

الفصل الثاني

تربية الانفعالات

ويشتمل على دراسة الموضوعات التالية :

- * التعريف بالإنفعال .

- * مظاهر الإنفعال في القرآن الكريم والسنة .

- * دراسة لبعض الإنفعالات في القرآن والسنة .

- * الإنفعال عند علماء النفس .

- * مظاهر الإنفعال - خارجية وداخلية -

- * دراسة لبعض الإنفعالات عند علماء النفس .

- * استجابات الخوف في ضوء القرآن الكريم والسنة .

- * ضبط الإنفعالات .

تربية الإنفعال

الإنفعال في اللغة :

جاء في المعجم الوسيط في مادة فعل ما يأتي :
(انْفَعَلَ) : مطاوع فعَلَهُ . فهو مُنْفَعِلٌ .
(وانفعل بكذا) : تأثر به انبساطاً وانقباضاً^(١) .

الإنفعال في القرآن الكريم :

فقد جاءت مادة (فَعَلَ) على صيغ كثيرة في القرآن الكريم غير أنها لم تأت على صيغة (انفعل أو انفعال)^(٢)

لكن القرآن الكريم قد اشتمل على الكثير من الإنفعالات السارة والتي تؤدي إلى الضرر، فهو في الأولى يحث عليها ويدفع بالمشوقات إليها، وفي الثانية يحذر من غلوها ويهدي إلى أسباب تهدئتها ومراحل العلاج والخلاص من آثارها .

مثال الأولى قوله تعالى : ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي

(١) المعجم الوسيط (ج ٢ ص ٦٩٤) .

(٢) المعجم المفهرس لألفاظ القرآن مادة فعل .

يُحْيِيكُمْ اللَّهُ وَيَغْفِرَ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١﴾.

فالحب أحد الإنفعالات السارة التي يسعد بها الإنسان في حياته، والآية الكريمة تحث على الحب الدائم الثابت الواعي المستقر ما دام مقصود الحب هو أسمى المقامات، فحب الله تعالى لا ينعقد بكلمة تقال أو بانفعال يشار، ولا يكفي أن يكون هياماً بالوجدان، بل الحب الحقيقي لله رب العالمين إيمان ثابت يدعمه اليقين، وتصديق بما أنزله على رسوله الكريم والإلتزام التام بجميع أوامره ونواهيه، في رضى وتسليم وعلى ذلك تكون المخالفات الشرعية خرقاً من العبد لميثاق هذا الحب.

وقال تعالى: ﴿وَأُخْرَى تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِّنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (٢). تثير الآية الكريمة انفعال السعادة الدنيوية بعدما أثارت الآية التي قبلها انفعالات السعادة الأخروية الدائمة ذات النعيم الذي لا ينقطع بسبب استجابة المؤمنين للتجارة الرباحة مع الله سبحانه، ثم أتم عليهم نعمته فأثار في نفوسهم أعز الأمانى القريبة، ألا وهو حب النصر والفتح المبين، وقد اشتعل الإنفعال بسبب ختام الآية، ذلك أن البشارة أقوى عوامل الإثارة للإنفعالات السارة.

وفي إنفعال الخوف قال تعالى: ﴿قَالَا رَبَّنَا إِنَّا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْفِئَ﴾ * قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى ﴿٣﴾.

وقال تعالى: ﴿قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِבَالُهُمْ وَعَصِيَّهُمْ يُخِيلُ إِلَيْهِ

(١) سورة آل عمران آية: (٣١). (٢) سورة الصف آية: (١٣).

(٣) سورة طه الآيتان: (٤٥، ٤٦).

مَنْ سَحَرَهُمْ أَنَّهُ تَسْعَى * فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى * قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى ﴿١﴾

لقد اشتملت سورة طه على ثلاثة مواقف أثارت إنفعال الخوف في نفس نبي الله موسى عليه السلام، الموقف الأول: حين أمره الله سبحانه بأن يلقي عصاه، فصارت العصاة حية تسعى، وقد كانت صيرورتها حقيقة كونية لتكون إحدى معجزات موسى عليه السلام وقد نشأ عن إدراك موسى للمثير المفاجيء الذي لم يعهده أن أثار في نفسه انفعال الخوف والفرع، فولى مدبراً من هول ما رأى، لقد تحولت عصاه التي اعتاد عليها ثعباناً ضخماً يضطرب في قوة ويعدو في سرعة مفزعة رهيبة - وصفت في موضع آخر من القرآن الكريم بصور حركتها واضطرابها، ﴿كَأَنَّهُا جَائٌ﴾ واستمر الإنفعال الذي أثاره الموقف الهائل حتى بعد نداء الله سبحانه لموسى ﴿قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَى﴾ فهدأ الإنفعال وأقبل موسى إلى عصاه مستجيباً لأمر ربه آمناً مطمئناً، وهذا هو الموقف الإنفعالي الأول الذي أثار الخوف في نفس موسى عليه السلام.

وكان الموقف الثاني حين أمره الله سبحانه وتعالى بأن يذهب إلى فرعون وقومه ليدعوه إلى توحيد ربه وعبادته، أثار هذا الأمر الخوف في نفس موسى للمرة الثانية، إنه يعلم من أمر فرعون الشيء الكثير فهو الطاغية المتجبر المستبد الذي تقطر يده بدم بني إسرائيل ولم ينس موسى أن بينهما أمراً قديماً، حين استغاث به أحد أفراد شيعته فضرب موسى عدوهما فأرداه قتيلاً، وكان ذلك سبباً دفعه بعد نصيحة رجل من أهل المدينة بالخروج المسرع منها، فإذا هو الآن

(١) سورة طه الآيات: (٦٦، ٦٨). (٢) سورة طه آية: (٢١).

يؤمر بدعوة فرعون إلى توحيد الله وعبادته وحده وعدم الإشراك به، والدعوة في ذاتها أمر عظيم، أنها ليست دعوة لرجل عادي لا يُخشى سلطانه وظلمه وعدوانه، لكنها دعوة لفرعون الذي يزعم الربوبية، هذا الموقف حريّ أن يثير إنفعال الخوف في نفس موسى، وقد أعلن عما يشعر به في نفسه، فأوحى الله إليه بما بث الطمأنينة في قلبه وأخيه.

والموقف الثالث كان يوم الزينة وحشر فرعون جمعه وسحرته، فقالوا لموسى أن يلقي عصاه أو يلقون هم، فقال: بل ألقوا فلما ألقوا ما بأيديهم من عصى وحبال وقالوا بعزة فرعون إنا لنحن الغالبون، فخيّل للحاضرين من سحرهم أنها تسعى وقد أثار هذا الموقف انفعال الخوف في نفس موسى عليه السلام، فأوحى الله إليه ﴿قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى﴾ فانتهى بذلك الموقف الإنفعالي ﴿وَأَلْقَى مَا فِي يَمِينِكَ تَلَقَّفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاجِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاجِرُ حَيْثُ أَتَى﴾.

وقد أثار هذا الموقف انفعال السحرة من هول ما رأوا، فكان التعبير السلوكي لهذا الموقف الإنفعالي الإيمان والسجود لرب موسى.

قال الله تعالى: ﴿فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَى﴾^(١).

(١) سورة طه آية: (٧٠).

مظاهر الإنفعال في القرآن الكريم والسنة النبوية

مظاهر الإنفعال في القرآن :

اشتمل القرآن الكريم وسنة رسول الله ﷺ على الكثير من المظاهر التي يستدل بها على نوع الإنفعال ومدى سيطرته على طبيعة النفس - ضعفاً وقوة - وهذه المظاهر في مجموعها تشتمل على المظاهر الأساسية للإنفعالات النفسية كمظاهر البهجة والسرور عند حصول ما ترغب النفس فيه أو البشرى به، ومظاهر تدل على الإعراض عند حصول المكروه أو ما لا ترتاح إليه النفس في مختلف الأحوال.

أولاً : مظاهر البهجة والسرور :

اكتنف غزوة بدر مجموعة من المشاعر المتقابلة، فأثارت انفعالات متعددة، فقد أثارت في المؤمنين الخوف على مستقبل الدعوة والداعية ﷺ، كما أثارت انفعال الشجاعة ممثلة في الأنصار والمهاجرين، كما أثارت انفعال الحب السامي في أزكى مظاهره حين أشار سعد بن معاذ رضي الله عنه ببناء عريش لرسول الله ﷺ خلف الصفوف ليقيم فيه ليشرف منه على توجيه الجند، فإن نصرهم

الله وأعزهم كان خير ما تمنوا وإن كانت الأخرى لحق رسول الله ﷺ بالمدينة ليواصل دعوته ويبلغ رسالته مع جماعة المؤمنين بالمدينة: «يا نبي الله نبي لك عريشا تكون فيه، ونعد عندك ركائبك ثم نلقي عدونا، فإن أعزنا الله وأظهرنا على عدونا كان ذلك ما أحبنا وإن كانت الأخرى... لحقت بمن وراءنا فقد تخلف عنك أقوام، ما نحن بأشد لك حياءً منهم، ولو ظنوا أنك تلقى حرباً ما تخلفوا عنك، يمنعك الله بهم»^(١).

كما أثار هذا الموقف انفعالات أخرى كالجبن والمكر وإثارة الفتنة وغير ذلك من الانفعالات الداخلية كالحسد والحقد والرغبة في حصول المكروه، وكلها انفعالات ثارت في نفوس المنافقين وظنوا أنها بداية النهاية فباءوا بغضب من الله، وسط هذه المشاعر والانفعالات استغاث الرسول ﷺ والمؤمنون بالله رب العالمين، والاستغاثة مظهر انفعالي مركب يحتوي الانفعالات المشار إليها أولاً.

قال الله تعالى: ﴿إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَبَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِئَةِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ * وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾^(٢).

أثارت البشري انفعالات سارة متعددة، فقد أثارت انفعال السرور والفرح بالنصر والعزة والإطمئنان على مستقبل الدعوة كما أثارت انفعال الشجاعة والإقدام - في ثبات واطمئنان - فانطلقوا غير

(١) السيرة النبوية (ج ١ ص ٦٢٠). (٢) سورة الأنفال آية: (٩، ١٠).

مباشرين ولا ملتفتين إلى عدد عدوهم ولا عدتهم وجاهدوا في الله حق جهاده .

ثانياً : مظاهر الحزن :

﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلْأَسَاءُ مَا يَحْكُمُونَ﴾ (١).

إن الشرك يتبعه انحراف التصور للحياة والأحياء، وينشأ عن ذلك انحراف في السلوك الإنفعالي والآية الكريمة تصور للناس موقفاً انفعالياً مركباً معكوساً، أما كونه مركباً: فلأنه يحتوي على انفعال الهم والحزن والغم وخوف الفقر والعار، وهذه الإنفعالات يشملها الوصف القرآني ﴿وهو كظيم﴾ ولما كانت هذه الإنفعالات شديدة في وقعها على أنفس المشركين فإنها تدع الفرد منهم مسود الوجه من شدة تأثير هذه الإنفعالات الضارة في نفسه .

وأما كون الإنفعال معكوساً: فلا أنه جاء على غير العادة المستقيمة فأثار انفعالات كئيبة، إذ كان المفروض أن تثير البشري دواعي السرور والبهجة والفرح بقدوم مولود جديد .

مظاهر الإنفعال في السنة النبوية :

روى الإمام البخاري بسنده عن الزهري عن القاسم عن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل على رسول الله ﷺ وفي البيت قرام فيه صور، فتلون وجهه ثم تناول الستر فتهككه وقالت: قال النبي

(١) سورة النحل آية: (٥٨ ، ٥٩) .

ﷺ: «من أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يصورون هذه الصور»^(١).

وروى الإمام البخاري عن زيد بن خالد الجهني أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ عن اللقطة، فقال عرفها سنة ثم أعرف وكاءها وعفاصها ثم استنفق بها، فإن جاء ربها فادها إليه. قال يا رسول الله فضالة الغنم؟ قال: خذها فإنما هي لك أو لأخيك أو للذئب قال: يا رسول الله فضالة الإبل؟ قال: فغضب رسول الله ﷺ حتى احمرت وجنتاه - أو احمر وجهه - ثم قال: ما لك ولها؟ معها حذاؤها وسقاؤها حتى يلقاها ربها»^(٢).

نقل الإمام ابن حجر في الفتح - عن بعض علماء المسلمين - تفصيلاً دقيقاً لمظاهر الإنفعال وآثاره في الظاهر والباطن: «خلق الله الغضب من النار وجعله غريزة في الإنسان، فمهما قصد أو نزع في غرض ما اشتعلت نار الغضب وثارت حتى يحمر الوجه والعينان من الدم، لأن لون البشرة تحكي ما وراءها، وهذا إذا ما غضب على من دونه واستشعر القدرة عليه، وإن كان ممن فوّه تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب فيصفر اللون حزناً، وإن كان على النظر تردد الدم بين انقباض وانسائط فيحمر ويصفر ويترتب على الغضب تغير الظاهر والباطن كتغير اللون والرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن غير ترتيب واستحالة الخلقة، حتى لو رأى الغضبان نفسه في حال غضبه لاستحى من قبح صورته واستحالة خلquته، هذا كله في الظاهر، وأما الباطن فقبحه أشد من الظاهر، لأنه يولد الحقد في القلب والحسد وإضرار السوء على اختلاف

(١، ٢) صحيح الإمام البخاري كتاب الأدب - باب - ما يجوز من الغضب والشدّة لأمر الله تعالى.

