، ط٢، د ت، ص ١٢٧-١٢٨ باختصار .
- (٥٦) مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط ٦٥٤/٢ .
- (٥٧) جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور ( ٧١١هـ ) ، دار صادر، بيروت ط٢، ١٤١٤هـ ٦٤٨/١ .
- (٥٨) إحياء علوم الدين ١٦٧/٣ .
- (٥٩) المصدر نفسه ١٦٤/٣ . ينظر أيضاً: الجرجاني: التعريفات ، تحقيق : إبراهيم الأبياري، دار الكتاب العربي - بيروت ، ط١، ١٤٠٥هـ ٢٠٩ .
- (٦٠) تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، الدينية، ص ٢٠٣ .
- (٦١) سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ص ٢٤٨ .
- (٦٢) ابن منظور، لسان العرب ٦٤٩/١ .
- (٦٣) علي بن محمد بن محمد أبو الحسن الماوردي، (ت ٤٥٠هـ) أدب الدنيا والدين، شرح وتعليق : محمد كريم راجح ، دار اقرأ، بيروت، ط٤، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م، ٢٥١ .
- (٦٤) عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، ص ٣٦٩ .
- (٦٥) سورة الشورى، الآية: ٣٧ .
- (٦٦) أخرجه البخاري ٢٨/٨ ، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث ٦١١٦ .
- (٦٧) سبق تخريجه .
- (٦٨) أخرجه مسلم ١٣٨/٨، باب تحريش الشيطان وبعثه سراياه لفتنة الناس وأن مع كل إنسان قريناً، رقم الحديث ٧٢٨١ .
- (٦٩) محمد بن محمد بن محمد ، ابو حامد الغزالي ، ميزان العمل، تحقيق سليمان دنيا ، دار المعارف - مصر ، د ت ، ط١ . ، ص ٤١ .
- (٧٠) ينظر: ميزان العمل ، ص٤٢، وإحياء علوم الدين ٣ / ١٦٩ .
- (٧١) أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني ( ت ٨٥٢هـ ) ، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩هـ .
- ٥٢٠/١٠ بتصرف .
- (٧٢) ينظر : د. فالج بن محمد بن فالج الصغير ، حديث (لا تغضب) دراسة حديثة دعوية نفسية، دار ابن الأثير - الرياض، ١٤٢٥هـ، ص ١٦- ١٩ . د. محمد نزار الدقر ، روائع الطب الإسلامي، دمشق، دون ذكر دار النشر، ١٩٩٨، ص ١٠٨-١١٠ .
- (٧٣) الأدرينالين **Adrenalin** ويطلق عليه أيضاً إبينيفرين **Epinephrine** ، وهو مادة حيوية هامة تفرزها الغدة الكظرية وتزيد معدلاتها في حالات الانفعال، وينشأ عن ذلك تأثيرات جسدية على الجلد وضغط الدم وضربات القلب. (الشربيني، د. لطفي، معجم مصطلحات الطب النفسي، ص ٤ ) .
- (٧٤) إحياء علوم الدين ٣ / ١٧٢ .
- (٧٥) ينظر: الغزالي، ميزان العمل، ص ٤٢ ، إحياء علوم الدين ٣ / ١٧٢-١٧٤ .
- (٧٦) تصدرها دار اليقظة للصحافة والطباعة والنشر- في الكويت ، من الإنترنت . رابط الموقع: [www.rameztaha.net/site-categories/١٢](http://www.rameztaha.net/site-categories/١٢)
- (٧٧) البخاري، صحيح البخاري ٢٢٦٧/٥ باب الحذر من الغضب، رقم الحديث ٥٧٦٣ . ومسلم ، صحيح مسلم ٢٠١٤/٤ ، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب، رقم الحديث ١٠٧ .

