

يحتاج الإنسان حتى يعيش في هذه الحياة إلى طاقة عقلية وبدنية والمحافظة قدر استطاعته عليها

الغضب وعلاجه في القرآن والسنة

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم والوضوء من الوسائل المذهبة للغيظ أيضا

فلنرب أنفسنا على الحلم والترفّع عن السفهاء سواء على أرض الواقع أو في وسائل التواصل الاجتماعي

رضي الله عنه - قال: استب رجلان عند النبي - صلى الله عليه وسلم- فاحمرت عن أحدهما وانتفخت أوداجه بدا عليه الغضب، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد يقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم». العلاج الثالث: أن يتوضأ، وقد جاء ذلك عن معاوية -رضي الله عنه -، فقد خطب معاوية -رضي الله عنه- يوما بالناس، فقام رجل من الناس وقال: كذبت، فغضب معاوية، ثم نزل من المنبر فدخل البيت وجلس فترة ثم خرج ولحيتهقطر من الماء، ثم قال: يا أيها الناس إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان من النار فإذا غضب أحدكم فليبطئه بالماء، ثم أكمل خطبته. فلنرب أنفسنا على الحلم، والبعد عن الغضب، والترفّع عن السفهاء، سواء على أرض الواقع أو في وسائل التواصل الاجتماعي. قال أحد الحكماء: اثنان لا يغيران رأيهما أبدا: الجاهل والميت. لا مجال لتغيير رأيه فلا تجادله، وحافظ قدر المستطاع على هدوئك واتزانك وابتعد عن الغضب هذه وصية المصطفى - صلى الله عليه وسلم-.



الغضب. العلاج الثاني: الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وقد جاء هذا العلاج في القرآن الكريم وفي السنة النبوية المطهرة، قال تعالى: «إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون» [الأعراف: 201]، قال سعيد بن جبير مفسرة هذه الآية: وهو الرجل يغضب الغضبة فيستعين بالله من الشيطان فيزول عنه ذلك. أما من السنة فما روى البخاري في صحيحه عن سليمان بن صرد -

فقال له: نيشرك بأن هناك علاجات في السنة النبوية للغضب. العلاج الأول: تغيير الحالة التي أنت فيها، وقد روى أبو داود في سننه عن أبي ذر - رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع». فيأخي الكريم أربع على نفسك وخذ الأمر ببساطة، لا تغضب لكلمة أو فعل من أحد، وخذ الأمور بحلم. قد يقول قائل: أنا هذا طبعي! ولا أقدر!

الدرء رضي الله عنه - أن رجل قال يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «لا تغضب»، فهذه وصية تكررت منه -عليه الصلاة والسلام-. فأخي الكريم أختي الكريمة الغضب ينبغي أن يبتعد عنه الإنسان قدر المستطاع لأنه يستنزف طاقة الإنسان. والغضب ليس دليل قوة و دليل شدة، بل صرح النبي -صلى الله عليه وسلم- بخلاف ذلك. ففي الصحيحين عن أبي هريرة

