

# لا تغضب.. لا تغضب.. لا تغضب



د. بسام الشطي



د. عصام الفليح



الداعية يوسف السويلم



د. دخضر البارون



د. عثمان الخضر



التربوي سليمان الرومي

## تضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع



### 30 فكرة عملية للتخلص من العصبية

استوقفني شاب يسأل عن كيفية التعامل مع سرعة عصبية وكثرة انفعالاته، فقلت له: دعنا نعرض سؤالك للمتابعين في «الفيديو» والتويت لنستفيد من تجاربهم العملية في إدارة الغضب بشرط أن يكون العلاج قد جربوه ونجح معهم في إعانتهم على الصبر، وإدارة الغضب وقد وردتني ثلاثون فكرة عملية سأعرضها عليكم بشكل مختصر وهي على النحو التالي:

(النوم كما يقول المثل نام نار تصحي رما، كثرة الاستغفار، والتزام الصمت وكظم الغيظ، وقيام الليل يزيل العصبية، وترك ما لا يعينني، ترديد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم وقت الغضب والوضوء، وقول لا حول ولا قوة إلا بالله، وغسل الوجه وتغيير المكان، تغيير وضعية الجسم فإذا كان واقفا يجلس وإذا كان جالسا يقف، فسماع القرآن، وصلاة ركعتين، إحضار ورقة وقلم وكتابة المشاعر والانفعالات وقت الغضب، وضع اليد على الصدر والدعاء: اللهم اذهب غيظي، عمل تمارين التنفس، العد من الواحد للعشرة، اتخاذ قرار بالتوقف عن العصبية، تغيير نوعية الغذاء ففي بعض الأنواع تثير العصبية، الابتعاد عن كل ما يثير العصبية، الذهاب سريعا لأخذ (دوش) ماء بارد، الابتعاد عن الصديق العصبي، التوقف عن تكرار كلمة أنا عصبي، واستبدالها بأني هادئ وحليم، أن تكتب لمدة 21 يوما كلمة أنا لن أغضب وتعلق الورقة بالغرفة، الدعاء كل فجر بأن يبعد الله عنك كثرة العصبية، أن تشرب سفن أب، المعالجة بالطاقة، وقالت إحدى المشاركات: إنها عندما تغضب تأخذ الكموات وتكوي الملابس فتفرغ طاقته، وأضافت أخرى أنه بعد وفاة أختي إنسان في حياته صارت لا تغضب كثيرا وشعرت بأن الدنيا لا تسوى شيئا، وقال آخر إنه أوصى شخصا بتصويره وقت الغضب فلما رأى نفسه توقف عن العصبية).

فهذه ثلاثون فكرة عملية نجح أصحابها في تجاوز مشكلة العصبية وبعض المقترحات وخاصة الصحية مثل تناول الغذاء أو شرب السفن أب تحتاج لبحث، وبعض الأفكار الواردة مقتبسة من الهدي النبوي وبعضها من علماء النفس وبعضها من ابتكار أصحابها، وقد حرصت على كتابة هذا المقال في رمضان لأن شهر رمضان فرصة لنا جميعا لتدريب أنفسنا على حسن إدارة الانفعال، فالعصبية ليست كما يظن الكثير بأنها وراثية أو لا نستطيع التخلص منها وإنما الصبر وعدم الغضب هو اختيار شخصي ولهذا اقترح النبي الكريم سلوك الصبر على المرأة المريضة فعن عطاء بن أبي رباح قال: قال لي ابن عباس: ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟ قلت: بلى. قال: هذه المرأة السوداء أتت النبي صلى الله عليه وسلم قالت: إني أصرع وإني أتكشف فادع الله لي قال: إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله أن يعافيك قالت: أصبر، قالت: فإني أتكشف فادع الله أن لا أتكشف فدعا لها فأخارت الصبر.

