

تطبيقات الذكاء العاطفي في السنة النبوية فيما يتعلق في إدارة انفعال النفس (الغضب)

Phayilah Yama

Suriani Sudi

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى بيان دور السنة النبوية في التربية الإنسانية الذاتية سواء نفسياً وبدنياً، وتأسيساً الشرعي لموضوع الذكاء العاطفي، وبيان التطبيقات العملية التي قدمتها السنة النبوية في إدارة انفعال النفس، وإبراز ما تميزت به السنة في هذا المجال عن غيرها من المناهج الإنسانية. والذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) هو قدرة الشخص على معرفة عواطفه وعواطف الآخرين، وتركيزه على إدارة انفعال النفس (Emotion Handling) والتعامل مع المشاعر لتكون ملائمة مع المواقف الحالية، عن طريق القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامح واستناداً لشعار "تربية الرسول صلى الله عليه وآله وسلم لأئمة" لبيان أثر السنة النبوية في تطبيقها ومعالجتها في الحياة الوجدانية الإنسانية. وهذا الموضوع يتكون من مبحثين، المبحث الأول يتعلق بمفهوم الذكاء العاطفي وأسس وأهميته، أما المبحث الثاني نموذج من أحاديث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم فيما يتعلق بإدارة انفعال النفس، مستخدماً منهج الاستقراء. نسأل الله تعالى أن يعلمنا الذكاء العاطفي بفضلته ورحمته، وأن يجعله موجهاً لطاعته، لكي نفهم عواطفنا وعواطف من حولنا، ومن ثم نحقق السعادة والهناء لنا ولهم.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، إدارة انفعال النفس ، الغضب، الدعاء .

التمهيد:

تحقيق التوازن العاطفي هو المطلوب في حياة لكل إنسان، وليس المطلوب قمع العواطف، لأن لكل شعور قيمته ودلالته، فالحياة من دون عاطفة تصبح حيادية قاحلة مملّة، فعندما يُكبّبت الانفعال تماماً فإن ذلك يؤدي إلى الفتور والعزلة، وعندما يخرج عن إطار الانضباط والسيطرة يصل بصاحبه إلى حد التطرف والإلحاح، فيتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى علاج، مثل الاكتئاب المؤدي إلى الشلل، والقلق الساحق، والغضب الكاسح. (عجين، ٢٠٠٩): الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية، <http://www.shatharat.net/vb/showthread.php?t=7124>.

المبحث الأول: مفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence)

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) هو من المصطلحات الحديثة، ويعرّف بأنه مقدرة الشخص على إدارة عواطفه والتحكم فيها وانتقاء الأفضل منها والتي تناسب مع المواقف التي يتعرض لها الإنسان. من أشهر الأشخاص الذين ارتبط اسمهم بهذا المصطلح هو دانيال كولمان والذي عرّف الذكاء العاطفي بأنه قدرة الشخص على معرفة عواطفه معرفةً تامّة، وقدرته أيضاً على معرفة عواطف الآخرين، بحيث يستطيع هذا الشخص التعامل مع نفسه أولاً ومع الآخرين عن طريق التنقل بين عواطفه هذه والتعبير عن انفعالاته بما يتناسب مع الموقف والحالة التي يتواجد فيها وتُفرض عليه. (محمد مروان (٢٠١٤): ما هو الذكاء العاطفي، <http://mawdoo3>).

المطلب الأول: نشأته وتطوره:

في عام ١٩٢٠م: وضع ثورنديك (Thorndik) (Thorndike, R. Intelligence and its Use, Harper's) Magazine, 140, pp. 227-235, 1920) بذور مفهوم الذكاء العاطفي عندما تحدث عن مفهوم "الذكاء الاجتماعي (Social Intelligence) الذي عرف بأنه: "القدرة على التصرف الحكيم في العلاقات الإنسانية" (المبيض، د. مأمون المبيض، الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتب الإسلامي، بيروت، دون سنة الطبع، ص ١١).

