

ضبط النفس

إعداد
جنات عبد العزيز دنيا

مقدمة

يصور القرآن الكريم الغضب قوة تقهر الانسان وتدفعه الى
أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا فسيدنا موسى .. ألقى
الالواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه .. فلما ذهب عنه الغضب
أخذ الألواح؛ قال تعالى: **(وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ
الْأَلْوَحَ ..)** (الأعراف/154).

وتجنب الغضب يحتاج الى ضبط النفس.
ويمتدح الرسول صلى الله عليه وسلم هذا السلوك في حديثه ..
**(ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند
الغضب ..)** رواه أحمد متفق عليه.

إن الطب النفسي توصل الى طرق لعلاج المريض الغاضب ..
وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة
الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة ومن خلال
الاسترخاء النفسي والعضلي يطلب الطبيب من المريض أن
يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع
ليعطيه فرصة للتروي والهدوء .. هذا العلاج لم يتوصل اليه
الطب الا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول
صلى الله عليه وسلم لأصحابه في حديثه (إذا غضب أحدكم
وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

وفيما يلي عرض مختصر من محاضرة: (ضبط النفس)

لفضيلة الشيخ د/ ناصر ابن سليمان العُمر:

يقول فضيلة الشيخ :

ضبط النفس هو بمعنى كظم الغيظ، قال القرطبي في معناه:
كظم الغيظ رده في الجوف. يقال كظم غيظه أي سكت عليه
ولم يظهره مع قدرته على إيقاعه بعدوه. وكظمت السقاء أي
ملأته وسددت عليه. ولذلك أثنى الله عز وجل على الكاظمين

الغيظ فقال تعالى: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ

عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * ←

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران / 134).

فالمتقين هنا من صفاتهم أنهم يكظمون الغيظ، فكظم الغيظ
وهو أحد معاني ضبط النفس، جنة عرضها السماوات
والأرض. وضبط النفس هو منعها من التصرف الخطأ في
المواقف الطارئة والمفاجئة التي تتطلب قدرا من الشجاعة
والحكمة وحسن التصرف.

و بين كظم الغيظ وبين ضبط النفس ترادف وتشابها، فالذي
يضبط نفسه هو الذي يكظم غيظه، وهو الذي يحبس غضبه ،
وقد وردت أحاديث كثيرة عن المصطفى صلى الله عليه وسلم
فيها بيان فضل كظم الغيظ وبالتالي ضبط النفس منها :

- (ما من جرعة أحب إلى الله من جرعة غيظ يكظمها عبد ما كظمها عبد لله إلا ملأ الله جوفه إيماناً).
- (من كظم غيظاً وهو قادر أن ينفذه ملء الله جوفه أمانة وإيماناً).
- (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء).
- (ما تجرع عبد من جرعة أفضل أجراً من جرعة غيظ كظمها ابتغاء وجه الله جل وعلا).

وسائل ضبط النفس

1- العلم :

نعم فالعلم حصن حصين يمنع من التصرفات الهوجاء،
والدليل قول الله تعالى : (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ).

2- تحري الحكمة: نعم أن نتحرى الحكمة: (وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ). وفي سورة لقمان (وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ)، فالوصايا التي أوصى بها ابنه تدل على عقل وعلى حكمة وعلى بعد نظر:
(وَاعْصِ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ).

فمن تحرى الحكمة هدي إليها: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ
سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ)، فإذا كنت تتحري الحكمة في
أفعالك، وفي تصرفاتك فأطمئن فستوفق إليها: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ
مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا).

3 - رجاحة العقل:

مما يمنع من التصرفات التي لا تحسب نتائجها رجاحة العقل
والرزانة، ولذلك يقول الله جل وعلا: (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا
فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ)، ويقول صلى الله عليه وسلم:
(ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند
الغضب).

4 - ضبط اللسان:

يقول صلى الله عليه وسلم (أمسك عليك لسانك)، ولما قال له معاذ رضي الله عنه: إنا يا رسول الله مآخذون بما نتكلم؟ قال (تكلتك أمك وهل يكب الناس في النار على وجوههم أو مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم).

وقال صلى الله عليه وسلم وقد أمسك بلسان نفسه: (كف عليك هذا). فيجب ضبط اللسان مما يمنع من التصرفات التي لا تحمد عقباها.

