

لا تغصب أبداً



يعتبر الغضب من أسوأ الأمراض النفسية التي تؤثر على سلوك الإنسان حيث يفقد الإنسان توازنه العقلي وال النفسي.

وقد عرف علماء الأخلاق الغضب بأزمه: "حركة نفسية يهتاج لها الدم في القلب، فيثور وينتشر في العروق، ويرتفع إلى أعلى البدن، كما ترتفع النار إذا شبت، والماء في القدر إذا غلى، ويحكي الدماغ إذ ذاك كهفاً اضطربت فيه النار، فأظلمت نواميه، وتکاثف دخانه، وفيه مصباح ضئيل يضيء فانطفأ فيحمر الوجه والعينان".

وقالوا: "إذْهِ إذا اشتد يوجد حركة عنيفة، ويمتلئ الدماغ، وسائل الأعصاب بالدخان المظلم، فيستتر نور العقل، ويضعف فعله، ولا يؤثر في صاحبه الوعظ والنميمة".

وبعبارة أخرى الغضب هو تجرد من العقل، وانسياق مع الهوى.

وقد حذر الإسلام المسلم من الغضب، وحثّه على الحلم وكطم الغيط وذلك لما للحلم من آثار حسنة على شخصية الإنسان، ولما للغضب من إفرازات ونتائج سيئة عليه، فقد جاء رجل إلى النبي ﷺ (ص) وقال: علمتني شيئاً ولا تكثّر عليّ لعلّي أعيه، قال: "لا تغصب فردد ذلك مراراً كلّ ذلك يقول لا تغصب".

وقال (ص): "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" وقوله أيضاً: "الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل".

وقال ابن مسعود قال النبي ﷺ (ص): "ما تعدون الصرعة فيكم؟" قلنا: الذي لا تصرعه الرجال، قال: "ليس ذلك ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب" وقال رجل للنبي ﷺ (ص): أي شيء أشد علىّ قال: "غضب الله" قال: فما يبعدني عن غضب الله؟ قال: "لا تغصب".

هذه الروايات وغيرها مما ورد في ذم الغضب لتدليله بوضوح على ما للغضب من آثار وخيمة على الإنسان دينياً ودنيوياً، فلننخلص من هذه المفهومات الرذيلة لنحوز على رضا الله عزوجل، ومحبة الناس.

كن هادئاً :

الهدوء سمة من سمات النجاح، والهدوء تعبير عن شخصية قوية ومتماسكة، والهدوء عنوان لإنسان واعٍ ومحضر!

وبالعكس تماماً ذلك الإنسان الذي يثور لأتفه الأسباب، ويهاجم لأسف الأمور، إنه يعبر عن إنسان ضعيف الشخصية، ضعيف العقل، ضعيف الإرادة.

يقول علماء النفس: "إن" الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية" تماماً كالشجرة الضعيفة التي تؤثر عليها أبسط هبة من الريح، أما الإنسان القوي فكالشجرة القوية الممتدة الجذور في أعماق الأرض، حيث تزداد ثباتاً كلما عصفت الرياح بها! .

والإنسان الهدئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين، وينال إعجابهم، يقول "لنكتولن": "ثمة مثل قد يقال: إن نقطة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلق! وكذلك الحال مع البشر إذا أردت أن تكسس رجلاً إلى جانبه فأفعنه أو لاً بأنك صديقه المخلص، وهذه نقطة من العسل تصيد قلبه، وتلك وحدها هي الطريق المؤدية إلى قلب الرجل".

إن" الهدوء بكل" ما يعنيه من معنى لقادره على صنع العجائب، والتأثير حتى على النفوس الغليظة، يقول "دايل كارنيجي": "إذا كنت مهتماً بالاطلاق، مهتماً مغيطاً، وصبت جام حنفك وغيطوك على الشخص الآخر، فلا شك أنك ستزوج عن كاهلك عيناً كان يرهقك، ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أيسارك راحتكم؟! أجعله لهجتك الحادة، و موقفك العدائي منه أقرب إلى موافقتك، ومشاطرك الرأي؟!".

والحقيقة.. أن" العنف يولّد العنف، وأن" الغضب يولّد الغضب، أما الهدوء فإنه يطفئ الغضب، كما يطفئ الماء النار!

كن هادئاً في تعاملك مع الآخرين، استخدم لباقتك مع المسيئين إليك، تكلم بعبارات رزينة وودية.. . وهذا هو أقصر الطرق لكسب الآخرين، ونيل إعجابهم!

كن حليماً :

الحلم صفة حميدة، وفضيلة من فضائل الأخلاق، وقد ورد عن الرسول محمد (ص) الكثير من الأحاديث الشريفة في فضل الحلم، منها قوله (ص): "إن" الرجل المسلم ليدرك بالحلم درجة الصائم القائم" و قوله أيضاً: "خمس من سنن المرسلين: الحياة والحلم والجامة والسواء والتعطر" و قوله أيضاً: "ثلاث من لم تكن فيه واحدة منها" فلا تعتدوا بشيء من عمله: تقوى تحجزه عن معاصي الله عزوجل، وحلم يكفي به السفيف، وخلق يعيش به في الناس" إلى غيرها من الأحاديث الدالة على فضيلة الحلم.