وفي عام ١٩٨٣م: أكّد هوارد جاردنر (Gardner) في كتابه (Gardner, H. Frames of Mind, New York: Basic Books, 1983) عن "الذكاءات المتعددة" أن فهم الإنسان لنفسه وللآخرين وقدرته على استخدام وتوظيف

هذا الفهم يعد أحد أنواع الذكاء. (الخوالدة)، د. محمود الخوالدة، الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي، دار الشروق، عمان، ط ١، ٢٠٠٤م، ص ٢٩).

أنواع الذكاء عند جاردنر:

أولاً: الذكاء الضمن شخصي (أي داخل الشخص) (Intrapersonal Intelligence) : وهو معرفة الذات والقدرة على التصرف والوعي بالحالات المزاجية والدوافع والرغبات، والقدرة على الضبط الذاتي والاحترام الذاتي. (أبو رياش، د. حسين أبو رياش، وآخرون، الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر ناشرون، عمان، ط ١، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م، ص ٢٢٨).

ثانياً: الذكاء البين شخصي (في العلاقة مع الآخرين) (Interpersonal Intelligence): وهو القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم، ودوافعهم، ومشاعرهم، ويتضمن الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات، والقدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة (أبو رياش: المصدر السابق، ص ٢٢٨).

المطلب الثاني: التعريف بالذكاء العاطفي:

يعرف سالويفي وماير (Salovey, P. & Mayer, J. Emotional Intelligence. Imagination,) (Cognition, and Personality, 9(3), pp. 185-211, 1990) الذكاء العاطفي بأنه: "القدرة على معرفة الشخص مشاعره وانفعالاته الخاصة كما تحدث بالضبط، ومعرفته بمشاعر الآخرين، وقدرته على ضبط مشاعره، وتعاطفه مع الآخرين والإحساس بهم، وتحفيز ذاته لصنع قرارات ذكية". (السمدوني، أ.د. السيد إبراهيم السمدوني (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني، دار الفكر ناشرون، عمان، ط ١، ص ٤٢).

ويرى دانييل جولمان أن الذكاء العاطفي: "مجموعة من السمات، قد يسميها البعض صفات شخصية، لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد". (جولمان، دانييل جولمان (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة رقم (٢٦٢)، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، ص ٥٧-٥٨).

ويعرفه بعض علماء النفس: "القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية، من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها". (المبيض (د.ت): الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، ص ١٣).

وخلص الدكتور السيد السمدوني في تعريفه بأنه: "مجموعة من القدرات أو المهارات الشخصية التي تساعد الشخص على معرفة مشاعره وانفعالاته، وسيطرته عليها جيداً، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، وحسن التعامل معهم، وقدرته على استثمار طاقته الوجدانية في الأداء الجيد، وعلى إقامة علاقات طيبة مع المحيطين". (السمدوني (٢٠٠٧)، ص ٤٤).

المطلب الثالث: صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي:

هم الأشخاص الذين لديهم قدرة كبيرة على تفهّم أوضاع الآخرين وأحوالهم والتعاطف معهم عندما يقعون في المشاكل أو المصائب. لديهم القدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والصدقات المتعددة، وكيفية المحافظة عليها. لديهم القدرة على فضّ النزاعات والخلافات التي تحصل ما بينهم وما بين الآخرين بشكل سهل وميسّر، أو التي تحدث بين الأشخاص الآخرين أنفسهم. لديهم القدرة على التعبير عن ما يكونونه من مشاعر حتى وإن كانت هذه المشاعر مختلطة. لديهم القدرة على مواجهة المشاكل بثقة نفس عالية، وقدرتهم على التكيف مع جميع المواقف الاجتماعية التي يتعاملون بها. لديهم الميل إلى الاستقلالية بالرأي، كما يحاولون فهم الأمور. (هايل الجازي (٢٠١٦) : مفهوم الذكاء العاطفي: <http://mawdoo3.com>). وهي الصفات والشخصيات متوفرة في شخصية رسولنا صلى الله عليه وسلم في تعامله مع أصحابه الكرام.