يقول الشاعر :

يصاب الفتى من عثرة بلسانه / وليس يصاب المرء من عثرة الرجل
فعرثته في القول تذهب رأسه / وعثرته بالرجل تبرأ على مهل
فالمحافظة على اللسان وضبط اللسان سبب لضبط النفس بل
هو جزء من ضبط النفس.

5 - التجرد لله جل وعلا:

التجرد من حظوظ النفس فعند التأمل والتحقيق قد يكون
الغضب ليس لله، كيف؟ كم من الناس يغضبون ثم يتصرفون
ثم يقولون غضبنا لله،

ولو درسنا المسألة دراسة حقيقة مجردة لثبت لنا أنه في الحقيقة لم يكن الغضب لله، تأمل أنت غضبت لله أم غضبت لنفسك؟ كثير من الناس يقع في هذا البلاء وقد غضب لنفسه ولم يغضب لله جل وعلا، صحيح أنه كان يأمر بالمعروف، صحيح أنه كان ينهى عن المنكر، وكان أمره بالمعروف ونهيه عن المنكر لله، لا نشك في ذلك، لكن ما حدث بعد ذلك من ثورة وغضب وفوران وتعدي لم يكن لله جل وعلا، ولكن لأن هذا الشخص الآخر أساء إليه فغضب لنفسه. فيجب أن يكون غضبنا لله لا لأنفسنا.

6 - التربية الجادة وحسن الخلق:

وهنا كلمة للآباء والأمهات، وإلى المربين بصفة خاصة بالتربية على التحمل، ربوا أبناءكم، ربوا تلاميذكم على تحمل الإساءة من الآخرين، إننا لا نستغرب الإساءة من الآخرين، ولكننا نستغرب ردود الأفعال من الصالحين.

يقول صلى الله عليه وسلم: **(اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن).** فالتربية الجادة، والتربية الصالحة تؤدي بإذن الله إلى ضبط النفس. وأشير هنا إلى أن الرسول - صلى الله عليه وسلم - كان يشجع أصحابه على ضبط النفس،

قال لأشج عبد قيس: (إن فيك خصلتين يحبهما الله جل وعلا؛
الحلم والأناة).

7 - معرفة عواقب الأمور:

من أعظم الأسباب التي تمنع من التصرفات الخاطئة معرفة
عواقب الأمور، وإتقان قاعدة المصالح والمفاسد، يقول الله
جل وعلا للصحابة: (وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ
فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ)، إذا كان سب الأصنام سيؤدي
إلى سب الله جل وعلا، فلا تسبوا الأصنام. هذه قضية نغفل
عنها؛ الرسول - صلى الله عليه وسلم - جاء لينقل الناس من
عبادة الأصنام إلى عبادة الله،

ومع ذلك نجد أن الله ينهى الصحابة من أن يسبوا الأصنام،
لماذا؟ لأن سب الأصنام يؤدي إلى أن المشركين يسبون الله .
فالمعرفة بمآلات الأمور أمر عظيم جدا.

روى أنس أن رجلا جاء إلى رسول الله - صلى الله عليه
وسلم - فجذبه من عنقه قال يا محمد أعطني من مال الله،
ماذا فعل صلى الله عليه وسلم ؟ تبسم وأعطاه حتى أرضاه.

8 - الاعراض عن الجاهلين:

وهذا مما يساعد على ضبط النفس، يقول جل وعلا:
(خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)، ويقول:
(وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ
الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا)، ويقول: (وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ
وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا).

9- دفع السيئة بالحسنة:

يقول تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ *

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ * وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ .
ويقول صلى الله عليه وسلم: (اتق الله حيث ما كنت وأتبع
السيئة الحسنة تمحوها وخالق الناس بخلق حسن).

10- الاستشارة :

مما يعين على ضبط النفس الاستشارة فيما يجب اتخاذه من
المواقف الطارئة والمفاجئة والاستعداد لذلك، يقول تعالى:
(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي
الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ).

فنتشاور عن الحدث قبل وقوعه، فإذا وقع وإذا نحن قد قلبنا
النظر، وإذا نحن قد استشار بعضنا بعضاً، فنعرف كيف
نتصرف، أما إذا أقدمنا دون استشارة فقد يكون أحدنا يرى
الحسن خطأ والخطأ حسن: يقول تعالى :
(أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا ..).