أنواعه، وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتم والفحش الذي يستحي منه العاقل ويندم قائله عند سكون الغضب، ويظهر أثر الغضب أيضاً في الفعل بالضرب والقتل، وإن فات ذلك بهرب المغضوب عليه رجع إلى نفسه فيمزق ثوب نفسه ويلطم خده وربما سقط صريعاً، وربما أغمي عليه، وربما كسر الأنية وضرب من ليس له في ذلك جريمة»^(١).

ويمكن أن نجمل هذه المظاهر فيما يلي :

- (١) - اسوداد الوجه .
- (٢) - احمرار الوجه .
- (٣) - احمرار العينين .
- (٤) - اصفرار الوجه .
- (٥) - انقباض الدم .
- (٦) - تردد الدم بين الانقباض والانبساط (فيحمر ويصفر لون البشرة) .
- (٧) - الرعدة والرعشة للأطراف .
- (٨) - الإغماء .

(١) فتح الباري (ج ١٠ ص ٥٢٠) للإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني - دار الإفتاء - السعودية .

دراسة لبعض الإنفعالات في القرآن والسنة

[١] - حب الله تعالى ورسوله ﷺ (١) :

الحب انفعال وجداني يوجه سلوك الفرد نحو ذات المحبوب أو الشيء المرغوب، وهذا الإنفعال يتميز بكثرة مجالاته في النفس الإنسانية، خاصة في مرحلة المراهقة حيث يتسع مجال الشعور الوجداني للمراهق وتتعدد موضوعاته وتنوع وتتمايز.

إن حب الله تعالى أسمى وأقدس وأزكى موضوعات الحب في المراهقة ثم يليه في درجة سموه حب رسول الله ﷺ، إذ جاءنا بالبينات من ربنا وحرص على هدايتنا حرصاً بلغ من الدرجات العلا أعلاها ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ

(١) يقتصر علماء النفس المحدثون في دراستهم للحب على حب الذات والحب الجنسي والحب الأسري ولكنهم لا يتعرضون لحب الإنسان لله وحبه للأنبياء والرسل وحبه للمثل الإنسانية العليا كالعدل والصدق إلخ، على الرغم من أن هذه الأنواع من الحب هي من أرقى أنواع الحب الإنساني وبها وحدها يتميز الإنسان عن الحيوان «القرآن وعلم النفس (ص ٨٣).

عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ»^(١).

إن انفعال حب الله سبحانه وتعالى هو الأساس الذي ينبني عليه صرح الأخلاق ذلك أن حب الله والايمان به يلد الخلق القويم حتماً ويبعد المراهق - خاصة والإنسان عامة - عن الدنيا، ويدفعه إلى فعل المكرمات.

إن حب الله تعالى الخالق الرزاق المتفضل على عباده بالخير يوقظ في نفس المراهق الإحساس الدائم بنعم الله تعالى وفضله، ويسموبه إلى مقام الشكر على النعم، وهذا الشعور من أقوى الحواجز التي تحول دون انحراف السلوك في المراهقة، فيحظى المراهق بالنعمة والفضل والفوز يوم الدين بما أعده الله لشاب نشأ بعبادة ربه.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «سبعة يظلمهم الله بظله يوم لا ظل إلا ظله: الإمام العادل وشاب نشأ في عبادة الله، ورجل قلبه معلق في المساجد»^(٢).

إن حب الله سبحانه ينمي انفعال حب رسوله ﷺ وهو من لوازم الإيमान بالله والشعور به والإطمئنان إليه.

روى الإمام مسلم عن أنس بن مالك رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: «ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيमान من كان الله ورسوله أحب مما سواهما وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله وأن يكره أن يعود في الكفر بعد أن أنقذه الله منه كما يكره أن يقذف في البحر».

(١) سورة التوبة آية: (١٢٨).

(٢) صحيح مسلم - كتاب الزكاة - باب - فضل إخفاء الصدقة.

النار»^(١).

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من ولده ووالده والناس أجمعين»^(٢).

إن الحب في الله أساس المشاركة الوجدانية، ذلك أنها نوع من التكليف الذي يحتاج إلى دافع لتحقيقه والدافع إما أن يكون مادياً أو معنوياً يدفع إلى القيام بالفعل، ويركز الإسلام على الدافع المعنوي تقوية له في نفس المسلم، ليكون أيسر سبيل لقضاء حاجات المسلمين بعضهم بعضاً، لذا كان الحب في الله تعالى من أهم العوامل الدافعة إلى المشاركة والمساندة وهي ظاهرة بارزة في سلوك المراهق وينبغي أن يتجه بطبيعة الحب في الإنسان - صبيّاً ومراهقاً وشاباً وراشداً وشيخاً - إلى الله سبحانه وتعالى وإلى رسوله ﷺ ليسلم الحب من الارتباط بالأهداف المادية وحدها فكثير من حاجات الإنسانية يخلو قضاؤها من الأهداف المادية، خصوصاً في الحالات التي يتحتم فيها عدم أخذ المقابل، فحسب الفاعل للخير الباذل له أن ينال من الله سبحانه ثواباً ورضاً، والمراهق في هذه الفترة تتسع دائرة تفاعله الاجتماعي ويسعى في توسيع علاقاته بهذا وذاك ويحرص من داخل نفسه على الفرصة التي تمكنه من أداء الواجب نحو غيره وهو يهدف من ذلك أن يؤكد لأفراد المجتمع المحيطين به أنه لم يعد صبيّاً بل غدا رجلاً، غير أن هذا السلوك إن لم يوجه إسلامياً فقد يدفع المراهق إلى الغرور والخيلاء.

(١، ٢) صحيح مسلم كتاب الإيمان - باب - وجوب محبة الله ورسوله.

ومن هنا تأتي أهمية تربية وتوجيه انفعال الحب في المراهقة فيتجه به إلى الله تعالى وإلى رسوله ﷺ، وهذه التربية هي صمام الأمان في فترة المراهقة وما يليها من مراحل العمر، فيسلم للمراهق بعد ذلك سائر انفعالات الحب الأخرى، فيستقيم في حبه لنفسه ولأبيه وأمه وإخوته وزوجته في الغد المرتقب ويستقيم في حبه لأبنائه من بعد وحبّه لأفراد عائلته والناس أجمعين، كما يستقيم في حبه للمال وأنواع المتاع الأخرى، فلا يتجاوز حدود الاعتدال في كل ذلك، حيث إن كلا منها يفتح باباً من الشر إذا قصد لذاته.

إن حب الله تعالى بالمستوى السابق علامة على الإيمان الصادق بالله والوجدان المتقدم بحرارة الشوق للعمل الذي يرضيه، ويباعد عن سخطه تعالى.

وقد ألمعت فيما تقدم أن الحب شعور وجداني يقوم بالقلب لكنه متوقف على الإدراك والتعقل ومرحلتا من أخصب مراحل ترقى المستوى العقلي، وهذه قضية مسلمة لا اختلاف فيها بين أئمة الفقه الإسلامي وعلماء النفس القدامى والمحدثين.

وقد سبق بيان أن مرحلة المراهقة بداية للتكليف الشرعي، ومن هنا تأتي أهمية الاستقامة على طاعة الله وحبّه، فهي حاجز قوي مانع من تحصيل شيء من متاع الحياة الدنيا بطريق غير شرعي.

«وحينما يخلص الإنسان في حبه لله، يصبح هذا الحب هو القوة الدافعة الموجهة له في حياته وتخضع كل أنواع الحب الأخرى لهذا الحب الإلهي»^(١).

(١) القرآن وعلم النفس (ص ٨٣).

[٢] - انفعال الحب المتبادل بين الزوجين :

يرتبط هذا النوع من الحب بالدافع الجنسي في كيان كل من الرجل والمرأة وإنه لآية من آيات الله سبحانه وتعالى أن خلق الذكر والأنثى بدوافع وميول تتجاذب لتتلاقى وتأنلف وتتحد برباط الزوجية الذي يؤدي إلى ثمرتين أساسيتين، أولاهما إشباع الدافع الجنسي لكل من الزوج والزوجة، ثانيهما العمل على استمرار النوع الإنساني بما ينتج عنه التزاوج والارتباط الأسري من تكثير النسل.

قال الله تعالى : ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١).

الحب في أصله انفعال فطري مظهره المودة والعطف ورقة الإحساس، وهي مطالب أساسية لتلبية دافع الجنس في الزوجين، فلا يحصل السكن النفسي بين الزوجين دون توفر هذه العوامل، والآية الكريمة تشير إلى أن فطرة الزوجين تستجيب بطبيعة خلقها إلى مطالب السكن النفسي، لكن هذه الإستجابة لا تتم تلقائياً دون تغذية مستمرة من الزوجين معاً، فتكمل هذه الإستجابة باتحاد ميول الزوجين وتنقص أو تتباعد بإمساكها أو أحدهما عن عمليات المد المتواصل، ومن هنا تنشأ الخلافات الزوجية، وهي حالات يمكن أن تزول بإبعاد أسبابها تلافياً للفراق، الذي يصبح أمراً طبيعياً عند انعدام الشعور بالسكن النفسي لدى الزوجين.

قال الله تعالى : ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ

(١) سورة الروم آية : (٢١).

هُنَّ لِيَاسٍ وَأَنْتُمْ لِيَاسٍ لَهُنَّ عَلَّمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ... ﴿١﴾

وقد بينت فيما سبق أن الإسلام يقف من الدافع الجنسي موقفاً وسطاً، فهو لا ينكر عليه حركته وفاعليته وتأثيره في النفس والحياة كما لا يستفذر منشأه وطبيعته، إنما ينظم طريقة تلبيته، تحقيقاً للمقصد الأساسي من خلق الله سبحانه لنا مفطورين بهذا الدافع ولهذا أكد رسول الله ﷺ أنه لا رهبانية في الإسلام وأن الذين ابتدعوا الرهبانية لم يوفوا بما أُلزموا أنفسهم به لهذا حض على الزواج وأنكر على من رغب عنه.

روى الإمام البخاري بسنده أخبرنا حميد بن الطويل أنه سمع أنس بن مالك رضي الله عنه يقول: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادته النبي ﷺ فلما أخبروا بها كأنهم تقالوها، فقالوا: وأين نحن من النبي ﷺ؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر فقال أحدهم أما أنا أصلي الليل أبداً.. وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً فجاء رسول الله ﷺ فقال: «أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» (٢).

يبين الرسول ﷺ أن سنته الحنيفية السمحة لا تضاد الفطرة والطبيعة الإنسانية بل تجمع بين مطالب الروح والجسد، فيأكل

(١) سورة البقرة بعض آية: (١٨٧).

(٢) صحيح الإمام البخاري - كتاب النكاح - باب - الترغيب في الزواج.

ويشرب ليتقوى على الصوم الذي تزكوه النفس وتسمو، وينهي عن الوضال في الصوم كي لا يضر الجسد ويضعف عن الوفاء بما يوجبه الشرع في مراحل العمر المقبلة، أو أن تتعطل بعض نواحي رسالته في الحياة التي فطرت بدوافع تؤدي إليها وتعين عليها، فيصلح وينام ليستريح ويستجم وليستعيد قواه وليجدد نشاطه وحيويته ليعود إلى القيام والتهجد من جديد، ويتزوج النساء تلبية لدافع الجنس وإعفافاً للنفس وتكثيراً للنسل، وأعلن ﷺ أن العدول عن هذه السنن الفطري بوصال الصوم واستمرار القيام والإمتناع عن تزوج النساء مضاد لطبيعة الفطرة التي فطر الله الناس عليها، مستوجب لتبرئة الرسول ﷺ.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «حب إلي من الدنيا النساء والطيب وجعلت قرة عيني في الصلاة»^(١).
إن التجاذب بين الذكر والأنثى دافع فطري انفعاله المصاحب له الحب المتبادل بين الطرفين، وهذا التجاذب ينشأ الإحساس به منذ بداية المراهقة وما يسبقه من مظاهر شبيهة به في مرحلة الصبا لا يعدو أن يكون مجرد استحسان ونشوء علاقة متبادلة بين طرفين أو أكثر، وهذه العلاقة تبدأ مبكراً بسبب الاختلاط بين الجنسين في المدارس الابتدائية والدروس الخصوصية، وكثيراً ما يؤدي التبكير بهذه العلاقة إلى التطور المفاجيء في مرحلة المراهقة فتثير انفعال الحب بين الطرفين أو أحدهما، وكثيراً ما تساعد وسائل الإعلام المرئية في إذكاء نار هذا الإنفعال من خلال الأفلام والمسلسلات التي تنفخ في عوامل إثارة هذا الإنفعال، وينبغي أن يعلم المراهق

(١) مسند الإمام أحمد (ج ٣ ص ١٢٨).

أن تبكير الإستجابة لهذا الإنفعال لا تؤمن عواقبه، خاصة إذا ما كانت الإستجابة من أحد الطرفين دون الآخر، واتحاد الإستجابة بين الطرفين لا يعني خلوص الموقف من الآثار السلبية، ذلك أنا لا نشجع الزواج في هذه المرحلة النمائية لأسباب جسمية، ونفسية أشرت إليها في الباب الأول، كما أن طول مرحلة المراهقة يزيد من الآثار السلبية لإنفعال الحب الذي لا يمكن تليته بزواج مرتقب ترفرف عليه السعادة والهناء، دون إعداد مناسب لشخصية الفتى والفتاة.

