

الغضب

إعداد

العتبة العلوية المقدسة

قسم الشؤون الدينية

شعبة التبليغ



أسم الكتاب : الغضب

إعداد : شعبة التبليغ في قسم الشؤون الدينية

الناشر : العتبة العلوية المقدسة

المراجعة : شعبة التبليغ في قسم الشؤون الدينية

الطبعة : الثانية المزيّدة والمنقّحة

سنة الطبع : ١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

قياس : ١٧ × ١٢

عدد الصفحات : ٤٨

عدد النسخ : ١٠٠٠٠

الموقع الإلكتروني : www.imamali.net

البريد الإلكتروني : tableegh@imamali.net

موبايل : ٠٧٧٠٠٥٥٤١٨٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة أسبوع التوبة للسنة الثانية:

في البدء كانت فكرة ثم جرّت إلى حوار وهذا الحوار تبلور إلى برنامج عمل نسعى من خلاله إلى تثقيف المجتمع وحثهم على التوبة من الذنوب وكذلك التركيز على كبائر الذنوب التي تنهش جسد المجتمع الإسلامي وتسبب له ممارسات خاطئة على مستوى الفرد أو المجتمع ومن ثم تتراكم هذه الذنوب فتكون حجاباً عن الحق - والعياذ بالله - أو مدعاة للقنوط من رحمة الله تعالى.

نعم هكذا كانت البداية بسيطة ولكنها صادقة، ثم توالى الخطوات لتتميم العمل ولكن لم يكن الفريق المكلف به كبيراً في عدده، ولكنه كان كبيراً في إخلاصه وتفانيه، وكبيراً في أمله وطموحه.

بدأنا نواصل العمل بشكل دؤوب راجين خائفين، راجين الله أن ينجح عملنا بأن ننجز ما أردناه أولاً، وأن يحقق ما أملنا فيه ثانياً، وخائفين من ضيق

الوقت وعدم مخالفة التوفيق لأن يكون هذا العمل حياً شاخصاً للأبصار، فكنا نتوسل بصاحب المقام عليه السلام، بأن يسدد خطانا وينجح عملنا.

ولكن الله تعالى لم يتركنا وخذنا بل أكرمنا بألطفه وأفاض علينا من بركاته ما جعل هذا العمل الصغير مادياً كبيراً في نفوس الناس، وله أثر كبير أيضاً على مستوى النتائج المتوخاة منه، فكم من شخص اتصل بنا يثني على الجهود المبذولة في هذا الإطار ذاكراً حادثه وقعت قريباً منه رجع فيها شخص إلى رشده وأثر فيه هذا الكتاب أو ذاك أثراً طيباً بعد قراءته.

فحمد الله تعالى أن أكرمنا بالهداية ووقفنا لخدمة دينه والمؤمنين من عباده ونشكره على نعمائه ونسأله التوفيق في هذا الطريق، وأن يعيننا في تطوير هذا العمل وغيره لما فيه خير الدنيا والآخرة.

على أننا لم ندخر وسعاً في مراجعة ما كتب في العام السابق لتمحيصه وتعديله ما يحتاج إلى تعديل أو الإضافة على ما نراه قاصراً كماً وكيفاً في أداء المطلوب

وكذلك حاولنا إضافة عناوين أخرى في هذا المجال، لتتكمال شيئاً فشيئاً مكتبة أسبوع التوبة، وتضم في ثناياها كل ما يحتاجه الإنسان في هذا المجال، فأضفنا هذه السنة مجموعة من العناوين الجديدة كالربا والرياء وقذف المحصنات والتعرب بعد الهجرة، وقتل النفس المحترمة، واللهو... إلى غير ذلك من العناوين، ثم ارتأينا إضافة بعض الاستفتاءات التي تخص كل كتاب تمييزاً للفائدة وتعميقاً لثقافة الحكم الشرعي.

وأخيراً حاولنا أن نضيف ما يرغّب القارئ أكثر في قراءة هذه السلسلة، ويثير فيه الفضول نحوها، فأدرجنا في نهاية كل كتاب مسابقة حول مضامين ما ورد فيه، لتطوير العمل في هذا الاتجاه والوصول به إلى ما يحقق الهدف منه.

أخذ الله بأيدينا لما فيه الخير والصلاح وجعل عملنا
خالصاً لوجهه يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى
الله بقلب سليم.

شعبة التبليغ

١٥ / ج ٢ / ١٤٣٥

مقدمة أسبوع النوبة للسنة الأولى:

إن الممارس للعمل التبليغي الديني وفي مجال الأحكام الشرعية بالخصوص يرى أن هناك شريحة كبيرة من المجتمع تعتبر معرفة الأحكام الشرعية مجرد ثقافة ليس إلا ولا يعينها أمر تطبيقها، وهناك من يعلم بوجود التطبيق ولكنه لا يهتم بذلك إلا بمقدار الحديث عنها ثم بعد ذلك يرجع إلى حالته الأولى من الإهمال أو التسويف، وهكذا فالنماذج متعددة والصور مؤلمة.

ونحن إذا أردنا أن نتعمق في نفسية المجتمع - أي مجتمع في الوقت الحاضر - ونسبر غوره لنطلع على أسباب هذا العزوف في تعلم الأحكام الشرعية ومن ثم تطبيقها أو لا أقل البرود العام من هذه الجهة، نجد أهم عامل في ذلك هو كثرة الذنوب التي تكبل الإنسان عن التحرك نحو الله تعالى وتقعده به عن واجبه التكاملي، ففي الحديث عن الإمام أبي عبد الله عليه السلام: (إذا أذنب الرجل خرج في قلبه نكتة سوداء فإن تاب اضمحلت وإن زاد زادت حتى

تغلب على قلبه فلا يفلح بعدها أبداً^(١).