المطلب الرابع: أسس الذكاء العاطفي:

يقوم الذكاء العاطفي على الأسس الآتية:

١- أن يعرف كل إنسان عواطفه "الوعي بالذات" (Self - Awareness) : فالوعي بالنفس والتعرف على الشعور وقت حدوثه، هو الحجر الأساسي في الذكاء العاطفي، وامتلاك القدرة على رصد المشاعر من لحظة إلى أخرى يعد عاملاً حاسماً في فهم النفس، كما أن عدم القدرة على فهم المشاعر الحقيقية، تجعل الفرد يقع تحت رحمتها، فالأشخاص الذين يمتلكون هذه القدرة أشخاص واثقون في أنفسهم وفيما يتخذونه من قرارات. (جولمان (٢٠٠٠):

الدكاء العاطفي، ص ٦٨). ولقد صنف "ماير" الناس بالنسبة للوعي بأنفسهم إلى ثلاثة أصناف (Goleman, D.)
:(Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, 1995)

الأول: الواعون بأنفسهم: وهم الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها، وعندهم الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماحتهم الشخصية يتمتعون باستقلالية في شخصياتهم، واثقون من أنفسهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويميلون أيضاً إلى النظر للحياة نظرةً إيجابية، وهم أيضاً قادرين على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن، باختصار تساعدكم عقلايتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم.

الثاني: الغارقون في انفعالاتهم: العاجزون عن الخروج منها، وكأن حالتهم النفسية تمتلكهم تماماً، وهم متقلبو المزاج، غير مدركين لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حدٍ ما، ومن ثم فهم قليلاً ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة، كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية، إنهم أناس مغلوبون على أمرهم فاقدوا السيطرة على عواطفهم.

الثالث: المتقبلون لمشاعرهم: وهؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة لتغييرها، وهؤلاء ينقسمون إلى مجموعتين، الأولى: تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها. المجموعة الثانية: تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم، فهم استكانوا لليأس.

٢- إدارة العواطف والتحكم بها (Emotion Handling) : وينبني على الوعي بالذات والتعامل مع المشاعر لتكون ملائمة

مع المواقف الحالية، عن طريق القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامح، وسرعة الاستشارة، وإن من يفتقر إلى هذه المقدرة، يظل في عراك مستمر مع الشعور بالكآبة أما من يتمتع بها فهو ينهض من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر. (جولمان، المصدر السابق).

٣- تحفيز النفس (Motivation) : توجيه العواطف في خدمة هدف ما، فهذا أمر مهم لانتباه النفس ودفعها للتفوق والإبداع، فالتحكم في الانفعالات وتأجيل الإشباع، أساس مهم لكل إنجاز ومن يتمتع بهذه المهارة الانفعالية يكون لديه فاعلية في كل ما يناط به من أعمال. (جولمان، المصدر السابق).

٤- معرفة عواطف الآخرين أو "التقمص الوجداني" (Empathy) : وهي مقدرة تتأسس على الوعي بالانفعالات، حيث يدفع التقمص الوجداني الإنسان إلى الإيثار والغيرية (الاهتمام بالغير)، ومن لديه هذه الملكة يكون أكثر قدرة على التقاط الإشارات التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم. (جولمان، المصدر السابق).

٥- توجيه العلاقات الإنسانية أو المهارات الاجتماعية (Social Skills) : عن طريق إدارة انفعالات الآخرين وتطوير عواطفهم، والقدرة على القيادة الفاعلة والتأثير في الآخرين من خلال مشاعرهم. (جولمان، المصدر السابق).

المطلب الخامس: أهمية الذكاء العاطفي:

تتمثل أهمية الذكاء العاطفي في الصلة بين الإحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية النظرية، وأن المواقف الأخلاقية الأساسية في الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان الانفعالية الأساسية، ذلك أن الانفعال بالنسبة للإنسان هو (واسطة) العاطفة، وهو شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما. (علي إبراهيم سعود عجّين (٢٠٠٩): الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية).

وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال أي المفتقرون للقدرة على ضبط النفس، إنما يعانون من عجز أخلاقي فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإدارة وأساس الشخصية وأساس مشاعر الإيثار إنما يكمن في التعاطف مع الآخرين أي القدرة على قراءة عواطفهم، أما العجز عن الإحساس باحتياج الآخر أو بشعوره بالإحباط فمعناه عدم الاكتراث به. (الخوالدة، د. محمود الخوالدة (٢٠٠٤): الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي، ص ٤٧).

ولقد أشارت نتائج البحوث إلى أن النجاح في الأداء أو أماكن العمل في الحياة العامة يعتمد بقدر كبير على الذكاء العاطفي، بنسبة ٨٠%، بينما يعتمد ٢٠% فقط منه على الذكاء العقلي (السمدوني، ص ٤٥)، وقد وجد أن للذكاء العاطفي علاقة كبيرة بالنجاح في التجارة والأعمال، فقدرة الإنسان على التعامل مع المشاعر والعواطف،

والقدرة على التكيف مع الشدة والتوترات، تؤدي إلى تحقيق النجاح في العمل (المبيض، ص ٢٢). (عجين، الذكاء العاطفي).

المبحث الثاني: تطبيقات الذكاء العاطفي في السنة النبوية فيما يتعلق بإدارة انفعال النفس:

"القدرة على حسن إدارة العواطف الذاتية أو الغيرية -نحو الغير- وذلك بالتخفيف من العواطف السلبية وتقوية العواطف الإيجابية، من دون كبت المعلومات التي تنقلها هذه العواطف، ومن دون المبالغة فيها" (المبيض، الذكاء العاطفي، مصدر سابق، ص ١٥).

المطلب الأول: مفهوم إدارة الانفعال أو الإدارة العاطفية:

مفهوم الانفعالات في اللغة:

في اللغة اللاتينية يسمى (Emovire)، أما في اللغة الإنكليزية فيشار إليها بكلمة (Emotions)، أما في اللغة العربية: فإنه مأخوذ من الفعل (إنفعل، منفعل، إنفعالات)، أي تأثر.

وفي الإصطلاح: وقد استخدم العلماء اصطلاح الانفعال (Emotion) بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها، وبدوا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ. (السلطاني، حوراء عباس كرماش (٢٠١٤): مفهوم الإنفعالات وأنواعها: <http://www.uobabylon.edu>) ، فالانفعال بمعناه المحدود يتسم بثلاث سمات هي:

١- حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كأنفعال الخوف والحزن والشعور بالذنب.

٢- حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة.

٣- أزمة عابرة طارئة لا تدوم طويلاً.

المطلب الثاني: إدارة الانفعال النفس في السنة النبوية:

قال صلى الله عليه وسلم: "ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس". (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقاق، باب الغنى غنى النفس، رقم (٦٤٤٦). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب ليس الغنى عن كثرة العرض، رقم (١٠٥١) من حديث أبي هريرة). وغنى النفس هو الإتيان الإنفعالي أو إدارة الإنفعال النفس عند الغضب، كما وردت العديدة من الأحاديث النبوية الشريفة في هذه الأحوال. ومن النماذج النبوية كما بينتها السنة النبوية لإدارة الانفعال في الغضب:

١- الغضب جبلة إنسانية:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "اللهم إنما محمد بشر يغضب كما يغضب البشر" (مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، باب من لعنه النبي (أو سبه، رقم (٢٦٠٢). وهذا يرد الرأي القائل بأن الغضب يمكن الحيلولة دون حدوثه تماماً (جولمان، الذكاء العاطفي، مصدر سابق، ص ٩١).

٢- الدعوة إلى كظم الغيظ:

كما قال تعالى: {وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ} (آل عمران: ١٣٤). وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب". (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم (٦١١٤). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب البر، باب فضب من يملك نفسه عند الغضب، رقم (٢٦٠٩) من حديث أبي هريرة)، وفي قوله "يملك نفسه" أي: يتحكم بها ويضبطها ويحسن إدارتها. (عجين: الذكاء العاطفي).