لقد وُجّه إليّ سؤال في أكثر من استمارة من الإستیابان الذي أجرته على مجموعات من المراهقين في المدارس الثانوية والمعاهد الدينية ومعهد البحوث الإسلامي وكان موضوع السؤال يدور حول الشعور بالتجاذب بين الجنسين.

السؤال هو: (لماذا ينظر الشاب إلى المرأة والطالبات بالذات وفي كل مرة تزداد رغبته في استمرار النظر إلى مواضع معينة وأحياناً يقارن بين واحدة وأخرى)؟

هذا السؤال الذي تكرر في أكثر من استمارة قد أكد لي الفرق بين الإستحسان والتقبل الحادث بين الجنسين في مرحلة الصبا وبين التجاذب بينهما في مرحلة المراهقة، فالإستحسان لا يشغل ذهن الصبي بمثل ما يشغله في المراهقة والسبب الفارق بينهما يرجع إلى تطور النمو الجنسي والنفسي في هذه المرحلة.

إن المراهق المسلم ينبغي أن يعلم أن التجاذب بين الجنسين ينشأ الشعور به مع بداية هذه المرحلة وهو شعور فطري في أصله جبلنا عليه وإن نشوء هذا الشعور لا يجيز الإهتمام الزائد به وتبديده،

بل يجب المحافظة على جديته وفاعليته حتى يتم للمراهق كمال شخصيته وتتهيأ له الظروف المناسبة لتلبية دواعي فاعلية التجاذب في زواج هادف .

إن الرسول ﷺ قد هدى في سنته الشريفة إلى أمثل الطرق للحفاظ على هذا الشعور الفطري .

عن جرير بن عبد الله قال : « سألت رسول الله ﷺ عن نظر الفجاءة فأمرني أن أصرف بصري »^(١) .

إن نظر الفجاءة إلى المرأة الأجنبية لا يثير الدافع الجنسي شريطة أن يلتزم الشاب بالهدي النبوي الشريف ، فإذا تحول ببصره انصرف شعوره عن التفكير المنحرف الذي يشده الشيطان إليه وهذا الانصراف سلوك عملي لخفض التوتر الحادث في النفس بسبب اتباع النظرة بالنظرة وما يعقبها من تأكيد على مواضع الفتنة والإثارة في المرأة ، كما أن تتابع النظر عملية شعورية مركبة لما ينشأ عنها من المقارنة بين مواضع الأنوثة في هذه وتلك .

إن المراهق المسلم ملتزم بأداب الإسلام ويأتي غض البصر في مقدمة الآداب - السلوكية التي يتميز بها المراهق المسلم لما له من تأثير إيجابي على الصحة النفسية وعلى السلوك الاجتماعي للمراهق .

عن المغيرة بن شعبة أنه خطب امرأة ، فقال النبي ﷺ : « أنظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما »^(٢) .

(١) صحيح الإمام مسلم كتاب الآداب - نظر الفجاءة .

(٢) سنن الترمذي - (ج ٣ ص ٣٨٨) كتاب - النكاح - باب - ما جاء في النظر إلى المخطوبة .

هكذا يدل رسول الله ﷺ على الطريق الممهد للحب بين الزوجين عند الإرادة الجادة للزواج، حيث أباح النظر إلى المخطوبة وجعله سنة يقتدى بها، فالنظر يريد القلب ودليله فإن ما تستحسنه العين يتجه إليه القلب بعد ذلك وما لا تستحسنه لا يتجه إليه القلب أبداً ولا يجد له قبولاً عنده، ولما كان الإسلام قد شرع الزواج كأساس للحياة المشتركة والعشرة الدائمة، والارتباط الوجداني الوثيق بين الزوجين وأنه لن يكون الارتباط بينهما وثيقاً حتى يستحسن كل منهما صاحبه فتتلاقى قلوبهما وتتألف أرواحهما، وتتضافر جهودهما لرعاية النشء ودعامات المستقبل، فالبيت الذي تتفق فيه رغبات الزوجين تقوى المودة بينهما ويتأصل الحب في قلوبهما فينشأ أفراداً تنشئة طيبة أما البيت الذي يقوم به نفور الزوجين أو أحدهما يتأثر النشء حتماً، ومن هنا حرص الإسلام على تشريع نظر كل من الزوجين لصاحبه.

قال الإمام النووي: «يستحب النظر إلى من يريد تزوجها وهو مذهبنا ومذهب مالك وأبي حنيفة وسائر الكوفيين وأحمد وجماهير العلماء وحكى القاضي عن قوم كراهته، وهذا خطأ مخالف لصريح سنة رسول الله ﷺ ومخالف لإجماع الأمة على جواز النظر للحاجة عند البيع والشراء والشهادة ونحوها ويباح له النظر إلى وجهها وكفيها فقط لأنهما ليسا بعورة ولأنه يستدل بالوجه على الجمال أو ضده وبالكفين على خصوبة البدن أو عدمه، هذا مذهبنا»، وقال الأوزاعي: «ينظر إلى مواضع اللحم وقال داود (الظاهري) ينظر إلى جميع بدنهما وهذا خطأ منابذ لأصول السنة والإجماع»^(١).

سلك الإسلام في مشروعية النظر - إلى المخطوبة - منهجاً

(١) صحيح الإمام مسلم بشرح النووي (ج ٣ ص ٥٨) طبعة الشعب.

وسطاً لا يجنح إلى الإفراط والتفريط، فهو لا يجوّز النظر بلا حدود، ولا يمنعه البتة، وقد حدد القدر المسموح النظر إليه وهو ما أجمع عليه الفقهاء وأئمة التفسير والحديث وجمهور العلماء، ولا عبرة بما ذهب إليه الأوزاعي وداود لما يترتب على قولهما من المفساد الأخلاقية والاجتماعية، ذلك أن إرادة الخطبة ليست زواجاً وأن الخطبة ليست عقدًا، فقد يرغب الرجل في المرأة بعد رؤيتها وقد لا يرغب أو لا ترغب هي أن يكون زوجاً لها، فزيادة الرؤية عن القدر المحدد شرعاً فيه الكثير من المفساد الأخلاقية والمضار النفسية التي تتعرض لها المرأة إذا ما رغبت عنها بالإضافة لما فيه من الإستهانة بالأعراض التي أمر الإسلام بصونها والمحافظة عليها ولما فيه من الخروج عن مقاصد الشرع من جواز النظر.

«إن التجاذب بين الجنسين ليس عورة وليس عيباً في الإسلام بل به تتم رجولة الرجل وأنوثة الأنثى، غير أن الإسلام كما وضع ضوابط للجنس وضع كذلك ضوابط للحب.

فالإسلام يحترم الإنسان ذا العواطف الجادة لا العواطف الهازلة التي تتخذ من أعراض الناس مادة حية للهو والتسلية والمتعة الحرام، وهذا بالطبع غير الحب الذي تعرضه وسائل الإعلام من أغنيات خليعة إلى مسلسلات تجارية وضيعة، إلى أفلام ساقطة، فهذا الحب الذي تحرص عليه وسائل الإعلام اسمه (الحب الجنسي) حب لا أثر فيه لإنسكاب الأرواح وتوحيدها حب خالٍ من الروحانية المحلقة في عالم الطهر والصفاء»^(١).

(١) عاطفة الحب بين الإسلام ووسائل الإعلام (ص ١٧) عبد الرحمن واصل - الشروق - جدة.

ما بال أمتنا عفا عنها الله؟ ما بال أمتنا وقد عرفت أن انتشار الفساد وانحطاط الأخلاق مرض عضال يسدد قَوَى الأمم ويهدم كيانها.

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت

فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا

إن الفساد والشر يظل برأسه من كل زاوية والمراهقون والشباب هم عماد الأمم وسواعدها القوية، وهذا يوجب على الأمة أن تعنى بهم لتستقيم حياتها وتحافظ على شخصيتها وبقائها عزيزة بين الأمم، من حق المراهقين والشباب على أمتهم أن تهيء لهم أسباب الحياة الهادئة المستقرة وتعنى بتربيتهم وتوجيههم وتضرب بيدها على كل عاث يهدف إلى إبعاد المراهقين عن الأهداف العليا في الحياة، تجذبهم لأموال الغواية والانحراف في السلوك والعواطف.

إن واجب المراهق المسلم أن يعي الأهداف الحقيقية التي تكمن خلف الأفلام والمسلسلات الهابطة والأغاني الخليعة والقصة الغرامية الساقطة الوضيعة ونماذج الخطابات وأساليب نشأة السلوك الغرامي وغير ذلك من دواعي الانحراف.

إن وعي المراهق المسلم بالأهداف الحقيقية وراء هذا الركام والحطام الفاسد المتعفن، يبصره بخبث هذه الاتجاهات ويمده بمقومات التحمل والصبر على الفتنة، وإنها لسنة ماضية أن يفتن المراهقون والشباب حتى يظهر قَوَى الإيمان وضعيفه وليميز الخبيث من الطيب والصادق من الكاذب وينكشف المنافقون والمفسدون.

قال الله تعالى: ﴿أَلَمْ * أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يَتَرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ

صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ ﴿١﴾.

إن صبر المراهق المسلم على عوامل الفتنة ووسائل الإثارة والجذب واستعلائه على الشهوات لمن أقوى المظاهر الدالة على قوة شخصيته، وزاده في طريق المقاومة الشاق: الصوم فإنه له وجاء.

[٣] - انفعال حب الوالدين :

حب الوالدين انفعال فطري يبدأ مع الإنسان - ذكراً وأنثى - منذ شهور مهده الأولى غير أنه يتركز في البداية نحو أمه باعتبارها المصدر البيولوجي الوحيد لحاجاته العضوية والنفسية، ثم تتسع دائرة الجانب النفسي للطفل، فيشعر بمشاركة الأب مع الأم في إشباع حاجاته النفسية، فيتركز نحو ذات الأب انفعال حب طفله له، ومع تقدم العمر الزمني للطفل وترقي المستوى الإدراكي والشعوري تتسع دائرة انفعال الحب فيشمل الأقارب المقربين.

هذا الحب البسيط يتجرد عن مظهر الإشباع البيولوجي لحاجاته رويداً رويداً بتقدم العمر الزمني وترقي النمو الإدراكي، فلم يعد يحب أمه لأنها ترضعه من ثديها حيث إنه لم يعد بحاجة إلى الإرضاع، ويستمر حبه لأمه وأبيه في الترقى والإرتباط بجوانب الإشباع النفسية فإذا غابت الأم عن ناظره أخذ في البحث عنها وعندما يراها يسرع الخطو إليها بما يشبه عدو الكبير حيث يجد في القرب منها الشعور بالأمن، وإنه ليسأل أمه من حين لآخر عن أبيه حين يتفقدته ولم يجده فإن انتظاره له يجعله يسأل أمه عن سبب تأخر والده، وكثرة سؤال الطفل عن أبيه قد يكشف لنا عن مدى الفراغ

(١) سورة العنكبوت آية: (١، ٢).

النفسي الذي يشعر به الطفل خاصة إذا ما طال بعد الأب عنه، فسؤاله عنه قد يعني رغبته في ملء عالم الحب الكبير في نفسه غير أن لسان الصغير يعجز عن التعبير فإذا طرق الباب في الوقت الذي اعتاد أن يجد فيه أباه فإنه يسرع الخطو والعدو محاولاً أن يفتح الباب لأبيه فإن عجز نادى أمه منفعلًا مسروراً حاثاً لها على السرعة، ليجد نفسه بين يدي أبيه ليروي عالم الحب الكبير في نفس الصغير، هذه مشاعر تتكرر في حياتنا اليومية.

إن الطفل كثيراً ما تحدث منه بعض الأفعال الخاطئة فيتعرض للجزاء بوسائل الكف المناسبة لكبح جماحه كأن ينظر الأب إليه بغضب وقد تلومه أمه أو تنظر إليه بغضب، فيضيق به عالمه المادي من حوله فلا يكاد يسر بلعبته أو دراجته، لا يكاد شيء يسره على الرغم من حبه لوسائل لعبه ولهوه وحين يرقب الصغير أباه أو أمه يشير إليه أن أقبل ويلقاه باسمًا فإذا به يقبل مسرعاً فرحاً مسروراً مبتهجاً فيلقي بنفسه بين أحضان أبيه وأمه.

هذه مشاهدات تجدها كل أب وأم على مسرح الحياة مستمرة متجددة وعلى الرغم من تكرارها فإنها تحمل شعوراً وجدانياً يسعد به الكبير والصغير.

هذا الحب السامي الفطري قد وجه إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسي طعنات نافذة أردته جريحاً وأخذت تنزف الجرح حتى لفظ آخر أنفاسه، حين اتهموا قلب الصبي الطاهر الذي يفيض بمشاعر الحب الفطري لأبيه وأمه، ساعة زعموا كذباً وزوراً بأن الجوهرة الصافية - قلب الطفل - مملؤة بالحقد والغيرة من أبيه الذي يستأثر بأمه دونه.

هذا الحب لشخص الأب والأم قد أرجعه فرويد إلى عقده الأوديبية وأرجع كل المشاعر المتعلقة به إلى تلك العقدة المزعومة .