وزيادة الذنوب له أسباب موضوعية كثيرة منها اجتماعية لسنا - فعلاً - بصدد الحديث عنها أو معالجتها جذرياً لأن قسماً كبيراً منها يتعلق بالجوانب الاجتماعية العامة للبلد في الفترات السابقة وكثير منها ليس بمقدورنا.

ولكن هذا لا يعني عدم إمكانية معالجة الأسباب الفردية وذلك بإحياء أمر مهم في نفوس الناس يبعث فيهم الحياة من جديد ذلك أن الإنسان إذا أذنب ومارس الذنوب لمدة من الزمن يقسو قلبه ويتطبع على ارتكاب الذنوب هذا من جانب.

ومن جانب آخر شيئاً فشيئاً يموت في قلبه الأمل من رحمة الله ويدب في قلبه القنوط عن شموله بالمغفرة من الذنب.

(١) وسائل الشيعة: ج ١٥، باب الصلاة ح ١٢.

وهذا الإنسان بهذه النفسية لا يتقبل الحكم الشرعي - بعد أن يجد نفسه غارقاً بالذنوب - ولا يتفاعل معه التفاعل الايجابي.

لذا نرى ومن منطلق حل المشاكل النفسية للمجتمع والتي تصب في مصلحة التبليغ الديني أن يخصص أسبوع في السنة قبل شهر رمضان. يكرس هذا الأسبوع لبحث مسألة التوبة من جميع جوانبها وعلى جميع الأصعدة من إذاعة وصحافة وإعلانات ومحاضرات دينية في العتبة وفي المساجد والحسينيات، بحيث يدرك الإنسان المؤمن أن الباب ما زال مفتوحاً للرجوع إلى حظيرة القدس وغسل روحه بماء التوبة ليجدد العهد مع الله ويعود إلى حياة الإيمان فتفتح روحه لتقبل أحكامه من جديد.

شعبة التبليغ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين

وصلى الله على محمد وآله الطيبين الطاهرين

تعريف الغضب

الغضب حالة نفسية، تبعث على هياج الإنسان، وثورته قولاً أو عملاً، وهو مفتاح الشرور، ورأس الآثام، وداعية الأزمات والأخطار، والغضب استجابة لانفعال يتميز بالميل إلى الاعتداء، والغضب شعلة من نار وارتفاع حرارة الإنسان المختفية داخله، فيفور الدم ويغلي ويرتفع حتى يحمر وجهه وعيونه.

فالغضب من المهلكات العظيمة، وربما أدى إلى الشقاوة الأبدية، من القتل والقطع، ولذا قيل: (إنه جنون دفعي)، قال أمير المؤمنين عليه السلام: (الحدة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحكم)^(١).

(١) نهج البلاغة: ج ٤، ص ٦٥.

الغضب في الروايات

١- من وصية لرسول الله ﷺ قالها لرجل حيث قال الرجل: أوصني، فقال ﷺ: (لا تغضب، ثم أعاد عليه، فقال: لا تغضب، ثم قال: ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)^(١).

٢- قال النبي ﷺ: (الغضب جمرة من الشيطان)^(٢).

٣- وعنه ﷺ: (ثلاث خصال مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ حَازَ خِصَالَ الْخَيْرِ: مَنْ إِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَنَاوَلَ مَا لَيْسَ هُوَ لَهُ، وَإِذَا غَضِبَ لَمْ يَخْرُجْهُ غَضْبَهُ عَنِ الْحَقِّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ)^(٣).

٤- سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام مَنْ أَحْلَمُ النَّاسِ؟ قَالَ: (الَّذِي لَا يَغْضِبُ)^(٤).

(١) بحار الأنوار: ج٤٧، ص١٥١.

(٢) المصدر السابق: ج٠٧، ص٥٦٢.

(٣) مستدرک الوسائل: ج١١، ص٩٨١.

(٤) أمالي الصدوق: ص٧٣٢.

- ٥- وعنه عليه السلام: (الغضب يردى صاحبه وييدي معايبه)^(١).
- ٦- وعنه عليه السلام: (من أطلق غضبه تعجل حتفه)^(٢).
- ٧- وعنه عليه السلام: (بئس القرين الغضب: ييدي المعائب، ويدي الشر، ويباعد الخير)^(٣).
- ٨- وعنه عليه السلام: (الغضب نار موقدة، مَنْ كظمه أطفأها، وَمَنْ أطلقه كان أول محترق بها)^(٤).
- ٩- وعنه عليه السلام - من كتاب له إلى الحارث الهمداني:-
(واحذر الغضب فإنه جند عظيم من جنود إبليس)^(٥).
- ١٠- وعنه عليه السلام: (مَنْ غلب عليه غضبه وشهوته فهو في حيز البهائم)^(٦).
- ١١- عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: (الغضب مفتاح كل شر)^(٧).

(١) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٤٦٢٢.

(٢) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٤٦٢٢.

(٣) المصدر السابق.

(٤) المصدر السابق: ج ٣، ص ٥٦٢٢.

(٥) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٥٦٢٢.

(٦) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٦٦٢٢.

(٧) الكافي: ج ٢، ص ٣٠٣.

١٢- وعنه عليه السلام قال: (قال الخواريون لعيسى بن مريم: يا معلّم الخير أعلمنا أي الأشياء أشدّ؟ فقال: أشدّ الأشياء غضب الله عز وجل، قالوا: فبم يُتقى غضب الله، قال: بأن لا تغضبوا، قالوا: وما بدؤ الغضب؟ قال: الكبر والتجبر ومحقرة الناس)^(١).