- (٧٨) حسين بن محمد أبو القاسم المعروف بالراغب الأصفهاني (ت: ٥٠٢هـ) الذريعة إلى مكارم الشريعة، تحقيق: ابو اليزيد أبو زيد العجمي الاصبهاني ، دار السلام، القاهرة، ط١، ١٤٢٨هـ- ٢٠٠٧م، ص ٢٥٦ .
- (٧٩) أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية، ص ٢٥٢ .
- (٨٠) الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، ص ١٠١ .
- (٨١) جابر: د. جابر عبد الحميد ، و د. علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي، ٢٠١٤/٤ .
- (٨٢) الفرماوي، المصدر السابق، ص ١٦٩ .
- (٨٣) الذريعة إلى مكارم الشريعة ، ص ٣٦٤ .
- (٨٤) عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني، الأخلاق الإسلامية ،أسسها، مصدر سابق، ٢٤٩/٢-٢٥٠ .
- (٨٥) صحيح مسلم ٢٠/٨ باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم ، رقم الحديث ٦٧٥١ .
- (٨٦) سورة النساء، الآية: ٦٦ .
- (٨٧) صحيح البخاري ٦٢٨/٣، باب من أسرع ناقته إذا بلغ المدينة، رقم الحديث ١٧٠٨ . ( درجات المدينة ) طرفها المرتفعة جمع درجة . ( أوضع ) أسرع السير . ( حركها من حبه ) حثها على الإسراع لجهة المدينة والدخول إليها لكثرة حبه لها .
- (٨٨) فتح الباري ٦٢١/٣ .
- (٨٩) باب القبلة للصائم ٣٠/٣، باب القبلة للصائم، رقم الحديث ١٩٢٨ .
- (٩٠) محمد المهدي ، مقالة بعنوان : ( الحب والجنس) بتصرف يسرى، موقع اسلام أون لاين . رابط الموقع: [www.islamonline.net](http://www.islamonline.net)
- (٩١) عبد الله الرويلي، الانفعالات الإنسانية وضبطها بتعلم القرآن الكريم ، الرياض، ٢٠٠٧ ، ص ١١٣ .
- (٩٢) أخرجه البخاري ١:١٢، باب من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، رقم الحديث ١٣، ومسلم ٤٩/١ زيادة ( أو لجاره ) ، باب الدليل على أن من خصال الإيمان أن يحب لأخيه المسلم ما يحب لنفسه من الخير، رقم الحديث ١٧٩ .
- (٩٣) أخرجه الترمذي ٤٦٤/٤ بإسناد حسن، والحاكم في المستدرک ١٨٥/٤ وقال هذا حديث صحيح الإسناد و لم يخرجاه ووافقه الذهبي،
- (٩٤) أخرجه مسلم ١٣/٨ باب في فضل الحب في الله، رقم الحديث ٦٧١٣ .
- (٩٥) أخرجه مسلم ١٠/٨، باب تحريم الظن والتجسس والتنافس والتناجش ونحوها ، رقم الحديث ٦٧٠٤ .
- (٩٦) آل عمران/ ١٥٣ ﴿
- (٩٧) سورة آل عمران، الآية ١٣٩ .
- (٩٨) سورة الحجر، الآية ٨٨ .
- (٩٩) ينظر: المعجم الوسيط ٣٥٧/١، والمفردات في غريب القرآن، المفردات في غريب القرآن، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢هـ) تحقيق: صفوان عدنان الداودي ، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت ، ط - ١٤١٢هـ، ص ٣٣١ .
- (١٠٠) أبو علي أحمد بن محمد بن يعقوب مسكويه ، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق ، ص ٢٢٤ .
- (١٠١) محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، دار الكتاب العربي - بيروت، ط٣، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦م، ٥٠١/١ .
- (١٠٢) المصدر نفسه ، ٥٠٣/١
- (١٠٣) : جابر عبد الحميد جابر و د. علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي ، ١٩٩٢ ، ٣٣٥٣/٧ .
- (١٠٤) عبد الله الرويلي، الانفعالات الإنسانية وضبطها بتعلم القرآن الكريم، ص ٤٤ .
- (١٠٥) القرني ، عائض عبدالله ( ١٤٢٦ هـ ) . لا تحزن . الرياض : مكتبة العبيكان . ط ١٦ ، ص ٤٣ .
- (١٠٦) (١٠٦) الأدب المفرد ، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم البخاري، ط٣، ص ٢٧٩ ، ومسند أحمد ٢٢٠/٣ ، وسنن الترمذي ٥٢٠/٥ .
- (١٠٧) صحيح البخاري ٢ / ١٠٦ ، وصحيح مسلم ٤٠/٣ .
- (١٠٨) سورة الحديد ، الآية : ٢٢-٢٣ .
- (١٠٩) حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية، دار السلام - القاهرة، ط١، ١٤٢٣هـ- ٢٠١٢م. ص ١٣٥-١٣٠ .