«إن التوقف عن النمو الطبيعي هو التثب على هذه (المرحلة الأوديبية) وهو ما يعرف باسم (عقدة أوديب) إلا أنه من الملاحظ أن غالبية الأطفال تتخلص من هذه العقدة، بشكل طبيعي ويحدث ذلك عندما يتمص الطفل شخصية أبيه ويتشرب أوامره ونواهيه، ومعاييره الخلقية ويلعب دوره في الأسرة وبذلك يحل الإعجاب بالوالد محل المشاعر البغضية التي كان يشعر بها نحوه وهو في أوائل المرحلة الأوديبية حيث يتخذ من أمه موضوعاً لحبه ومن ثم يشعر بالحقده والغيرة نحو أبيه الذي يستأثر بها دونه فيرغب رغبة ملحة في التخلص من هذا المنافس الخطير ويتمنى موته أو قتله أحياناً فإذا تمص شخصيته وتم الصلح بينه وبين أبيه نجده يكتب الميول الجنسية السابقة»^(١).

إن القول بأن الطفل يتخلص من عقدة أوديب بشكل طبيعي حين يتمص شخصية أبيه ويتشرب أوامره زعم باطل لا أساس له بل الملاحظ تحميل الأمر علائق لا تطيقها ذات الطفل فإن مرحلة الطفولة تتميز ببساطة الإدراك العقلي، ومن هنا كانت ارتباطات الطفل بالعالم البسيط الذي يقع تحت حسه أكثر وأظهر من عالم المعاني، كما أن قدرته على التفكير ساذجة لا تساعد على إدراك القضايا الكلية المعقدة وهذا أمر مسلم لا خلاف فيه عند العقلاء .

وعليه فإن القول بتمص الطفل لشخصية أبيه تخليصاً لنفسه من عقدة أوديب ومن البغض الشديد لأبيه، قضية مزعومة لا أساس

(١) محاضرات في علم النفس (ص ١٣٩) .

لوجودها، فالطفل لا يعرف شيئاً يسمى عقدة أوديب وهو لا يبغض أباه بل إنه يحبه حباً فطرياً قوياً لا ينازع والطفل يشعر بالأمن والحماية إلى جوار أبيه ولا يشعر به منافساً خطيراً كما يزعمون، ولت علماء النفس الذين يأخذون بهذه الترهات والأباطيل يسألون أنفسهم عما كانوا يشعرون به تجاه آبائهم في مراحل الطفولة والصبا والمراهقة والشباب والرجولة أو يسألون الأطفال من أبناء هذه المرحلة حسب ظنهم الفاسد، ثم لينظروا إجابتهم ولو أنهم صدقوا مع أنفسهم ومع ربهم لعلموا أن هذه الأفكار الشاذة ليس لها وجود إلا في الأذهان التي عشت فيها الفكر اليهودي الضال المضل.

إن عمليات التقمص من العمليات العقلية النفسية المعقدة التي تظهر غالباً فترة المراهقة ويندر أن يكون لها وجود قبلها في حياة الإنسان فيما اعتقد، وهذه الظاهرة تبدو بوضوح في أحلام اليقظة حيث إن بعض المراهقين يجرد بإدراكه شخصية معينة بملامح معينة، ذات مركز اجتماعي معين وقد يكون لهذه الشخصية وجود في الواقع الاجتماعي وقد لا يكون غير أن خيال المراهق يصورها وفق ميوله وهذه الظاهرة تبدو - بوضوح أكثر مع عمليات الإخفاق التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية أو تلك التي يتوقعها فيما يستقبل من أيام وهي ظاهرة نفسية مرضية، وعمليات التقمص تجعل موضوعاتها الأفراد المبرزين في الهيئة الاجتماعية أو الوسط العلمي أو العملي ولا تجعل من شخصية الأب موضوعاً لها للأسباب السابقة المشار إليها.

لقد حاولت الفرويدية أن تشوه الحب الفطري المركوز في طبيعتنا تجاه آبائنا وأمهاتنا ذلك أنها لا تعرف الطهر ولا الطهارة في الحب الفطري النامي الذي يزيد علاقة الطفل والصبي المراهق

بوالديهم وثوقاً وارتباطاً هذا الحب النامي المتسامي استجابة فطرية لقوله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ * وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطَعُهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾^(١).

هذا الحب نداء الفطرة من داخل كيان الإنسان، وأن وجود طائفة لا تشعر به من وجدانها لا يعني عدم وجوده ولا أن الفطرة قد تبدلت بل يعني أن فطرتهم قد علتها غشاوات كثيفة حجتها عن التجاوب مع النداء القدسي ﴿أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ﴾ وليس غريباً وجود هذا في خلق أمة مسخ الله سبحانه طائفة منها فجعل منهم القردة والخنازير وإنما الغريب أن يقنع بعض علماء النفس المسلمين بما ينطق به الغرب الكافر الواقع تحت تأثير الصهيونية.

إن القرآن الكريم يعمل على تقوية دعائم الحب الفطري للوالدين في مرحلة المراهقة وما بعدها من مراحل العمر حيث إن مرحلة المراهقة بداية للتكليف الشرعي بالأمر والنهي فيهدي القرآن الكريم إلى أبواب الخير والحق الواجب للوالدين على أبنائهما مبيناً أن محبتهم وطاعتهم مفتاح الخير كله ومغلاق لأبواب الشر كله وأن عصيانهم أو التمرد عليهم أو الإساءة لهما باب الشر كله فمن أغضب أباه أو أمه فقد تعرض لغضب وسخط ربه عليه وطرده من رحمته واستحقاقه لعذابه.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال:

(١) سورة لقمان آية: (١٤، ١٥).

«رضا الرب في رضا الوالد وسخط الرب في سخط الوالد»^(١).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال «رغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف. قيل: من يا رسول الله. قال: من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما فلم يدخل الجنة»^(٢).

(١) سنن الترمذي (ج ٣ ص ٢٠٧) أبواب البر والصلة.

(٢) صحيح الإمام مسلم كتاب البر والصلة - باب .

الإنفعال عند علماء النفس

إهتم علماء النفس بدراسة الإنفعال اهتماماً يتناسب مع أهميته في حياة الإنسان لما له من تأثير في صحته النفسية والجسمية وتأثيره في سلوكه الشخصي والإجتماعي، وتأثيره على مستوى الإدراك العقلي والإنفعال بهذا المعنى يؤثر على شخصية الفرد في جميع جوانبها الخارجية والداخلية.

وظروف الحياة المعاصرة بظلالها الكثيفة تحتم على المشتغلين بالدراسات النفسية والسلوك الإنساني أن يعملوا على تزويد الإنسان بما يعينه على مواجهة المواقف الحرجة التي يكثُر تعرضه لها في الحياة اليومية المعاصرة نظراً لكثرة وتنوع مطالب الفرد الحالية وقلة موارده الطبيعية بالإضافة إلى عدم توفر هذه المطالب بالقدر المناسب لجميع أفراد المجتمع أو غالبيتهم، مما ينشأ عنه تعارض مطالب الفرد مع مطالب الآخرين وهذا أقوى الأسباب الكامنة وراء حدة الإنفعالات التي تسيطر على سلوك الفرد - مراهقاً وشاباً وشيخاً - في الحياة المعاصرة.

إن الإنفعال ظاهرة سلوكية عامة غير أنه يختلف قوة وضعفاً كثرة وقلة من مجتمع لآخر تبعاً للظروف الدائمة والطارئة ولأصول

التربية التي تهيمن على سلوك أفراد كل مجتمع .

تعريف الإنفعال :

(١) - الإنفعال : «استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية ، تشمل الأجهزة العضوية والدموية والغددية وهو يرمي إلى مواجهة الموقف المثير لكن بطريقة تؤدي إلى تشتيت الجهد وعدم الوصول إلى النتيجة المثلى» .

(٢) - وعرفه جورج ميلر بأنه : «خبرة ذات شعور قوي أو وجدان ويصاحبها عادة تغيرات جسمية في الدورة الدموية والتنفس . . . كما يصاحبها عادة أفعال قهرية حادة» .

(٣) - وعرفه انجلز بأنه : «حالة معقدة من الشعور يصاحبها بعض الأفعال الحركية أو الغددية أو أنه ذلك السلوك المعقد الذي تسود فيه المناشط الحشوية أو الداخلية»^(١) .

(٤) - د/ محمد نجاتي : «بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحيوية وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي»^(٢) .

(٥) - د/ عبد الله عبد الحي موسى : «الإنفعال تغير مفاجيء يشمل الفرد كله نفساً وجسماً»^(٣) .

(٦) - ويعرفه ستانلي بأنه : «الدعامة الأولى التي تقوم عليها

(١) علم النفس الفسيولوجي (ص ٢٠٨) د/ كاظم ولي آغا .

(٢) علم النفس في حياتنا اليومية (ص ٨٨) .

(٣) المدخل إلى علم النفس (ص ٢٨٢) .

الطاقة النفسية في نشأتها وطورها»^(١).

«اختلف علماء النفس في تعريفهم للإنفعال اختلافاً يسيراً تبعاً لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها إليه، فمنهم من يهتم بنشأة الإنفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية ومنهم من يجمع بين المظاهر الخارجية والداخلية الحادثة بسبب الإنفعال»^(٢).

المظاهر الخارجية للإنفعال :

«وتبدو المظاهر الخارجية في الرعدة الشديدة التي تصاحب الخوف أو الغضب وفي الأرق واضطراب النوم وعندما يقفز الفرد طرباً أو يبكي حزناً أو يتقيأ اشمئزاً أو يعبس غاضباً.

هذا وقد يستجيب الفرد لإنفعالاته استجابة صوتية عامة فيصيح أو يصرخ أو يتأوه أو ينطق بعبارات لغوية تدل على ألوان انفعالاته وتسفر عن ألمه الشديد أو حزنه العميق أو سعادته أو فرحه»^(٣).

مظاهر الإنفعال الداخلية :

«وتبدو المظاهر الداخلية العضوية في سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس واضطراب عمل الجهاز الهضمي الذي قد يبدو في الإمساك الشديد أو الإسهال السريع وفي تغير المقاومة الكهربائية للجسم وفي جفاف الفم نتيجة لإنقباض الأوعية الدموية المحيطة، هذا وترجع أغلب هذه الاضطرابات الداخلية إلى اختلال وظيفة الجهاز السمبثاوي العصبي الذي يؤثر على أغلب

(١) الأسس النفسية للنمو (ص ٢٢٦). (٢) انظر المرجع السابق (ص ٢٢٥).

(٣) المصدر السابق (ص ٢٢٧).

الوظائف الجسمية الداخلية^(١).
الأعراض الناشئة عن الإنفعال :

النسبة المئوية	الأعراض
٦٩	خفقان القلب وسرعة النبض
٤٥	الشعور بالتوتر
٤٤	الشعور بالهبوط
٣٣	جفاف الفم والحلق
٢٥	القشعريرة
٢٢ (٢)	عرق راحة اليد

لقد أجرى علماء النفس الكثير من التجارب الخاصة بالسلوك الإنفعالي للتعرف على التغيرات الداخلية التي تحدث في جسم الفرد الذي يتعرض للإنفعال، وقد توصلوا إلى الكثير من المعلومات والنتائج المفيدة وقد أعانهم على هذه الدراسات التقدم العلمي وتوفر الأجهزة الكاشفة وأجهزة تحليل الإفرازات المعدية في حالة الإنفعال وغير ذلك من الأجهزة المتطورة^(٣).

بعد هذا العرض لمظاهر الإنفعال الخارجية والداخلية في الدراسات النفسية للعلماء المسلمين والنتائج التي توصلوا إليها نجد تقارباً إن لم يكن تشابهاً بين مظاهر الإنفعال عند علماء المسلمين وعند علماء النفس وأن الفارق بينهما أن علماء النفس المحدثين قد استخدموا أجهزة متطورة أعانتهم على تحديد النسب المئوية للمتغيرات الداخلية وعلاقتها بحركة الجسم الظاهرية، لكنه يبقى

(١) المصدر السابق (ص ٢٢٧).

(٢) قراءات في علم النفس (ص ١٦٩).

(٣) انظر علم النفس الفسيولوجي (ص ٢٠٧، ٢٢٣).

للدراستات الإسلامية فضل سبق المعرفة الدقيقة مع خلو أيديهم من الأجهزة العصرية ذات الدقة في الكشف والتحليل، وتبدو دقة الدراسات الإسلامية بتفريق العلماء المسلمين بين مظاهر الإنفعال الداخلية والتمييز بين حركة الدم في حالة غضب الفرد على من دونه وغضبه ممن فوقه، وغضبه من نظيره مثيلين في القدرة والإستطاعة فقد ميزوا حركة الدم في كل حالة منها عن الأخرى بدقة متناهية لا تختلف في جوهرها عما توصل إليه علماء النفس في العصر الحديث، ولم أتمكن من نسبة النص إلى قائله الأول فقد قال الإمام الحافظ ابن حجر في الفتح (وقال بعض العلماء) وعلى كل فالإمام أحمد إبراهيم بن نصر بن أحمد بن محمد أبي الفتح بن هاشم - العسقلاني الأصل - القاهري ولد بالقاهرة في ذي القعدة سنة (٨٠٠ هـ - ١٣٩٨ م) ونشأ بها وأكثر من الجمع والتأليف والإنتقاء والتصنيف، وتوفي بالقاهرة في ١١ جمادى الأولى (٨٧٦ هـ - ١٤٧١ م)^(١).

