

قبسات من هنا وهناك
رقم ((28))

الغضب وعلاجه

الطبعة الأولى

2002م

إعداد

2===== الغضب وعلاجه

المقدمة

انتقلت سنة 1990م إلى مدينة حمد وهي إحدى مدن البحرين، وتعرفت هناك على رجل كبير في السن يدعى الحاج عبد الله الحداد. سألتني عن اسمي وعن مدة دراستي وفي أين درست فأخبرته بذلك كله، ثم سألتني مرة أخرى: هل تعلمت العلم؟ قلت: نعم. فقال: هلم تعلمت أم العلم؟ فقلت له وما هي أم العلم؟ فتبسم الحاضرين الذين هم أكبر مني سنًا وكأنهم يعرفون القصة التي أنا لم أعرفها، فأخبرني بالقصة. كان هناك شاب في إحدى القرى أراد أن يطلب العلم وكان قد تزوج ودخل على زوجته ثم سافر عنها عشر سنوات. ولما أراد الرجوع من الدراسة إلى أهله مر على مزرعة فوجد فيها شيخاً كبيراً فسلم عليه. فسأله الشيخ: من أين أتيت؟ فقال العالم: من العلم. فقال له الشيخ الكبير: أنت درست العلم، فهل درست أم العلم؟ فقال العالم: وما أم العلم؟ فقال لا أجيبك حتى تعمل عندي سنة كاملة..... فوافق العالم، وبعد انتهاء السنة قال الشيخ الكبير إلى العالم: أم العلم الحلم. فقال العالم سنة كاملة على هذه الكلمة مستقلاً من شأنها... وبعد ذلك رجع العالم إلى أهله وكان الوقت ليلاً، طرق الباب على أهله ولم يرد عليه أحد. ثم دخل إلى منزله بطريقته الخاصة ودخل غرفة نومه فوجد زوجته نائمة وبجانبتها

شخص آخر في نفس السرير. فغضب وأراد أن يقتل زوجته ومن معها ولكنه تذكر قصته مع الشيخ الكبير، هل درست أم العلم؟ هل درست أم العلم؟ فأجلس زوجته غاضباً ومتسائلاً عن الذي ينام معها! فقالت له

الغضب وعلاجه = 3

وهي مرحة به: أهلاً أهلاً، هذا ابنك أصبح عمره إحدى عشر عاماً، لقد لقيت ما يلقي الرجال على النساء، فأنجبت لك هذا الولد. فقال العلم: لولا هذه السنة لضاع العلم! فالعلم أم العلم.

إن علم النفس يغور في أعماق بني البشر، ويتدخل في كل شأن من شؤونهم، ولا نستطيع أن نحدد، ولا مجالاً واحداً، في حياة الناس، ولا يستوعبه علم النفس فهو يغطي جميع أوجه النشاط البشري، والممارسات الحياتية..

والغضب نوع من أنواع النشاط النفسي، ولون من ألوان الانفعال لدى الإنسان وغريزة من الغرائز التي أودعها الله في طبيعة البشر، وهو (استجابة) في قبال (مثير). فأنت حينما يُساء إليك، لابد وأن تكون لك ردة فعل فالإساءة مثير مهما كان شكلها والرد عليها استجابة مهما كان نوعه..

ويمكن تصور الاستجابة على ثلاث صور:

- 1 إساءة بإساءة، وهو الشكل السائد في الطبيعة البشرية، الذي يتصف به أكثر الناس، وعليه عامتهم.
- 2 سكوت على إساءة، وهو كظم الغيظ، ومحاربة الطبع والهوى، والتغلب على النفس، (الحلم عند الغضب).
- 3 إحسان على إساءة، وهو خلق عظيم، لا يتحلى به إلا ذوو النفوس الكبيرة، وأصحاب المهَمِّ العالية، والطباع الشريفة.

4===== الغضب وعلاجه

تعريف الغضب:

الغضب عبارة عن حالة نفسانية تهيج العنف في داخل الروح فتظهر آثارها منعكسة في البدن. حين تدخل هذه الحالة النفسية ضمن عملية (الاستجابة والمثير) تختلف هذه الاستجابة من شخص لآخر، ويتفاوت سلوكك عن آخر، ونفسية عن أخرى ولكن يبقى الغضب (حالة استنفار للنفس) ربما تؤدي إلى ردود فعل لا تحمد عقبائها، من هنا شبه أمير المؤمنين علي عليه السلام، الحدة والغضب بالجنون، فقال: "الحدة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحکم". وعن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: "الغضب يفسد الإيمان، كما يفسد الخل العسل". وقال الإمام جعفر ابن محمد الصادق عليه السلام: "الغضب مفتاح كل شر". وقيل: من أطاع الغضب، أضاع الأدب... كل ذلك لأن النفس

تتحول عن طورها الطبيعي إلى الهيجان والانفعال، ومن ركودها إلى الغليان والثورة، والتوتر الشديد، وحب التخريب، وشهوة الانتقام والهدم، والإعراض عن الوقار والرزانة، إلى سيكولوجية الاعتداء والضرب، وإطلاق التهديدات، وما إلى ذلك من الردود العقابية.. فهي حالة جنونية!!.