- (١١٠) لطفي الشربيني، الإشارات النفسية في القرآن الكريم، دار النهضة العربية، بيروت، ط١، ١٤٣٠هـ- ٢٠٠٩م. ص ٢٨٣.
- (١١١) د. كمال ابراهيم موسى، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات-مصر، ط١، ١٤٢١هـ- ٢٠٠٠م، ١/ ١٣٣.
- (١١٢) سورة فصلت، الآية: ٤٤ .

## المصادر والمراجع

### القرآن الكريم .

- ١- إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية، دار الدعوة ، د ت .
- ٢- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان- بيروت، د ت .
- ٣- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس، دار الكتاب العربي - القاهرة ، ط٧، ١٩٦٨ .
- ٤- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ( ت ٨٥٢هـ ) ، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩هـ .
- ٥- أحمد بن فارس ، أبو الحسين(ت: ٣٩٥هـ) ، معجم مقاييس اللغة ،تحقيق: عبد السلام محمد هارون ،دار الفكر- بيروت، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م .
- ٦- أحمد بن محمد بن يعقوب بن مسكويه، أبو علي، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، مكتبة الثقافة الدينية، ط١.
- ٧- ادوارد . ج . موراي ، الدافعية والانفعال، ترجمة: د . عبد العزيز سلامة، مراجعة: د . محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط١، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٠م .
- ٨- أيوب بن موسى الحسيني أبو البقاء الكفوي، (ت١٠٩٣هـ)، الكليات ، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة - بيروت - ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م .
- ٩- جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية- القاهرة، ط١، ١٩٩٢ .
- ١٠- جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور ( ت٧١١هـ ) ، دار صادر، بيروت ط٢، ١٤١٤هـ .
- ١١- جميلة بنت عبدالله حسن سقا، التأصيل الإسلامي لعلم النفس، في ضوء توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة .
- ١٢- حسين بن محمد أبو القاسم المعروف بالراغب الأصفهاني (ت: ٥٠٢هـ) الذريعة إلى مكارم الشريعة، تحقيق : ابو اليزيد أبو زيد العجمي الاصبهاني ، دار السلام، القاهرة، ط١، ١٤٢٨هـ- ٢٠٠٧م .
- ١٣- حسين بن محمد أبو القاسم المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن ، تحقيق: صفوان عدنان الداودي. دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت ، ط١ - ١٤١٢ هـ .
- ١٤- حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية، دار السلام - القاهرة، ط١، ١٤٢٣هـ- ٢٠١٢م
- ١٥- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار النهضة، بيروت، د ت، ط٦.
- ١٦- حمدي علي الفرماوي، نظرية الركائز الأربعة للبناء النفسي، دار صفاء، عمان، ط١، ١٤٣٠هـ- ٢٠٠٩م .
- ١٧- سيد قطب (ت ١٩٦٦) ، في ظلال القرآن دار الشروق - القاهرة، ط١٧، ١٤١٢هـ.