فلقد مضى على وفاة ابن حجر رحمه الله تعالى خمسة قرون تزيد قليلاً وأن النص الذي نقله عن أحد علماء المسلمين قد يصعد تاريخه أبعد من ميلاد ابن حجر، وهذا يعني أن الدراسات النفسية عند علماء الإسلام ممتدة الجذور في أعماق التاريخ ولم تعوزها الدقة والإبداع، في اليوم الذي لم تكن لأوروبا علوم ولم يكن لأبنائها دراسات ذلك أن عصر ابن حجر رحمه الله يتزامن مع العصور الوسيطة أو المظلمة على الصحيح.

(١) انظر معجم المؤلفين (ج ١ ص ١٤٤) عمر رضا كحالة - دار إحياء التراث العربي.

ألم يأن لعلماء النفس المسلمين المعاصرين أن يولوا وجوههم
شطر الدراسات النفسية والتربوية التي خلفها السلف الصالح من
علماء وفقهاء الأمة الإسلامية؟ ولسوف يطالعون - إن شاء الله تعالى -
في تراثهم الضخم علوماً وفنوناً لم تسبقهم أمة إليها، وقبل هذا وأهم
منه، أنها دراسات وعلوم تستضيء بنور الوحي وتسير على منهج الله
الذي أراده للحياة.

دراسة لبعض الإنفعالات عند علماء النفس

١ - انفعال الخوف :

«الخوف الإنفعالي طبيعي وفطري في الإنسان وهو يؤدي وظيفة هامة - فهو يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر أو الحذر من الخطر، والطفل يولد ولا يخاف من شيء إلا الخوف من الأصوات الشديدة المفاجئة والخوف من فقدان السند والسقوط وفيما عدا ذلك لا يخاف من أي شيء على الإطلاق فهو لا يخاف من الثعابين أو الظلام أو النار إلى آخر ذلك، وإنما يتعلم الخوف من هذه الأشياء وغيرها عندما يكبر ويمارس حياته في المجتمع»^(١).

فالخوف ظاهرة نفسية يبدأ ظهورها مبكراً مع الإنسان في طفولته ولعل هذا هو السر الذي جعل بعض علماء النفس يذهبون إلى أن الخوف فعل غريزي أولي، والبعض يذهبون إلى أنه أمر مكتسب لما لاحظوه من اختلاف بين الأفراد ليس فقط في مشيرات الخوف بل في مظاهر الإستجابة له وعلى كل فإن التحديد الدقيق

(١) السلوك الإجتماعي (ص ١٤٨).

والفصل التام بين ما هو فطري وما هو مكتسب أمر متعذر في بعض الإنفعالات، خاصة تلك التي تظهر مبكراً.

«ذهب بعض علماء النفس إلى أن الخوف فعل غريزي أولي ولكن الأبحاث أثبتت أن الخوف أمر مكتسب وأنه يختلف من شخص إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، وليس في الكائن الحي دافع داخلي تلقائي يدفعه إلى الخوف، والخوف إنما ينشأ من مؤثرات خارجية معينة والواقع أن الكائن الحي يتعد عن المؤثرات المؤلمة . . وتنقسم المخاوف إلى نوعين :

(١) - مخاوف حقيقية: وهي التي تسبب للإنسان الألم إذا ما تجاهلها، كالنار أو الأسلحة الحادة.

(٢) - مخاوف غير حقيقية: وهي التي نشأت في الماضي عن أسباب حقيقية تركت أثراً في الفرد ولكنها لا يجب أن تصبح الآن مثيرات للخوف، وذلك كالكبار الذين يخافون عن الفئران والظلام»^(١).

إن الخوف من انفعالات الإنسان الدفاعية فالخوف من الخطر بإدراكه أو توقعه يدفع الإنسان إلى السلوك المناسب الذي يجنيه الخطر ويحميه من آثاره، أما الخوف مما لا يخيف أصلاً أو الخوف الذي لا يعرف له سبب حقيقي فإن ذلك انتكاسة نفسية ترد المراهق إلى مستوى السلوك الإنفعالي في الطفولة والصبا ويجب عليه أن يقف وقفة شجاعة أمام هواجسه يتفحصها فربما لا يكون فيها ما يخيف، فيحمي نفسه من التعرض الدائم للإنفعال المثار دون أن

(١) مقالات في علم النفس (ص ١٥٤).

يكون له مثير حقيقي في عالم الواقع .

يقول الدكتور فؤاد البهي السيد عن تطور الخوف في المراهقة «وتدل دراسات تقول على أن الفرد يحتفظ في بدء مراهقته ببعض المخاوف في طفولته كالخوف من الأشباح والثعابين ثم يتخفف منها بعد ذلك حتى يوشك أن ينتصر عليها في أواخر مراهقته .

وتتطور مخاوف المراهقة في موضوعها ومظاهرها تطوراً يميزها في جوهرها عن مخاوف الطفولة .

هذا ويمكن أن نلخص أهم مخاوف المراهقة بالنسبة إلى موضوعها في الأنواع الرئيسية التالية :

أ - مخاوف مدرسية :

كمثل الخوف من الإمتحانات والتقصير في الواجبات واحتمال الطرد من المدرسة وسخرية المدرسين والزملاء والإضطراب إلى الإشتراك في مناظرة ما أو إلقاء خطبة أو محاضرة»^(١) .

إن المراهق ناشئ يتقدم كيانه البدني والنفسي والعقلي بسرعة فائقة ومظاهر النمو بصورها المختلفة تجذب المراهق إلى النظر والتفكير في مستقبله المرتقب وما عساه أن يكون كي يتقبله مجتمع الراشدين لهذا فإن خياله في هذه الفترة واسع خصيب ، وإدراكه وتعلقه قد لا يسعفه في ضبط خياله وتحديد آماله ولهذا تكثر مخاوفه وتنوع ، بقدر ما يبتعد الواقع عن الصورة المشرقة التي يريدها لنفسه ويرسمها في خياله .

(١) الأسس النفسية للنمو (ص ٣٠٨) .

وتأتي المخاوف المتصلة بالحياة المدرسية والتعليمية في مقدمة مخاوف المراهق باعتبارها الصرح القوي الذي تنبني عليه آمال المستقبل .

فلا يزال الخوف من الإمتحانات أمراً شائعاً في الحياة الدراسية بكافة مستوياتها، فتلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية يخافون من الإمتحانات وكذلك الكثير من طلاب الجامعات خاصة في السنتين الأوليين ونلاحظ أن التلميذ الذي يشتد خوفه تصيبه حالة من الارتباك تفقده القدرة على ترتيب المادة العلمية وتنظيمها بما يتفق مع مطلوب السؤال كما تبدو عليه بعض المظاهر الخارجية مثل إفراز العرق وشحوب الوجه وضعف التحكم في الحركة الإرادية مما ينتج عنه اضطراب في حركته العامة إلى غير ذلك من المظاهر الخارجية الدالة على انفعال الخوف .

وتحرص التربية الإسلامية على تعويد التلميذ - منذ الطفولة والصبا - عادة عدم تأجيل الواجبات اليومية من خلال تربيته على المحافظة على الصلوات الخمس في وقت الفضيلة - بعد رفع الأذان - أو في وقتها المباح وعدم تأجيلها إلى وقت الصلاة الأخرى وبذلك تنحل عقدة أساسية في المخاوف المدرسية وهي تأجيل الواجبات الدراسية أو الإهمال فيها .

والتربية الإسلامية لا تقر الطالب على المخاوف المجهولة فتعمل على تقوية صلته بالله سبحانه وتحمته على بذل أقصى جهده في المذاكرة والمتابعة المدرسية وعدم التخلف عن الحضور في الأوقات المحددة آخذاً بالأسباب الظاهرة للنجاح والتفوق، أما إدراك النتائج وتقديرها فمردها إلى من بيده تقدير النتائج وهو الله سبحانه

وتعالى وحسبنا أن نأخذ بالأساليب وأن نرضى بما يقدره الله سبحانه فهو الخير كله .

إن التربية الإسلامية ترفض بكل حزم الإستهزاء والسخرية على أي مستوى وتحت أي دافع وتعتبر هذا السلوك شاذاً منحرفاً في جميع مجالات الحياة وفي المجالات التربوية الدراسية على وجه الخصوص ، فقد يكون استهزاء المدرس أو التلاميذ أحد الدوافع الكامنة وراء التخلف الدراسي أو الهروب من المدرسة .

ومن هنا تأتي أهمية المدرسة كمؤسسة تربوية بهيئتها التعليمية في تبني مشكلات التلاميذ التعليمية والنفسية على وجه الخصوص وبذل الجهود التربوية اللازمة لتمكين التلميذ من التوافق مع بيئته التعليمية .

ب - مخاوف صحية :

«وتبدو في الخوف من الإصابات والحوادث والعاهات والمرض والموت»^(١) تكثر مخاوف المراهق الصحية طوال هذه المرحلة ذلك أنه يتابع باهتمام شديد نموه الجسمي ، فإذا حاد النمو الجسمي عن المسار الذي رسمه المراهق في خياله ، فإن المراهق ينفعل لهذا الأمر بشكل غير طبيعي قد يكون سبباً في ضعفه وهزاله ، لما للشعور بالخوف والقلق من تأثير خطير على النمو الجسمي في المراهقة وفي جميع مراحل العمر .

إن حساسية المراهق الشديدة قد توقعه فيما يخاف منه ، فبالخوف من الإصابات ، والعاهات قد تدفع إلى الحذر الشديد من

(١) المصدر السابق (٣٠٩) .

أسبابها لكنه لا يمنع من التعرض لها بل قد يكون الحذر أحد أسبابها.

إن التربية الإسلامية تعنى بتربية المراهق على حب الله ورسوله ﷺ ومن لوازم ذلك حب لقاء الله ولا يحذر لقاءه إلا الكافرون والمنافقون ولا يمنعهم خوفهم من لقاءه والرجوع إليه وإذاعة العذاب، فالمراهق المسلم يحب الحياة ويأمل فيها خيرها، ويأخذ نصيبه منها ولا ينسى حظه من الآخرة فهو لا يخاف شبح الموت ولا يتردد في نفسه رغبة تأجيله لإيمانه بأن ذلك غير كائن.

قال الله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾^(١).

ج - مخاوف عائلية:

«وتبدو في القلق على الأهل حينما يمرضون أو يتشاجرون أو يضطهدون»^(٢) المراهق مرهف الحس وخاصة تجاه الأحداث التي تعرض لها أسرته وذلك أنه يعتبر أن أي حدث طارئ يهدد حياته وتأمين مستقبله لذا فإن أقوى ما يثير خوفه وقلقه المشكلات الأسرية فظهور أي خلاف بين الأب والأم ينفع له المراهق: ذلك أنه يربط بين كافة الأحداث وبين مستقبله خاصة إذا ما تكرر هذا المثير ويخيفه كذلك مرض أحد الوالدين والأب بصفة خاصة حيث يربط بين هذا الأمر المعارض وما يمكن أن يكون عليه مستقبل حياته في الرشد، إذا ما طالت الحالة المرضية كما يثير انفعال خوف المراهق

(١) سورة آل عمران آية: (١٤٥). (٢) أسس النفسية للنمو (ص ٣٠٩).

تشاجر الوالد مع أحد الأفراد في العمل أو خارجه أو تعرضه للإضطهاد في العمل أو خارجه، ويؤكد هذا ما ذهبت إليه في مواضع سابقة من هذه الدراسة بأن المراهق لا يكره والديه ولا يصعد إلى شعوره أو خياله بأنه يخوض معركة ضارية مع أبيه، بل إنه يحب أباه - وأمه - ويرجو سلامته وصحته ويقلقه مرضه أو اضطهاده.

د - مخاوف اقتصادية :

«وتبدو في جوهرها حول الفقر والبطالة وهبوط المستوى الإقتصادي للأسرة، والكفاح المهني والخوف من إتلاف ممتلكات الآخرين»^(١).

كثيراً ما يفكر المراهق في المستوى الإقتصادي للأسرة باعتباره متعلقاً بمستقبل حياته في الرشد، فهو لهذا حساس فيما يتصل بالمسائل الإقتصادية، يفعل لها ويتأثر بها، يثير خوفه وقلقه إهمال والده في العمل مما يتسبب عنه خصم الراتب أو جزء منه كما يثير خوفه وقلقه إسرافه وتبذيره بصرف الأموال في مجالات الصرف غير الضرورية أو غير المباحة شرعاً، وهذا سلوك يتبعه بعض الآباء فيصرفون الأموال بسخاء في مجالات محرمة شرعاً في الوقت الذي يمكنهم من الشح في مجالات الصرف الضرورية الواجبة التي يحض الشرع الحكيم على البذل والعطاء المعتدل فيها.

قال رسول الله ﷺ: «دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقة ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك،

(١) المصدر السابق (ص ٣٠٩).

أعظمها أجراً الذي انفقته على أهلك»^(١).

إن خوف وقلق المراهق إزاء سلوك والده على النحو السابق لا يعني أنه يكرهه أو يبغضه، فهو يوجه غضبه نحو السلوك فقد أما ذات الوالد فهي في مكانها من الإحترام الواجب والحب العميق وإن بدا تضجر واعتراض من المراهق أو إعراض منه عن الجلوس مع الوالد فكل هذه المظاهر السلوكية موجهة إلى سلوك الوالد لا إلى ذاته.

