

الأخلاق في القرآن فروع المسائل الأخلاقية

[352] 1 - أن يقوم الشخص الحاد المزاج بالتفكير بآثار الغضب السلبيّة وعواقبه السيئة قبل أن تستعر نيران الغضب في قلبه وتلتهم كيانه ، فيتحرك على مستوى التلقين والإيحاء لها بأنّ الغضب هو في الحقيقة نار يمكنها أن تأتي على الأخضر واليابس وتحرق إيمانه وسعادته ووجوده ، وتسعّر غضباً عليه في الدنيا والآخرة ، وأنّ هذه الحالة الذميمة تبعد الناس من حوله وتفرّق عنه أصدقاءه وتكون ذريعة بيد أعدائه ، وللغضب آثار وخيمة على أعصاب الإنسان ويؤدي إلى قصر العمر ويهدد سلامة الشخص البدنية أيضاً ، ويمنعه من الصعود في مدارج الكمال الدنيوي والأخروي. بخلاف حالة الحلم وسعة الصدر التي هي رمز موفقيّة الإنسان وتقديره وتفوّقه وصحّته الروحية والبدنية والتي تمنحه الإحترام والمودّة في قلوب الناس وتوجب له رضا الله تعالى والإبتعاد عن الشيطان، وكذلك يتفكر في الثواب الإلهي لمن يعيش الحلم وسعة الصدر، والعقاب الإلهي المترتب على من يعيش الحدة وسرعة الغضب. وهذه الأمور لا يتفكّر فيها الإنسان في حال الغضب فحسب بل عليه أن يتفكّر فيها قبل ذلك ويلقّن نفسه باستمرار لكي لا يتورّط في هذه الحالة الذميمة. 2 - أن يفكّر في عواقب الغضب والحدّة، وهذه المسألة مجربة تماماً ، وإذا لم يجرّبها الإنسان نفسه فقد جرّبها الآخرون وهي أنّ كل تصميم على عمل معيّن يتّخذه الإنسان في حال الغضب فأزّنه يكون زائفاً وسخيفاً وغالباً ما يوجب له الندم، فما أحسن أن يتذكّر هذه العبارة المعروفة عن أحد العلماء ، وهي أنّّه في حالة الغضب لا ينبغي عليه التصميم ولا التوبيخ ولا العقوبة. 3 - ومن الطرق المهمّة لعلاج حالة الغضب والتي ورد التأكيد عليها في الروايات الشريفة هو (ذكر الله) وقد ورد في بعض الروايات أنّ من ثارت فيه الحدّة عليه بقول: "أعوذُ بالله من الشّيطانِ الرَّجيمِ" (1). 1. سفينة البحار، مادة الغضب، المحجة البيضاء، ج5، ص307.