

15

2015

الدراسيون

النفس في التراث العرب الإسلامي

النفس وعلومها من منظور لغوي مختلف

إصدارات لجنة التراث النفسي العربي الإسلامي

عدد 15



2015

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية



الفرد من منظور نفسي إسلامي

مجلة البيان النفسي

الفهرس

| | |
|----|---------------------------------------|
| 5 | مقدمة |
| 6 | موضوع الدراسة |
| 6 | أهداف الدراسة |
| 7 | مشكلة الدراسة |
| 7 | أهمية الدراسة |
| 8 | منهج الدراسة |
| 8 | مصطلحات الدراسة |
| 8 | تعريف الغضب |
| 8 | أولاً: تعريف الغضب في اللغة والاصطلاح |
| 8 | أ. تعريف الغضب لغة |
| 9 | ب. تعريف الغضب اصطلاحاً |
| 9 | ج. تعريف الغضب نفسياً |
| 11 | عند علماء النفس |
| 11 | التفسير الطبي للغضب |
| 15 | كيف يغضب الإنسان؟ |
| 16 | حقيقة الغضب |

| | |
|----|---|
| 17 | مراجل الغضب |
| 17 | استراتيجيات التعامل مع الغضب (20 : 3) |
| 17 | 1- الاسترخاء |
| 17 | 2- البناء الإدرائي |
| 19 | 3- حل المشكلة |
| 19 | 4- مماراة الأصال والتواصل |
| 19 | 5- روع الدماغة |
| 20 | 6- تغيير البيئة |
| 21 | 7- الأشارة الطيبة النفسية |
| 21 | أسباب الغضب |
| 23 | أمراض الغضب |
| 24 | التعبير عن الغضب |
| 25 | أنواع الغضب (18 : 4) : |
| 25 | الأول : الغضب الممود |
| 27 | الثاني : الغضب المذموم |
| 27 | الثالث : الغضب المباح |
| 28 | مضار الغضب : (6 : 8) |
| 29 | ملاج الغضب |
| 34 | مراجع النص |
| 36 | المصادر والمراجع |
| 37 | الدوريات |

الغضب من منظـور نفسي اسلامي

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ مما لا شك فيه أن الغضب أصبح سمة غالبية لدى كثير من الناس ، ونحن في عصر يتسم بصفات القلق والغضب التي تراود الإنسان في كل لحظة من حياته ، فهذا العصر يعرف بعصر القلق وذلك للضغوط الحياتية الكثيرة وطغيان الجانب المادي في الحياة العصرية على الجانب الروحي ، فأصبح الإنسان يغضب لأقل سبب و (يتنرفز) لأتفه الأشياء حتى تكاد تخشى على نفسك وأولادك ومن هم حولك ، فما هو الخلاص والترياق لهذا الداء ، ونحن أمام وصية عظيمة لرسولنا الكريم ﷺ لذلك الذي أتى سائلاً أوصني يا رسول الله فقال ﷺ (لا تغضب) ، فما هو الغضب ؟ وما حقيقته وأسبابه ؟ وكيف نعالجه حسب وصية رسولنا الكريم ﷺ .

فإن الغضب عدو العقل ، وهو له كالدُّبِّ للشاة قلٌّ ما يتمكن منه إلا اغتاله " (1:18) ، والغضب من الصفات التي ندر أن يسلم منه أحد بل تركه بالكلية صفة نقص لا كمال -كما سيأتي بيانه- " والغضب ينسي الحرمات ، ويدفن الحسنات ، ويخلق للبريء جنبايات " (1:18) وقد قيل :

وعين الرضا عن كل عيب كليلة *** ولكن عين السخط تبدي المساويا
وكما قيل :

وعين البغض تبرز كل عيب *** وعين الحب لا تجد العيوب

نوبات الغضب التي تنتاب الكثيرين قد تؤثر تأثيراً سلباً على توافقهم النفسي والاجتماعي ومن ثم تؤثر تأثيراً مباشراً على حياتهم الاجتماعية واستقرارهم الأسري والحياتي بصفة عامة.

التوافق النفسي والاجتماعي الإيجابي يمكن الإنسان من القدرة على تكوين علاقات طيبة ومرضية مع رفاقه ومن يخاطمه فهي العقل الدراسي والحياة العامة.