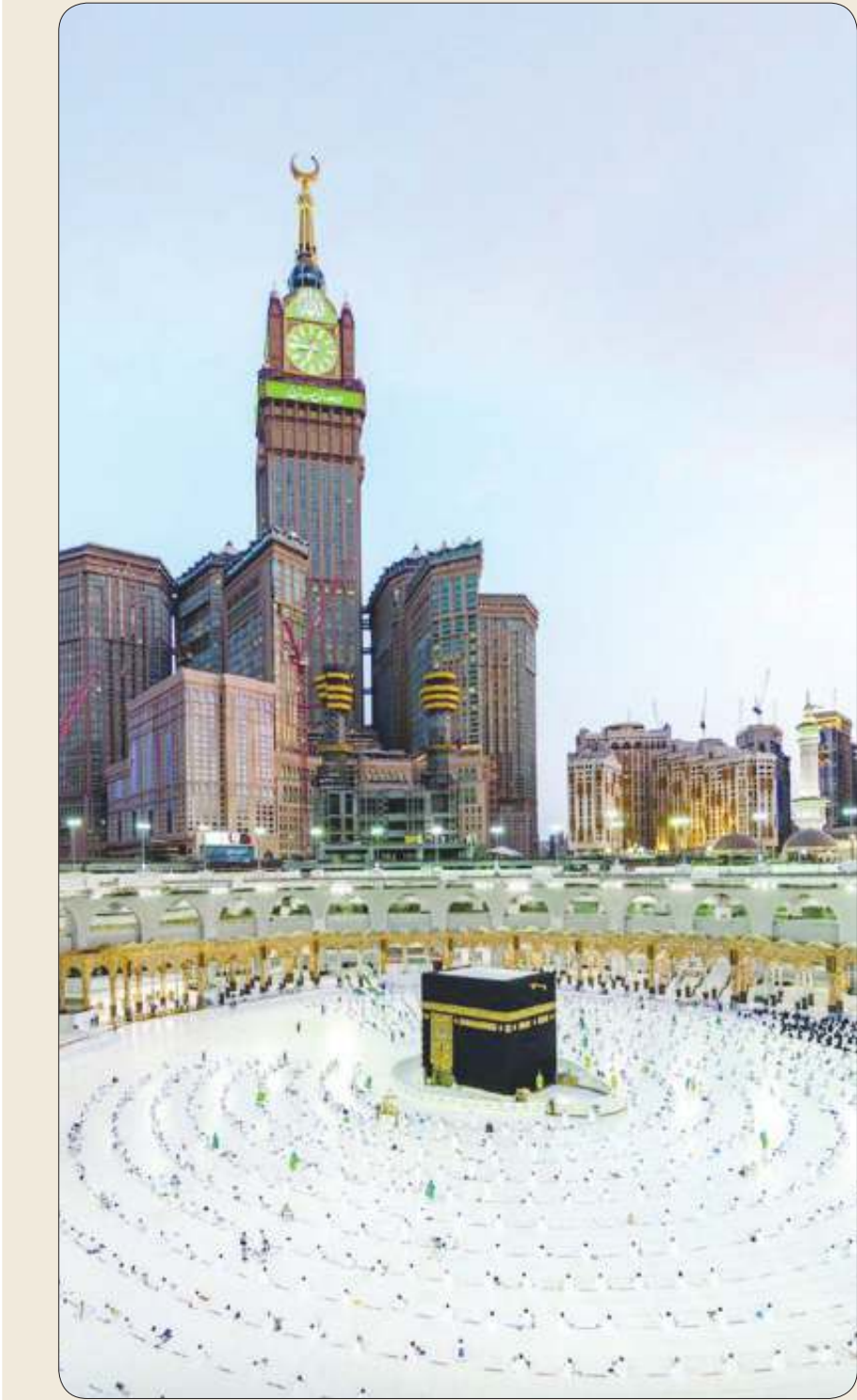
الإنسان حتى يعيش في هذه الحياة يحتاج إلى طاقة عقلية وبدنية، وعليه أن يحافظ قدر استطاعته على هذه الطاقة، ومن الأمور التي تستنزف هذه الطاقة الغضب والمعارك الفكرية أو الجسدية! وقد امتدح الله - سبحانه وتعالى - الذين يتجنبون ذلك فقال سبحانه في بيان وصف المؤمنين: (والكاظمين الغيظ) [آل عمران: 134]، وقال أيضا: «والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون» (الشورى: 37)، وفي صحيح البخاري عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رجلا قال: يا رسول الله أو صني، فقال النبي - صلى الله عليه وسلم-: «لا تغضب، فردد الرجل مرارا، فردد عليه النبي عليه الصلاة والسلام: لا تغضب».

ينبغي أن يتجنبه المرء لأنه يستنزف طاقته وهو ليس دليل قوة أو شدة بل العكس صحيح

من أساليب علاج الغضب : تغيير الحالة التي أنت فيها وفقا للحديث «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»

وفي رواية أخرى للحديث في الموطأ أن الرجل قال يا رسول الله علمني كلمات أعيش بهن فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «لا تغضب»، فلاحظ كلمة (أعيش بهن)، فجعل النبي عليه الصلاة والسلام -عدم الغضب منهج حياة. وفي رواية أخرى لنفس الحديث في الطبراني في المعجم الأوسط عن أبي