ولكن هذه الثورة النفسية سرعان ما يخمد لهيبتها، وينطفئ ناراها، ويلحق الإنسان بعد ذلك ندمٌ على ما بدرَ منه في تلك الحالة، وهو من فضل الله على

5===== الغضب وعلاجه

الناس، أن جعلهم بهذه الصورة، بحيث لا تدوم الآثار النفسية للغضب معهم طويلاً. ولو لم يكن المرء كذلك، أي لو لم يكن يندم على السلوك الانفعالي في حالة الغضب، لكان مجنوناً بالفعل، يحتاج إلى ممارسة العلاج النفسي للتخلص من هذا المرض، كما صرح بذلك الإمام عليه السلام.

ولنستمع إلى تعريف آخر للغضب - للشيخ الجليل العلامة النراقي - لا يخلو من فائدة: يقول: "الغضب كيفية نفسانية موجبة لحركة الروح من الداخل إلى الخارج للغلبة ومبدؤه شهوة الانتقام، وهو من جانب الإفراط، وإذا اشتد يوجب حركة عنيفة، يمتلئ لأجلها الدماغ، والأعصاب من الدخان المظلم، فيستر نور العقل، ويُضعف فعله، ولذا لا يؤثر في صاحبه الوعظ والنصيحة، بل تزيده الموعظة غلظة وشدة".

“قال بعض علماء الأخلاق . والكلام للنراقي . الغضب شعلة نار اقتُبِست من نار الله الموقدة، ولكنها لا تطلع على الأفئدة، وإنما لمستكنة في طي الفؤاد، استكان الجمر تحت الرماد وتستخرجها حمية الدين من قلوب المؤمنين، أو حمية الجاهلية والكبر الدفين، من قلوب الجبارين التي لها عرق إلى الشيطان الرجيم، حيث قال: (خلقتني من نار وخلقته من طين) فمن شأن الطين السكون والوقار، ومن شأن النار التلطي والاستعار.”

6===== الغضب وعلاجه

يذكر الشيخ في هذه المقطوعة بعد تعريفه للغضب: إن فيه الإفراط والتفريط وفيه الاعتدال والحد الوسط، وهو حق... إذ إنه غريزة أودعها الله فينا، ولم تودع اعتباراً، بل لغرض معين، وحكمة بالغة ولا بد منه في حياة الإنسان.

فربما كان الغضب في محله مناسباً، كالغضب لأجل الله، وذلك الذي ينطلق من حمية الدين، ومن قلوب المؤمنين، وربما لم يكن في محله، فهو إفراط في حالة الانفعال الشديد، ناتج عن إلقاءات الشيطان الرجيم وإيحاءاته...

بعبارة أخرى: إن هذه الحركة النفسية، ربما تتسم بالإفراط، أو بالتفريط أو بالاعتدال.

الناس على ثلاثة أقسام:

الناس على ثلاثة أقسام من حيث الغضب بين إفراط وتفريط ويتوسطهم قسم ثالث وهو أفضلهم ألا وهو الاعتدال.

فالإفراط فيها: أن تخرج من إطار العقل والعرف والشرع، ومن طاعة الله عز وجل، فتعمي الفكر والبصيرة... وتجرّ إلى المهالك والمساوى، فتكون استجابة عنيفة، مبالغ فيها، خارجة عن الحد المطلوب.. وفي هذه الحالة يحتاج المرء إلى كظم الغيظ، واجهاد النفس في سبيل عدم الاستجابة والانفعال بالغضب، وستحدث عن ذلك إن شاء الله. والتفريط فيها: أن تتسم الاستجابة بالبرود واللامبالاة وعدم الرد، في حال يقتضي منه الرد، ويتحتم عليه شرعاً وعقلاً أن

7===== الغضب وعلاجه

يستجيب للمثير ويغضب. أي يتحول الإنسان فيه إلى ذليل لا ينطق بحق ولا ينهي عن منكر وهي حالة انتكاسة في السلوك والمعتقد.