فضبط النفس والصبر يحدث بارادة الإنسان وهو رزق من الله ولهذا حكى ابن أبي الدنيا عن شريح أنه قال: (إني لأصاب بالمصيبة فأحمد الله عليها أربع مرات وأشكره إذ لم تكن أعظم مما هي وإن رزقني الصبر عليها وإن وفقتي الاسترجاع لما أرجوه من الثواب وإن لم يجعلها في ديني)، فالصبر رزق من الله ونستطيع أن ندعو الله تعالى أن يرزقنا الصبر كما دعا جيش طلوت عندما برزوا لجالوت وجنوده (قالوا ربنا أفرغ علينا صبرا) ثم أنه ليس كل غضب سيئا، فالغضب انفعال وقد يكون ايجابيا لو كان في الوقت الصحيح كأن يغضب الإنسان عندما تنتهك محارم الله ولكن العصبية التي تناقشها هنا هي العصبية السلبية، وهي أن يكون الإنسان عصيبا دائما في كل موقف أو ردة فعل وقد نجحت مع رجل عصبي في التخلي عن عصبية من خلال عمل جدول يسجل فيه كم مرة يغضب باليوم ثم وضعت له هدفا أسبوعيا بأن يقلل العصبية بنسبة 20٪ وكانت النتيجة بأنه سيطر على انفعاله بعد شهرين وصار يتحكم بانفعالاته وكان سعيدا بهذه النتيجة

إن الإنسان يتكون من أفكار ومشاعر وهي كثيرة، مجملها الاضرار بالنفس والآخرين، فينطلق اللسان بالبدشتم والسب والفحش وتنتقل اليه بالبطش بغير حساب، وقد يصل الأمر الى القتل.

فكان خيرا له، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له».

فالمؤمن لا يصيبه الاحباط ولا يسترسل في حالات الغضب لأنه يدرك 145 طالبا وطالبة كويتيين من طلاب جامعة الكويت تتراوح اعمارهم بين 17 و28 عاما، وأقادت الدراسة بان ضبط الغضب يمثل موقفا وسطا في التعامل مع مشاعر الغضب بين الكبت والاطهار كما يشير الى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه والى حكمته في اختيار الزمان والمكان والكيفية المناسبة التي تؤدي الى توافق سليم مع الموقف دون أن يؤدي ذلك الى الاضرار بصحة الفرد النفسية والبدنية، وظهرت الدراسة انه كلما ارتفعت قدرة الفرد على ضبط غضبه قلت المشاكل الصحية وزادت قدرته على ضبط نفسه وارتفعت درجة تعاؤله واحترامه لذاته، والعكس فكلمنا انخفضت قدرته على ضبط غضبه زادت مشكلاته الصحية ومدل قلقه وتساؤمه وما الى الإلقاء اللوم على الآخرين وزادت حساسيته من الضل.

وقدم د.الخضر نصائح لكي يسيطر الانسان على الغضب بشكل عام وقال انك ما بدور في نفسك وخاطرك وكلما شعرت بالغضب قم بكتابة شعاعرك وما الأمر الذي دفعك الى هذا الشعور، ثانيا لا تكبت مشاعرك اذا شعرت برغبة في الصراخ أو البكاء لا تحاول منع نفسك ولكن احرص على ان تكون وحيدا حتى لا يري الآخرون لحظات ضعفك، ثالثا تكلم بصراحة من المهم عندما تكون غاضبا ان تطور أسلوبك الخاص في التعامل مع الغضب، بهذه الطريقة ستفرغ شحنات الغضب في الاتجاه الصحيح بدلا من ان تلقيه في وجه من حولك، رابعا تحمل مسؤولية اخطائك، عليك ان تدرك ان المشكلة بحاجة الى شخصية لكي تحدث لهذا لا تغفل حقيقة انك قد تكون المخطي، لذلك احرص على سماع وجهة النظر المقابلة أو نصائح المبرين منك.

خامسا اعرف نفسك: حاول الامام بالامور التي تنفدك على الغضب وفي المرة المقبلة ستكون أكثر المزيدي تجنب الغضب عن طريق استعدادك المسبق لهذه المواقف.

