

## الغضب والشيطان

أحمد إبراهيم علولي



يعد الغضب من الصفات غير الحميدة فهو يعتبر من مكائد الشيطان فالشيطان ينصب للإنسان فخاً بالغضب حتى يقع فيه فإذا وقع رجل عنه الشيطان فرحاً ، فكثير من الناس الذين يغضبون من أجل أمور دنيوية لا قيمة لها كموقف للسيارات أو تأخر الطلب في المطعم أو بسبب كرة قدم أو لوجود ضغوطات في مجال العمل ، فعندما يكون الإنسان في حالة غضب يصبح عقله مشوشاً تماماً ولا يستطيع أن يفكر بطريقة صحيحة لأن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم فيحاول أن يبعده عن طريق الخير ويهيء له طريق الشر حتى يقوده إلى مالا يحمد عقباه .

قال مجاهد بن جبير رحمه الله: (قال إبليس: ما أعجزني بنو آدم، فلن يعجزوني في ثلاث: إذا سكر أحدهم أخذنا بخزائمه فمقدناه حيث شئنا، وعمل لنا بما أحببنا. وإذا غضب قال بما لا يعلم، وعمل بما يندم ) ، فهو يجعل من الحدث الصغير مصيبة فقد نهى الإسلام عن الغضب لما فيه من عواقب وخيمة كالضرب و القذف و السب و القتل و العياذ بالله ، كما أن للغضب نتائج سلبية على صحة الإنسان خصوصاً الشخص المصاب بأمراض مزمنة كالضغط و السكر وأمراض القلب ، فهل يمكن لنا تفادي الغضب في أمور حياتنا اليومية ؟

نعم من خلال ذكر الله والتعوذ من الشيطان الرجيم والسكوت وعدم التحدث ومغادرة المكان والوضوء كما أخبرنا به النبي صلى الله عليه و سلم ( إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ) وقرأ القرآن الكريم أو يستمع له فهذا سيجعلك تشعر بالراحة والطمأنينة وتوقف عن الحوار والجدال العقيم وتذكر عظم أجر من كظم غيظه فالغضب يأتي نتيجة خطأ معين قد يتحمل الإنسان هذه اللحظة أو يستشيط غضباً فرسولنا الكريم أوصانا بعدم الغضب ..

عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : " أوصني " ، قال: ( لا تغضب ) ، فرَدَّ رَأْسًا ، قال: ( لا تغضب ) رواه البخاري ، فهذا الحديث الشريف يعلمنا كيفية ضبط النفس والهدوء وأخذ الأمور ببساطة وروية وحكمة و عقلانية مهما بلغت الظروف حتى لا تقول كنت في ساعة غضب فتعض أصابع الندم بعد فوات الأوان فالإنفعال والصراخ واحمرار الوجه والعينين لا يعني إنك حللت المشكلة وإنما أصبحت أكثر تعقيداً ، لذلك حاول أن تتمالك أعصابك إذا كنت في حالة غضب ولا تتصرف بتصرفات حمقاء تضرك و لا تنفعلك وتعامل مع الموقف بطريقة إيجابية وهادئة وبذكاء وبسهولة حتى لا تخسر من حولك و نفسك .

أحمد إبراهيم علولي