والاعتدال فيها: هو الحد الوسط المعقول، أن يغضب في موطن الغضب، كما لو كان غضب لله، أو بسبب ظلم ظالم واعتداء معتدٍ غاشم.. أو غضب من سوء تصرف.. والمقياس في ذلك كله، هو العقل والشرع، فيكون تابِعاً لهما، ولا ينقاد للمشاعر والعواطف.

وعن الاعتدال في الغضب، قيل: من استُغْضِبَ ولم يغضب فهو حمار، ووصف الله سبحانه خيار الصحابة الذين يغضبون لله تعالى ويدافعون عن مبادئهم بصلافة

بالحمية والشدة على الكافرين ﴿ أشدّاء على الكفار... ﴾ وخاطب نبيه صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿ واغلظ عليهم ﴾ ووصفهم بأنهم أذلة على المؤمنين ويكظمون غيظهم لله تعالى، ويصبرون على الأذى عندما ينال الشخص لا العقيدة والمبدأ عندما قال: ﴿ رحماء فيما بينهم ﴾.

الغضب في الله:

ومن الغضب الصحيح: غضب أبي ذر الغفاري رضوان الله عليه، على الأوضاع السائدة آنذاك، حيث وجد بعض ولاية الأمر، اتخذوا مال الله دَوْلًا، وعباد الله خَوْلًا.. فاستنكر تلك التصرفات الغير مرضية في المفهوم الإسلامي منهم، وبلغ به الاستنكار إلى الغضب مما أدى به إلى إبعاده عن مدينة الرسول (ص)، فخرج منها حزينا على فراقها، والها للعودة إليها، في الوقت الذي منع الخليفة الناس حتى من

8===== الغضب وعلاجه

الخروج لتوديعه، واضطر الناس للامتنال للأوامر الصارمة.. ولم يخرج أحد لتوديع الصحابي الجليل، باستثناء الإمام علي عليه السلام وأولاده، ولما حانت ساعة الرحيل نظر أبو ذر إلى هذه الوجوه النيرة الكريمة، فهاجت عبرته، وبكى لفراقهم، وفراق جوار رسول الله (ص)، وفراق المدينة وأهلها، ومن صحبهم وألفهم.. فقال له علي عليه السلام: "يا أبا ذر: إنك غضبت لله، فأرج من غضبت له، إن القوم خافوك على ديناهم وخفتهم على دينك، فاترك في أيديهم ما خافوك عليه واهرب بما خفتهم عليه، فما أحوجهم إلى ما منعتهم، وما أغناك عما منعوك، ولو أن

السموات والأرض كانتا على عبد رتقاً، ثم اتقى الله، لجعل له منهما مخرجاً، ولا يُؤنسك إلا الحق، ولا يُوحشك إلا الباطل، فلو قبلت ديناهم لأحبوك، ولو قرضت منها لأمنوك”.

إن الإمام عليه السلام يبرر له غضبه، ويعتبره في محله، لأنه كان لله، وما كان لله فهو حقٌ وصحيحٌ، ولا يمكن أن يكون إفراطاً، ولا يوصف أنه خارج عن الإطار المعقول.

ويشير القرآن الكريم إلى هذا النوع من الغضب في سورة النمل، حيث يحكي عن سليمان النبي على نبينا وآله وعليه الصلاة والسلام، حين تفقد الطير فوق رأسه، فلم يجد الهدهد في محله، فاعتبر ذلك عصياناً وتمرداً على أمر الله تعالى من هذا الطائر، بتركه التظليل على رأسه، وغضب لذلك.

الغضب وعلاجه = 9

﴿ وتفقد الطير فقال ما لي لا أرى الهدهد أم كان من الغائبين، لأعدبته عذاباً شديداً أو لأذبحنه أو ليأتيني بسلطانٍ مبين ﴾.

إن هذا التهديد الذي أطلقه سليمان للهدهد، ينم عن غضب شديد.. ولم يكن هذا الغضب اعتباطاً، ولم يكن لأجل نفسه، بل لما اعتبره سليمان خروجاً من

الطائر على أمر الله تعالى، ومخالفة له عز وجل.. حتى إذا انكشفت له الحقيقة،
وظهر له الواقع، زال غضبه، وانتهت المشكلة.

إن الوالد قد يغضب على أولاده لسوء تصرفهم، والرجل يغضب من أهله
لمخالفتهم وعصيانهم لأوامر الله تعالى، وأي فرد من الناس قد يغضب لانتهاك
حرمة من حرمت الله، أو بسبب ظلم ظالم.. أو جور حاكم.. كل ذلك لله، ولا بد
منه، وليس هذا النوع من الغضب المنهي عنه، بل هو من النوع الذي يجبده
الدين، ويدعو إليه الشرع.