التسامح

اما النصيحة السادسة فقال عنها الخضر تعلم التسامح وحاول التجاوز عن الاخطاء والمضي قدما في حياتك لانك لن تستطيع متابعة حياتك مدمت بقيت حبس الغضب والرغبة في الانتقام والى المقابل هناك المزيدي الأثار الضارة لكتمان الغضب. وأشار د.الخضر الى ما قاله باحثون من جامعة سانت لويس من أن كتمان الغضب يمكن أن يؤدي الى آلام الرأس أيضا واشتمل البحث على 422 البالغين كان 171 منهم يعانون من آلام في الراس وقد بحث رئيس الفريق ويرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب كيف يضغط نفسه وعدد المرات التي يصاب بها بالآلم في الراس كذلك بحث ما اذا كان الغاضب قلقا او مصابا بالاكتئاب حيث أن كلا الحالتين لها علاقة بالصداع قال نيكلسون وجدنا أن كتمان الغضب اكبر سبب للصداع وأضاف ان الغضب يمكن ان يكون احد تلك الاشياء العديدة التي تثير آلام الراس. وذا: اما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام فقد نصح باحثون اميركيون بالصبر والتسامح مع الآخرين إذا أردت ان تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر في حياتك وفق الحكمة القائلة الغفوة عند المغفرة فقد اظهرت دراسة عرضت في اجتماع الجمعية الطب السلوكي في اميركا ان الغفوة والتسامح يساعدان على تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق.

الاساءة والاحسان ويشير الالعامي والتربوي سليمان الرومي الى ان الإنسان المؤمن يتذكر دائما قوله تعالى (ما اصاب من مصيبة في الأرض ولا في نفسك الا في كتاب من قبل ان نبرأها ان ذلك على الله يسير لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور) فالإيمان يخفف مظاهر وأسباب الانفعالات اليومية والهجوم وفي الحديث الشريف «عجب لأمر المؤمن ان امره كله له خير وليس ذلك لأحد الا للمؤمن ان أصابته سراء شكر

ذات ابعاد مؤثرة في الصحة النفسية والبدنية للفرد كالقلق والتفاؤل والألم واحترام الذات والخوف من الفشل وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها 145 طالبا وطالبة كويتيين من طلاب جامعة الكويت تتراوح اعمارهم بين 17 و28 عاما، وأقادت الدراسة بان ضبط الغضب يمثل موقفا وسطا في التعامل مع مشاعر الغضب بين الكبت والاطهار كما يشير الى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه والى حكمته في اختيار الزمان والمكان والكيفية المناسبة التي تؤدي الى توافق سليم مع الموقف دون أن يؤدي ذلك الى الاضرار بصحة الفرد النفسية والبدنية، وظهرت الدراسة انه كلما ارتفعت قدرة الفرد على ضبط غضبه قلت المشاكل الصحية وزادت قدرته على ضبط نفسه وارتفعت درجة تعاؤله واحترامه لذاته، والعكس فكلمنا انخفضت قدرته على ضبط غضبه زادت مشكلاته الصحية ومدل قلقه وتساؤمه وما الى الإلقاء اللوم على الآخرين وزادت حساسيته من الضل.

نصائح

وقدم د.الخضر نصائح لكي يسيطر الانسان على الغضب بشكل عام وقال انك ما بدور في نفسك وخاطرك وكلما شعرت بالغضب قم بكتابة شعاعرك وما الأمر الذي دفعك الى هذا الشعور، ثانيا لا تكبت مشاعرك اذا شعرت برغبة في الصراخ أو البكاء لا تحاول منع نفسك ولكن احرص على ان تكون وحيدا حتى لا يري الآخرون لحظات ضعفك، ثالثا تكلم بصراحة من المهم عندما تكون غاضبا ان تطور أسلوبك الخاص في التعامل مع الغضب، بهذه الطريقة ستفرغ شحنات الغضب في الاتجاه الصحيح بدلا من ان تلقيه في وجه من حولك، رابعا تحمل مسؤولية اخطائك، عليك ان تدرك ان المشكلة بحاجة الى شخصية لكي تحدث لهذا لا تغفل حقيقة انك قد تكون المخطي، لذلك احرص على سماع وجهة النظر المقابلة أو نصائح المبرين منك.

