

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقرته آدم / أليس  
امراض القلوب : العصبية

علاج الغضب (وقت وقوع الغضب والتوجه النفس)

ودعا الرسول صلى الله عليه وسلم (لحل صابرة غضب) <sup>(زين)</sup>

اليوم إنه شاء الله نتكلم الحديث عن : الغضب ، الذي

هو أحد امراض القلب المدعوة للصحة النفسية وطبيرة والأعمال

الصالحه والعلاقات بين الناس والذي يؤدي الى تفكك الأسر وتدهور

الأرحام وتعادم الأخوان وتهاجر الجيران . وقد أوصينا في الحلقة

الساترة أن أهم وسيلة للوقاية من الغضب هي : النظرية الإسلامية

للكيافة الدنيا وهي أن الدنيا مزرعة الآخرة ويجب أن نزرع فيها

من الأعمال الصالحة كثيراً وكثيراً حتى نخضع يوم إقامته <sup>الحقة</sup> إنه شاء الله .

وإدراكنا أن الأعمال الصالحة تتجوز : حسن الخلق بما وأن أساس

حسن الخلق : هو عدم الغضب بل الحلم والصبر والرفق والتسامح والعفو

والمعزة .

واليوم إنه شاء الله نتكلم طرق الوقاية من الغضب : -

تانياً : تذكر الأهر العظم لكظم الغنظ .

٢ . حب الله

قال تعالى في سورة آل عمران الآية ١٣٤

" وَالكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ "

والضيا في سورة انفور (الايه ٥٥) وفي سورة لثوري (الايه ٤) وسورة مفضل (الايه ٢٣)

(ب) ترك الغضب سب لدخول الجنة

قال صلى الله عليه وسلم لأبي الدرداء رضي الله عنه: لا تغضب

ولك الجنة

ج المباحاه به على رؤوس الخلائق

عن انس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال " من كظم غيظا ولو تقدر على أن ينفذه دعاه

الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في

أبي الحورسار .

د. النجاة من غضب الله

عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنها قال: قلت يا رسول الله

ما يمنعني من غضب الله قال لا تغضب .

فأجزأ من غضب الله قال لا تغضب .

عروضه الله جزاء منه

ه. زيارة الإيمان

قال النبي صلى الله عليه وسلم (وما من هجرة أحب إلي من

حجرة عتق كرتي عبد - ما كثر عبد الله إلا

ملك الله حرقه إيماناً .

و كظم الضبط من افضل الاعمال

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ما من حربة اعظم

أحراً عند الله من حربة عنيف كظمها عبد ابتغاء ربه لله "

٢- معرفه حقيقه الحياه الدنيا - الايمان الصادق وذكر الله تعالى

قال تعالى " الذين آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله الا

بذكر الله تطمئن القلوب " الرعد ٥٠ - ٥١

ان من طمئن قلبه بذكر الله تعالى يكون بعد ما

يكون منه الفقه والحزم والسعه وسرعة الافعال

ومعنى تفسير " واذكر ربك اذ نسيت " قال علمه

رعه الله تعالى : اذ نسيت .

ان قراءة القرآنة بتقوى وعي واحسان ودراسة

حياة واحترام الرسول صلى الله عليه وسلم تجعل المسلم  
يدرك أن الحياة الدنيا هي اختبار ومصفة وأن الله هو <sup>العاقلة</sup> هو

الذي يحدد مصفاه من الدنيا الا وهو الايمان والعمل الصالح

وبالتالي فإنه يجعل نفسه بالطامات التي تورث النفس الهدوء

والسكينه والهدوء والتواضع والمودة والرحمة وأيضاً فإن المؤمن

يجر من على صلة الرحم ومحبة الجيران لأجل الصواب والاطاعة لله

٤ - العلم بوضعية الرسول صلى الله عليه وسلم ودحضته لقوة :-

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه

وسلم أو صدق قال لا أتعجب من ذررها مراراً : لا تعجب

لكنه وصيته جامع لجميع طائفتي لأن " لا تعجب "

تضمن أمرين عظيمين : أولاً الأخذ بالأسباب التي تؤدي

إلى الوقاية من الفضيحة وثانياً : أنه إذا ورد عليه وورد الفضيحة

فعلية أن دحيمه ويتبع نفسه من الاقوال والارطال المحرمة

جاء رجل إلى سلمان فقال له : يا ابا عبد الله أو صدق قال

لا تعجب قال امرتني أن لا اعجب وإنه ليخافني مالا

املك قال : فإن عفت فأملك لسانك ويدك .