11- الصبر والتقوى:

يقول تعالى: (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ
اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ)، ويقول: (إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ
اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ)،

ويقول: (وَإِنْ تَصَبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ).

ويقول الشاعر في الصبر:

أصبر قليلا فبعد العسر تيسير / وكل وقت له أمر وتدبير
وللمهيمن في حالاتنا قدر / وفوق تدبيرنا لله تدبير

12- الالتزام بما ورد في الشرع لذهاب الغضب:

وردت في ذلك أحاديث كثيرة منها:

- **الاستعاذة بالله من الشيطان:** فعن سليمان بن سرد قال:

كنت جالسا مع النبي (صلى الله عليه وسلم) ورجلان يستبان،
فأحدهما أحمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي صلى الله
عليه وسلم: (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد،

لو قال أعوذ بالله من الشيطان لذهب عنه ما يجد).
وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله
سكن غضبه). إن التعوذ من الشيطان وسيلة مهمة من
وسائل ضبط النفس.

- السكوت: قال صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم
فليسكت).

- السكون: وتغيير الحالة التي هو عليها: قال صلى الله
عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإذا ذهب
عنه الغضب وإلا فيضطجع). قال رجل للنبي - صلى الله عليه
وسلم -: أوصني، قال (لا تغضب، قال أوصني، قال لا تغضب،
قال أوصني، قال لا تغضب.) يقول هذا الصحابي:

ففكرت حين قال النبي - صلى الله عليه وسلم - ما قال فإذا
الغضب يجمع الشر كله.

- الدعاء: وهو من أعظم ما يضبط النفس، فالدعاء سلاح، أن
يلح الإنسان على الله بالدعاء أن يرزقه حلما وعلما ويقينا
وثباتا .

وقفات مهمة

- عدم ضبط النفس مظهر ضعف لا مظهر قوة،
- هناك فرق عظيم بين ضبط النفس وبين الذل،
- ضبط النفس هو تحمل الأذى في سبيل الله، من أجل الله
ومن أجل دعوته.

- الغضب لله في ضوابطه الشرعية : فالرسول - صلى الله عليه وسلم قد غضب غضبا شديدا عندما خرج والصحابه يتكلمون في القدر، وقال (أيضرب بكتاب الله بعضه ببعض وأنا بين أظهركم) .

عندما جاء إسامة يشفع في المخزومية غضب صلى الله عليه وسلم وقال: يا إسامة أتشفع في حد من حدود الله. وعندما قتل إسامة الرجل الكافر الذي قال في آخر حياته (لا إله إلا الله)، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : (أقتلته وقد قال لا إله إلا الله؟).

غضب صلى الله عليه وسلم ، ولكن غضبه لم يخرجه عن
الحد الشرعي، وحاشاه من ذلك، بل إن غضبه شرعيا .
- ضبط النفس هو مراعاة قواعد المصالح والمفاسد ، فإذا كان
تصرفك سيجر علينا مصيبة أعظم فلا .
وأخيرا أقول إن الغضب إذا كان في الله، و لله ، ولمحارم الله
وضبط بضوابطه الشرعية فهو مطلوب شرعا .
إلى هنا إنتهت محاضرة ضبط النفس ونورد في الكلمات
التالية رأي الطب في الغضب :

ثبت علميا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسى يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب؛ فإنفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات وهذا بالتالى يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعى حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد المطلوب ،

كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها
وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور
أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا
القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب . دراسة
امريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً مؤداه أن الكبت أو التعبير
الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن
اختلفت حدتها ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى
الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان أما
في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى
الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بآزمات قلبية قاتلة

فالحالة الجسمانية للفرد لا تتفصل عن حالته النفسية مما يجعل تأثير الغضب يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصاراتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سدّ الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها ،الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة ؛

وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في
غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة ؛ ومن هنا تظهر
الحكمة العلمية والعملية في تكرار الرسول صلى الله عليه
وسلم توصيته بعدم الغضب.



مختصر من محاضرة: (ضبط النفس) لفضيلة الشيخ
د/ ناصر ابن سليمان العُمر في الموقع التالي :

<http://saaid.net/book/open.php?cat=85&book=340>

gannatdonya@gmail.com