خامسا اعرف نفسك: حاول الامام بالامور التي تنفدك على الغضب وفي المرة المقبلة ستكون أكثر المزيدي تجنب الغضب عن طريق استعدادك المسبق لهذه المواقف.

التسامح

اما النصيحة السادسة فقال عنها الخضر تعلم التسامح وحاول التجاوز عن الاخطاء والمضي قدما في حياتك لانك لن تستطيع متابعة حياتك مدمت بقيت حبس الغضب والرغبة في الانتقام والى المقابل هناك المزيدي الأثار الضارة لكتمان الغضب. وأشار د.الخضر الى ما قاله باحثون من جامعة سانت لويس من أن كتمان الغضب يمكن أن يؤدي الى آلام الرأس أيضا واشتمل البحث على 422 البالغين كان 171 منهم يعانون من آلام في الراس وقد بحث رئيس الفريق ويرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب كيف يضغط نفسه وعدد المرات التي يصاب بها بالآلم في الراس كذلك بحث ما اذا كان الغاضب قلقا او مصابا بالاكتئاب حيث أن كلا الحالتين لها علاقة بالصداع قال نيكلسون وجدنا أن كتمان الغضب اكبر سبب للصداع وأضاف ان الغضب يمكن ان يكون احد تلك الاشياء العديدة التي تثير آلام الراس. وذا: اما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام فقد نصح باحثون اميركيون بالصبر والتسامح مع الآخرين إذا أردت ان تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر في حياتك وفق الحكمة القائلة الغفوة عند المغفرة فقد اظهرت دراسة عرضت في اجتماع الجمعية الطب السلوكي في اميركا ان الغفوة والتسامح يساعدان على تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق.

ذات ابعاد مؤثرة في الصحة النفسية والبدنية للفرد كالقلق والتفاؤل والألم واحترام الذات والخوف من الفشل وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها 145 طالبا وطالبة كويتيين من طلاب جامعة الكويت تتراوح اعمارهم بين 17 و28 عاما، وأقادت الدراسة بان ضبط الغضب يمثل موقفا وسطا في التعامل مع مشاعر الغضب بين الكبت والاطهار كما يشير الى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه والى حكمته في اختيار الزمان والمكان والكيفية المناسبة التي تؤدي الى توافق سليم مع الموقف دون أن يؤدي ذلك الى الاضرار بصحة الفرد النفسية والبدنية، وظهرت الدراسة انه كلما ارتفعت قدرة الفرد على ضبط غضبه قلت المشاكل الصحية وزادت قدرته على ضبط نفسه وارتفعت درجة تعاؤله واحترامه لذاته، والعكس فكلمنا انخفضت قدرته على ضبط غضبه زادت مشكلاته الصحية ومدل قلقه وتساؤمه وما الى الإلقاء اللوم على الآخرين وزادت حساسيته من الضل.

وقدم د.الخضر نصائح لكي يسيطر الانسان على الغضب بشكل عام وقال انك ما بدور في نفسك وخاطرك وكلما شعرت بالغضب قم بكتابة شعاعرك وما الأمر الذي دفعك الى هذا الشعور، ثانيا لا تكبت مشاعرك اذا شعرت برغبة في الصراخ أو البكاء لا تحاول منع نفسك ولكن احرص على ان تكون وحيدا حتى لا يري الآخرون لحظات ضعفك، ثالثا تكلم بصراحة من المهم عندما تكون غاضبا ان تطور أسلوبك الخاص في التعامل مع الغضب، بهذه الطريقة ستفرغ شحنات الغضب في الاتجاه الصحيح بدلا من ان تلقيه في وجه من حولك، رابعا تحمل مسؤولية اخطائك، عليك ان تدرك ان المشكلة بحاجة الى شخصية لكي تحدث لهذا لا تغفل حقيقة انك قد تكون المخطي، لذلك احرص على سماع وجهة النظر المقابلة أو نصائح المبرين منك.