أما لو كان الغضب ينطلق من منطلق الكبر والتعالي أو كان بسبب عصبية جاهلية
أو لمصلحة شخصية، كغضب السلطان على بعض الرعية المظلومة، أو كغضب
الزوج على الزوجة لتهاونها في أداء بعض الأعمال المنزلية، أو كغضب الرجل العالم
الفاضل العاقل على جهلة الناس بسبب سلوك غير مؤدي، أو تصرف غير
لائق... هذه الصور وأمثالها يثبث الشرع على مواجهتها بالصبر وكظم الغيظ،
وإخماد ثورة النفس، ووضع السدود أمام سورة الغضب، بالطرق الإسلامية النفسية
المذكورة في تعاليم الشرع الحنيف.

الغضب وعلاجه ===== 10

بواعث الغضب:

لا يحدث الغضب عفواً واعتباطاً، وإنما ينشأ عن أسباب وبواعث تجعل الإنسان
مرهف الإحساس، سريع التأثر. ولو تأملنا تلك البواعث، وجدناها مجملة على
الوجه التالي:

❖ قد يكون الباعث على الغضب المرض. فبعض الناس يغضبون لضعف صحتهم أو ضعف جهازهم العصبي مما يسبب سرعة التهيج.

❖ قد تكون نفس الإنسان باعثة على الغضب، فبعض الناس استحكمت فيهم بعض الرذائل النفسية، فلذلك يستفزون ويغضبون لأدنى كلمة أو حركة أو موقف مثل الأنانية والعجب والتكبر وغيرها، فيثار لأجلها من كلمة يستشعر منها التنقيص أو عدم الاحترام.

❖ وقد يكون الباعث سوء الأخلاق... فبعض الناس اعتاد الشراسة والهيجان والحقد والحسد ونحو ذلك الأمر الذي يرسخ شهوة الغضب فيه.. وهذه النقطة والتي سبقتها يجمعها أمر واحد هو سوء التربية.

الآثار السلبية للغضب:

للغضب آثار سلبية تضر بالإنسان فرداً ومجتمعاً، جسماً ونفسياً، فمن هذه الآثار السلبية إن الغضب يشحن النفوس بالأضغان ويفصم عرى التحابب والتآلف بين الناس وتعرضهم للمهالك. فالغضب يحيل الإنسان بركاناً ثائراً يتفجر غيظاً وشرأً، فإذا هو إنسان في واقع وحش، ووحش في واقع إنسان. فإذا بلسانه

الغضب وعلاجه **11**

ينطلق بالفحش والبذاء، وهتك الأعراض وإذا بيديه تنبعثان بالضرب والتنكيل، وربما أفضى إلى القتل، هذا مع سطوة الغاضب وسيطرته على خصمه، وإلا انعكست غوائل الغضب على صاحبه ن فينبعث في تمزيق ثوبه، ولطم رأسه، وربما

تعاطى أعمالاً جنونية، كسبّ البهائم وضرب الجمادات. حينها يتغير لونه ويحمر وجهه وترتجف أطراف جسمه، وربما يتعرض للإغماء وارتفاع في ضغط الدم أو قد يخرج الدم من فمه.

الصبر على الغضب:

الصبر عن الغضب يكون عن طريقين وهما الحلم وكظم الغيظ. ولكن ما الفرق بين الحلم وكظم الغيظ؟

الحلم:

هو عبارة عن صفة إنسانية وحالة روحانية تتميز بسكون النفس والطمأنينة وهدوء الخاطر بالتعامل مع الأحداث بهدوء وتعقل وهنا يكون الحلم فطرياً.

مثال: الحلم مثل الماء الذي في فطرته الميل إلى الانحدار من الأعلى إلى الأسفل.

امتحان حلم الأحنف ابن قيس:

إن الأحنف ابن قيس كان حليماً وامتحنه يوماً شخص حيث دعاه إلى وليمة في داره، وما أن وصل إلى باب الدار حتى اعتذر منه الرجل ولم يدخله الدار، فعاد الأحنف إلى منزله وقبل أن يدخل داره جاءه الرجل نفسه ودعاه أن يأتي إلى داره، فذهب معه أيضاً وفعل ذلك عشر مرات، والأحنف يلبي دعوته في كل

مرة بدون أن ينبس ببنت شفته حتى شعر ذلك الشخص بالتعب والملل، فقال للأحنف: لقد تعبت وأراك هادئاً لم تغضب، فقال له الأحنف: لن أغضب وإن فعلت ذلك مائة مرة، لأن الغضب مدموم، وهو حالة نقص عند الإنسان.

كظم الغيظ:

هو عبارة عن إبداء حالة من السكون والهدوء ومقاومة ظواهر الغضب وعدم السماح لها بالبروز، ويسمى (بالتحلم).