- ١٨- صلاح الدين عبد القادر محمد ، التفاعل الدينامي بين شخصية المعلم وشخصية التلميذ، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية – الرياض .
- ١٩- عائض عبدالله القرني، لا تحزن . الرياض ، مكتبة العبيكان . ط ١٦، ١٤٣٢هـ .
- ٢٠- عبد الحميد الصيد الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، الدار العربية للكتاب - ليبيا- تونس - ١٩٩٣ .
- ٢١- عبد الرحمن أحمد ابن رجب الحنبلي، ، التخويف من النار والتعريف بحال دار البوار، تحقيق: بشير محمد عيون، مكتبة المؤيد - الطائف، دار البيان - دمشق ط١٤٠٩هـ، ١٩٨٨م .
- ٢٢- عبد الرحمن العيسوي ، الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية - بيروت، ط٢، ١٤٣٠- ٢٠٠٩ .
- ٢٣- عبد الله الرويلي، الانفعالات الإنسانية وضبطها بتعلم القرآن الكريم ، الرياض، ٢٠٠٧ .
- ٢٤- عبد العزيز القوصي ، اسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية- القاهرة، ط٤، ١٩٥٢ .
- ٢٥- عبد المجيد سيد أحمد منصور وآخرون، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٢ .
- ٢٦- عزالدين أحمد عزيز، دقروونزاني طشتي، ضائخانة ي رؤذهةلات هولير، ط٢، ٢٠١١ .
- ٢٧- عطا الله فؤاد الخالدي ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١٤٣٠هـ- ٢٠٠٩م .
- ٢٨- علي بن محمد أبو الحسن الماوردي، (ت ٤٥٠ هـ) أدب الدنيا والدين، تحقيق : محمد كريم راجح ، دار اقرأ، بيروت، ط٤، ١٤٠٥هـ- ١٩٨٥م .
- ٢٩- فالج بن محمد بن فالج الصغير ، حديث (لا تغضب) دراسة حديثة دعوية نفسية، دار ابن الأثير - الرياض ١٤٢٥هـ .
- ٣٠- كمال ابراهيم مرسى، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات-مصر، ط١، ١٤٢١هـ- ٢٠٠٠م .
- ٣١- لطفي الشربيني معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت، د.ت .
- ٣٢- محمد أبو عبد الله ابن ماجة بن يزيد القزويني (ت ٢٧٣هـ ) سنن ابن ماجه ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية د ت .
- ٣٣- محمد المهدي ، مقالة بعنوان : ( الحب والجنس) بتصرف يسى، موقع اسلام أون لاين . رابط الموقع: [www.islamonline.net](http://www.islamonline.net) .
- ٣٤- محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري، ( ت ٢٥٦هـ) صحيح البخاري ، تحقيق مصطفى ديب البغا ، دار ابن كثير- بيروت ، ط٢، ١٤٠٧هـ- ١٩٨٧م .
- ٣٥- محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ) روضة المحبين ونزهة المشتاقين ، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان ، ط١ : ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م .
- ٣٦- محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية ، مدارج السالكين، دار الكتاب العربي - بيروت، ط٢، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م .
- ٣٧- محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين وباب السعادتين ،دار الكتب العلمية ، بيروت ، ط٢، ١٩٩٨ .

- ٢٨- محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، د ت .
- ٢٩- محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، ط٧، ١٤٢١هـ- ٢٠٠١م.
- ٤٠- محمد قطب، منهج التربية الإسلامية، دار الكتاب الإسلامي، قم - إيران، ط٣، د ت .
- ٤١- مسلم بن الحجاج أبو الحسن النيسابوري (ت ٢٦١هـ)، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، د ت .
- ٤٢- محمد بن محمد أبو حامد الغزالي (ت ٥٠٥هـ) ، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، د ت.
- ٤٣- محمد بن محمد أبو حامد الغزالي، معارج القدس في مدارج معرفة النفس ، دار الأفاق الجديدة - بيروت ، ط٢، ١٩٧٥ .
- ٤٤- محمد بن محمد أبو حامد الغزالي ، ميزان العمل، تحقيق سليمان دنيا ، دار المعارف - مصر، د ت، ط١
- ٤٥- محمد محمود بني يونس، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، عمان، دار المسيرة، ط١، ٢٠٠٧ .
- ٤٦- محمد نزار الدقر ، روائع الطب الإسلامي، دمشق، دون ذكر دار النشر، ١٩٩٨.



### الملخص

من خلال الرجوع إلى القرآن الكريم، والحديث النبوي الشريف، والتراث الإسلامي، نرى أن هناك اهتماماً كبيراً بالانفعالات وضبطها والتحكم فيها، لأن هناك ترابطاً وثيقاً بين الانفعالات، وصحة الإنسانية النفسية والجسدية . إن الانفعالات تمثل جانباً مهماً من جوانب البناء النفسي بصفة عامة، والبناء الوجداني للإنسان بصفة خاصة، حيث تعتبر الشحنة الموجهة للدوافع والمصاحبة لها. كما أن الحفاظ على مستوى معين من الانفعالات مطلب ملح لحياة متزنة سعيدة ، فإن اختلت وخرجت عن وضعها الطبيعي زيادة أو نقصاً كان الاضطراب وقد يكون المرض النفسي .