وهو قائم فليجلس فان ذهب عنه الغضب والا فليضطجع» ثم عليه الابتعاد عن كل ما يسبب الغضب وان يدرج نفسه على الهدوء والسكينة في معالجة المشاكل في شتى شؤون الدنيا والدين.

ويؤكد استاذ علم النفس بجامعة الكويت د.خضر البارون ان للأسرة دورا كبيرا في تغيير سلوك الغضب وان هناك ابعادا نفسية وظروف بيئية تسبب الغضب وعدم ضبط النفس. وقال: التسامح والغفو سلوك يجب ان تقوم الاسرة على ترسيخه في نفوس اطفالها من خلال الحوار المتبادل والذء الاسري الذي هو عامل رئيسي في تغيير السلوك السلبى او تعلم الاجابي من خلال ممارسات فعلية تكون أشد رسوخا في ذهن الطفل ويأتي بعد ذلك دور المدرسة في تنمية السلوكيات ايجابية التي غرسها الاسرة في ذهن طفلهم.

حده الطبع وزاد: نلاحظ اليوم ان الغضب وسرعة الاستفزاز عند بعض الناس غلبت الحلم وضبط النفس لديهم حتى انهم يتشاجرون لآفة الاسباب ولذلك ابعاد نفسية تداخلت مع الظروف البيئية المتعلقة بضغط الحياة والتنافس المحموم في العمل والتجارة وكسب المال والضجيج والأزحام وتلوث البيئة وهو ما يؤدي بدوره الى توتر الانسان ومعها تسهل اثره ولو في مواقف لا تستحق لإخراج ما بداخله من صيق واذا ما أضفنا اليها العوامل النفسية مثل قلة التعاملات الاجتماعية والتي تولد افتقارا لدى الشخص لمهارات اجتماعية ضرورية نتيجة ضغوط العمل وقضاء وقت الفراغ باستخدام الانترنت لدرجة اثرت على العلاقات الاسرية نفسها واضعفنتها فاذا ما نظرنا لكل تلك الاسباب مجتمعة سنذكر اسباب تقلص مساحة التسامح وغلبة الصرامة في التعامل.

وأشار الى ان ردود الفعل المفاجئة وغير المناسبة تعني وجود جانب معين في الشخصية يحتاج الى علاج نفسي فهناك حالات أخرى يكون الخلل واضحا من خلال شعور الشخص بضعف علاقته الاجتماعية بسبب حدة طبعه او تأثير اعماله.

وأشار الى ان اسباب الغضب ودوافعه تتعدد على ظهور التوتّر والانفعال النفسي على تزايد او على فجأة سسمة وصفة ملازمة ينصف بها بعض الافراد في حياتهم الاجتماعية.

وعن اسباب الغضب اوضح د.البارون ان هناك اسبابا بيئية واجتماعية تساعد على حدوث التوتر والغضب منها الارهاق في العمل وخارج البيت وعدم الراحة النفسية، وكذلك حدوث بعض الامراض لاسيما اذا كان لها اثر خارجي ما ينعكس على سلوك الفرد وذلك لشعوره بأنه أقل من الآخرين.

العلاج وأكد ان علاج الغضب ليس صعبا اذا كان الانسان لديه حضارة ايمانية تساعده على الحد من الغضب عندما يذكر بالرجوع الى الله وعدم الإفراط في الغضب، منها الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ومنها عدم الكلام واستحضار ما نصت عليه الشريعة من كظم الغيظ ومعرفة مساوئ الغضب من الاضرار الجسدية والنفسية.

وأشار الى ان هناك اساليب اخرى لعلاج الغضب منها مواجهة الاسباب وممارسة الاسترخاء مع مواجهة المواقف الصعبة التي تثير غضبه فيتنبر على مواجهتها دون غضب او انفعال والاسترخاء النفسي، وممارسة الرياضة والتنفس العميق، وعند الشعور بالتوتر او بضغط نفسي يدعو الى الغضب يفضل له الخروج الى الاماكن العامة والحدائق والاماكن الخضراء.

