



برنامج وذكر

الدكتور محمد خير الشعال

(الحلقة الحادية عشرة)

((كيف تسيطر على الغضب))

الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، مرحباً بكم أيها الإخوة والأخوات في حلقة جديدة ألقاكم بها مرة جديدة في برنامج (وذكر)، عنوان حلقة اليوم مهم جداً ومفيد جداً ونحتاج له جميعاً، حلقة اليوم ((كيف تسيطر على الغضب)) كم من مرة غضب أحدنا وندم؟ كم من مرة غضب أحدنا ونطق بكلمة آلمته عندما هدأ؟ كم من مرة تصرف أحدنا تصرفاً في حال الغضب ثم لما هدأ ندم على فعلته، وتمنى لو أنه لم يفعل ما فعله في حال الغضب، كيف تسيطر على الغضب؟

هذا حديث اليوم في هذه الحلقة من برنامج ((وذكر))

كان هناك أب له ابن عصبي يغضب باستمرار وربما ضرب وربما شتم وربما أذى وربما أساء، أراد الأب أن يعلم ابنه تعليماً مفيداً متعلقاً بالغضب، قدم لابنه كيساً من المسامير وقال له: يا ولدي أطلب إليك أن تدق مسماراً من المسامير في سياج الحديقة كلما غضبت، امثل الابن وبالفعل غضب فذهب إلى سياج الحديقة ودق مسماراً أولاً، ثم غضب مرة ثانية دق مسماراً ثانياً وثالثة ثالثاً ورابعة رابعاً، كان دق المسامير يؤلمه ويزعجه فهي لم تكن سهلة، لكنه كان يدق مسامير في سياج الحديقة، في اليوم الأول دق مسامير عديدة، في اليوم الثاني قل عدد المسامير، في اليوم الثالث قل أكثر، في الرابع قل أكثر وهكذا، حتى وصل إلى يوم من الأيام لم يدق فيه ولا مسماراً في سياج الحديقة، فرح الابن ومضى مسرعاً نحو أبيه وقال: يا أبي أنا اليوم لم أغضب ولم أدق ولا مسمار في السياج، ابتسم الأب وخرج إلى الحديقة مع ابنه للسياج، نظر إلى السياج فإذا به مملوء بالمسامير،

قال: أحسنت يا ولدي الآن صرت تضبط نفسك، وبدءاً من الآن، اليوم الذي لا تغضب فيه انزع مسماراً من السياج، قال: لا بأس، وبالفعل مضى الولد في كل يوم لا يغضب فيه لينزع مسماراً من السياج، ومرت به الأيام ينزع مسماراً فمسماراً حتى فرغ السياج من المسامير، أيضاً فرح هذا الولد ومضى مسرعاً نحو أبيه منادياً يا أبي يا أبي لقد صار السياج فارغاً من المسامير، ابتسم الأب وقال: أحسنت يا ولدي صنعاً، تعال معي، أمسك بيد ابنه ومشياً مع بعضهما البعض باتجاه سياج الحديقة نظر الأب إلى السياج فإذا هو بالفعل لا يوجد عليه شيء من المسامير، لكن الثقوب قد مزقت هذا السياج، قال الأب لابنه: يا ولدي انظر إلى السياج كيف صار مثقباً كله، لعلنا لا نستطيع إصلاح هذه الثقوب، هكذا الغضب، لعلك لا تستطيع في يوم من الأيام إصلاح الثقوب التي صنعتها في أثناء غضبك، قال الشاعر:

جراحات السنان لها التئام ولا يلتأم ما جرح اللسان

كيف تسيطر على الغضب ؟

هذه حلقة تساعدك في معونتك في أن تسيطر على نفسك عندما تغضب، نعم طبيعتنا بأننا نغضب فأنت تغضب وأنا أغضب وهو يغضب وهي تغضب، لكن إذا غضبت لا تتكلم كلاماً لا يناسب، لا تتصرف تصرفاً لا يناسب، لا تقرر قراراً لا يناسب، كيف تسيطر على أفعالك إذا أنت غضبت، خمسة أمور سأهديها إليك في هذه الحلقة لتساعدك على السيطرة على الغضب.

الأمر الأول: أكثر من ذكر الله:

لأن الله عز وجل يقول في قرآنه الكريم: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ

بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت : 36] ذكر الله تعالى يرزقك قلباً مطمئناً فلا

يتلاعب الشيطان بك في كل حين وحين....

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾

[الناس : 1 - 4] الوسواس هو الشيطان واضع خصمه على قلب ابن آدم فإذا ذكر الله خنس، أي ابتعد الشيطان عنك، كيف تسيطر على الغضب؟ تسيطر عليه من خلال خمسة أمور، الأمر الأول: الاكثار من ذكر الله .