١٣- وعنه عليه السلام قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وآله يتعوذ في كل يوم من ست: من الشك، والشرك، والحمية، والغضب، والبغي، والحسد)^(٢).

١٤- وعنه عليه السلام قال: (مَنْ لم يغتَب فله الجنة، ومَنْ لم يغضب فله الجنة، ومَنْ لم يحسد فله الجنة)^(٣).

١٥- وعنه عليه السلام قال: (جاء أعرابي إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: يا رسول الله علّمني شيئاً واحداً فإني رجل أسافر فأكون في البادية، فقال له رسول الله: لا تغضب، فاستيسرها الأعرابي فرجع إلى النبي صلى الله عليه وآله فقال: يا رسول

(١) الخصال: ص ٦.

(٢) الخصال: ص ٩٢٣.

(٣) جامع الأخبار: ص ٦٨١.

الله علّمني شيئاً واحداً فإني أسافر فأكون في البداية، فقال له النبي ﷺ: لا تغضب فاستيسرها الإعرابي فرجع فأعاد السؤال فأجابه رسول الله بنفس الجواب، فرجع الرجل إلى نفسه وقال: لا أسأل عن شيء بعد هذا إني وجدته قد نصحني وحثرني لئلا أفترى حين أغضب، ولئلا أقتل حين اغضب^(١).

١٦ - وعنه عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: (الغضب يُفسد الإيمان كما يُفسد الخل العسل)^(٢).

١٧ - وعنه عليه السلام قال: (الغضب ممحقة لقلب الحكيم، ومن لم يملك غضبه لم يملك عقله)^(٣).

١٨ - عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: (قال رجل للنبي ﷺ: يا رسول الله علّمني عملاً لا يحال بينه وبين الجنة، قال: لا تغضب ولا تسأل الناس شيئاً، وارض للناس ما ترضى لنفسك، الخبر)^(٤).

(١) مستدرک الوسائل: ج ٢١، ص ٩.

(٢) الكافي: ج ٢، ص ٢٠٣.

(٣) بحار الأنوار: ج ٥٧، ص ٥٥٢.

(٤) أمالي الطوسي: ج ٢، ص ١٢١.

١٩- ورد عن الإمام الهادي عليه السلام أنه قال: (الغضب على مَنْ تملك لَوْمٌ)^(١).

٢٠- عن زيد بن علي قال: (أوحى الله عز وجل إلى نبيه داود: إذا ذكرني عبدي حين يغضب ذكرته يوم القيامة في جميع خلقي ولا أحقه فيمن أحق)^(٢).

آثار الغضب

للغضب آثار سلبية على ظاهر الإنسان وباطنه، فمن آثار الغضب في الظاهر تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الاشداق، وتحمر الأهداق، وتنقلب المناخر، وتستحيل الخلقة، فهذا أثره في الجسد.

وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتم والفحش، وقبيح الكلام الذي يستحي منه ذوو العقول، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، وذلك مع تخبط النظم،

(١) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ١٧٢٢.

(٢) بحار الأنوار: ج ٧، ص ٦٦٢.

واضطراب اللفظ.

وأما أثره على الأعضاء فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكّن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه أو عجز عن التشفي منه، رجع الغضب على صاحبه، فيمزق ثوب نفسه ويلطم وجهه، وقد يضرب يده على الأرض، ويعدو عدو الواله السكران، والمدهوش المتحير، وربما سقط صريعاً لا يطيق العدو والنهوض لشدة الغضب، ويعتريه مثل الغشية، وربما يضرب الجمادات والحيوانات، فيضرب أواني الأكل على الأرض - وقد يكسر ويريق ما على المائدة - إذا غضب وهو جالس عليها، وقد يتعاطى أفعال المجانين فيشتم البهيمة والجماد، ويخاطبها ويقول: إلى متى منك كذا، ويا كيت وكيت، كأنه يخاطب عاقلاً حتى ربما رفته دابة فيفسها ويقابلها به.

وأما أثره في القلب مع المغضوب عليه، فالحقد والحسد، وإظهار السوء والشماتة بالمساءة، والحزن بالسرور، والعزم على إفشاء السر وهتك الأستار والاستهزاء، وغير ذلك

من القبائح، فهذه ثمرة الغضب المفرط وقد أشير إلى بعضها في الأخبار^(١).

أضرار الغضب

للغضب أضرار جسيمة، وغوائل فادحة، تضرّ بالإنسان فرداً ومجتمعاً، جسماً ونفسياً، مادياً وأديباً، فكم غضبة جرحت العواطف، وشحنت النفوس بالأضغان، وفصمت عرى التحابب والتآلف بين الناس، وكم غضبة زجّت أناساً في السجون، وعرضتهم للمهالك، وكم غضبة أثارت الحروب، وسفكت الدماء، فراح ضحيتها الآلاف من الأبرياء.

كل ذلك سوى ما ينجم عنه من المآسي والأزمات النفسية، التي قد تؤدي إلى موت الفجأة^(٢).

أسباب الغضب

لا يحدث الغضب عفواً واعتباطاً، وإنما ينشأ عن أسباب وبواعث تجعل الإنسان مرهف الإحساس، سريع التأثر.

(١) بحار الأنوار: ج ٧، ص ٩٧٢ بتصرف.

(٢) أخلاق أهل البيت عليه: ص ٣٣.

ولو تأملنا تلك البواعث، وجدناها مجملة على الوجه التالي:

١- قد يكون منشأ الغضب انحرافاً صحياً، كاعتلال الصحة العامة، أو ضعف الجهاز العصبي، مما يسبب سرعة التهيج.