والضيا يجب أن لعلم المسلم أن القوة الحقيقية

هي قوة النفس التي تتكلم في ما عر العفت فيقهرها

رجله .

قال صلى الله عليه وسلم " ليس التزبد بالصرعة وإنما

التزبد الذي ملك لفة عند العفت .

إنه إحدى أعداء الإنسان هو نفسه التي بين يديه

فإن استطاع أن يملكها ويتكلم في سائر العفت

هـ هذا دليل أنه قهر الله الرعاء وهو ألبس الفى  
يعاظم لانتان وقت الغضب فيحلم فيه ويجبره الى  
سوء الاعمال .

٨ . إحتياج وإزالة أسباب الغضب  
زوجة تسمى الغشاق  
سوء الاعمال  
بأتم

٩ - التوقيت : إذا كان الزوج أو الزوجة لا يتوافقان في النقاش عند الغناء  
نظراً لحالة الإجهاد والنفذ طوال اليوم من الأفضل تغيير معيار الحديث  
الى وقت راحة وهو نفس وجهانى .

١٠ - التجنب : لا تحاول أن تنظر الى شئ يغضبك مثل حالة الغضب  
فى المطبخ أو حجرة الأطفال

ج البحث عن البائل : إذا كان المورد غير غضبك فحاول أن  
تلك طريق غير مزدحم أو أن تغير معيار خروجك فى الصباح  
د . تذكر أن الصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشلها .  
تدري  
النفس على الصبر .

هـ . لا تصارق من لا تتفق معهم فى السلوك والأخلاق فبتسروا  
غضبك دائماً . وحاول أن تتجنب الفراء من الناس وكثيرى المزاج  
و . حاول دائماً الابتعاد عن الأسباب المهيجة لغضبك وحل المشاكل  
التي ترتعبك لأن هذا من أهم أسباب الوقاية من الغضب

## ٤- تفسير الهمزة

قال صلى الله عليه وسلم " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن  
فلان فلان فله عنه الغضب وإذا فليهنجج "

المعنى هو أن ليقل الإنسان غضبه بأمر آخر وبالتالى فإنه يأخذ  
عقله ونفسه ويصبر معه فقود الغضب فينبغي أن يتدرجياً

## ٥- الآيات

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " علموا وليروا ولا تروا  
وإذا غضب أحدكم فليكن "

٦- التحلى بالحلم والرفق والأناة وذلك عن طريق تلميح حدة

الغضب بروح النمايه الاخرة التي تجعل لإنسان الغاضب يدرك أن

الاستياد التي تعفبه هم أسياء تأمنهم ولا تسمو الغضب

## ٧- أمراض الغضب

١- التفريط - فقد قوت الغضب بالكلية وهذا مكره

٢- الإفراط : غلبه صفة الغضب حتى تخرج عن سائر العقل والدين وهذا ممنوع

٣- الاعتدال. وهو المحمود وذلك بأن يندثر إشارة العقل

والدين فينبغي حين تجميع الحميه وينظم في حين بالحلم

اللهم لا تقتلنا بخضبك ولا تهلكنا بعزائك وعافنا قبل ذاك

واقفياً : هل هناك غضب محمود؟ وما هو؟

نعم - إن الغضب المحمود هو الغضب لله تعالى . إن رسول الله

صلى الله عليه وسلم لم يكن يغضب لنفسه ولكن إذا انتهت حرمة

الله

إن غضب رسول الله لا يعرف إلا أن تنتهك حرمة الله فعن عائشة

رضي الله عنها قالت : ما حزن رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً قط بيده

ولا أصراه ولا خادماً .

