لا تغضب

منى الشعلان

ليس منا من لا يغضب ، فالغضب عاطفة شائعة للتعبير عن شعورنا ، وهو أمر اعتياديّ من طبائع البشر ، لكن من المهم التعامل مع الغضب بطريقة صحيحة وإيجابية ، فقد يتسبب الغضب الخارج عن السيطرة في التأثير على الصحة والعلاقات .

ومن الواجب ضبط النفس عند الغضب ، وكظم الغيظ ، والعفو عند المقدرة ، لقوله جل جلاله : (الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) .

وكل ذلك يعد من مكارم الأخلاق التي جاء بها نبينا محمد صلى الله عليه وسلم .

ولقد أدرك عليه افضل الصلاة والسلام خطورة انفعالات الغضب قبل أن يكتشفها الطب بقرون ،ودعا المسلمين إلى تفادي الغضب فكثرت أحاديثه التي وردت بها تلكمُ النصيحة النبوية "لا تغضب" والتي ثبت نفعها العظيم طبيًا ونفسيًا .

ومن النصائح الذهبية عن تجنب الغضب :

- لا تغضب : فإن الغضب يردي صاحبه , ويبدي معايبه .

- لا تغضب : فإن الغضب نار موقدة من كظمه أطفأها,ومن أطلقه كان أول محترق بها .

- لا تغضب : فإن الغضب يثير كوامن الحقد .

- لا تغضب : فإن الغضب ,أوله جنون, وآخره ندم.

- لا تغضب :فإن الغضب منهي عنه كما ثبت في الحديث الشريف أنَّ رَجُلًا قالَ للنَّبيِّ -صلَّى اللهُ عليه وسلَّم-: أوْصِنِي، قالَ: لا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قالَ: لا تَغْضَبْ).

ومن الأمور التي يستحب فعلها عند الغضب :

 الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم فقد تشاجر رجلان عند النبي -صلى الله عليه وسلم- حتى بدأ الغضب يفور منهما، فقال -صلى الله عليه وسلم-: (إنِّي لأَعْلَمُ كَلِمَةً لو قالَهَا لَذَهَبَ هذَا عنْه: أعُوذُ باللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ).

 تغيير الموضع الذي هو فيه جاء عن النبي-صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (إذا غضِبَ أحَدُكم وهو قائمٌ فلْيَجلِسْ، فإنْ ذهَبَ عنه الغَضبُ وإلَّا فلْيَضطَجِعْ).

 الوضوء، وإخماد غضب وثوران النفس بالماء ، لقوله عليه الصلاة والسلام : " إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار " .

وقد حثّ رسولُ الله -صلّى الله عليه وسلّم- الغاضبَ على الوضوء كوضوء الصلاة، وذلك لأمرين:

أوّلاً: إشغال النفس بأمر آخر سوى الغضب،

وثانياً: إطفاء حرارة الغضب، حيث إنّ الأعضاء والأطراف تكون مرتفعة الحرارة فتبرد بالماء.

 تذكر ثواب من يكظم غيظه لقوله تعالى : (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ)

وقوله جل وعلا : {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ }

قال الشاعر العَرْجِيُّ:

وإذا غَضِبتَ فكن وقوراً كاظماً

للغيظ تُبصر ما تقول وتسمع

****

فكفى به شرفاً تصبُّر ساعة

يَرضى بها عنك الإله وتُرفع

والإنسان من طبعه الاعتياد، فإذا سلّم نفسه للغضب اليوم لم يَسلم منه غداً، وإذا اشتد غضبه من شيء، سيزداد بعدها من شيئين وثلاثة، وفي كلِّ مرةٍ يكون ابتلاؤه بمن يغضبه ويثير في نفسه فورة التأثر، فيتهور ويقع في الشتم ،لذلك يجب ضبط النفس وعدم تعويدها على الانفعال والاندفاع .

 نبضه:

لايحمل الحقد من تعلو به الرتب

ولا ينال العلاء من طبعه الغضب

منى الشعلان