هـ - مخاوف خلقية :

«وتبدو في شعور المراهق بالإثم عندما يقترب ذنباً أو يرتكب خطيئته، وتبدو أيضاً في خشيته من أن يتردى في المهالوي التي يقع فيها رفاقه»^(٢).

ترجع مخاوف المراهق الخلقية إلى الشعور بالذنب لما يقتربه من مخالفات شرعية وما يصدر عنه من أخطاء، وخوفه من أن يستشري به الفساد في هذه الحالة فيفضل ضللاً بعيداً وهذه المحاسبة الخلقية عند المراهق جديرة بالتربية والتوجيه، لإقامة التوازن بين نفسه والواقع الاجتماعي.

إن التربية الإسلامية تخلص المراهق - والناس أجمعين - من الشعور بالذنب حيث تعلمه بأن الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات فضلاً منه ونعمة وأن الله عزيز حكيم.

قال الله تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً

(١) صحيح الإمام مسلم كتاب الزكاة - باب - فضل النفقة على العيال والمملوك.

(٢) الأسس النفسية للنمو (ص ٣٠٩).

نُصُوحاً عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ^(١)

إن الله سبحانه وتعالى ينادي المؤمنين من عباده إلى ساحة مغفرته ورحمته ورضوانه والمسافة بينهم وبين الرحمة والمغفرة وتخليص النفس من الشعور بالذنب، أن يتوبوا عن الذنوب والمعاصي التي اقترفوها والتوبة النصوح تبدأ بالندم على المعصية والعزم على عدم العودة إليها وتنتهي بالعمل الصالح الذي يقرب العبد من ربه عز وجل ويجعله أهلاً لرحمته ومغفرته وكلما صدقت النية عظم الأجر والفضل.

إن القضايا التي تثير خوف المراهق لا يؤمنه منها، ويبقى على استقراره وهدوئه سوى الإيمان بالله عز وجل والسير في طاعته والعمل بما يرضيه.

ذلك أن الإيمان يثبت الطمأنينة في النفس، فلا تخاف من حال حاضر، كما لا تخاف على مستقبل هو آتٍ.

لا يخاف من الإمتحانات بل يثبت ويطمئن بما قدره الله سبحانه وتعالى، وهذا لا يعني تراخيه وإهماله وتقاعده عن أداء الواجبات المدرسية، فإن الإيمان يدفع إلى العمل الجاد وبذل الجهد واستخدام الطاقات التي وهبها الله إياها، ثم هو بعد ذلك يترك تقدير النتائج إلى الله عز وجل ويرضى بما قدره الله له وقضاه،

(١) سورة التحريم آية: (٨).

فيعيش في هدوء واستقرار.

لا يخاف الفقر لأنه يؤمن بقول الله تعالى : ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾^(١).

لا يخاف المرض لأنه يؤمن بقول الله تعالى : ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾^(٢).

لا يخاف الموت لأنه يؤمن بقول الله تعالى : ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾^(٣).

وعدم خوف المؤمن لا يعني أنه لا يبالي بل لأنه موثوق الصلة بالله تعالى يعمل بما يرضيه ويتوكل عليه وهو سبحانه وتعالى كافيه.

(١) سورة هود آية : (٦).

(٢) سورة الحديد آية : (٢٢).

(٣) سورة الأعراف آية : (٣٤).

استجابات الخوف في ضوء القرآن والسنة

إن استجابات الخوف تختلف وتتمايز بحسب نوع وطبيعة ما أثار فينا الخوف، فإذا توفر في المثير عوامل القوة والشدة والقسوة ودعم بوسائل الهدم والتدمير وأحاط بالهدف ولم يترك له ملجأ ولا مخرجاً فإن الإستجابة للخوف تكون شديدة ويظهر على سلوك الإنسان الإضطراب بل الذهوك أيضاً لفترة من الوقت تطول أو تقصر، وهذا الإضطراب يشمل الإنسان كله داخله وخارجه، ولقد صور القرآن الكريم هذا الموقف الشعوري الذي عاشه المؤمنون عندما أحاط الأحزاب بالمدينة المنورة وانتهز اليهود الفرصة فنقضوا عهودهم مع رسول الله ﷺ .

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَاءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحًا وَجُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا * إِذْ جَاؤُكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظَّنُونَا * هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا *﴾ (١).

(١) سورة الأحزاب آية: (٩، ١١).

تصور الآيات الكريمة باستجابة للموقف العصيب الذي ابتلى به المؤمنون في هذه الغزوة ذلك أن شدة الموقف وصعوبته قد أدت إلى الاضطراب الحاد الذي شمل المؤمنين جميعاً في ظاهر سلوكهم وأعضاء الجسم الداخلية، وهنا يجدر التنبيه إلى أن خوف المؤمنين الذي بلغ أقصى درجات الخوف والفرع - كما يظهر في الآيات الكريمة السابقة - كان خوفاً محموداً ذلك أن خوفهم لم يكن على ذات أنفسهم بل كان على الدعوة والداعية ﷺ، أن الأعداء قد أحاطوا بالمدينة من كل جانب ونقض اليهود عهودهم ومواثيقهم، كما توثب المنافقون وظاهروا بنفاقهم، هذه الأحداث العصبية عاشها المراهقون من أبناء الصحابة رضي الله عنهم أجمعين وتفاعلوا معها تفاعل الكبار بل كان لهم في هذا الموقف شجاعة وجسارة، أمثال أسامة بن زيد - الشاب الذي ولاه رسول الله ﷺ على جيش المسلمين لفتح الشام وهو ابن خمسة عشر عاماً^(١).

وعبد الله بن عمر وعبد الله بن عمرو بن العاص وغيرهم من أبناء الصحابة رضي الله عنهم أجمعين إن خوف المؤمنين وفزعهم الشديد لم يكن عن جبن ولا خور بل خوفاً على دين الله، يشهد لهذا مقولة سعد بن معاذ لرسول الله ﷺ حين أراد أن يعقد صلحاً مع غطفان على ثلث ثمار المدينة، فقال له سعد بن معاذ رضي الله عنه: «يا رسول الله قد كنا نحن وهؤلاء القوم على الشرك بالله وعبادة الأوثان، لا نعبد الله ولا نعرفه، وهم لا يطمعون أن يأكلوا منها ثمرة إلا قرى، أو يبعأً أفحين أكرمنا الله بالإسلام وهدانا له وأعزنا بك وبه، نعطيهم أموالنا، والله ما لنا بهذه من حاجة والله لا نعطيهم إلا

(١) انظر صفة الصفوة (ج ١ ص ٥٢١).

السيف حتى يحكم الله بيننا وبينهم قال رسول الله ﷺ: «فأنت وذاك فتناول سعد بن معاذ رضي الله عنه الصحيفة فمحا ما فيها من الكتاب، ثم قال: ليجهدوا علينا»^(١).

إن الإستجابة الحادة المضطربة لهذا الموقف المفاجيء المباغت بالقوة والكثرة لم تستمر طويلاً حتى سيطر المسلمون على الإستجابة الإنفعالية فاستبدلت باستجابة أخرى هادئة واعية، فكانت الإستجابة الجديدة هي الشجاعة والإقدام في ثبات وطمأنينة لمواجهة الخطر المحدق، ويشهد لهذا إصرار سعد بن معاذ رضي الله عنه على القتال جهاداً في سبيل الله ونصرة لدينه وتبليغاً لرسالته ذلك أن الخائف المضطرب لا يفكر في القتال ولا يصبر عليه بل لا يستطيعه.

يجدر بالمراقب المسلم أن يتخذ من هذه الأحداث التاريخية الواقعية زاداً يدعم به سلوكه في المواقف التي تثير فيه انفعال الخوف فيستجيب لها استجابة مناسبة دالة على نضجه ورشده.

إن استجابة المؤمنين لمواجهة الخطر الذي يهدد الدعوة وتهدهم تختلف عن استجابة الكافرين لأي خطر يهدد وجودهم فلما أرسل الله سبحانه الرياح العاتية على الأحزاب ولّوا مدبرين فزعة قلوبهم مضطربة حركتهم وألقوا أمتعتهم عن ركابهم ليجدّوا في المسير هروباً من الموقف الذي أثار الخوف والفرع في قلوبهم هذه الإستجابة شأن الكافرين من كل قبيل إذا ما تهددهم خطر لا يصبرون على مواجهته.

(١) السيرة النبوية لابن هشام (ج ٣ ص ٢٢٣) دار الكنوز الأدبية.

قال تعالى : ﴿وَكَمْ قَصَمْنَا مِنْ قَرْيَةٍ كَانَتْ ظَالِمَةً وَأَنْشَأْنَا بَعْدَهَا قَوْمًا آخَرِينَ * فَلَمَّا أَحْسَسُوا بِأَسَاسِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَرْكُضُونَ﴾ (١).

إنها سنة الله في خلقه أجمعين أن يُملئ للظالم فيرتع ويلعب ويفجر ويفسق ويتكبر ويطغى ويتجبر ويقسو حتى إذا شاء أخذه أخذ عزيز مقتدر فلا يتمكن من الهرب أو الإفلات فلا ينجيهم ركض ولا عدو من عذاب الله .

وقال تعالى : ﴿وَيَحْلِفُونَ بِاللَّهِ إِنَّهُمْ لَمِنْكُمْ وَمَا هُمْ مِنْكُمْ وَلَكِنَّهُمْ قَوْمٌ يَفْرَقُونَ * لَوْ يَجِدُونَ مَلْجَأً أَوْ مَغَارَاتٍ أَوْ مَدْخَلًا لَوَلَّوْا إِلَيْهِ وَهُمْ يَجْمَحُونَ﴾ (٢).

شأن الكافرين والمنافقين الهرب عند مواجهة الموقف الذي يتوقعون منه خطراً على أنفسهم فإذا كانوا مع المؤمنين في مواقع الجهاد حاولوا انتهاز الفرص التي يمكن أن تساعدهم على ما يجدونه في أنفسهم فلو وجدوا ملجأ أو مغارات لأسرعوا إليه فرعين .

إن الهرب من مواجهة الخطر ليس مذموماً في جميع المواقف التي تثير بل ثمة مواقف يكون الهرب محموداً .

قال الله تعالى : ﴿فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (٣).

يجب أن يتعلم المراهق المسلم من هذه الاستجابة أن ليست كل مواقف الخطر الذي يتهدد الفرد في نفسه ودينه تقابل بالشجاعة والإقدام والتحفز للمواجهة، ففي مثل هذا الظرف لا يعد التحفز

(١) سورة الأنبياء آية : (١١ ، ١٢) . (٢) سورة التوبة آية : (٥٦ ، ٥٧) .

(٣) سورة القصص آية : (٢١) .

والإقدام شجاعة، بل يعد تهوراً والآية تصور لنا موقف موسى عليه السلام فرداً أعزل من وسائل الدفاع الشخصي فضلاً عن المواجهة والمجابهة والعد وجماعة تدبر أمر الغدر وتجهز نفسها له وتعد لذلك ما استطاعت إليه سبيلاً ولهذا كان الهرب من مواجهة الموقف استجابة حكيمة ومن هذا الحدث يتعلم المراهق المسلم أن يقدم حيث الإقدام محموداً وأن يحجم حيث يكون الإحجام محموداً.

تختلف الإستجابة للخوف باختلاف العقيدة فالمؤمن إذ يخاف الله سبحانه وتعالى يفر إليه ويقبل عليه فيعمل بما يرضي ربه ويتجنب ما يغضبه ويسخطه فينجيه الخوف من عذاب جهنم ويؤمنه من المخاوف الأخرى قال الله تعالى: ﴿فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ﴾ (١).

أما الكافر إذ يخاف ربه فإنه يفر منه، ويحاول الفرار من الموت لسوء عمله ويظن واهماً أن فراره أمر ممكن.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (٢).

انفعال الغضب

اهتم علماء النفس بدراسة انفعال الغضب في مراحل العمر المختلفة للتعرف على مستوى تطوره فيها يقول الدكتور/ فؤاد البهي السيد:

«تتأثر مشيرات واستجابات الغضب في تطورها بالعمر الزمني

(٢) سورة الجمعة آية: (٨).

(١) سورة الذاريات آية: (٥٠).

وبالمواقف المختلفة المحيطة بالفرد وبنوع ومستوى إدراكه خلال مراحل نموه .

أ - تطور المدى الزمني لإنفعال الغضب :

تدل الدراسات التي قام بها (هلتزر) على أن ٩٠٪ من حالات الغضب عند الأطفال لا تستمر أكثر من خمس دقائق، بينما يبلغ متوسط المدى الزمني لحالات الغضب في المراهقة ١٥ دقيقة ويتراوح مدى هذه الحالات بين دقيقة واحدة وحوالي ٤٨ ساعة .

ب - مثيرات الغضب في المراهقة :

يغضب المراهق عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته ، وعندما يشعر بالظلم والحرمان وعندما يتأثر مزاجه بالأمور الطبيعية الخارجية .

(١) - الإعاقة : فهو يغضب عندما يفشل في إصلاح دراجته أو دمية أخيه الصغير فيثور على الدراجة ، والدمية ويعبر بذلك عن غضبه ، وقد يغضب عندما يحال بينه وبين المذاكرة أو النوم أو عندما يوقظه أهله وهو لم يستمتع بنومه بعد ولم يأخذ منه كفايته ، وقد يغضب أيضاً عندما يصيبه الصداع وهو في طريقه إلى الإمتحان أي أنه يغضب على كل ما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين بلوغ هدفه .