٢- وقد يكون المنشأ نفسياً، منبعثاً عن الإجهاد العقلي، أو المغالاة في الأنانية، أو الشعور بالإهانة، والاستنقاص، ونحوها من الحالات النفسية، التي سرعان ما تستفز الإنسان، وتستثير غضبه، كما في الخبر المتقدم: ... قالوا: وما بدؤ الغضب؟ قال: الكبر والتجبر ومحقرة الناس^(١).

٣- وقد يكون المنشأ أخلاقياً، كتعود الشراسة، وسرعة التهيج، مما يوجب رسوخ عادة الغضب في صاحبه^(٢).

هل يمكن إزالة الغضب؟ وما هي طرق علاجه؟

اختلف علماء الأخلاق في إمكان إزالة الغضب بالكلية وعدمه، فقليل: قمع أصل الغضب من القلب غير

(١) الخصال: ص ٦.

(٢) أخلاق أهل البيت عليه: ص ٢٣.

ممكن، لأنه مقتضى الطبع، إنما الممكن تضعيفه، حتى لا يشتد هيجانه.

وقيل: الغضب المذموم ممكن الزوال، ولولا إمكانه لزم وجوده للأنبياء والأوصياء، ولا ريب في بطلانه. وعلى كل حال فعلاج الغضب يتوقف على أمور، وربما حصل ببعضها:

١- إزالة الأسباب المهيجة له، إذ علاج كل علة بحسم مادتها، وهي العجب، والفخر، والكبر، والغدر، واللجاج، والمرء، والمزاح، والاستهزاء، والتعير، والمخاصمة، وشدة الحرص على فضول الجاه والأموال الفانية، وهي بأجمعها أخلاق ردية مهلكة، ولا خلاص من الغضب مع بقائها، فلا بد من إزالتها حتى تسهل إزالة الغضب.

٢- أن يتذكر قبح الغضب وسوء عاقبته، وما ورد في الشريعة من الذم عليه، كما تقدم.

٣- أن يتذكر ما ورد من المدح والثواب على دفع

الغضب في موارده، ويتأمل فيما ورد من فوائد عدم الغضب، كما ورد في جملة من الروايات ففي الحديث النبوي: (إذا جمع الخلائق يوم القيامة نادى مناد أين أهل الفضل؟ فيقوم أناس وهم يسير فينطلقون سراعاً إلى الجنة، فتلقاهم الملائكة، فيقولون: إننا نراكم سراعاً إلى الجنة، فيقولون: نحن أهل الفضل، فيقولون: ما كان فضلكم؟ فيقولون: كنا إذا ظلمنا صبرنا وإذا أسئى إلينا عفونا وإذا جهل علينا حلمنا، فيقال لهم: ادخلوا الجنة فنعم أجر العاملين)^(١).

وكتقول أبي جعفر الباقر عليه السلام: (مَنْ كَفَّ غَضْبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ)^(٢).

وقوله عليه السلام: (مكتوب في التوراة: فيما ناجى الله به موسى: امسك غضبك عَمَّنْ مَلَكْتُكَ عَلَيْهِ أَكْفَ عَنْكَ غَضْبِي) ^(٣). وقول الصادق عليه السلام: (أوحى الله تعالى إلى بعض أنبيائه:

(١) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٤٣٤٢.

(٢) وسائل الشيعة: ج ٥١، ص ١٦٣.

(٣) جامع أحاديث الشيعة: ج ٣١، ص ١٧٤.

يا ابن آدم اذكرني في غضبك أذكرك في غضبي لا أمحكك
فيمن أحق وارض بي منتصراً فإن انتصاري لك خير من
انتصارك لنفسك^(١). وقوله ﷺ: (من كف غضبه ستر
الله عورته)^(٢). وعن الرضا ﷺ: (لا يكون الرجل عابداً
حتى يكون حليماً)^(٣). إلى غير ذلك من الأخبار.

٤- أن يتذكر فوائد ضد الغضب، أعني: الحلم وكظم
الغيظ، وما ورد من المدح عليهما في الأخبار ويواظب
على مباشرته ولو بالتكلف، فيتحلّم وإن كان في الباطن
غضباناً، قال أمير المؤمنين ﷺ: (إن لم تكن حليماً فتحلّم،
فإنه قلّ مَنْ تشبه بقوم إلا أوشك أن يكون منهم)^(٤).
وإذا فعل ذلك مدة صار عادة مألوفة هنيئة على النفس،
فتنقطع عنها أصول الغضب.

٥- أن يحترز عن مصاحبة أرباب الغضب، والذين
يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب، ويسمون ذلك

(١) الكافي: ج ٣، ص ٤٠٣.

(٢) وسائل الشيعة: ج ٥١، ص ٠٦٣.

(٣) الكافي: ج ٢، ص ١١١.

(٤) نهج البلاغة: ج ٤، ص ٧٤.

شجاعة ورجولة، فيقولون: نحن لا نصبر على كذا وكذا، ولا نحتمل من أحد أمراً، ويختار مجالسة أهل الحلم، والكاظمين الغيظ، والعافين عن الناس.

٦- أن يعلم أن ما يقع إنما هو بقضاء الله وقدره، وأن الأشياء كلها مسخرة في قبضة قدرته، وأن كل ما في الوجود من الله، وأن الأمر كله لله، وأن الله لا يقدر له إلا ما فيه الخيرة، وربما كان صلاحه في جوعه أو مرضه، أو فقره، أو جرحه أو قتله، أو غير ذلك، فإذا علم بذلك غلب عليه التوحيد، ولا يغضب على أحد، ولا يتأذى بما يرد عليه، إذ يرى - حينئذ - أن كل شيء أسير في قبضة قدرته تعالى، كالقلم في يد الكاتب.