مثال: التحلم مثل الماء الذي يسحب بخلاف طبيعته بواسطة المضخات من الأسفل إلى الأعلى.

مالك الأشتر يُهان فيدعو لمن أهانه:

كان مالك الأشتر يمر يوماً في سوق الكوفة، وكان يرتدي ثوباً من الخام، وعلى رأسه عمامة من الخام أيضاً، رآه واحد من أهل السوق وكان لا يعرفه، رمقه بكتلة من الطين وقيل بجوزة ساخراً منه، لكن مالكاً تابع سيره دون أن يقول شيئاً. قال أحدهم لذلك الرجل: أتدري من هو هذا الرجل الذي وجهت إليه إهانتك؟! قال: لا.

قال: إنه مالك الأشتر، صاحب أمير المؤمنين عليه السلام وقائد جيشه.

خاف الرجل وبدأ يرتجف، ثم انطلق وراء مالك ليعتذر منه ويسأله الصفح، فرآه يدخل المسجد ويقف للصلاة، فانتظره حتى أتم صلاته، ثم تقدم منه، ورمى بنفسه تحت قدميه يقبلهما وهو يقول:

– أسألك المعذرة يا سيدي، وأرجو أن تصفح عن زلتي.

– قال مالك: لا خوف عليك، فوالله لم أقدم إلى المسجد إلا لأستغفر لك!!

وصف الله تعالى المؤمنين بكظم الغيظ في قوله تعالى:

﴿والذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾

يصف الباري عز وجل المؤمنين بصفات كثيرة. منها كظم الغيظ، أي: المتجرعين للغيظ عند امتلاء نفوسهم منه، فلا ينتقمون ممن يضرهم أو يؤذيهم، بل يصبرون على ذلك بتضييق الخناق على سورة الغضب.

ويذكر لهم في هذه الآية صفة أخرى، لا تبعد كثيراً عن موضوع حديثنا، وهي: العفو عن الناس ﴿والعافين عن الناس﴾ أي الصافحين عن الناس، المتجاوزين عما يجوز العفو والتجاوز عنه، مما لا يؤدي إلى الإحلال يحق الله تعالى.

ومضى القول أن كظم الغيظ، أو رد الغضب والسكوت عليه، إن كان لله تعالى وفي موقعه ومحله، فهو من الأعمال الصالحة التي جاءت الأخبار فيه، منها ما رواه أبو أمامة عن رسول الله (ص): "من كظم غيظه وهو قادر على إنقاذه ملأه الله يوم القيامة رضا"، وفي خبر آخر: "ملأه الله يوم القيامة أمناً وإيماناً".

الغضب وعلاجه ===== 14

وقال أيضاً: "كاظم الغيظ كضارب السيف في سبيل الله في وجه عدوه، وملاً الله قلبه رضا".

علاج الغضب:

عرفنا من مطاوي هذا البحث، طرفاً من بواعث الغضب ومساوئه وآثامه، والآن نود أن نعرض وصفة علاجية لذا الخلق الخطير، وهي مؤلفة من عناصر الحكمة النفسية والتوجيه الخلقي، عسى أن يجد فيها صرعى الغضب ما يساعدهم على مكافحته وعلاجه.

وإليك العناصر الآتية:

❖ إذا كان منشأ الغضب اعتدالاً صحياً، أو هبوطاً عصبياً كالمرضى والشيوخ ونحاف البنية، فعلاجهم . والحالة هذه . بالوسائل الطبية، وتقوية صحتهم العامة، وتوفير دواعي الراحة النفسية والجسمية لهم، كتنظيم الغذاء، والتزام النظافة، وممارسة الرياضة الملائمة، واستنشاق الهواء الطلق، وتعاطي الاسترخاء العضلي بالتمدد على الفراش والاجتناب عن مرهفات النفس والجسم، كالإجهاد الفكري، والشهر المضني، والاستسلام للكثابة ونحو ذلك من دواعي التهيج.

❖ لا يحدث الغضب عفواً وإنما ينشأ عن أسباب تستثيره، أهمها:

المغالاة في الأنانية. الجدل والمرء، الاستهزاء والتعيير، المزاح الجارح. وعلاجه في هذه الصور باجتنب أسبابه، والابتعاد عن مثيراته جهد المستطاع.

❖ تذكر مساوئ الغضب وأخطاره وآثامه، وأنها تحقق بالغضب وتضر به أكثر من المغضوب عليه، فرب أمر تافه أثار غضبة عارمة، أودت بصحة الإنسان وسعادته.