و زاد وقد ثبت طبيا ان الغضب صورة عن صور الانفعال تزيد من عدم التيقن القلب في الدقيقة الواحدة فيضاعف كمية الدم التي يدفعا القلب ما يسبب الاجهاد له، وعلى الإنسان ان يحاول السيطرة على غضبه حتى لا يوقعه الغضب في انتهاك حرمت الله فيزيد السوء سوءا.

بين الكبت والاطهار

في دراسة اعدها استاذ علم النفس بجامعة الكويت د.عثمان الخضر وضع فيها ان اظهر الغضب او كبت الغضب ان يمسك عن الكلام ويغير من هيئته التي عليها بان يفعد اذا كان واقفا ويضطجع اذا كان جالسا كما قال النبي ﷺ «اذا غضب احكمك

البشرية في تعاملها مع الغضب وفق عدة عوامل ينبغي ان نخفل عنها منها الجينات الوراثية الخليط من الابوين والادجاد والتربية التي يتلقاها الفرد بالدرجة الاولى من الوالدين والبيئة التي يعيش فيها الفرد من الاقارب والارحام والاصدقاء والحي والمدرسة وغيرها ذلك وسائل الاعلام المتعددة وحتى الالعاب الالكترونية وبرامج المسابقات التلفزيونية كلها لها اثار سلبية تجاه النفس والغضب.

وتحت سياسة «ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم» فبالامكان ان يسيطر الفرد على حدة ومستوى الغضب عند الرغبة في ذلك وهي وفق قاعدة الاختيار، فالتغيير وسيلة حياتية لايد منها حتى يتواءم الفرد مع المجتمع او الوظيفة او الأسرة او الفريقتى او غير ذلك، فالتأنا لها حدود معينة لتحمّل ولكنهم ليسوا مضطرين لتحمّل انفعالات فرد ما بشكل مستمر حتى وان كان صديقا او مسؤولا او حتى قريبا، فكم حالة طلاق تمت بسبب ردود افعال الغضب من دون ضوابط، وكم شراكة الغت بسبب الغضب، وكم من علاقات صداقة انتهت بسبب الغضب، وكم من الارحام قطعت بسبب الغضب، وكم تحققت نتائج سلبية بسبب الغضب وعدم ضبط الانفعالات السلوكية واللغفية.

وأكد ان الغضب طاقة جبارة وكبيرة فلفسخر هذه الطاقة الفروضة علينا ما فيه مصلحة المجتمع فاذا قدر بعض العلماء ان الطاقة الانفعالية للغضب بالكافها تشغيل جهاز تكييف فنلحوق هذه الانفعالات العصبية الكهربائية الخطرة على الصحة والمجتمع الى عمل مفيد. وهذه الطاقة تنفد آلاف المخالبا العصبية وتسبب مشاكل صحية للانسان كارتفاع الضغط والقولون العصبي والقروح وغير ذلك، فضلا عن الآثار النفسية السلبية على ذات الشخص الغضوب فلم تحطم انفسنا يابدينا!!

ممارسة الرياضة

وقال وانا على يقين بان اي شخص غاضب لو تم مراجعته بعد نصف ساعة بما قدم عليه من ردود لوجدنا دائما ما اشدا ملحا على ذلك التصرف والسلوك المشين فلم لا يرتفع! انه انكر السنذ الاكبر للغضب الذي ينعض صاحبه من التراجع او الاعتذار ويذبح يحتاج الى عدة امور: الدعاء والتذكير المستمر بالاخطاء وحاسبة الغضب على اولا وبالجملة وبالاعتزاز على ان اخذت بحقه وضار. والغضب والابتعاد قدر المستطاع عن المسحات المهينة للغضب، وتعد الرياضة من افضل الوسائل للتخفيف من حدة الغضب لان الطاقة الكامنة في الجسد تنسرب من خلال الرياضة وتتحول الى طاقة ايجابية ومفيدة.