فكما أن مَنْ صدر عليه حكم من المَلِك بضرب عنقه وكتبه في كتاب ووقعه بتوقيعه لا يغضب على القلم، فكذلك من عرف الله وعلم أن هذا النظام الكوني صادر منه على وفق الحكمة والمصلحة - ولو تغيرت ذرة منه عما هي عليه خرجت عن الأصلحية - لا يغضب على أحد.

٧- أن يتذكر أن الغضب مرض قلب ونقصان عقل،
صادر عن ضعف النفس ونقصانها، لا عن شجاعتها
وقوتها، ولذا يكون المجنون أسرع غضباً من العاقل،
والمريض أسرع غضباً من الصحيح، والشيخ الهرم أسرع
غضباً من الشاب، وصاحب الأخلاق السيئة والرذائل
القبیحة أسرع غضباً من صاحب الفضائل، فالرذيل
يغضب لشهوته إذا فاتته اللقمة، والبخيل يغضب لبخله
إذا فقد أدنى شيء، والنفس القوية المتصفة بالفضيلة أجلّ
شأناً من أن تتغير وتضطرب لمثل هذه الأمور، بل هي
كالطود الشاهق لا تحركه العواصف، ولذا قال سيد
الرسول ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي
يملك نفسه عند الغضب)^(١).

وإن شككت في ذلك فافتح عينيك وانظر إلى طبقات
الناس الموجودين، ثم ارجع إلى كتب السير والتواريخ،
واستمع إلى حكايات الماضين حتى تعلم: أن الغضب
خصلة الجهلة والأغبياء وأن الحلم والعفو وكظم الغيظ

(١) ميزان الحكمة: ج ٣، ص ٦٦٢٢.

شيمة الأنبياء والحكماء وأكابر الملوك والعقلاء، وقد وصفهم الله بأنهم إذا مروا باللغو مروا كراماً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً ونحو ذلك.

٨- أن يتذكر أن قدرة الله عليه أقوى وأشد من قدرته على هذا الضعيف الذي يغضب عليه، ولم يأمن إذا أمضى غضبه عليه أن يمضي الله عليه غضبه في الدنيا والآخرة، وقد روي: (أنه ما كان في بني إسرائيل ملك إلا ومعه حكيم، إذا غضب أعطاه صحيفة فيها: (ارحم المساكين، واخش الموت، واذكر الآخرة)، فكان يقرأها حتى يسكن غضبه)^(١). وورد أيضاً: (يا ابن آدم! اذكرني حين تغضب أذكرك حين أغضب، ولا أحقك فيمن أحق)^(٢).

٩- أن يتذكر أن مَنْ يمضي عليه غضبُه ربما قوي وتشمّر لمقابلته، وجرّد عليه لسانه بإظهار معائبه والشّارة بمصائبه، ويؤذيه في نفسه وأهله وماله وعرضه.

١٠- أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الغضب فإن

(١) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٦٠٣.

(٢) بحار الأنوار: ج ٧، ص ٥٣.

كان خوف الذلة والمهانة والاتصاف بالعجز وصغر النفس عند الناس، فليتنبه أن الحلم وكظم الغيظ ودفع الغضب عن النفس ليست ذلة ومهانة، ولم يصدر من ضعف النفس وصغرها، بل هو من آثار قوة النفس وشجاعتهما، وأضدادها تصدر من نقصان النفس وضعفها، فدفع الغضب عن نفسه لا يخرج منه من كبر النفس في الواقع، ولو فرض خروجه به منه في أعين جهلة الناس فلا يبالي بذلك، ويتذكر أن الاتصاف بالذلة والصغر عند بعض أراذل البشر أولى من خزي يوم المحشر والافتضاح عند الله الملك الأكبر. وإن كان السبب خوف أن يفوت منه شيء مما يحبه، فليعلم أن ما يحبه ويغضب لفقده إما ضروري لكل أحد، كالقوت والمسكن واللباس وصحة البدن، أو غير ضروري لأحد، كالجاه والمنصب وفضول الأموال، أو ضروري لبعض الناس دون بعض، كالكتاب للعالم، وأدوات الصناعات لأربابها، ولا ريب أن كل ما ليس من هذه الأقسام ضرورياً فلا يليق أن يكون محبوباً عند أهل البصيرة وذوي المرات، إذ ما لا يحتاج إليه

الإنسان في العاجل لا بد له من تركه في الآجل، فما بال العاقل أن يجبه ويغضب لفقده، وإذا علم ذلك لم يغضب على فقد هذا القسم قطعاً، وأما ما هو ضروري لكل أو البعض، وإن كان الغضب والحزن من فقده مقتضى الطبع لشدة الاحتياج إليه، إلا أن العاقل إذا تأمل يجد أن ما فقد عنه من الأشياء الضرورية إن أمكن رده والوصول إليه يمكن ذلك بدون الغيظ والغضب أيضاً، وإن لم يمكن لم يمكن معهما أيضاً، وعلى أي حال بعد التأمل يعلم أن الغضب لا ثمرة له سوى تألم العاجل وعقوبة الآجل، وحيث لا يغضب، وإن غضب يدفعه عن نفسه بسهولة.

١١- أن يعلم أن الله يحب منه ألا يغضب، والحبيب يختار ما يحب محبوبه، فإن كان محباً لله فليطفىء غضبه بشدة حبه لله.