٣- التحكم بمقدار الغضب:

بحسب المواقف والأشخاص والحالات، فبينما يتبسم النبي صلى الله عليه وسلم: "تبسم المغضب" (البخاري، صحيح البخاري، كتاب فضائل الصحابة، باب لو كنت متخذاً خليلاً، رقم (٣٦٦٢))، كما وصفه كعب بن مالك رضي الله عنه في قصة تخلفه عن غزوة تبوك، نجد في حالات أخرى يشتد غضبه، فعن ابن مسعود رضي الله عنه

قال: أتى رجل النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إني لأتأخر عن صلاة الغداة من أجل فلان مما يطيل بنا. قال: فما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد غضباً في موعظةٍ منه يومئذ. قال: فقال: "يا أيها الناس إن منكم منفرين، فأياكم ما صلى بالناس فليجتوز، فإن فيهم المريض والكبير وذا الحاجة". (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب، رقم (٦١١٠)).

٤- معرفة الهدف من الغضب:

تقول عائشة رضي الله عنها: "وما انتقم رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه في شيءٍ قط إلا أن تنتهك حرمة الله، فينتقم بها لله". (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب يسروا ولا تعسروا، رقم (٦١٢٦)؛ ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب مباحثته (للاتمام، رقم (٢٣٢٧)).

٥- الابتعاد عن أسباب الغضب:

وذلك في وصيته صلى الله عليه وسلم للرجل "لا تغضب" (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم (٦١١٦)، أي اجتنب أسباب الغضب، فإن القيام بعملية الإلهاء يمنع الاشتغال بسلسلة الأفكار التي استفزت الغضب مما يؤدي إلى التهدة، وقد وجدت الباحثة تاييس (Tice) في بحثها الميداني لتصرفات الناس في التعامل مع الغضب: أن صرف الذهن عن بواعث الغضب يساعد كثيراً على تهدئته (عجيب: الذكاء العاطفي).

٦- فهم حالة الآخر وأثره في تهدئة الغضب:

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليه برد نحراي غليظ الحاشية فأدركه أعرابي فجذب بردائه جبذة شديدة، فقال أنس: فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم وقد أثرت بها حاشية الرداء من شدة جبذته، ثم قال: يا محمد، مُر لي من مال الله الذي عندك. فالتفت إليه فضحك ثم أمر له بعباءة (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب التبسم والضحك، رقم (٦٠٨٨) واللفظ له؛ ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة، رقم (١٠٥٧). فالنبي صلى الله عليه وسلم تفهم حال الأعرابي في حاجته للمال، واتصافه بالقسوة، فلذلك كظم غيظه، وحول انفعاله إلى ابتسامه في وجه

من آذاه، ثم لبي مطلبه، وهذه الطريقة -تفهم حال الآخرين- تعد إحدى وسائل تهدئة الغضب (جولمان، الذكاء العاطفي، مصدر سابق، ص ٩٤-٩٥).

٧- اتخاذ القدوة في حالة الغضب:

فعن ابن مسعود صلى الله عليه وسلم قال: قسم النبي صلى الله عليه وسلم قسمته كبعض ما كان يقسم، فقال رجل من الأنصار: والله إنها لقسمة ما أريد بها وجه الله... الحديث، وفيه: فشق ذلك على النبي صلى الله عليه وسلم وتغير وجهه وغضب، حتى وددت أني لم أكن أخبرته. ثم قال: "قد أؤذي موسى بأكثر من ذلك فصبر". (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الصبر على الأذى، رقم (٦١٠٠) واللفظ له؛ ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب إعطاء المؤلف قلوبهم، رقم (١٠٦٢)).