يقول بعض باحثي علم النفس: دع محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإنك بمحاولتك هذه تؤذي نفسك أكثر مما تؤذيهم... إننا حين نمقت أعداءنا نتيح لهم فرصة الغلبة علينا، وإن أعداءنا ليرقصون طرباً لو علموا كم يسبوا لنا من القلق وكم يقتصوا منا، إن مقتنا لا يؤذينا نحن، ويحيل أيامنا وليالينا إلى جحيم.

❖ إن سطوة الغضب ودوافعه الإجرامية، تعرض الغاضب سخط الله تعالى وعقابه، وربما عرضته لسطوة من أغضبه واقتصاصه منه في نفسه أو ماله أو عزيز عليه.

❖ ومن علاج الغضب: الاستعاذة من الشيطان الرجيم، وجلس الغاضب إذا كان قائماً، واضطجاعه إن كان جالساً، والوضوء أو الغسل بالماء البارد ومس يد الرحم إن كان مغضوباً عليه، فإنه من مهدئات الغضب.

روي أن رجلاً كَلَّم عروة بن محمد السعدي بكلام فغضب غضباً شديداً.. فقام وتوضأ ثم جاء فقال: حدثني أبي عن جدي . وكانت له صحبة مع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من نار، وإنما تُطْفَأُ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".
هذه طريقة لإسكات الغضب، وثمة طريقة أخرى:

عن الإمام الباقر عليه السلام، قال: "إن هذا الغضب جمرة من الشيطان، توقد في قلب ابن آدم، وإن أحدكم إذا غضب احمرّت عيناه، وانتفخت أوداجه، ودخل الشيطان فيه، فإذا خاف أحدكم ذلك من نفسه فليلزم الأرض (أي يجلس) فإن رجز الشيطان ليذهب عنه عند ذلك".

وعن معاذ بن جبل: استبّ رجلان عند النبي صلى الله عليه وآله وسلم، فغضب أحدهما غضباً شديداً، حتى خيّل إلي أن أنفه يتمرّغ من شدة غضبه. فقال (ص): إني لأعلم كلمة لو قالها، لذهب عنه ما يجد من غضب! فقلت: ما هي يا رسول الله؟ فقال: "اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم".

وقال بعضهم: أطفئوا الغضب بذكر جهنم.

إن المرء حين يعتريه الغضب، يكون في حالة خاصة، حالة هيجان النفس وجنونها وإرادة العقاب ويلزمه أن يغير طور النفس في هذه الحالة بحركة معينة، أو قول معين ليخرج من هذه الثورة التي هو فيها، فلو قام بعمل مما ذكر في الأحاديث والروايات لتغيرت هذه النفسية، ولأخذ بكظم الغيظ، ولزالت هذه الفورة.

أحاديث وروايات حول الغضب:

قال النبي (ص): "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

ووردت أخبار عن العافين عن الناس فقال عنهم الرسول (ص): "... إن هؤلاء من أمّتي قليل إلا من عصم الله...". وقال صلى الله عليه وآله وسلم أيضاً:

“ما عفا رجل عن مظلمة قط إلا زاده الله بها عزاً”.

عن المعتمر بن سليمان: كان رجل ممن قبلكم يغضب، فيشتد غضبه، فكتب ثلاث صحائف، فأعطى كل صحيفة رجلاً، وقال للأول: إذا اشتد غضبي فقم إليّ بهذه الصحيفة وقال للثاني: إذا سكن بعض غضبي فأعطينها، وقال للثالث، إذا ذهب غضبي فناولنيها. وكان في الصحيفة الأولى: أقصر، ما أنت وهذا الغضب؟ لست بإله إنما أنت بشر!! أوشك أن يأكل بعضك بعضاً. فسكن بعض غضبه.

وكان في الصحيفة الثانية: ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء، فسكن بعض غضبه. وفي الصحيفة الثالثة: خذ الناس بحق الله، فإنه لا يصلحهم إلا ذاك. وأذنب غلام لامرأة من قريش، فأخذت السوط ومضت نحوه، حتى إذا قاربتة رمت بالسوط وقالت: ما تركت التقوى أحداً يشفي غيظه!!

وروي عن رسول الله (ص)، أنه مرّ بأناس يتجادون مهراًساً، فقال (ص): “أتحسبون أن الشدة في حمل الحجارة؟ إنما الشدة في أن يمتلئ أحدكم غيظاً ثم يغلبه” وعن معاذ بن أنس، عنه (ص): “من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة، حتى يُخيّره في أي الحُور شاء”.

ويقول علي عليه السلام: “متى أشفي غيظي إذا غضبت؟ أحين أعجز عن الانتقام، فيقال لي: ألا صبرت، أم حين أقدر عليه، فيقال لي: لو عفوت”.

