



الأحد 27 نوفمبر 2016 02:11 م

بقلم : م / أشرف فريد
الغضب

حالة انفعالية تختلف في شدتها من مجرد التوتر إلي التهيج والثورة الإنفعالية الشديدة التي ينتج عنها عدم استبصار بعواقب الأمور والغضب مثله مثل الإنفعالات الأخرى يقتزن بالعديد من التغييرات الفسيولوجية، فعندما يغضب الإنسان تزداد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتضطرب الأعصاب

ويصاب سريع الغضب بخيبة الأمل والكدر والضييق الإنفعالي والإحباط أحياناً في الوصول إلي مايريد مما يفقده السيطرة علي انفعالاته ومشاعره

صفاته :

- ه مايفعله نفخة من نفخات الشيطان
- ه عندها يقفد توازنه
- ه لايستطيع كبح جماحه وانفعالاته
- ه أمره النبي صل الله عليه وسلم ألا يفعلها
- ه تضطرب جوارحه ويحمر وجهه كالجمر .
- ه يخضع سلوكه للآخرين بأفعالهم وأقوالهم
- ه يخسر الجولة من أول مرة
- ه لايطفئه إلا الماء
- كيف تتعامل معه:
- ه أضبط نفسك عند غضبه ولاتجعله يثير أعصابك
- ه تعامل معه بحكمه ولباقة
- ه أعلم مايفضبه جيداً لتتمكن من إدارة الحوار معه
- ه تنفس بعمق وأخرج النفس بهدوء
- ه غير وضع جلوسك معه
- ه لاتكذبه فيما يقول بل قل له كلمات مطاطة (يمكن ، هانشوف ، نحاول ، نراجع أنفسنا ، ربما)
- ه انصحه برفق ولين ، حتي لاتغضبه
- ه ابحث عن أسباب ما يغضبه
- ه لاتتحدث معه فيما يكره أو يعصبه
- ه اعلم أن الوقت جزء من العلاج ، المهم أن تبدأ فيه
- ه قم فتوضاً فالغضب من الشيطان، والشيطان من النار ولا يطفئ النار إلا الماء
- ه علمه أن المواقف فرص للتفاوض والإقناع
- ه ابعده عن الأماكن والأشخاص التي تثير غضبه
- ه بين له عاقبة الغضب في التعامل مع الأفراد يوم الحساب
- ه علمه خلق الصفح والمغفرة
- ه الإكثار من ذكر الله عند وجودك معه
- ه ذكره بأجر الصابرين والكاظمين الغيظ

قالوا عن الغضب :

قال رسول الله عليه وسلم : ”

- 1-من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه ، دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق ، حتى يُخيره في أي الحور شاء ” (الراوي: معاذ بن أنس الجهني المحدث: الترمذي - المصدر: سنن الترمذي
 - 2-) ... ومن كَفَّ غضبه ، ستر الله عورته(الراوي عبدالله بن عمر المحدث: الألباني - المصدر: السلسلة الصحيحة
- عن وهب بن منبه، قال: للكفر أربعة أركان: ركن منه الغضب، وركن منه الشهوة، وركن منه الطمع، وركن منه الخوف
- قال سهل بن عبد الله : الغضب أشد في البدن من المرض
- قال محمد بن منصور: ست خصال يعرف بها الجاهل: الغضب في غير شيء، والكلام في غير نفع، والعظة في غير موضعها، وإفشاء السر، والثقة بكل أحد، ولا يعرف صديقه من عدوه
- وعن ابن عباس في قوله تعالى : (اذْفَع بِالْأَيْدِي هِيَ أَحْسَنُ السَّبِيَّةِ تُحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصْفُونَ) قال : الصبر عند الغضب والعفو عند الإساءة فإذا فعلوا عصمهم الله وخضع لهم عدوهم كأنه ولي حميم قريب .
- وقال بكر بن عبد الله: لا يكون الرجل تقياً حتى يكون بطيء الطمع بطيء الغضب

ويقول الشاعر:

ليست الأحلام في حين الرضا ... إنما الأحلام في وقت الغضب
تذكر قول الله تعالى : [وإِنَّمَا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ]
وأخيراً فأعلم :-
<<< سريع الغضب... فاقد العقل >>>