٨- التفكير في نتائج الغضب:

فهذا عبد الله بن أبي بن سلول -زعيم المنافقين- يقول: لئن رجعنا إلى المدينة ليخرجن الأعز منها الأذل. فقال عمر رضي الله عنه: دعني أضرب عنق هذا المنافق. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "دعه لا يتحدث الناس أن محمداً يقتل أصحابه" (مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر، باب نصر الأخ ظالماً أو مظلوماً، رقم (٢٥٨٤) من حديث جابر بن عبد الله).

٩- اللجوء إلى الله تعالى بالدعاء:

فكان من دعائه صلى الله عليه وسلم: "وأسألك كلمة الحق في الرضى والغضب" (رواه أحمد، المسند، ج ٤، ص ٢٦٤ من طريق إسحاق الأزرق عن شريك عن أبي هاشم عن أبي مجلز عن عمار به)، قال ابن رجب: وهذا عزيز جداً، وهو أن الإنسان لا يقول سوى الحق سواء غضب أو رضى، فإن أكثر الناس إذا غضب لا يتوقف فيما يقول (ابن رجب، زين الدين ابن رجب الحنبلي البغدادي، جامع العلوم والحكم، دار الفكر، ط ١، بيروت، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٤م، ص ١٥٦، حديث رقم (١٦)).

١٠- التعوذ من الشيطان الرجيم:

عن سليمان بن سرد رضي الله عنه قال: استبّ رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عندد جلوس، وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه، فقلا النبي صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي (؟! فقال: إني لست مجنون). (البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم (٦١١٥).

المطلب الثالث: العلاج النبوي من انفعال النفس:

أولاً: منهج الرسول صلى الله عليه وسلم في وقوع انفعال النفس:

بين الله لرسوله صلى الله عليه وآله وسلم - وللأمة كلها من خلفه - كيف يعالج من انفعال النفس باللجوء إليه سبحانه بالتسبيح بحمده والسجود وفي الذكر والسجود استنصار بالله . قال تعالى: (وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنَّكَ يَصِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ) (الحجر ٩٧-٩٩) وقد جاءت السنة النبوية المطهرة بخطة فعالة لمنع وقوع من انفعال النفس من خلال سيرته المباركة . أوفى قدر من الحلم وضبط النفس عند الغضب. (كارم السيد غنيم ، ٢٠١٠).

١- الأمر المباشر "لا تغضب":

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال: "لا تغضب" (البخاري ٦١١٦ صحيح الجامع ٧٣٧٤ الفتح ٤/٤٦٥) .

وعن أبي هريرة رضي الله " أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني فقال: "لا تغضب" فردد مراراً : "لا تغضب" (رواه البخاري وأحمد والترمذي وأبو يعلى) .

٢- الترغيب برضا الله و حب الله:

عن ابن عمر -رضي الله عنهما- قال : قال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- : "ما من جرعة أعظم أجرا ثم الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله". (صحيح الترغيب: ٢٧٥٢، وصحيح ابن ماجه:

٤٠٧/٢ و ٤١٧٩/٢ و أحمد ١٢٨/٢ والبخاري في الأدب (١٣١٨) قال البوصيري -رحمه الله تعالى- " هذا إسناد صحيح رجاله ثقات " المصباح (١٤٩٦) .

وعن أنس رضي الله عنه قال رسول الله -صلى الله عليه وآله وسلم- : قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: "مَنْ ذَكَرَنِي حِينَ يَغْضَبُ ذَكَرْتُهُ حِينَ أَعْضَبُ وَلَا أَعْضَبُ فِيمَنْ أَحَقُّ" . (رواه الديلمي و ابن شاهين).

٣- الترغيب بالجنة:

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: " من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه منها ما شاء " . (مسند أحمد ١٥٦٦، سنن أبي داود ٤١٤٧، الترمذي ٢٤١٧، ابن ماجه ٤١٧٦).

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال : "لا تغضب و لك الجنة" . (البخاري ٦١١٦) .