١٢- أن يتفكر في قبح صورته وحركاته عند غضبه، بأن يتذكر صورة غيره وحركاته عند الغضب ليعلم بذلك قبح هيئته عنده بتغير اللون واحمرار الأهداق وظهور الزبد على الأهداق، واستحالة الخلقة وانقلاب المناخر

ولورأى الغضبان في حال غضبه كراهة منظره لسكن
غضبه حياء من قبح ظاهره، وباطنه أقبح وإنما قبحت
صورة الباطن أولاً ثم سرى ذلك إلى الظاهر.^(١)

١٣- من الخير للغضب إرجاء نزوات الغضب
وبوادره، ريثما تحفَّ سورتَه، والتروِّي في أقواله وأفعاله
عند احتدام الغضب، فقد روي عن رسول الله ﷺ انه
قال: (إذا غضبت فاسكت)^(٢) فإن هذا التروي يخفف
حدة التوتر والتهيج، ويعيده إلى الرشد والصواب، ولا
يُنال ذلك إلا بضبط النفس، والسيطرة على الأعصاب.

١٤- ومن علاج الغضب الاستعادة بالله السميع
العليم من الشيطان الرجيم فإنه المهيج للغضب كما ذكر،
والاستعانة به تعالى على كفايته وتتأدى الوظيفة بالبسملة،
وكان ﷺ إذا غضبت عائشة أخذَ بأنفها، وقال: (يا عويش
قولي: اللهم رب النبي محمد، اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ
قلبي، وأجرني من مُضلات الفتن)^(٣).

(١) جامع السعادات: ج ١، ص ٨٥٢ بتصرف.

(٢) بحار الأنوار: ج ٧٠، ص ٢٧٢.

(٣) بحار الأنوار: ج ٧٠، ص ٢٧٢.

١٥- ومن علاج الغضب:

- جلوس الغاضب إذا كان قائماً، واضطجاعه إن كان

جالساً والنزول إن كان راكباً، فقد روي عن النبي

ﷺ: (أن الغضب جمرة في قلب ابن آدم فَمَنْ وجد من

ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض)^(١).

- لزوم الأرض، فعن أبي جعفر الباقر عليه السلام: (فإذا خاف

أحدكم ذلك من نفسه فليلزم الأرض فإن رجز

الشیطان يذهب عنه عند ذلك)^(٢).

ولعل السر في الاقتراب من الأرض هو الإشعار

بأنه مخلوق من التراب وعبء ذليل لا يليق به

الغضب، أو التوسل بسكون الأرض وثبوتها، أو لأنه

يقلل دواعي الغاضب من المشي للقتل والضرب

وأشباههما، أو للانتقال من حال إلى حال أخرى،

والاشتغال بأمر آخر فإنه مما ينسي الغضب في الجملة.

- الوضوء أو الغسل بالماء البارد كما ورد عن النبي

(١) بحار الأنوار: ج ٧، ص ٢٧٢.

(٢) الكافي: ج ٢، ص ٥٠٣.

ﷺ: (إذا غضب أحدكم فليتوضأ وليغتسل، فإن الغضب من النار)، وفي رواية: (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما يطفىء النار الماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)^(١).

- مس يد الرحم إن كان مغضوباً عليه، فإنه من مهدئات الغضب فقد روي: (أيما رجل غضب على ذي رحم فليدن منه وليمسه فإن الرحم إذا مست سكنت)^(٢).

فضيلة كظم الغيظ

١- قال رسول الله ﷺ: (مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ، وَمَنْ اعْتَذَرَ إِلَى رَبِّهِ قَبْلَ اللَّهِ عَذْرَهُ، وَمَنْ خَزَنَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ)^(٣).

٢- قال الإمام الصادق عليه السلام: (مَنْ كَظَمَ غَيْظاً وَلَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاهُ)^(٤). وفي

(١) بحار الأنوار: ج ٧، ص ٢٧٢.

(٢) أخلاق أهل البيت عليه السلام: ص ٦٣.

(٣) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣٠٨.

(٤) الكافي: ج ٢، ص ١١٠.

رواية أخرى (حشا الله قلبه أمناً وإيماناً يوم القيامة)^(١).

٣- عن رسول الله ﷺ: (ما جُرِّعَ عبد جرعة أعظم

أجرأ من جرعة غيظ كظمها ابتغاء وجه الله)^(٢).

٤- وقال ﷺ: (مَنْ كَظَمَ غِيظاً وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ

ينفذه دعاه

الله على رؤوس الخلائق يخيره في أيِّ الحور شاء)^(٣).

٥- عن علي بن الحسين عليهما السلام قال: قال رسول الله ﷺ:

(مَنْ أَحَبَّ السَّبِيلَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى جَرَعْتَانِ جُرْعَةَ غِيظٍ تَرُدُّهَا

بِحِلْمٍ وَجُرْعَةَ مَصِيبَةٍ تَرُدُّهَا بِصَبْرٍ)^(٤).

٦- عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام: (ما من عبد كظم

غيظاً إلا زاده الله تعالى عزاً في الدنيا والآخرة وقد قال الله

تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ﴾^(٥) وأثابه الله مكان غيظه ذلك).

(١) الكافي: ج ٢، ص ١١٠.

(٢) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣٠٩.

(٣) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣٠٩.

(٤) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٣١٠.

(٥) المصدر السابق.

الغضب الممدوح

الغضب من طبائع الإنسان وهي تختلف باختلاف السبب الموجب لها، فما مضى من ذكر للغضب المستهجن إنما هو الغضب المسبب عن الحمية، وهو تغير حاد في الطبع ومن آثاره تغير الوجه وتحرك نحو القضايا السلبية في الغالب، وهناك نوع آخر من الغضب ينشأ بموجب الحكمة لا الحمية، فيكون بذلك ممدوحاً، بل وينسب إلى الله تعالى فيكون بمعنى حصول منشأ الغضب من المعاصي ونحوها إذ أن الله تعالى يستحيل عليه التبدل والتحول والانفعال، فلا يوصف به إلا بهذا المعنى، كما في الحديث: (إن الله يغضب لغضب فاطمة...) (١).