أما نحن فلا نخضب إلا لأنفسنا وأموالنا ولأولادنا فقط

أما محارم الله التي تنتهك ليل نكح في سائر الأيام التي تنشر الرذيلة

وتحارب الفضيلة وتبني البهائم وتزين الكفر وتتهزأ

بالدين والمؤمنين وتشو الإسلام - كل هذا يوجب الغضب لله تعالى

وهو من الغضب المحمود علامة قوة الدين ويؤدي إلى صلاح الصبار والبلاد

وعنه زينب بنت جحش رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم استعطف من لومه

وهو يقول لا إله إلا الله ويل للعرب من شرقهم أعترت ففتح اليوم من ردم بأجوج

وما أجوج مثل هذه) وحلق بأصبعه وبالي التي تلي قلبه يا رسول الله انهلك وفينا

الصلحون - قال نعم : إذا كنت الحبيب .

فإن تعلم من يركبنا وقاقرنا وإمامنا أن نضل أنفسنا بطاعة الله وأن لا نخضب إلا

حين تنتهك حرمة الله

بسم الله الرحمن الرحيم

## علاج غضب ( طامة وقوع الغضب والهيجان )

١- الاستعاذه بالله من الشيطان الرجيم

قال تعالى في سورة فصلت الآية (٣٦)

" واما ننزغناك من الشيطان نزع فاستغذ بالله انه هو السميع

العليم "

استجاب جبريل عند النبي صلى الله عليه وسلم والصحابه جلوس عنده واحده

بجانبه مفضيا وقد احمر وجهه فقال النبي ان لا علم كلمة لو قال لذهب

عنه ما يجرد - لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم .

٢- أن تذكر الأذن ان الهواء العظيم للطم الغيظ فيقول أن يركز على الهواء كي ينس الغضب

٣- أن يذكر الإنسان قدرة الله عليه وقوته " واذكر ربك اذا غضبت

و حين يأخذك الغضب فتريد أن تتعاطى بين أمامك وتبته

وتلغوه وتضربه وتطرده من المنزل . فتذكر قدرة الله مالك الوجود

عليك وقدرته أن يدمرك في ثوان . وتذكر حلم الله عليك

وأنت تخضيه وأرتكاب نواهييه وترك أوامره . فحاصل الخلق بالحلم

كما يجب أن يعاملك الله به . كما كتب ملك على درقه (مالك والغضب إنما أنت

سجدهم من في الأرض يرحمك من السماء) وكان لقرأها عند الغضب .

٣- الوصوى

قال صلى الله عليه وسلم " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق

من النار . وإنما رقظ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ "

دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم (اللَّهِ مَغْلُوبٌ وَمُهْزَمٌ وَمُسْتَضْعَفٌ)

٩

وهنا نذكر دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم في الطائف

حين ذهب اليك (الطائف) مدينة قريبة من مكة) - بعد وفاة عمه ابوطالب

مذهبة السيرة حذيفة ، ذهب كي يدعو الى الله آملاً أن يجبر قلوباً

رحمة تتع اليه وتستجيب الى دعوته الى الاسلام - ولكن أهل

الطائف - كان منهم من سب النبي وخرأمنه وقذفوه بالحجارة

فلم يرد عليهم صلى الله عليه وسلم ولكنه اتجه الى الواحد الأحد

رب السموات والأرض الذي بيده مفاتيح تضيح الكرب ونصرة المغلوب

وصلى الله بهذا الدعاء الصالح الجميل " اللهم إليك استكلمت فوقي

وقلة حيلتي وصواني على الناس - يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين

وأنت زى - إلى من تآلتى ؟ إلى بعيد يجهمني (نظراً إلى تكبروا حقار)

أتم إلى عرومك أمري ؟ إن لم يكن بك غضب علي فلا أبالي

ولكن عافيتك هي أوسع لي ، ألموذ بنور وجهك الذي أشرقت

به الظلمات واصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن تنزل لي

غضبتك أو رجل على سنطك ، لك العقبى (الرضنا) حتى ترضى

ولا حول ولا قوة إلا بالله "

فيا أي الصابر على الأذى والغضب - تذكر أن الله معك وأن لك في رسول

الله الأسموة الحنة " وأن الله سينصرك وأن لك الحنة فأصبر وادعوا لله ولا تحزن

M.S. July 2008 Houston