

## بحار الأنوار

[272] وأقول: يؤيده ما رواه الصدوق في مجالسه عن أبيه، عن سعد بن عبد الله، عن أحمد بن محمد بن عيسى، عن ابن فضال، عن علي بن عقبة [عن أبيه]، عن أبي بصير، عن أبي عبد الله، عن أبيه عليهما السلام أنه ذكر عنده الغضب فقال: إن الرجل ليغضب حتى ما يرضى أبداً، ويدخل بذلك النار، وأيما رجل غضب وهو قائم فليجلس فإنه سيذهب عنه رجز الشيطان، وإن كان جالساً فليقم، وأيما رجل غضب على ذي رحمه فليقم إليه وليدن منه، وليمسه، فإن الرحم إذا مست الرحم سكنت (1). وما رواه العامة عن أبي هريرة قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا غضب وهو قائم جلس، وإذا غضب وهو جالس اضطجع، فيذهب غيظه. وقال بعضهم: علاج الغضب أن تقول بلسانك: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم هكذا أمر رسول الله صلى الله عليه وآله أن يقال عند الغيظ، وكان صلى الله عليه وآله إذا غضب عاتشة أخذ بأنفها، وقال: يا عويش قولي: اللهم رب النبي محمد، اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ قلبي، وأجرتني من مضلات الفتن، ويستحب أن تقول ذلك، وإن لم يزل بذلك فاجلس إن كنت قائماً، واضطجع إن كنت جالساً، واقرب من الأرض التي منها خلقت لتعرف بذلك، واطلب بالجلوس والاضطجاع السكون، فإن سبب الغضب الحرارة، وسبب الحرارة الحركة إذ قال صلى الله عليه وآله إن الغضب جمرة تتوقد ألم تر إلى انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه؟. فإن وجد أحدكم من ذلك شيئاً فإن كان قائماً فليجلس، وإن كان جالساً فليقم، فإن لم يزل ذلك فليتوضأ بالماء البارد، وليغتسل، فإن النار لا يطفئها إلا الماء، وقد قال صلى الله عليه وآله: إذا غضب أحدكم فليتوضأ وليغتسل، فإن الغضب من النار، وفي رواية: إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما يطفى النار الماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ. وقال ابن عباس: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا غضبت فاسكت، وقال أبو سعيد الخدري: قال النبي صلى الله عليه وآله: إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم إلا ترون إلى حمرة \_\_\_\_\_ (1) أمالي الصدوق: 205 وقد مر تحت الرقم 9 (\*).