والغضب الذي توجبه الحكمة جنس من العقوبة، في مقابل الرضا، وهذا الغضب يتصف به الله تعالى ذكره قال سبحانه:

ومنه قوله تعالى في كتابة الكريم: ﴿فَلَمَّا آسَفُونَا انتَقَمْنَا

(١) بحار الأنوار: ج ١٢، ص ٩٧٢.

مِنْهُمْ فَأَعْرَقْنَاهُمْ أَجْمَعِينَ^(١). وآسفونا أي أغضبونا، وأما في غيره تعالى فيكون في الأنبياء والأوصياء والصالحين فيعبر عن الانتصار للدين والحق قال تعالى في وصف نبيه موسى عليه السلام: ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ وَفِي نُسُخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ﴾^(٢)، فهذا وأمثاله الذي مصدره الحكمة والتنمر للدين من الغرائز التي مدحها أهل الشريعة، فهي تبعث صاحبها على التضحية والفداء، في سبيل أهدافه الرفيعة، ومثله العليا، كالذود عن العقيدة، وصيانة الأرواح، والأموال والكرامات ومتى تجرد الإنسان من هذه الغريزة صار عرضة للهوان والاستعباد، بل ذموا تاركها كما قيل: (من استغضب فلم يغضب فهو حمار)^(٣).

فالاتصاف به من اللوازم الممدوحة وإن أطلق عليه اسم الغضب، كما روي عن النبي الأكرم ﷺ: (كان لا

(١) سورة الزخرف: آية ٥٥.

(٢) سورة الأعراف: آية ٤٥١.

(٣) المحجة البيضاء: ج ٥، ص ٩٦٢.

تغضبه الدنيا وما كان منها فإذا تعدى الحق لم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر له ولا يغضب لنفسه ولا ينتصر لها^(١). ولا ريب أن الغضب الذي يحصل لرسول الله ﷺ لم يكن غضباً مذموماً، بل كان غضباً ممدوحاً يقتضيه منصب النبوة، وتوجيه الشجاعة النبوية.

فيستنتج من ذلك: أن الغضب المذموم ما يخرج به الإنسان عن ضوابط العقل والشرع، ويكون لأمر دينوي أو شخصي لا يمت إلى الحق والدين بصلة، أما المعتدل فهو كما عرفت، من الفضائل المشرفة، كالغضب على المنكرات، والتنمر في ذات الله تعالى^(٢).

(١) المحجة البيضاء: ج٤، ص ٤٢١.

(٢) أخلاق أهل البيت عليه السلام: ص ٣٣.

من قصص الغضب

جرح نفوس الآخرين:

كان هنالك ولد عصبي وكان يفقد صوابه بشكل مستمر فأحضر له والده كيساً مملوءاً بالمسامير وقال له: يا بني أريدك أن تدق مسماراً في سياج حديقتنا كلما اجتاحتك موجة غضب وفقدت أعصابك.

وهكذا بدأ الولد بتنفيذ نصيحة والده فدقّ في اليوم الأول (٣٧) مسماراً، ولكن إدخال المسمار في السياج لم يكن سهلاً، فبدأ يحاول تمالك نفسه عند الغضب وبعد مرور أيام كان يدق مسامير أقل، وبعدها بأسابيع تمكن من ضبط نفسه وتوقف عن الغضب وعن دق المسامير. فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه، ففرح الأب بهذا التحول وقال له: ولكن عليك يا بني باستخراج مسمار لكل يوم لا تغضب فيه.

وبدأ الولد من جديد بخلع المسامير في اليوم الذي لا يغضب فيه حتى انتهى من المسامير في السياج، فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه مرة أخرى، فأخذه والده إلى

السياج وقال له: يا بني إنك صنعت حسناً، ولكن أنظر الآن إلى تلك الثقوب في السياج، هذا السياج لن يكون كما كان أبداً.

وأضاف: عندما تقول أشياء في حالة غضب فإنها تترك آثاراً مثل هذه الثقوب في نفوس الآخرين.

تستطيع أن تطعن الإنسان وتخرج السكين، ولكن -بعد ذلك- لا يهم كم مرة تقول (أنا آسف) لأن الجرح سيظل على حاله وإذا اندمل فيبقى أثر للأبد.

كل فعل سببه الغضب عاقبته الإخفاق:

كان جنكيز خان من القادة المعروفين بالشجاعة والقوة وكان فارساً كبيراً ومشهوراً وكان له صقر يلازم ذراعه فيخرج به ويطلقه على فريسته ليطعم منها ويعطيه ما يكفيه، صقر جنكيز خان كان مثالاً للصديق المخلص حتى وإن كان صامتاً، خرج جنكيز خان يوماً في الخلاء لوحده ولم يكن معه إلا صديقه الصقر انقطع بهم المسير وعطشوا أراد جنكيز خان أن يشرب الماء فبحث عن الماء

حتى وجد ماءً ينحدر من ينبوع في الجبل إلى الأسفل،
ملاً كوزه وحينما أراد شرب الماء جاء الصقر وانقض
على الكوز ليسكبه! حاول مرة أخرى ولكن الصقر
مع اقتراب الكوز من فم جنكيز خان يقترب ويضربه
بجناحه فيطير الكوز وينسكب الماء!.

تكررت الحالة للمرة الثالثة استشاط غضباً منه جنكيز
خان وأخرج سيفه وحينما اقترب الصقر ليسكب الماء
ضربه ضربة واحدة فقطع رأسه ووقع الصقر صريعاً.
أحس بالألم لحظة وقوع السيف على رأس صاحبه
وتقطع قلبه لما رأى الصقر يسيل دمه وقف للحظة
وقد زال عنه غضبه فتأمل في سبب تصرف الصقر هذا،
فصعد إلى منبع الماء فوجد بركةً كبيرةً يخرج من بين ثنايا
صخرها الماء وفيها حيةٌ كبيرةٌ ميتة وقد ملأت البركة
بالسم!.