(٢) - الظلم والحرمان : يغضب المراهق عندما يظلمه الأهل والرفاق والمدرسون ، أو عندما يرى الظلم يقع على أسرته وعائلته أو عندما يرى قسوة الناس في تعذيبهم للحيوانات والأطفال الصغار ويغضب عندما يشعر بأنه قد حرم من بعض حقوقه ومميزاته ، أو عندما يعتدي اخواته على بعض ممتلكاته وحقوقه وقد يثور عندما لا

يعترف والداه بنموه وتطوره فيعاملانه كطفل صغير وكأنه لم يصبح
مراهقاً بعد... الخ»^(١).

يتفجر غضب المراهق حين يصادفه عائق يحد من نشاطه أو
يوقفه أو يحول دون غاياته ويغضب إذا أحس بظلم أو حيف من أبيه
أو مدرسه ويغضب إذا أهمل ولم يعتد به، ويغضب لما يجده من
حرمان مادي أو معنوي، وإذا ما رأى ظلماً يقع على أهله أو على
صديق أو أي شخص من الناس ويغضب عندما يفشل في حل مسألة
حسابية أو ميكانيكية أو هندسية إلى غير ذلك مما يثير انفعال الغضب
وهي غالباً ما تكون انفعالات بسيطة غير معقدة مما يجعل التربية
على ضبط الانفعال أمراً ممكناً.

إن الغضب في حد ذاته انفعال عام يوجد مع الإنسان طفلاً
وصبياً ومراهقاً وشاباً ورجلاً وشيخاً وهو لا يدل على عدم التكيف إلا
في الحالات الشاذة التي ينطلق فيها الغاضب بلا حدود ولا ضوابط
تحول بينه وبين التورط في المهالك.

والغضب المعتدل أمر تفرضه الطبيعة السوية وذلك أنه يساعد
الفرد على المجابهة إذا ما اعتدى عليه أو على عقيدته أو وطنه
فيتحفز للدفاع عنه ودرء الخطر وهذا النوع من الغضب يقره القرآن
الكريم في حق من عاند وكفر وأعلن بالخصومة للمسلمين.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ

(١) الأسس النفسية للنمو (ص ٣١١) وانظر علم النفس (ص ٣٧٧) د/فاخر
عاقل، وانظر المدخل إلى علم النفس (ص ٢٩٠)، وانظر قراءات في علم
النفس (ص ١٧٧).

عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ^(١).

إن الجهات المسؤولة عن تربية المراهق ينبغي أن توجه غضب المراهق نحو القضايا الكبرى التي تهتم المجتمع المسلم إعداداً واستعداداً ليوم قد يتعرض فيه المجتمع أو أفراداه أو عقيدته لخطر يهددها.

«يميل الإنسان أن يستجيب لانفعال الغضب بتوجيه العدوان إلى العقبات التي تعوق إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه سواء كانت هذه العقبات أشخاصاً، أو عوائق مادية أو قيوداً اجتماعية، غير أنه كثير ما يحدث أن ينقل الغضب أو يحوله إلى أشخاص آخرين لم يكونوا هم في الحقيقة العقبة التي حالت دون تحقيق أهداف الإنسان أو لم يكونوا هم السبب الحقيقي في إثارة انفعال الغضب فقد يغضب الطفل مثلاً من أبيه فينقل غضبه إلى أخيه الأصغر فيضربه لأنفه الأسباب وتعرف هذه العملية بالنقل، وقد ورد في القرآن الكريم مثلاً لنقل الغضب فيما قام به موسى عليه السلام حينما غضب من قومه لعبادتهم العجل ولكنه وجه غضبه لأول وهلة إلى أخيه هارون عليه السلام، فأمسك برأسه ولحيته يجره إليه غاضباً^(٢).

ليس صحيحاً أن موسى عليه السلام قد نقل غضبه إلى أخيه هارون عليه السلام حين عاد من الميقات فوجد بني إسرائيل يعبدون العجل ذلك أن موسى عليه السلام قد استخلف أخاه هارون على بني إسرائيل حتى يرجع والموقف يحتمل أن يكون هارون قد قصّر

(١) سورة التحريم آية: (٩). (٢) القرآن وعلم النفس (ص ١٧٣).

في دعوتهم إلى توحيد الله وعبادته وإنشأ عن ذلك عبادتهم للعجل، وعليه يكون هارون عليه السلام طرفاً في وقوع المخالفة ولهذا أخذه موسى عليه السلام وجره إليه ﴿يَا هَارُونُ مَا مَنَعَكَ إِذْ رَأَيْتَهُمْ ضَلُّوا﴾ فلما أخبره بأن قام بواجب الدعوة غير أن بني إسرائيل استضعفوه وكادوا أن يقتلوه عند ذلك سكن غضب موسى عليه السلام لما انكشف له الأمر وظهر له أن أخاه لم يقصر في شأن الدعوة إلى الله تعالى.

إن الأستاذ الدكتور/ محمد نجاتي مع تقديرنا واحترامنا له لأنه من خيرة من كتب في علم النفس الإسلامي وأسس أصوله على القرآن الكريم والسنة النبوية - فلو أن الدكتور نجاتي قال: إن موسى عليه السلام نقل غضبه إلى الألواح فألقاها عندما رأى بني إسرائيل قد عبدوا العجل ثم أخذ برأس أخيه هارون عليه السلام لكان قولاً مقبولاً إلى حد ما، ذلك أن الألواح لا علاقة لها بموضوع الغضب وإن كنت أعتقد أن الموقف لم يكن فيه نقل ولا تحويل إنما هي استجابة للموقف الإنفعالي متتابعة الملحقات، فقد رجع موسى عليه السلام من الميقات وفي يده الألواح فيها هدى ورحمة فلما رأى ما فعله بنو إسرائيل وضع الألواح ليفرغ لأخيه الذي استخلفه في قومه ثم سكن غضبه لما علم حقيقة الأمر.

﴿وَأَلْقَى الْأَلْوَحَ﴾ أي وضعها على الأرض كالطراح لها ليأخذ برأس أخيه مما عراه من فرط الغيرة الدينية وكان عليه السلام شديد الغضب لله سبحانه^(١).

(١) روح المعاني (ج ٩ ص ٦٦).

لقد أكد القرآن الكريم أن الغضب حالة طارئة يحركها موقف مناف للرغبة أو ما يعوق تحقيقها وأن من رحمة الله تعالى أن لا تدوم انفعالات الغضب طويلاً فلو أنها كانت تدوم لإنقراض المخلوق الإنساني أو على الأقل تتعطل مسيرة الحياة، وما أراد الله لها أن تدوم، فالله سبحانه وتعالى يعلم طبيعة الإنسان وما يحدث له من التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للإنفعال كاضطراب التنفس وسرعة ضربات القلب، وارتفاع نسبة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويضطره لإفراز كميات كبيرة من السكر ليحافظ على مستوى الإنزنان في الجسم ليتهيأ لبذل المجهودات المضادة لدفع موضوع الإنفعال، ودائماً يلاحظ على الإنسان عقيب الإنفعال شيء من الإعياء نتيجة لكثرة احتراق الطاقة الداخلية^(١).

هذه الحقيقة الكونية - وهي سكون الجسم بعد مدة قصيرة من الإنفعالات - أثبتها القرآن الكريم منذ أربعة عشر قرناً ضمن حقائقه العلمية الثابتة، والتي قد فطن إليها علماء النفس في العصر الحديث حيث ظهر لهم أهمية سكون الجسم بعد الإنفعال وعودته إلى حالته الطبيعية وأن الإنسان يمكنه أن يقوم بأنماط سلوك أخرى طبيعية.

«إن الإنفعالات تساهم في حل المواقف الطارئة الخطيرة ولكن هذه المواقف الطارئة التي تستدعي الإنفعال إذا طال بقاؤها فإنها تؤدي إلى الإضطراب، فالإنفعال إذا استمر لمدة طويلة أدى إلى سوء التكيف إذا استمر الإنفعال، حيث يستمر ما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وإذا استمرت هذه التغيرات أدت إلى حدوث أضرار بالغة بالجسم ونقصد بهذه الأعراض تلك الأعراض

(١). انظر علم النفس الفسيولوجي (ص ٢١٢).

السيكوسوماتية أي الأعراض الجسمية التي ترجع إلى أسباب نفسية»^(١).

لقد تناول الإمام أبو حامد الغزالي القوة الغضبية بالبيان المفصل، فوضح أهميتها والحاجة إليها في ضرورات الحياة التي تطرأ وبين أسبابها ودواعيها ووسائل تربيتها لتبقى في حدودها الآمنة فلا تظهر إلا عند الحاجة إليها وبقدرها.

«وفي هذه القوة إفراط وإستلاء يجذب إلى المهالك والمعاطب وفيها تفريط وخمود يقصر عن المحامد من الصبر والحلم والحمية والشجاعة ومن الإعتدال يحصل أكثر محامد الأخلاق من الكرم والنجدة وكبر النفس والإحتمال والحلم والثبات والشهامة والوقار، والأسباب المهيجة للغضب هي الزهو والعجب والمرح، والهزل والتعير والمماراة... وهي بأجمعها أخلاق دريئة مذمومة شرعاً وعقلاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة أسبابها بأضدادها حتى يقهر الغضب ويردّ إلى حال الإعتدال وهذا شأن المداواة حساً وعقلاً»^(٢).

والإمام الغزالي بهذا يرى أن الإنفعال قوة كامنة في النفس لا تثار إلا بمثير يفجر ثباتها.

(١) علم النفس ومشكلات الفرد (ص ١٤٦) د/عبد الرحمن محمد عيسوي - منشاه المعارف - الإسكندرية.

(٢) معارج القدر في مدارج معرفة النفس (ص ٦٦).

ضبط الانفعالات

إن عملية ضبط الانفعالات ذات أهمية كبيرة في حياة الإنسان بل إنها ضرورة تفرضها الحياة السوية لتكون استجاباتنا لمثيرات الانفعال دالة على مستوى تعقلنا وثباتنا الانفعالي، ولما كانت عمليات ضبط الانفعالي هامة وضرورية فقد أولاها علماء النفس عنايتهم والكثير منهم قد استفاد بما قدمه بعض المفكرين المسلمين في مجالات ضبط المختلفة وطرائقها تجاه كل انفعال كما أنهم قد طوروها وأضافوا إليها.

يقول الدكتور عبد الله عبد الحي «إن مصطلح (الضبط الانفعالي) يتضمن عادة أن الانفعال غير حقيقي وغير سار ومن هنا كانت عملية ضبط الانفعالات ضرورة نحن في حاجة ماسة إليها لقد أصبح ضبط النفس والتريث والروية من العوامل الضرورية لمواجهة مشاكل الحياة بنجاح إن عملية ضبط الانفعال لا يمثل ضرورة فقط، بل يمثل حاجة ماسة لكل إنسان.

حين نقول - نضبط الانفعال - فإننا نعني تعديله وليس القضاء عليه، لأن الانفعال شيء طبيعي في كل منا ولولا الانفعال لبقينا في حالة سكون وعدم حركة، ويقول الإمام الغزالي: فلو لم يكن قد خلق فيك الغضب الذي به تدفع عن نفسك كل ما يضادك ولا

يوافقك لبقية عرضة للآفات ولأخذ منك كل ما حصلته من الغذاء فتحتاج إلى داعية في دفعه»^(١).

ولقد اشتملت سنة رسول الله ﷺ على كثير من أساليب التهذيب للنفس ضبطاً للإنفعال وعلاجاً له، يتميز بتخليص الجسم والنفس من الآثار الضارة للإنفعال، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يأتي:

[١] - حسم مادة الغضب بالتحذير منه قبل وقوعه:

روى الإمام البخاري - عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ، قال: «لا تغضب فرد مراراً قال: لا تغضب»^(٢).

لقد أنعم الله سبحانه على رسول الله ﷺ بالمعرفة الدقيقة للنفوس وسير أغوارها، فما جاء أحد يسأله الهداية والتربية إلا خبر نفسه وأبعاد اتجاهاتها فهذا الصحابي الكريم طلب من رسول الله أن يوصيه بما ينفعه في حياته ويدفع الضرر عنه في الدنيا ويؤمنه في الآخرة فأعطاه وجبة تربوية واحدة ذات أثر كبير في النفس والسلوك في ظاهر الجسم وداخله: (قال له: لا تغضب) ما زاد عليها كلما كرر الطلب، ولعل في هذا ما يدل على أن الرجل كان غضوباً إذا ما أثير غضبه انطلق بغير وعي ولا مبالاة، ولهذا اكتفى رسول الله ﷺ بهذه الوجبة التربوية لسيطرة موضوعها على سلوك السائل ولما لها من تأثير في كثير من مجالات السلوك الأخرى.

وليس في تأكيد رسول الله ﷺ على السائل أن يدع الغضب ما

(١) المدخل إلى علم النفس (ص ٣٢٧).

(٢) صحيح البخاري كتاب - الأدب - باب - الحذر من الغضب.

يفيد أن الرسول ﷺ قد دعاه إلى إماتة الغضب في نفسه فلا يكاد يغضبه شيء، ذلك أن الغضب انفعال فطري مركوز في طبيعتنا بدليل أن القرآن الكريم قد قرره في أكثر من موضع قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ هذا هو المعنى الذي عناه رسول الله ﷺ بتأكيده على السائل: «لا تغضب» أي لا تندفع في غضبك وتتمادى فيه فيقودك إلى كثير من المهالك الجسمية والنفسية.