الأمر الثاني: غير حالتك:

فإذا كنت واقفاً فاقعد وإذا كنت قاعداً فاضطجع، وإذا كنت متحركاً فقف، إذا كنت راكضاً فقف، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)) [أبو داود وأحمد]

لماذا هذا الكلام؟ طبعاً أيها الإخوة الإنسان الذي يتحرك لعله وهو غضبان أن يدفع شيئاً أمامه، لعله أن يسقط رجلاً أمامه، لعله أن يضربه ضرباً موجعاً، ولعلك إذا كنت تتحرك وأنت غضبان وكنت تقطع الشارع ربما صدمتك سيارة وأنت لم تنتبه لأنك مغضب، ولأنك متوتر ولأنك لا تراعي الجو الذي حولك بسبب ما يدور في داخلك، غير من حالتك هذا هو الأمر الثاني الذي يساعدك على السيطرة على الغضب.

الأمر الثالث: استخدم الماء:

توضأ أو اغتسل لأن الغضب من الشيطان والشيطان خلق من نار، والنار تُطفئ بالماء، ألم تروا إلى احمرار وجنتي من يغضب وإلى الحمرة في عينيه، إنه الدم يثور في رأسه من شدة الغضب، لذلك استخدم الماء ستشعر بهدوء وستشعر بالراحة والسكينة تنزل عليك، ثم بالمناسبة عندما تذهب لتتوضأ، يعني مثلاً يحصل بين الرجل وزوجته كلام وأخذ وعطاء، وهناك لحظة غضب شديدة، إذا خرج من هذه الغرفة ليتوضأ وعاد إليها بعد دقيقة أو دقيقتين يكون جو التوتر قد خفّ إن لم يكن قد انتهى، ثم أمر ثالث أيضاً عندما تتوضأ أنت فبالحركة التي تمررها على يديك أو على قدميك تدفع بالدماء تجري إلى يديك وإلى قدميك، وتنزل من هذا التوارد الشديد في رأسك.

كيف تسيطر على الغضب؟ خمسة أمور تساعد بالسيطرة على الغضب، أولها: أكثر من ذكر الله، ثانيها: غير من حالتك، ثالثها: استخدم الماء..

الأمر الرابع وهو أمر دقيق جداً: لا تتكلم:

إذا غضبت فلا تتكلم، أنا أعلم بأن هذا الأمر صعب وهو يحتاج إلى تدريب، لكن من المؤكد أنك ستستطيع وكذلك أنت ستستطيعين، درب نفسك أنك إذا غضبت فلا تتكلم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إذا غضب أحدكم فليسكت)) [أحمد] كم من رجل طلق امرأته في حال الغضب، وكثير بالمناسبة يا أيها الإخوة يسأل أناس العلماء ومراجع الفتوى فيقولون: طلقت زوجتي وأنا غضبان وقع الطلاق أم لم يقع؟ الجماهير من العلماء أن طلاق الغضبان واقع، حالة واحدة فقط لا يقع فيها طلاق الغضبان، إذا كان الغضب قد أودى بعقله وصار كالجنون، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا طلاق في إغلاق)) [أبو داود وأحمد] يعني إذا أغلق على عقله وصار كأنه مسلوب العقل فهذا لا يقع طلاقه، باقي الناس يقع طلاقهم ولو كانوا في حالة الغضب، لذلك درب نفسك أن لا تتكلم وأنت غضبان، لا تبرم عقداً وأنت غضبان، لا تبع بيتك وأنت غضبان، لا تشتري محلاً وأنت غضبان، لا تنطق بكلمة وأنت غضبان، لا تقدم استقالتك وأنت غضبان، انتظر حتى تهدأ حتى ترتاح حتى تسكن نفسك عندها تستطيع أن تفكر وأن تحرك عقلك في المسألة لتقرر أن تفعل أو لا تفعل.

خمسة أمور بها تسيطر على الغضب، أكثر من ذكر الله، غير من حالتك، استخدم الماء بالوضوء أو بال غسل، لا تتكلم...

خامساً وأخيراً: اكظم غيظك:

لعلك مع كل هذه الأمور الأربعة لا تؤثر فيك التأثير المطلوب، فماذا عليك أن تفعل؟ احبس هذا الغيظ، تريد منه ثواباً من الله تعالى، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء)) [الترمذي وأبوداود] اختر من أي الحور تشاء.

هذه أيها الإخوة والأخوات حلقة اليوم من برنامج (و ذكر) حدثكم فيها عن أمور خمسة بها تسيطرون على الغضب، كلما لقيتكم فرحت بلقائكم وسعدت، ألقاكم في حلقة قادمة إن شاء الله تعالى، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.