إن ضبط الانفعالات من منظور إسلامي يعني معرفة هذه الانفعالات والاسباب المثيرة لها، ثم وضع آليات مناسبة لتوظيفها . فالله ﷻ خالق البشر وهو أعلم بكنه الانسان وماهيته ودوافعه وانفعالاته وعواطفه وغرائزه . فلا غرو أن وضع له ما يناسبه من المبادئ التربوية والنفسية بحيث لا يطغى جانب على جانب، بل هناك انسجام وتوافق بين تلك الآليات والأسس، وبين الأهداف التي من أجلها خلقت تلك الدوافع، والانفعالات، والعواطف، والغرائز .

### پوخته

به گهړانه ودهمان بؤ قورئانی پیرۆزو فهرمووده کانی پیغه مبهری ئیسلام (درودی خوای له سهر ) وه بؤ کلتوری ئیسلامی، دهبنین بایه خیکی زور دراوه به هه لچوونه کان و کونترۆلکردنیان و به پیره بردنیان . چونکه په یوه نډییه کی به وه هه یه له نیوان هه لچوونه کان و دروستی دهر وونی و جهسته یی مرؤف . هه لچوونه کان لایه نیکی زور گرنګ پیکده هیئن له بونیادی دهر وونی مرؤف به شیوه یه کی گشتی، وه بونیادی ویزدانی مرؤف به شیوه یه کی تایبه تی؛ چونکه ئەم هه لچوونانه ته زوو هیزی ئاراسته که ری پالنه ره کانن . بی گومان پاریزگاری ناستیکی پیویست و دیاریکراو له هه لچوونه کان، پیداو یستییه کی هه نوکه یه بؤ زیانیکی هاوسه نګ و به خته وه ری . خو ئەگه ره هه لچوونه کان له سروشتی ئاساییان دهر چوون ( چ که م بیټ یان زور بیټ) ئەوا شله ژان و هه ندی جاریش نه خوشتی دهر وونی سه ره له ده دات .

کونترۆلکردنی هه لچوونه کان له روانگه ی ئیسلامه وه، واته زانین و ناسینی هه لچوونه کان و فاکتوره وروژی نه ره کانیان، پاشان دانانی میکانیزی گونجاو به مه به ستی ری کخستن و به گه رڅستنیان . چونکه خوای گه وره به دیه پنه ری مرؤفه وه هه ر خو ی چیه تی پالنه ره کان و هه لچوونه کان و رهمه که کانی مرؤف ده زانیټ . که واته جی ی سه رسورمان نیه کاتی خوای گه وره چه نډین بنه مای په روه رده یی و دهر وونی بؤ ری کخستنی پیکه اته کانی مرؤف دانوه، به شیوه یه ک هیچ لایه نیکی زال نه بیټ به سهر لایه نیکی ترو ، زیاده ره وه ی دروست نه بیټ . به لگو ته بایی و گونجان و سازان به دی ده کریټ له نیوان میکانیزمه کان و بنه ما په روه رده یه کان له لایه ک و له لایه کی تر ئەو ئامانجانیه ی پالنه ره وه هه لچوونه کان له پیناویدا خولقاون .

## Abstract

When exploring the Holy Quran, Prophet Tradition, and the heritage of Islam, one finds that there is a great deal of care to emotions and how to control them as there is a strong link between emotions and human psychological and physical health. The emotional side is so essential in the psychological structure of man in general and the spiritual structure specifically as it is the driving and leading force for motives.

Having a specific level of emotions is a must to lead a stable happy life; any sort of imbalanced emotions may result in psychological disorder.

Emotion controlling, from Islamic perspective, means knowing such emotions, the factors stimulating them, and then creating the suitable mechanisms for investing them. Since Allah the Almighty is the creator of man, He is the best to know man's nature in terms of emotions, feelings, and instincts. Thus, it is natural that our Lord has decided what is good for man of educational and psychological principles in a balanced way that harmonizes the mechanisms and the aims for which the emotions, feeling, and instincts have been created.