وروي عن لقمان الحكيم أنه قال: ثلاث من كن فيه فقد استكمل الإيمان: من إذا رضي لم يخرجه رضاه إلى الباطل، وإذا غضب لم يخرجه غضبه من الحق، وإذا قَدِرَ لم يتناول ما ليس له . وعن عيسى عليه السلام: "يباعدك من غضب الله أن لا تغضب".

وقال رجل لرسول الله (ص): أي شيء أشد؟ قال: غضب الله، قال: فما يباعدني من غضب الله؟ قال: أن لا تغضب .
ومن شعر أبي العتاهية:

ولم أرَ في الأعداء حين اختبرتهم عدواً لعقل المرء أعدى من الغضب

وعن علي (ع): "تجرع الغيظ فإني لم أر جرعة أحلى منها عاقبةً. ولا ألدّ مغبةً".
وروي: "ما من جرعة أحمد عقباناً من جرعة غيظ تكظمها".

وقال رجل لآخر: لو قلت واحدة لسمعت عشراً! فأجابه: لو قلت عشراً لما سمعت واحدة!!

ولقي شاميّ الإمام الباقر محمد بن علي (ع) وسبه، ولم يلتفت إليه الباقر (ع)، فقال الشاميّ: إياك أعني، قال: وعنك أعرض.

وعن أبي سعيد الخدري (رض) يرفعه: "ألا إن بني آدم خلقوا على طبقات، منهم بطيء الغضب بطيء الفيء. ومنهم سريع الغضب سريع الفيء، ومنهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وإن خيرهم البطيء الغضب السريع الفيء وشرهم السريع الغضب البطيء الفيء".

الغضب وعلاجه = 19

وقيل لابن مبارك: أجمل لنا حُسن الخلق في كلمة، قال: ترك الغضب.
كل هذا التحذير من الغضب، لأن نتائجه وثماره مجموعة من الأعمال السيئة،
والخلال القبيحة التي لا تحمد عقباها، كالحقد والحسد، وإضرار السوء، وإفشاء
أسرار الآخرين، وتوجيه السباب والشتائم، والتلفظ بالأقوال الفاحشة، والكلام
البديء...
ولا يصح القول (إن الغضب حالة نفسية متأصلة في نفوس بعض الناس، لأنهم ربما

توارثوها من آباءهم وأهلهم، ولا يمكن معالجة هذا المرض).

أجل، لا يصح هذا القول، إذ لو لم يكن بالمقدور معالجة هذه الحالة المرضية، لما
وردت كل هذه النصوص من الأخبار والروايات والآيات القرآنية، في الحث على
إخماد الغضب وكظم الغيظ في مواقف الحدة وعدم إظهارها.

إن الله سبحانه وتعالى، وهب الإنسان قدرة يستطيع بها أن يمتلك زمام نفسه
فيوقفها عند حدها، ويؤمّمها عن كثير من الانفعالات النفسية، ومنها الغضب
ويروضها على تقوى، الله كما مرّ في كلام سيدنا أمير المؤمنين عليه الصلاة
والسلام.

والشواهد على ذلك كثيرة، وبخاصة في قادة الإسلام وعظماء البشر، أئمة الهدى
من آل بيت رسول الله (ص)، نقتبس مجموعة منها، للتدليل على قدرة الإنسان،
وتمكنه من ضبط النفس.

حلم الإمام الحسن (ع) أمام الشامي:

روي المبرّد، وابن عائشة، إن شامياً رأى الحسن ابن علي عليهما السلام راكباً، فجعل يلعنه والحسن لا يرد، فلما فرغ أقبل الحسن إليه يتسم في وجهه وقال: أيها الشيخ، أظنك غريباً، ولعلك شبّهت، فلو استعبتنا أعتبتنا، ولو سألتنا أعطيناك، ولو استرشدنا أرشدناك، ولو استحملتنا حملناك، وإن كنت محتاجاً أغنيناك، وإن كنت طريداً آويناك وإن كانت حاجة قضيناها لك، فلو حركت رحلك إلينا وكنت ضعيفاً إلى وقت ارتحالك كان أعود عليك، لأن لنا موضعاً رحباً، وجاهاً عريضاً، ومالاً كثيراً.

فلما سمع الرجل كلامه بكى ثم قال: أشهد أنك خليفة الله في أرضه.. الله أعلم حيث يجعل رسالته... كنت أنت وأبوك أبغض خلق الله إليّ، والآن أنت أحب خلق الله إليّ، وَحَوّل رحله، وكان ضيفه إلى أن ارتحل، وصار معتقداً لمحبتهم.