٤ . ترغيب العرب ببيان الشدة والشجاعة في حجز النفس عن الغضب (و هو ما يحبونه):

وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم مر بقوم يصطرعون فقال : " ما هذا؟" قالوا فلان لا يصارع أحداً إلا صرعه فقال: النبي صلى الله عليه وسلم: " أفلا أدلكم على من هو أشد منه ؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه" . (رواه البزار قال ابن حجر بإسناد حسن . الفتح ٥١٩/١٠).

روى أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه البخاري ومسلم.

٥- الترهيب من فساد الإيمان وغضب الله:

وعن أبي مسعود البدري قال: كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً من خلفي "اعلم أبا مسعود" فلم أفهم الصوت من الغضب، قال: فلما دنا مني إذا هو رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا هو يقول: "اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود" قال: فألقيت السوط من يدي. وفي رواية فسقط من يدي السوط من هيئته فقال: "اعلم أبا مسعود أن

الله أقدر عليك منك على هذا الغلام" ، قال: فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً. وفي رواية فقلت: يا رسول الله هو حر لوجه الله، فقال "أما لو لم تفعل للفحتك النار أو لمستك النار" (رواه مسلم)

وعن ابن حكيم عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يا معاوية إياك والغضب، فإن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل". (أخرجه ابنُ عَسَاكِرُو الطبراني في الكبير والبيهقي في الشعب).

٦- القدوة بالمثال في هديه صلى الله عليه وسلم في التحلم والتبسم في مواطن الغيظ والغضب للنفس:

وهذه السمة من أخلاقه صلى الله عليه وسلم، واضحة في عدة أحاديث من أبرزها: عن أنس رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعليه بُردٌ نجراي غليظ الحاشية، فأدركه أعراي فجذبته بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد، ثم قال: يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه صلى الله عليه وسلم فضحك ، ثم أمر له بعتاء. (متفق عليه فتح الباري ١٠/٣٧٥).

٧- نهى الصائم عن الغضب:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد، أو قاتله، فليقل إني امرؤ صائم". (متفق عليه).

ثانياً : منهج الرسول صلى الله عليه وسلم في معالجة انفعال النفس:

خمس قواعد نبوية نورانية في معالجة انفعال النفس: (كارم السيد غنيم، ٢٠١٠):

أولاً: السكوت فور الغضب:

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت " . (رواه الإمام أحمد في المسند ١/٣٢٩ ، وفي صحيح الجامع ٦٩٣ ، ٤٠٢٧ والطيالسي (٢٦٠٨) والبحاري في الأدب المفرد (٢٤٥)).

ثانياً: الاستعاذه بالله من الشيطان الرجيم:

عن سلمان بن صرد رضي الله عنه قال: استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " (رواه البخاري ٣١٠٨ ، الفتح ٣٣٧/٦ ومسلم ٢٦١٠).

ثالثاً: تغيير الوضعية:

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع ". (مسند أحمد ١٥٢/٥ و صحيح الجامع رقم ٦٩٤ وفيض القدير ، المناوي ٤٠٨ وأبو داود ٤٧٨٢ وصححه ابن حبان ٥٦٨٨).

رابعاً: الوضوء:

روى عطية السعدي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار " . (أخرجه أبو داود). وفي رواية " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " رواه أحمد ٢٢٦/٤ وأبو داود (٤٧٨٤).

خامساً: إلصاق الخد بالأرض (السجود):

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الغضب جمره في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض " وقال الترمذي : " حديث حسن صحيح " .

الخاتمة:

استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم أسلوب الحكمة والموعظة في انجاح دعوتة لكافة الأمة بسبب اهتمامه بالذكاء العاطفي للإنسان، لأن الدعوة عبارة توعية الناس بمضمونه وتطبيقاته ولأنه يمس جانباً أساسياً في تكوين الإنسان، ألا وهي العاطفة . إن من فضل الله تعالى على المسلمين أن جعل لهم قدوة يقتدون بالنبي صلى الله عليه وسلم ، في مقاومة

الانفعال النفس؛ وذلك أثنى عليه ربه عز وجل فقال: "وإنك لعلي خلق عظيم" (القلم - ٤)، ومن مقاومة انفعال النفس التي عنيت بها السنة وأمر بها القرآن العظيم مجاهدة نوازع الغضب والحلم؛ وكظم الغيظ؛ والعفو عند المقدرة حتى في مواجهة المتطاولين والجهلاء وفي ذلك منهج رباني أمرنا كمسلمين بالأخذ به وهدى نبوي يحقق لنا النجاح في الدنيا والنجاة في الآخرة .

