

ضَبْطُ النَّفْسِ عِنْدَ الْغَضَبِ

أَتأملُ وأُعيّرُ



* أصف ما أشاهدُه في الموقف الآتي:



أُتهمُ وأُحتَضِرُ



عن أبي هريرة عن رسول الله ﷺ قال: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي

يملك نفسه عند الغضب». الربيع، الجامع الصحيح، باب نعمة المؤمن ومثله، رقم الحديث: ٢١٠.

١ الشديد القوي.

٢ الصرعة: مصارعة الناس.

٣ يملك نفسه: يسيطر عليها.

أتعرف
النفس؟



الإنسان اجتماعي بطبعه، يؤثر ويتأثر بحيطه، ويتشع عن هذا التفاعل التفاعلات مُشابهة من الفرح والحرز، والرؤا والغضب، وهي مشاعر طبيعية ومقبولة إذا لم تتجاوز الضوابط الشرعية.

وقد وجه الإسلام الإنسان إلى ضبط انفعالاته بما يضمن استقراره النفسي والسلوكي، وبعد الغضب من أقوى الانفعالات التي تحتاج إلى تهذيب وصبر عظيم؛ لما ينشع عنه من آثار مؤذية، لذلك حرص النبي ﷺ على تصحيح مفهوم الشدة في التعامل عند الغضب، فليس الشديد الذي يعلب الناس بقوة يديه وعضلاته، وإنما الشديد هو من ضبط نفسه ففتح جماحها، وسطر على غضبها، وتصرف بأسلوب حضاري راق يلبئ بإنسانيته، وفي ذلك تلميح بأن الذي لا يملك غضبه هو إنسان ضعيف عاجز، أخرجته غضبه عن طوره، وأفقدته السيطرة على نفسه، وقادة إلى ارتكاب أفعال قد يندم عليها لاحقاً من إهانة لكرامة، برفع صوت، أو ضرب، أو تكسير، أو تجاوز للحدود.

وقد أنبأ الله تعالى على المؤمنين الذين يُحسنون التصرف وقت الغضب بكتفهم العيظ والعفو والصفح، فقال: ﴿ وَالصَّالِحِينَ الْعَفْوَ وَالْعَاقِبَاتُ مِنَ الْإِنْسَانِ وَأَنَّهُ يُجْرِبُ الْمُشْبِكِينَ ﴾ (آل عمران: ١٤٤).



نتأمل هدي النبي ﷺ في معالجة الغضب، ثم نكتب في المكان المخصص ما ينبغي فعله اتباعاً لهديه:

قال رسول الله ﷺ:

1 ... وإذا غضب أحدكم فليسقته
رواه أحمد السنن، رقم الحديث: ٢١٢٦.

1 ... إذا غضب أحدكم فليسقته
عنه الذي يحد، أقود بالله من الشيطان
الرجيم، مستوحى من سفر، كتاب البر والصفه
والآداب، رقم الحديث: ٣١٠.

2 ... وإذا غضب أحدكم وهو قائم
فليجلس فإن ذهب عنه الغضب
وإلا فليصطخب، رواه أبو داود السنن، ٤٧٢٢.

2 ... إذا غضب أحدكم فليتوضأ،
أبو داود، رقم الحديث: ٤٧٤٤.



4



3



2



1

أَوْجِهْ نَصِيحَتِي فِي الْمَوْقِفَيْنِ الْآتِيَيْنِ:

لا أستطيع

التحكّم بنفسى عند
الغضب، هنا طبعى.



يجب أن أعذب
وأرفع صوتى مثنّة
حتى لا يظنّ أنّى
ضعيف الشخصية.



أقيّم تعلّمى



أولاً: أكمل الفراغ بما يتناسب:

- 1 ضَبَطْتُ النَّفْسَ عِنْدَ الْغَضَبِ دَلِيلٌ عَلَى... قُوَّةٍ... الشَّخْصِيَّةِ.
- 2 عَدَمُ سَيْطَرَةِ الْإِنْسَانِ عَلَى الْغَضَبِ قَدْ يُوَدِّي إِلَى... انْتِهَاءِ... عِلَاقَاتِهِ بِالْآخَرِينَ.

ثانياً: أكمل الموقف الآتي بنهاية مختلفة، يتعامل فيه مع الغضب بطريقة سليمة:



اشتركت سارةُ وعائلةُ في تنفيذ مشروع خاص
يأخذى الموادَ الدراسيّة. وهي أثناء العمل حدثت...

.....

.....

.....

.....

.....



خلافَ بينهما في طريقة تصميم إحدى مراحل
المشروع، تطوّر الخلافُ إلى غضبٍ أخرجتهما
عَنْ طَرَفٍ مِمَّا فَتَوَفَّسْنَا بِكَلِمَاتٍ قَاسِيَةٍ فِي حَقِّ
بعضهما، وتركتنا المشروعَ دونَ إكمال. ترتّبَ على
ذلك حصولُهما على تقييمٍ متدنٍ في المشروع.
كما ساءتِ العَلاقةُ على إثره.

ثالثاً: أجب شفهاياً: (عواقب الغضب خطيرة ومضرة بصحة الإنسان الجسدية
والنفسية وعلاقاته الاجتماعية) ابحث في مصادر التعلم عن أضرار الغضب على
الإنسان، وتحدّث عنها أمام زملائك في الصف.