وكثير منا لا يحسن الغضب إن غضب ، ولم نرب أنفسنا وأولادنا كيف نغضب؟ ولماذا نغضب ؟ فالغضب شيء طبيعي، وعادة ما يكون شيئاً صحيحاً ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية. وإذا وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمراً ويؤدى إلى مشاكل عديدة .. مشاكل في العمل، مشاكل في العلاقات الإنسانية، أو مشاكل في جودة الحياة العامة. إن فما هو الغضب كتعريف محدد له؟

موضوع الدراسة

تناولت هذه الدراسة بشيء من التحليل والتبيين الغضب من وجهة نظر إسلامية وآثاره النفسية والاجتماعية . وتم اختيار هذا الموضوع على هذا النحو لأن نوبات الغضب التي تنتاب الكثيرين قد تؤثر تأثيراً سلباً على توافقهم النفسي والاجتماعي ومن ثم تؤثر تأثيراً مباشراً على حياتهم الاجتماعية واستقرارهم الأسري والحياتي بصفة عامة ، ولأن التوافق النفسي والاجتماعي الإيجابي يمكن الإنسان من القدرة على تكوين علاقات طيبة ومرضية مع رفاقه ومن يخالطهم في الحقل الدراسي والحياة العامة ، ولأن النجاح في العلاقات الاجتماعية الخالية من نوبات الغضب والانفعال يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي مما يمكن الإنسان من الوصول إلى درجة عالية من التوافق الشامل .

استاذ مشارك في علم النفس التربوي

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والتربوية والاجتماعية من وجهة نظر إسلامية. كما تهدف إلى تبيان علاقة الغضب بالتوافق النفسي ، والاجتماعي والأسري . وكذلك التعرف على أي الفئات أكثر تعرضاً للغضب فيما يتعلق بالتوافق النفسي والاجتماعي .

ويهدف البحث في نهاية المطاف إلى الخروج باستنتاجات وتوصيات ومقترحات من شأنها تذليل العقبات أمام القائمين على الأمر ، والمهتمين بالسلوك الاجتماعي ومعالجة النشاز منه ومساعدة من يمتلكهم الغضب وبالتالي لا

الغضب هو إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاءً إلى الثورة الحادة

يعتمد الغضب

بدرجاته المختلفة

على إدراك

"التهديد" الذي

يكون إما نتيجة

للصراع أو الإحساس

بعدم العدل، الإهمال،

أو الإذلال والخيانة

إن مرضاً يسمى بـ

"مرض الانفعال

المتقطع" (أي إبي

دي) قد يكون

السبب وراء قيام

بعض الأشخاص

بإظهار انفعالات

عجائبة عنيفة وغير

مبررة.

يستطيعون تغلباً على السلوكيات الناجمة عنه وعلى مواجهة الصعوبات التي يلاقونها بنجاح وتمهيد الطريق أمامهم ليكونوا مواطنين منتجين وسعداء أصحاء أقوياء في مواجهة الصعاب التي تعترض سبيلهم .

مشكلة الدراسة

هذه أفكار وملاحظات ومشاهدات حول مشكلة الغضب لفتت نظر الباحث وشغلت باله، وجعلته يشعر أنه أمام مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية حقيقية، وفي الواقع لقد نمت هذه المشكلة لديه عندما رأى أن الغضب أصبح سمة ملازمة للجميع بل الكل يغضب بسبب أو بدون سبب ، حتى إن الباحث نفسه أصبحت تلازمه تلك السمة والتي أفلقت مضجعه وأصبح يتساءل ماذا أصاب الناس ؟ وما الذي أدى إلى أن يغضب الناس بهذه السهولة ؟ وما هي دلالات هذا السلوك الإنساني على البيئة والمجتمع ؟ هل لضغوط الحياة سبباً في ذلك ؟ أم أن متغيرات الحياة وطبيعتها أصبحت تولد هذا النوع من السلوك؟

وللوقوف على طبيعة ووجوه هذه المشكلة رأى الباحث أن يقوم بهذه الدراسة للوقوف على مشكلة السلوك الغاضب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والتربوية بغية الوصول إلى مقترحات من شأنها أن تخفف من حدة هذه المشكلات

أهمية الدراسة

التوافق النفسي والاجتماعي عامل مهم في الحياة ، وخلق الإنسان من المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية قد يؤدي إلى خلق شخصية متوازنة ومتوازية مع القيم التربوية التي تسعى لها العملية التعليمية ؛ (إن التوافق النفسي والاجتماعي يعتبر من أهم العناصر التي تساعد على تشكيل الحياة السوية لدى الناشئة ، وتحقيق التكيف السليم للفرد مع بيئته ومجتمعه) (19 : 63) .