[٢] - الإستعاذة من الشيطان :

روى الإمام أحمد في مسنده: عن معاذ قال: «استب رجلان عند النبي ﷺ فغضب أحدهما حتى إنه ليخيل إلى أن أنفه ليمزج من الغضب فقال رسول الله ﷺ إني لأعلم كلمة لو يقولها هذا الغضبان لذهب عنه الغضب اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم»^(١).

وروى الإمام البخاري بسنده عن سليمان بن صرد قال: «استب رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ أني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي؟ قال: أني لست بمجنون»^(٢).

إن الغضب الشديد مسحة من الجنون ذلك أن الغاضب يشل تفكيره فيعجز عن تدبر العواقب ولا يشعر بطبيعة السلوك الصادر عنه

(١) مسند الإمام أحمد (ج ٤ ص ٢٢٦).

(٢) صحيح البخاري - كتاب الأدب - باب التحذير من الغضب.

قولاً أو عملاً ويستفاد من هذا الحديث أمران :

أ - الإستعاذة بالله من الشيطان الرجيم تطرد الغضب .

ب - تغيير مجال الشعور يسيطر على الغضب .

فإن تحويل مجال الشعور الحاضر إلى موضوع آخر مخالف لموضوع الإنفعال يعمل على تصريف الشحنة الإنفعالية ويساعد الفرد على السيطرة على السلوك الإنفعالي هذه الحقيقة النفسية عالج بها رسول الله ﷺ المواقف الإنفعالية الحادة الذي تعرض لها بعض الصحابة في سلوكهم الإجتماعي .

لقد تعرف علماء النفس مؤخراً على هذا الأسلوب العلاجي للمواقف الإنفعالية :

إذا شعرت بأنك خائف أو مكتئب أو غاضب فمن الأفضل أن تشغل نفسك بأي عمل أو نشاط أو توجه انتباهك إلى أشياء أخرى فإن ذلك يساعد على الهدوء، ويبعدك عن الإنفعال ويعمل على استهلاك الطاقة الإنفعالية^(١).

ويبقى للمنهج الإسلامي فضل سبق في الدلالة على هذا الأسلوب العلاجي، وفضل التميز بالتأثير الفعلي والتصريف الهادئ للشحنة الإنفعالية، ذلك أن الإستعاذة تقطع على الشيطان طريقه فلا يغري بالإستمرار في انفعال الغضب وبذلك يتمكن الفرد من تحويل السلوك إلى شيء مخالف .

روى الإمام أحمد عن أبي سعيد الخدري قال خطبنا رسول الله ﷺ خطبة بعد العصر فقال : « . . . ألا إن الغضب جمرة

(١) المدخل إلى علم النفس (ص ٣٢٨) .

توقد في جوف ابن آدم ألا ترون حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فالأرض الأرض، ألا إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا فإذا كان الرجل بطيء الغضب بطيء الفيء وسريع الغضب سريع الفيء فإنها بها...»^(١).

[٣] - الوضوء :

روى الإمام أحمد في مسنده : عن وائل بن مرادي قال كنا جلوس عند عروة بن محمد قال : إذ دخل عليه رجل فكلمه بكلام أغضبه قال : فلما أن غضب قام ثم عاد إلينا وقد توضأ فقال حدثني أبي عن جدي عطية وقد كانت له صحبة قال : قال رسول الله ﷺ : « إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ »^(٢).

إن الوضوء يقوم بوظيفتين علاجيتين الأولى جسمية والثانية نفسية، أما العضوية فلأن الغضب ينشأ عنه مظاهر فسيولوجية عضوية دالة على تأثر أجهزة الجسم بالإنفعال «كاضطراب التنفس وسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين واحمرار الوجه وانتفاخ الأوداج وارتفاع درجة حرارة الجسم ويتم إفراز العرق حتى يحافظ على التوازن بين حرارة الجسم وحرارة الجو الخارجي فالوضوء يقوم بإحداث هذا التوازن وإعادةه إلى حالته الطبيعية كما يقوم بتعويض الجسم عن طريق مسام الجلد عما أفرزه بواسطة العرق.

(١) مسند الإمام أحمد (ج ٣ ص ١٩).

(٢) المصدر السابق (ج ٤ ص ٢٢٤).

أما الوظيفة النفسية فلأنه تحول من وضع حاد إلى شعور آخر تسيطر عليه العاطفة الدينية وذلك أن الضوء مظهر من مظاهر العبادة.

ولقد استنبط الإمام أبو حامد الغزالي من القرآن الكريم والسنة ستة مبادئ ، تعمل متضامنة لضبط الإنفعال بعد وقوعه .

«الأول : أن يتفكر في الأخبار التي سنورها - يعني الأحاديث الواردة في باب الغضب وأسبابه وطرف علاجه ، وفي فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والإحتمال فيرغب في الثواب فتمنعه شدة الحرص على ثواب الكظم عن التشنفي والإنقام وينطفئ عنه غيظه .

الثاني : أن يخوف نفسه بعقاب الله وهو أن يقول قدرة الله أعظم من قدرتي على هذا الإنسان فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه علي يوم القيامة .

الثالث : أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والإنقام وتشمر العدو لمقاتلته والسعي في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه .

الرابع : أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب بأن يتذكر صورة غيره في حالة الغضب ويتفكر في قبح الغضب في نفسه .

الخامس : أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الإنقام ويمنعه من كظم الغيظ ولا بد أن يكون له سبب مثل قول الشيطان له هذا يحمل منك على العجز وصغر النفس والذلة والمهانة وتصير حقيراً في أعين الناس .

السادس : أن يعلم أن غضبه من تعجبه من جريان الشيء على

وفق مراد الله لا على وفق مراده فكيف يقول مرادي أولى من مراد الله ويوشك أن يكون غضب الله عليه أعظم من غضبه وأما العمل فأن يقول بلسانه أعوذ بالله من الشيطان الرجيم وهكذا أمر رسول الله ﷺ (١).

إن عدم الإستجابة السريعة لمثيرات انفعال الغضب والتمادي فيه ليس موقفاً سليماً بل هو موقف إيجابي يدل على تعقل الفرد ولقد بين القرآن الكريم أنه لمن عزم الأمور وهو من أقوى الدلائل على سلامة الصحة النفسية للفرد المسلم مراهقاً وشاباً ورجلاً.

قال الله تعالى : ﴿وَلَمَنِ انْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَٰئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِّنْ سَبِيلٍ * إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ * وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (٢).

إلا أنه ينبغي على المراهقين والشباب أن يستجيبوا لمثيرات الانفعالات إستجابة المالك لنفسه الذي يتعقل الأمر قبل الإستجابة له، ثم يفكر في أبعاده وأفضل أساليب التعامل معه وهو بذلك يحافظ على سلامة تفكيره أما الشخص الانفعالي الذي يستجيب للمثير منذ اللحظة الأولى فهو أولاً يعطل تفكيره ويفقد قدرته على الأحكام الصحيحة بالإضافة إلى المظاهر الخارجية التي تصاحب انفعال الغضب وغيره من الانفعالات والحق الذي لا مرأى فيه أن انفعال الغضب أمر طبيعي لا يمكن إماتته أو الغاؤه في حياة الأسوياء إنما

(١) إحياء علوم الدين - بتصرف يسير (ج ٣ ص ١٦٩).

(٢) سورة الشورى الآيتان : (٤١ : ٤٣).

يجب توجيهه وتربيته وتهذيبه حتى يؤثر على مستوى توازن شخصية المراهق.

إن الغضب وكظم الغيظ حالان كثيراً ما يتعاقبان على النفس بسبب مثير واحد أو مشيرات مختلفة فيترك في النفس آثاراً وأثقالاً لا يخلصه منها إلا بدليل يرد إليه هدوءه واستقراره ولا شيء يحقق ذلك بتمامه وكماله غير منهج القرآن في علاج الحالة النفسية الراهنة.

فهو أولاً يأمر بطاعة الله سبحانه ورسوله ﷺ ثم يشوق النفس بالحديث عن الجنة وما أعدّه الله للمتقين من عباده ويذكر بعض صفاتهم في الأثناء يعرض لعلاج الحالة النفسية الراهنة مرتباً خطوات العلاج الطبيعي واحدة بعد الأخرى.

يقول الله تعالى: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ* وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(١).

إن النفس البشرية تحب دائماً موقف القوة والغلبة، وتعشق السيطرة أحياناً، فأشبع القرآن الكريم هذه الدوافع للنفس واستخدمها في علاج الحالة الحاضرة، فكان إشباع هذه الدوافع خطوة أولى في طريق إنهاء المشكلة، فسياق الآيات الكريمة يهدي إلى أن كظم الغيظ موقف إيجابي لا سلبية فيه، وهذا ما عنيته بالإشباع النفسي، إذ يشعر الكاظم بأنه في موقف القوة لا الضعف وهذا المعنى أكدّه القرآن الكريم أكثر من مرة في مثل قوله تعالى:

(١) سورة آل عمران آية: (١٣٢ : ١٣٤).

﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ
لِّلصَّابِرِينَ﴾ (١).

وأيضاً حديث رسول الله ﷺ: روى الإمام البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» (٢).

ثم تأتي المرحلة الثانية فنجد القرآن الكريم وسنة رسول الله لا يتركان الإنسان مع كظمه لغيظه إذ الإستمرار على هذا الحال يشكل عبئاً ثقيلاً على النفس قد يؤدي بها إلى القلق والاضطراب، لذا يرقى القرآن الكريم بالنفس إلى مستوى التسامح والصفح وهو مستوى لا ترقاه إلا نفوس ذوي الهمم العالية.

ولقد أشار الرسول ﷺ إلى هذا المستوى الأخلاقي فيما رواه الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: «ما نقص مال من صدقة، وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً وما تواضع أحد لله إلا رفعه» (٣).

ويتابع القرآن الكريم سلسلة الارتقاء بالنفس، فيدعو إلى درجة أعلى وهي الإحسان والجود والعطاء مبيناً للمراهق والشاب - وجميع أفراد المجتمع المسلم - أن الله سبحانه يحب من يكون ذلك شأنه وسلوكه وشأن المؤمن أن يحب ما يحب الله، ويرضيه ما يرضى الله عنه ويسارع في الإستجابة لأمر الله سبحانه فيحسن إلى من أثار غضبه ويجود عليه ابتغاء وجه الله وهو في الوقت نفسه يتخلص من أثار الإنفعال نهائياً.

(١) سورة النحل آية: (١٢٦). (٢) صحيح الإمام البخاري كتاب الأدب.

(٣) صحيح الإمام مسلم كتاب البر والصلة.

خاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم النبيين والمرسلين محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .
وبعد . . .

فإن المراهق كبشر له دوافعه واتجاهاته، وله ميوله وأشواقه، وله قدراته وإمكانياته، وكثيراً ما يستنفذ طاقته دون إشباع ميوله ورغباته، ومن هنا تنشأ إنفعالاته.

فالمراهقة مرحلة نمائية سريعة الانطلاق نحو تحقيق الذات الشابة، وتفجر طاقاتها المذخورة، لكنها خطيرة حين تنحرف عن السلوك السوي وتبعد عن الهدف المنشود، وتفقد المنهج التربوي الصحيح، أو تفقد المربي المرشد، الذي يبذل أقصى جهده في التوجيه والتربية، ولا يهدف إلى السيطرة والتحكم في غير موجب، سواء كان المربي أباً أو مدرساً أو مرشداً اجتماعياً.

فالإنفعال الحاد من أهم مخاطر المراهقة، ذلك أنه يحيل الفرد إلى كائن جديد في مظهره الحاسي والإدراكي، مضطرب في مظهره الداخلي والخارجي، ويظهر ذلك واضحاً في سلوكه الإنفعالي، الذي يدل على عدم اتزانه وتعبله.

إن اهتمام التربية الإسلامية بالإنفعال موجه نحو الإستجابة للمواقف التي تثير الإنفعال ولا تهدف التربية الإسلامية إلى تخليص الفرد من الإنفعال لما له من آثار إيجابية وضرورية لحياتنا، ذلك أن تكامل شخصية المراهق المسلم تظل مثالية - لا وجود لها في الواقع - ما لم تتسم بالنضج الإنفعالي، فالمراهق الذي تصدر منه حركات سلوكية حادة أو مضطربة، حين ينطلق صارخاً متهوراً أو مستهتراً، فيبعث بأثاث المنزل أو المدرسة أو يضرب أو يحطم ما بيده، فهذا السلوك يدل على عدم نضجه وإتزانه الإنفعالي، وتبقى شخصيته ناقصة حتى يتحكم من أعصابه، ويحافظ على هدوئه وإتزانه في المواقف الإنفعالية، ليكون قوياً متماسكاً ذا شخصية متزنة، فالإنفعال الشديد يضعف القوة العقلية، ويحول دون التفكير السديد، كما يشتت الإنتباه، فيفقد الفرد قدرته على التفكير المنظم.

لهذا عُنيت التربية الإسلامية بتوجيه القوة الإنفعالية ليتعلم المراهق كيف يضبط سلوكه الإنفعالي.

والحمد لله رب العالمين