المصادر والمراجع

كتب الحديث:

- أحمد، بن حنبل بن محمد الشيباني أبو عبد الله ، د.ت، مسند الإمام أحمد بن حنبل، (د.ط)، مصر: مؤسسة قرطبة.
- البخاري، البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، ١٩٨٧م، الجامع الصحيح المختصر، تحقيق د. مصطفى ديب البغا، بيروت: دار ابن كثير، اليمامة، الطبعة الثالثة.
- الرَّيشهري، مُحَمَّد، (١٩٩٥): ميزان الحكمة، تحقيق دار الحديث، الطبعة الأولى.
- السَّيوطي، جلال الدَّين، (٢٠٠١): الجامع الصَّغِير في أحاديث البشير النَّذِير، الطبعة الأولى، دار الفكر، بيروت.
- اللَّيْثي الواسطي، علي بن مُحَمَّد، (١٩٥٦): عيون الحكم والمواعظ، تحقيق الشَّيْخ حسين الحسني، الطبعة الأولى دار الحديث.
- مسلم، ابن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري (٢٠٦ - ٢٦١هـ)، صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار إحياء التراث العربي، بدون رقم الطبعة وتاريخ النشر.
- ابن رجب، زين الدين ابن رجب الحنبلي البغدادي (٢٠٠٤): جامع العلوم والحكم، دار الفكر، ط ١، بيروت.
- ابن عثيمين، محمد بن صالح العثيمين (٢٠٠٢): شرح رياض الصالحين، دار العقيدة، القاهرة، ط ١ .
- كتب علم النفس:

- أبو رياش، د. حسين أبو رياش، وآخرون (٢٠٠٦): الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر ناشرون، عمان، ط١.
- جولمان، دانييل جولمان (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة رقم (٢٦٢)، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- الخوالدة، د. محمود الخوالدة (٢٠٠٤): الذكاء العاطفي والذكاء الانفعالي، دار الشروق، عمان.
- السمدوني، أ.د. السيد إبراهيم السمدوني (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني، دار الفكر ناشرون، عمان، ط١.
- المبيض، د. مأمون المبيض (د.ت): الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتب الإسلامي، بيروت، دون سنة الطبع.
- الكتب الأجنبية:

Goleman, D. Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, 1995

Gardner, H. Frames of Mind, New York: Basic Books, 1983

Salovey, P. & Mayer, J. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 1990

Thorndike, R. Intelligence and its Use, Harper's Magazine, 1920

المقالات:

عجين، علي إبراهيم سعود (٢٠٠٩): الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية :

<http://www.shatharat.net/vb/showthread.php?t=7124> .

موقع السيرة النبوية: تفاعل الرسول صلى الله عليه وسلم: <http://articles.islamweb.net>

إيمان بطمة (٢٠١٦): طرق تحفيز الذات : <http://mawdoo3.com>

هايل الجازي (٢٠١٦) : مفهوم الذكاء العاطفي: <http://mawdoo3.com> .

السلطاني، حوراء عباس كرماش (٢٠١٤): مفهوم الإنفعالات وأنواعها:

<http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid>

موقع الغضب في المفهوم الإسلامي:

https://www.almaaref.org/books/contentsimages/books/dourouss_thakafia/mahasen_alkalem/pag_e/lesson9.htm

كارم السيد غنيم (٢٠١٠): الهدي النبوي في منع وعلاج الغضب سبق طبي وإعجاز علمي موقع موسوع الإعجاز

العلمي في القرآن والسنة: <http://quran-m.com/quran/article/2515>