ولذلك تأتي أهمية هذه الدراسة في كشف المشكلات الاجتماعية والمسببات التي قد تؤدي إلى سوء توافق الغاضبين نفسياً وتربوياً واجتماعياً وأهمية ذلك في المحيط التربوي والاجتماعي .

جاء في معجم علم النفس والتربية أن الغضب هو :
استجابة انفعالية يثيرها بوجه خاص التدخل والإهانة والتهديد ، وتتميز ببعض الخصائص مثل السلوك العدواني والتغيرات التي تبدو على الوجه

الغضب انفعال مؤلم تصدبه تغيرات فسيولوجية مثل احمرار الوجه وارتجاف الأطراف واضطراب الحركة والكلام ، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل : السب والضرب والقتل والانتقام

لذا فإن هذه الدراسة بجانب أهميتها العلمية ، لها أهميتها العملية ، وحاجتها الواقعية ، لأن مجتمعا خالياً من السلوكيات السالبة ، ينعم أفراده بالتوافق النفسي والاجتماعي وتسوده حياة الأمن والاطمئنان (19: 64) .
وتخرج هذه الدراسة بنتائج وتوصيات من شأنها الإسهام في علاج المشكلات المرتبطة بالغضب والآثار الناجمة عنه .

منهج الدراسة

إن المنهج الوصفي التحليلي هو الأنسب لهذه الدراسة حسب رأي الباحث لما ذكره كوهين من أن المنهج الوصفي التحليلي يهتم بدراسة السمات النفسية والتربوية والاجتماعية ، ويقارن بين ما هو كائن من ظروف وأحداث وبين بعض الأحداث السابقة التي ربما أثرت أو تحكمت في تلك الأحداث والظروف (13 : 4) .

عن أبي هريرة
رضي الله عنه أن
النبي صلى الله عليه
وسلم قال : " ليس
الشديد بالصَّرمَة ،
إنما الشديد الذي
يملك نفسه عند
الغضب

أنه عليه الصلاة و
السلام قال: " إذا
غضب أحدكم وهو
قائم فليجلس ، فإن
غضب عنه الغضب و
إلا فليضطج "

الغُدَّة الطَّظْرِيَّة التي
تقع فوق الكليتين ،
و من وظائفها إفراز
هرمون الأدرينالين
و النودرينالين

لجنة البحث والدراسة في التراث النفسي: العدد 15



إصدارات: مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2015

د. محمد عثمان علي محمد المحيسي

▪ الاختصاص :

علم نفس تربوي.

▪ الشهادات العلمية:

بكالوريوس 1993 - أستاذ مشارك 2011

دكتوراه 2002 - ماجستير 1998



▪ الممارسات المهنية:

2005م - 2009م أستاذ مساعد بجامعة الملك خالد - كلية المعلمين أبها - قسم التربية

و علم النفس

2002م - 2011م أستاذ مشارك بـ جامعة أم درمان الإسلامية - كلية التربية

2011م - 2014م أستاذ مساعد بجامعة بخران - كلية التربية - قسم التربية و علم النفس

▪ المؤلفات الأدبية:

▪ مرحلة المكم الطق السائد لدى عينة من طلبة جامعة اليموك وفقاً لنظرية
"وست" للنمو الطق - السودان - جامعة أم درمان الإسلامية - مجلة مركز البحوث والدراسات -
2011م

▪ الدلالات النفسية للرموز الانتخابية في الانتخابات السودانية - السودان - مجلة مركز
البحوث للدراسات الأفريقية جامعة الخرطوم - 2010م

▪ التحفيز بين الثواب والعقاب في التعليم المدرسي الابتدائي وفقاً لنظريات علم
النفس - السودان - مجلة العلوم التربوية بكلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية - 2009م

▪ المشكلات الدراسية للشباب والطلاب بالجامعات السودانية وعلاقتها ببعض المتغيرات
النفسية والتربوية - الإمارات - دبي، معهد الإنماء والعمارة الحديث - 2005م

▪ الطلاق وأثاره النفسية والتربوية لأبناء المطلقات بالجامعات السودانية - الإمارات الشارقة
- مجلة كلية الشريعة وأصول الدين بجامعة الشارقة - 2004م

إصدارات: مؤسسة العلوم النفسية العربية

