

الغضب كثيرًا ما نشتكى في حياتنا من شريحة معينة من الناس يملكها الغضب ويتحكم في أفعالها وتصرفاتها، ويعتبر الغضب حالة تعبير عن مشاعر إنسانية كامنة اتجاه مواقف معينة تستثير الإنسان وتحفزه للقيام برد فعل معين يتسم بالشدة وغالبًا ما يترافق مع الغضب أعراض جسدية مثل احمرار وجه الغاضب وارتفاع نبضة صوته بحيث يعرف الناس ذلك عليه فيقال غضب فلان فبدا عليه ذلك. إن أسباب الغضب بلا شك كثيرة، فالإنسان قد يغضب بسبب اعتداء أحد من الناس عليه بالسب أو الضرب أو الإيذاء، وقد يغضب الإنسان بسبب رؤيته موقف معين لا يرضاه كمن يشاهد أحد من الناس يعتدي على بيته برمي الحجارة أو رمي القاذورات أو إغلاق الطريق وغير ذلك الكثير من السلوكيات التي تثير في الإنسان مشاعر الغضب بحيث يرغب في توجيه اللوم إلى من يقوم بالخطأ وتقويمه أو يرغب في ردعه عن ما يقوم به. وسائل للتخلص من الغضب إن هناك وسائل وطرق تعيين الإنسان على التخلص من مشاعر الغضب نذكر منها: التخلق بأخلاق الإسلام والتوجيهات النبوية

في ذلك، (فقد جاء مرّة رجلٌ إلى النبي عليه الصّلاة والسلام وقال له أوصني يا رسول الله فقال له: " لا تغضب" وكرّرها ثلاثاً)، وهذا يدلّ على أهميّة كبت المشاعر وكظم النّفس وإلا لم تكن الوصيّة بها، كما دلّ النبي الكريم على وسيلة تؤدّي إلى التّخلص من الغضب أو تخفيف آثاره منها قوله عند رؤية رجلٍ تملّكه الغضب إنّي لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما فيه من غضب وهي قوله أعوذ بالله من الشّيطان الرجيم، كما أرشد النبي الكريم أمّته إلى اللجوء للوضوء كعلاج لحالة الغضب، إذ أنّ الغضب من الشّيطان، والشّيطان خلق من نار، والنّار لا يطفئها إلا الماء، وكذلك توجيهات نبويّة في أن يجلس الغاضب إذا كان واقفاً، ويضطجع إذا كان جالساً حيث تؤثر تلك الحركات على حالته وتمنحه السّكون والراحّة التي تخلّصه من مشاعر الغضب السّلبية، وأخيراً أن يتذكّر أجر كاظم الغيظ عند الله سبحانه وتعالى، فقد وصف جلّ وعلا المتّقين بأنّهم يغفرون إذا غضبوا بقوله تعالى: (وإذا ما غضبوا هم يغفرون). أن يتخيّل الإنسان الحالة التي يكون عليها بعد سكون غضبه من ندم على ذلك، وكذلك أن

يدرك الإنسان أنّ الغضب لن يغيّر شيئاً أو يقدّمه بل
إنّ الصبر وكظم الغيظ يصنع في نفوس الناس
العجائب ويشعر الإنسان بلذّة وقرب من الله تعالى
بعفوه عن الناس وبمقابلته السيئة بالحسنة.

مكتبات صفوة الخروب التعليمية