طبقات الأصدقاء



وسرقة أموالهم، يرى كل ذلك في سبيل الصداقة جائزاً مباحاً؛ فيأخذ بيدك حتى يدخلك معه جهنم. ومن هو دين في نفسه، معين لصديقه، وأقف عند حدود الله، لا يقارف إثمًا، ولا يبأشمر محرماً، ولكنه يجهل طرائق المعاشرة، وآداب المؤاكلة، وكل ما تواضع عليه المهذبون من الناس، يأتي بما تغنى منه نفسك، وتهيج أعصابك، ومن هو أحقر رقيق، أو فحاش طياش، ومن يصادقك لحسبك أو مناصك؛ فهو يتخذك زينة بيومه، وعدة لغده؛ فانت عنه حلية تحمّل الجدار، والخلاصة أن الأصحاب خمسة: فصاحب كالهواء لا يستغنى عنه، وصديق كالغذاء لا يعيش إلا به، ولكن ربما ساء طعمه، أو صعب هضمه، وصاحب كالدواء مكره، ولكن لا بد منه أحياناً، وصاحب كالصهياء (الخمر) تلذ شاربها، ولكنها تودي بصحته وشره، وصاحب كالبلاء، أما الذي هو كالهواء: فهو الذي يفيدك في دينك، وينفعك في دنياك، وتلك عشرته، وتمتعك بصحته، وأما الذي هو كالغذاء: فهو الذي يفيدك في الدنيا والدين، لكنه يزعج أحياناً بظلفته، وتقل دمه، وجفاء طبعه. وأما الذي هو كالدواء: فهو الذي تضطرك الحاجة إليه، ويتالك النفع منه، ولا يرضيك دينه ولا تسليك عشرته. وأما الذي هو كالصهياء: فهو الذي يبلغك لذتك، وينبلك رغبتك، ولكن يفسد خالك، ويهلك آخرتك، وأما الذي هو كالبلاء، فهو الذي لا ينفعك في دنيا ولا دين، ولا يمتنعك بعشرة ولا حديث، ولكن لا بد لك من صحبته. عليك أن تجعل الدين مقاييساً، ورضا الله ميزاناً؛ فمن كان يفيدك في دينك فاستمسك به، إلا أن يكون ممن لا تقدر على عشرته. ومن كان يضررك فاطرحه، واهجره، إلا أن تكون مضطراً إلى صحبته؛ فتكون هذه الصحبة ضرورة، والضرورات تبيح المحظورات، بشرط ألا تجاوز هذه الصحبة حد الضرورة. وأما الذي لا يضررك في دينك، ولا ينفعك في دنياك، ولكنه ظريف ممتع اقتصر منه على الاستمتاع بظرفه، على ألا تمنعك هذه الصحبة من الواجب، ولا تمشي بك إلى عيب أو إثم. وما كان وراء ذلك فهو الذي قيل في مثله: إذا كنت لا علمَ لديك تفقيداً ولا أنت ذو دين فترجوك للدين ولا أنت ممن يرتجى للممة عملنا مثالا مثل شخص من طين ملخص من كتاب (صور وخواطر)

الشيخ علي الطنطاوي

واتصل بك شره، أو أصابك ضره، أو لحق بك عار، وإذا هو قد ترك فيه أثراً منه من حيث لا تشعر، وكل كلمة تنصب في أثرك إنما هي بذرة كالبذرة التي تلقى في الأرض للمخسبة قد تكون بذرة خير فتنبث في نفسك خيراً، وقد تكون بذرة شر فتنبث في نفسك شراً، ورب كانوا صالحين فافسدتهم صحبة شرير بدل حالهم، وأشقى حياتهم، وناس كانوا أشراراً فصلحوا بصحبة الصالحين، ومن كان مستريحاً من وخز الغريزة يشتغل عنها بعلم أو فن أو رياضة قلب أو جسد، فاوقد عليه نارها، واذأقه أوارها، صاحب لا يدرى من أين يسقط عليه، وآخر يمشي في طريق النار، فمشى به صديق في طريق الجنة، وليس الصديق الذي يذكرك الله كمن ينسبك ذكره، ولا الذي يسوقك إلى المسجد للعبادة كمن يقولك إلى الماخور للفجور، ولا من يبدلك عن كتاب طالعاه؛ لتطالعه أنت، كمن يصف حسن راقصة رآها؛ لتسعى أنت لمرآها. فإذا أردت الخلعة التي تجمع خلال الخير، والعمل الذي يصلح الأعمال كلها فاكتب أسماء أصدقائك وأصحابك، ومن تتصل به بروابط السوء، وانظر إلى كل واحد منهم هل هو صالح في نفسه أم هو غير صالح، وهل هو مخلص لصديقه أم هو لا يبالي إلا بنفع نفسه ولذتها، وهل هو مؤنس لجليسه أم هو فقط مزعج غليظ؟ فإذا فعلت رأيت الرفاق على أنواع، ووجدت فيهم من هو صائم مصل له سميت المنقبن، وزى الصالحين؛ ولكنه يتخذ ذلك سلماً للدنيا وشبكة للمال، ووجدت حقيقته تكذب ظواهر تقاه، فإن عامدته خائك، وإن عاملته غشك، ووجدت فيهم من هو صادق المعاملة أمين اليد، ولكنه لا يصوم ولا يصلي، وليس له من الدين إلا اسمه؛ فهو يفسد عليك دينك، ووجدت فيهم من هو صالح متعبد، أمين صادق المعاملة، ولكنه عارم الشهوة، جامح الغريزة، لا حديث له إلا عنها، ولا خوض إلا فيها، وقد كف عن الحرام جوارحه، واطلق فيه لسانه؛ فهو يؤذيك بإثارة الخادم من رغبتك، وإيقاظ الهاجع من غريزتك. ومن هو صالح في نفسه، أمين في معاملته، عسف اللسان، طاهر الذيل، لكنه لا يتفق صديقاً، ولا يسعد صاحباً، ولو كان على الفرات وأنت تحترق من الظما ما ناولك كأس ماء. ومن يخدم صديقه ويسره، ولكنه لا يبالي في خدمته ومسرتة أن يعطيه من دينه؛ فيخون من أجله أمانته، ومن عرضه، فنيله من باب الحرام لذته، ومن شره، فيعيثه على أكل حقوق الناس،