ولتذكر جميعا قول النبي ﷺ «لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب..» ايها الشاكي وما بلد ناء كن جليلا ترى الوجود جميلا

ذكر الله

ويؤكد الداعية والمربي يوسف السويلم على العلاج الذي امرنا به رسول الله ﷺ في قوله: «لا تغضب» حين جاءه رجل قال للنبي ﷺ: «أوصني» قال: «لا تغضب» فرد، قال: لا تغضب، وبين السويلم ان هناك بعض الامور التي يجب ان يقوم بها المسلم لكي يخفف من غضبه ويتحكم بنفسه ويقف على المسلم ان يلجأ الى الله سبحانه وتعالى بالدعاء (وقال ربك ادعوتني استجب لکم) ومن حيث التعود الانسحاب بالله من الشيطان الرجيم (واما ينزغك من الشيطان نزع فاستعذ بالله).

وقد مر النبي ﷺ على رجلين يستبان فاحدهما احصر وجهه وانفتحت اوداجه فقال النبي ﷺ «اني لاعلم كلمة لو قالها نهد عنه ما يجد، لو قال اعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد، فعلى الغاضب ان يكثر من ذكر الله تعالى والاستغفار في الدقيقة ذلك يعينه على طمأنة القلب وذهاب غضبه وان يتفكر المسلم فيما عذ عن كلمة لو قالها نهد عن غضبه من حجر عظيم لن يظلم غيظه

لقول النبي ﷺ «من كظم غيظا وهو قادر على ان ينفذه دعاه الله نبارك وتعالى على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء». ومازال الداعية السويلم يشرح لنا طرق الوقاية من الغضب من الكتاب والسنة فيقول على الانسان الغاضب ان يمسك عن الكلام ويغير من هيئته التي عليها بان يفعد اذا كان واقفا ويضطجع اذا كان جالسا كما قال النبي ﷺ «اذا غضب احكمك

العلاج الاسلامي لمرض الغضب متنوع أشار اليه القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة عن بعض وسائل الاسلام في تسكين الغضب وعلاجه تنتفع على آراء رجال الدين النفسي والطب العام.

في البداية يؤكد الاستاذ بكلية الشريعة والدراسات الاسلامية د. بسام الشطي: ان الغضب كثيرا ما يقود صاحبه للانفعال بالباطل والدفاع ضد الحق كما اشار سبحانه وتعالى في سورة الفتح (اذا جعل اللذان كفروا في قلوبهم الحمية حمية الجاهلية فأنزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين) كما حذرنا رسول الله ﷺ من الغضب وقال لرجل جاءه يسأله عن عمل قليل فقال ﷺ «لا تغضب» وكررها الرسول، وفي حديث آخر قال ﷺ ما تعودن الصرعة فيكم؟ قلنا: الذي لا تصرعه الرجال، فقال: ليس ذلك ولكن الذي يملك نفسه عن الغضب، كما حث الاسلام على البعد عن اسباب الغضب خاصة امراض الكبر والمزاج والمجادلة والتعصب. وأشار د. الشطي ان الاسلام شدد على كظم الغيظ ومقابلة السيئة بالسيئة وهذا واضح في قوله تعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والارض اعدت للمتقين الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

كظم الغيظ

أكد د. الشطي على أهمية تدريب النفس على كظم الغضب على الأقل من عدم تعريض النفس لعنشرات الامراض العضوية والنفسية كما اثبت اهل الطب ومن منطلق عدم التنازل والطاق والتشاحن.

وأشار د. الشطي الى ما ذكره حجة الاسلام الامام ابو اسحاق الفزالي عندما وضع برنامجا اسلاميا من خمس نقاط لعلاج الغضب بعد مهاجه.