أدرك جنكيز خان كيف أن صاحبه كان يريد منفعته
لكنه لم يدرك ذلك إلا بعد أن سبق السيف عدل نفسه.
أخذ صاحبه ولفه في خرقة وعاد جنكيز خان

٤٠ سلسلة إصدارات أسبوع التوبة

لحرسه وسلطته وفي يده الصقر وقد فارق الحياة، أمر
حرسه بصنع صقر من ذهب.. تمثالاً لصديقه وينقش
على جناحيه: (صديقك يبقى صديقك ولو فعل ما لا
يعجبك).

متى ستنت أصابعي؟؟:

بينما الأب ينظف سيارته الجديدة أخذ ابنه البالغ من
العمر سبع سنوات مسامراً وחדش به في جانب السيارة.
قام الأب وبغضب شديد يضرب يد ابنه من دون أن
يشعر بأنه كان يضربها بمقبض مطرقة!!.

انتبه الأب متأخراً لما حصل وأخذ ابنه للمستشفى
وفقد الابن جميع أصابعه بسبب الكسور الكثيرة التي
تعرض لها!!.

عندما رأى الطفل أباه قال له: متى ستنت أصابعي
يا أبي؟!

كان للسؤال وقع كالصاعقة على الأب، خرج الأب
وتوجه إلى سيارته وضربها عدة مرات جلس أمام سيارته

وكله ندم على ما حدث لابنه ثم نظر إلى المكان الذي
خدشه ابنه فوجد أنه كتب: (أحبك يا بابا).

لم يتحمل الأب ما حصل فمات من شدة الألم.

الغضب والحب لا حدود لهما اختر الحب تنعم بحياة
لطيفة، الأشياء صنعت للاستعمال، وخلق الناس من
أجل أن نحبهم، ولكن المشكلة في عالمنا اليوم هي... أننا
نستعمل الأشخاص!! ونحب الأشياء.

أسئلة كُتب الغضب

س ١- ورد في الخبر : (ليس الشديد إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)

أ- بالتهور ب- بالصرعة ج- بالغلبة

س ٢- وردت عدة أوصاف للغضب في الروايات الشريفة منها

أ- أنه جمرة من الشيطان

ب- أنه ضرب من الجنون

ج- الأول والثاني

س ٣- ورد في الأخبار الشريفة أن الغضب نار مشتعلة من أطلقه كان أول من يحترق بها

أ- المغضوب عليه

ب- الغاضب

ج- لا الأول ولا الثاني

س٤- ورد في الأخبار الشريفة أن من كظم غيظه

أ- يدعى يوم القيامة ويخير أي الحور شاء

ب- يزيده الله عزاً في الدنيا والآخرة

ج- الأول والثاني

س٥- ورد في بعض الأخبار أن الغضب على من تملك

أ- لئتم ب- جبن ج- دناءة

س٦- للغضب آثار

أ- ظاهرية ب- باطنية ج- الأول والثاني

س٧- للغضب أسباب متعددة منها

أ- التكبر والاحتقار للغير ب- تعود الشرسة

ج- الأول والثاني

س٨- الغضب صفه

أ- مذمومة مطلقاً ب- ممدوحة مطلقاً

ج- تختلف باختلاف الموارد

س٩- الغضب يمكن إزالته بعدة أمور منها

أ- تذكر ما ورد في ذم الغضب

ب- ترك مصاحبة أرباب الغضب

ج- الأول والثاني

س ١٠- ورد في الخبر يفسد الإيمان كما يفسد الخل

العسل

أ- الكذب ب- الغضب ج- قطع الرحم

س ١١- من أسباب الغضب

أ- ضعف النفس ونقصانها

ب- شجاعة النفس وقوتها

ج- لا الأول ولا الثاني

س ١٢- من الأمور التي تساعد على علاج الغضب

أ- أن يعلم أن كل ما يقع بقضاء الله وقدره

ب- أن يتذكر غضب الله وقدرته

ج- الأول والثاني

س ١٣- وعنه عليه السلام قال: ((من لم فله الجنة، ومن لم

يغضب فله الجنة، ومن لم يحسد فله الجنة))

أ- يكذب ب- يغتب ج- يسرق

س ١٤ - عن رسول الله ﷺ انه قال: ((إذا غضبت
ف.....))

أ- فاجلس ب- فقم ج- فسكت

س ١٥ - روي عن: ((أن الغضب جمرة في قلب ابن

آدم فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض))

أ- النبي ﷺ

ب- الإمام علي عليه السلام

ج- الإمام الصادق عليه السلام

الفهرس

- ٥ مقدمة اسبوع التوبة للسنة الثانية:
- ٩ مقدمة اسبوع التوبة للسنة الأولى:
- ١٣ تعريف الغضب
- ١٤ الغضب في الروايات
- ١٨ آثار الغضب
- ٢٠ أضرار الغضب
- ٢٠ أسباب الغضب
- ٢١ هل يمكن إزالة الغضب؟ وما هي طرق علاجه؟
- ٣٢ فضيلة كظم الغيظ
- ٣٤ الغضب الممدوح
- ٣٧ من قصص الغضب
- ٣٧ جرح نفوس الآخرين:
- ٣٨ كل فعل سببه الغضب عاقبته الإخفاق:
- ٤٠ متى ستنت أصابعي؟؟:
- ٤٣ أسئلة كتيب الغضب