إن الإمام الحسن المجتبي (ع) لم يكتفِ بتجنب الغضب فحسب. في هذه القضية. بل زاد على ذلك بأن مارس عملية الإصلاح والتربية لهذا الرجل الذي غرّر به، وأزاح عن بصره غشاوة الجهل والتبعية.. ثم أكرمه وأحسن وفادته، حتى تحول من مبغض عنيد إلى محبٍ وصديق، نادِمٍ على ما كان منه للإمام (ع)، وعلى الضغينة التي يحملها في صدره على آل رسول الله (ص)، بفعل الدعاية السيئة المغرضة التي كان يبثها أعدائهم آنذاك.

الغضب وعلاجه = 21

ومثل هذا الرد المتسم بالأخلاق العالية، وليونة الطبع، ومجانبة الحدة في مقابل تلك الخشونة والجفوة والصلافة، هو بحق موقف عظيم، ويمثل قدرة فائقة على تملك زمام النفس والتحكم فيها، والتغلب على الشيطان. إنه إحسان على إساءة، ودرجة عالية في درجات التنازل عن الذات والتنكر لها.

يُقال إن راهباً سأل الشيطان الرجيم: أخبرني أي أخلاق بني آدم أعونُ لك عليهم؟ قال: (الحِدة) إن الرجل إذا غضب قلبناه كما يقلب الصبيان الكرة.

وقال الإمام الصادق (ع): "إن الرجل لَيَغْضَبُ، فما يرضى أبداً حتى يدخل النار" وقال أيضاً: "الغضب ممحقة لقلب الحكيم".

وقال (ع) أيضاً: "من لم يملك غضبه لم يملك نفسه".

حلم الإمام الحسين (ع) أمام الحر الرياحي:

ذكر جُلّ أرباب المقاتل: إن الحسين (ع) حين التقى بالحرّ بن يزيد الرياحي، قبل وصوله إلى كربلاء، جمع الحر به وببنياته، وقطع عليه الطريق، ومنعه من التوجه إلى أي مكان، وكان مع الحر من معسكر ابن زياد ما يقرب من ألف مقاتل، وكان الهدف أساساً من إرساله منع الحسين ورود الكوفة، ومحاصرته وتسليمه إلى ابن زياد.. ودارت بينهما محاورات انتهت بأن يلتزم الحسين (ع) طريقاً لا يُعيده إلى المدينة، ولا يوجهه إلى الكوفة، سار حتى وصل إلى كربلاء.

والموقف البارز هنا . أن الحسين (ع)، رغم ما ناله من الحر من أذى وظلم، ولكنه حين وجده وأصحابه عطاشى وفي أمس الحاجة إلى الماء، فقد أضر بهم

الغضب وعلاجه ===== 22

العطش حتى أنهكهم جميعاً، وقد انقطعوا في تلك الفلاة المقفرة.. التفت (ع) إلى أهله وأصحابه وقال لهم: اسقوا القوم ورشفوا الخيل ترشيفاً!!
أمر بسقيهم وسقي خيولهم، وإرواء ظمئهم.. وقال تلك الإساءة بإحسان جميل يسترعي انتباه الأجيال ويبقى التاريخ ذاكراً له ذلك عبر العصور والأزمان.

مصادر البحث:

- رحلة إلى أعماق النفس / السيد عبدالحسين القزويني.
- أخلاق أهل البيت عليهم السلام / السيد مهدي الصدر.
- القلب السليم / السيد عبدالحسين دستغيب.
- الحياة الخالدة في علم الأخلاق / جوادى آملی.
- جامع السعادات / محمد مهدي النراقي.
- ربيع الأبرار / الزمخشري.
- أئمتنا / علي محمد علي دخيل.
- القرآن الكريم.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة.....	2
تعريف الغضب.....	4
الناس على ثلاثة أقسام.....	6
الغضب في الله.....	7
بواعث الغضب.....	10
الآثار السلبية للغضب.....	10
الصبر على الغضب.....	11
الحلم.....	11
امتحان حلم الأحنف ابن قيس.....	11
كظم الغيظ.....	12
مالك الأشتر يهان فيدعو لمن أهانه.....	12

- 14.....علاج الغضب
- 20.....حلم الإمام الحسن (ع) أمام الشامي
- 21.....حلم الإمام الحسين (ع) أمام الحر الرياحي
- 22.....مصادر البحث

قال الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله

“ما تصدق الناس بصدقة مثل علم ينشر”

بحار الأنوار / كتاب العلم / حديث 8 مجلد 87

ساهموا معنا في نشر هذه القبة

<http://www.alnashaba.net>

Email: qabasat@hotmail.com