النقطة الاولى: ان يخوف المسلم نفسه بعباق الله لو افضى غضبه، والثانية ان يحذر نفسه من حرج العداوة والاتي والانتقام الذي يسبق فيه الغاضب مع احبائه وزملائه وجيرانه، والثالثة ان يتذكر قبح صورته عند الغضب وحسن وجهه عند الفرح وان يدر ك ما كشفه العلماء حديثا من مساوئ الغضب وضار. والرابعة ان يتعرف الى محاسن فضيلة كظم الغيظ وكيف ان الصمت والصبر والاحتياط للناس تقوت الانفعالات وتصلل الارحام وتعيد الترابط الانساني المطلوب، والخامسة ان يتفكر المسلم دائما في السبب الذي يدعوه الى الانفعال وسيجد ان شياطين الانس والجن تزخرق للانسان الغضب وتدفعه للانتقام.

ولباس ان يسلك المؤمن في سبيل تسكين غضبه وسائل ترفيحية مباحة وقد ورد في اكثر من حديث ما يفيد ان الجلوس او القعود او الاضطجاع او الوضوء بالماء البارد كل هذا يفيد حالة الغضب.

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

العلاج الاسلامي لمرض الغضب متنوع أشار اليه القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة عن بعض وسائل الاسلام في تسكين الغضب وعلاجه تنتفع على آراء رجال الدين النفسي والطب العام.

في البداية يؤكد الاستاذ بكلية الشريعة والدراسات الاسلامية د. بسام الشطي: ان الغضب كثيرا ما يقود صاحبه للانفعال بالباطل والدفاع ضد الحق كما اشار سبحانه وتعالى في سورة الفتح (اذا جعل اللذان كفروا في قلوبهم الحمية حمية الجاهلية فأنزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين) كما حذرنا رسول الله ﷺ من الغضب وقال لرجل جاءه يسأله عن عمل قليل فقال ﷺ «لا تغضب» وكررها الرسول، وفي حديث آخر قال ﷺ ما تعودن الصرعة فيكم؟ قلنا: الذي لا تصرعه الرجال، فقال: ليس ذلك ولكن الذي يملك نفسه عن الغضب، كما حث الاسلام على البعد عن اسباب الغضب خاصة امراض الكبر والمزاج والمجادلة والتعصب. وأشار د. الشطي ان الاسلام شدد على كظم الغيظ ومقابلة السيئة بالسيئة وهذا واضح في قوله تعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والارض اعدت للمتقين الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

كظم الغيظ

أكد د. الشطي على أهمية تدريب النفس على كظم الغضب على الأقل من عدم تعريض النفس لعنشرات الامراض العضوية والنفسية كما اثبت اهل الطب ومن منطلق عدم التنازل والطاق والتشاحن.

وأشار د. الشطي الى ما ذكره حجة الاسلام الامام ابو اسحاق الفزالي عندما وضع برنامجا اسلاميا من خمس نقاط لعلاج الغضب بعد مهاجه.

النقطة الاولى: ان يخوف المسلم نفسه بعباق الله لو افضى غضبه، والثانية ان يحذر نفسه من حرج العداوة والاتي والانتقام الذي يسبق فيه الغاضب مع احبائه وزملائه وجيرانه، والثالثة ان يتذكر قبح صورته عند الغضب وحسن وجهه عند الفرح وان يدر ك ما كشفه العلماء حديثا من مساوئ الغضب وضار. والرابعة ان يتعرف الى محاسن فضيلة كظم الغيظ وكيف ان الصمت والصبر والاحتياط للناس تقوت الانفعالات وتصلل الارحام وتعيد الترابط الانساني المطلوب، والخامسة ان يتفكر المسلم دائما في السبب الذي يدعوه الى الانفعال وسيجد ان شياطين الانس والجن تزخرق للانسان الغضب وتدفعه للانتقام.

ولباس ان يسلك المؤمن في سبيل تسكين غضبه وسائل ترفيحية مباحة وقد ورد في اكثر من حديث ما يفيد ان الجلوس او القعود او الاضطجاع او الوضوء بالماء البارد كل هذا يفيد حالة الغضب.

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).

وقال قتال سبحانه وتعالى (وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والارض اعدت للمتقين في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) وقوله تعالى: (والله عفو وامر بالعرف واعرض عن الجاهلين) وقوله تعالى (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن) وعن صفات المؤمنين قال الله تعالى (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).