الأصحاب خمسة : فصاحب كالهواء لا يستغنى عنه، وصديق كالغذاء لا يعيش إلا به، ولكن ربما ساء طعمه، أو صعب هضمه، وصاحب كالدواء مكره، ولكن لا بد منه أحياناً، وصاحب كالصهياء (الخمر) تلذ شاربها، ولكنها تودي بصحته وشره، وصاحب كالبلاء، خذ قلماً وورقاً وحاول أن تكتب أسماء أصدقائك جميعاً، ثم صنّفهم أصنافاً، تجد أو لا أن منهم من ليس أصدقاء على التحقيق، ولكنهم أصحاب ورفقاء، فمَنْهم رقيق، لتلقاه كل يوم أمامك، في السيارة أو الترام، حينك فتحية، ويسالك فتحييه، ويرجوك لإغلاق التافذة، فإن فعلت شكر، أو يبدوس على رحك فإن أحسن اعتذر، والكلمة تجر الابتسام، والابتسام يجز الكلام، وتمز الأيام فإذا انتما تتبادلان تحية الصديقين، وتتحدثان حديث الصفيين، وأنت لا تعرف اسمه ولا تدري ما هو، ومنهم رقيق العمل، تكون موظفاً، فترى مكتبته حبال مكتب، ووجهه تلقاء وجهك، أو تكون عاملاً، فترى ألقه إلى جانبك، أو يكون زميك في المتجر أو جارك في السوق، تكون معه أكثر مما تكون مع أهلك وولدك، وتلقاه أكثر مما تلقى أصدقاءك وأهل وذك، وقد تشاركه الجد والهزل، والرضا والغضب، وما شكلك من شكله، ولا عقلت من عقله، ولا أنت من واديه، ورفيق السفر، ممن تجمع جسديكما عربة القطار، وروحكما الرغبة في دفع الملل، فيكون منك سلام ومنه كلام، وملاحظة لما ترى، وجواب لما تسعم، وما هي إلا ساعات، حتى تنتشركا في الطعام، وتتجاوزا إلى المنام، وتساقط بينكما الأستار، فيرى منك، وفري منه، ما لا يراه المرء إلا من ساكن بيته، وذى قرابته، وما أنت منه ولا هو منك في ود ولا إزاء، ورفيق القهوة، ورفيق الملبع، وضروب من الرفقاء غير من ذكرت، ربما استمرت صلة المرء ببعضهم حتى سباهم أصدقاءه، وما هم بالأصدقاء، ولا اختارهم بملكه، ولا صاحبهم باختيار، ولكن الحياة القتهم في طريقه، وحملتهم على عاتقه، وإذا هو لم يخصهم ولم يجزهم مثل جرد التاجر بضاعته، ثم يصنفهم أصنافاً؛ فيبقى على الجيد، ويطرح الرديء، لم يدر إلى أي هاية تسوقه هذه الصداقات؛ لأن الصاحب ساحب، وكل قرين بالمقارن يقتدي. ورب رجل سايرته في طريق، أو رافقته في سفر، أو عرفته في ديوان، فبذلت له من ظواهر الود، ما يبذله الرجل المهذب لمن يلقاه، وأنت لا تدري وجهته في الحياة، فنسب إليك، وعرف بك،