وفي تعاملك مع الناس، لا بد وأن تتميز بالحلم، لأنك ستتعامل مع يشر، يصيبون ويخطئون، ومن البداهة أنك ستتعامل مع نفسيات مختلفة، وشخصيات متباينة، ومن المسلم به أنك ستلتقي بناس يخطئون معك، ويرتكبون بحقك حماقات، أو لنقل سيرتكبون تجاوزات تجاه شخصيتك! .

ولكن.. من المهم أن تواجه هؤلاء بما تسامة صادقة، وأعصاب هادئة، ونفسية قوية، وشخصية ثابتة.. . وسترى كيف يتحول أعداؤك الألداء إلى أصدقاء حميمين! .

وَهُدَا مَا يَأْمُرُنَا بِهِ إِنَّ عَزَّ وَجْلَهُ حِيثُ يَقُولُ فِي كِتَابِهِ الْمَجِيدُ: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا
السَّيِّئَةُ إِذْ فَعَلْتُمْ هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا أَلَّذَكَ وَبَيْذَكَ عَدَّا وَأَوَّلا
كَأَنَّهُ وَلَيْهِ حَمَّيْمٌ) (فَصْلُتُ / 34)، وَالرَّسُولُ الْكَرِيمُ فِي سِيرَتِهِ صُورٌ مُشَرَّقةٌ تُعبِّرُ عَنْ حَلْمِهِ الْوَاسِعِ
وَالْكَبِيرِ تجاهه من يخطئ معه، ومن هذه الصور.. "جاءه أعرابي يوماً يطلب منه شيئاً فأعطاه (هـ) ثم
قال له:

أَحْسَنْتِ إِلَيَّكَ؟ قَالَ الْأَعْرَابِيُّ: لَا، وَلَا أَجْمَلْتِ! قَالَ: فَغَضِبَ الْمُسْلِمُونَ وَقَامُوا إِلَيْهِ فَأَشَارُوا إِلَيْهِمْ أَنْ كَفُوا
ثُمَّ قَامَ وَدَخَلَ مِنْزِلَهُ وَأَرْسَلَ إِلَى الْأَعْرَابِيِّ وَزَادَهُ شَيْئاً، ثُمَّ قَالَ: أَحْسَنْتِ إِلَيَّكَ؟ قَالَ: نَعَمْ فِي جَزَّاكَ إِنَّمَا
أَهْلَ وَعِشْرِيْةِ خَيْرًا، فَقَالَ النَّبِيُّ (ص): إِنَّكَ قَلْتَ مَا قَلْتَ وَفِي نَفْسِ أَصْحَابِيِّ شَيْءٌ مِّنْ ذَلِكَ، فَإِنْ أَحَبَبْتَ فَقُلْ
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ مَا قَلْتَ بَيْنَ يَدِيْهِ حَتَّى يَذَهَّبَ مِنْ صُدُورِهِمْ مَا فِيهَا عَلَيْكَ، قَالَ: نَعَمْ، فَلَمَّا كَانَ الْغَدْ أَوْ الْعَشِيْ
جَاءَ، فَقَالَ النَّبِيُّ (ص): إِنَّهُ هَذَا الْأَعْرَابِيُّ قَالَ فَزَدَنَاهُ فَزَعَمَ أَنَّهُ رَضِيَ، أَكَذَّلَكَ؟ فَقَالَ الْأَعْرَابِيُّ:
نَعَمْ، فِي جَزَّاكَ إِنَّمَا أَهْلَ وَعِشْرِيْةِ خَيْرًا فَقَالَ (ص): إِنَّ مَثْلِي وَمَثْلَهُ هَذَا الْأَعْرَابِيُّ كَمْثُلِ رَجُلٍ كَانَتْ لَهُ نَاقَةٌ
شَرَدَتْ عَلَيْهِ فَاتَّبَعَهَا النَّاسُ فَلَمْ يَزِدُوهَا إِلَّا نَفُورًا فَنَادَاهُمْ صَاحِبُ النَّاقَةِ خَلَوَا بَيْنِيْنِيْ وَبَيْنِيْهِ فَإِنَّهُ
أَرْفَقَ بَهَا وَأَعْلَمَ، فَتَوَجَّهَ لَهَا صَاحِبُ النَّاقَةِ بَيْنَ يَدِيْهَا فَأَخْذَ لَهَا مِنْ قَمَامِ الْأَرْضِ فَرَدَّهَا هُوَنًا حَتَّى جَاءَنَّ
وَاسْتَنَاخَتْ وَشَدَّ عَلَيْهَا رَحْلَهَا وَاسْتَوَى عَلَيْهَا وَإِنَّهُ لَوْ تَرَكْتُكُمْ حَيْثُ قَالَ الرَّجُلُ مَا قَالَ فَقُتِلَتْمُوهُ دَخَلَ
النَّارَ.

هَذِهِ صُورَةٌ وَاحِدَةٌ مِّنَ الصُّورِ الْمُشَرَّقَةِ فِي سِيرَتِهِ الْكَرِيمَةِ (ص) تُكَشِّفُ لَنَا عَنْ مَدِيْهِ حَلْمِهِ وَسُعَةِ صَدْرِهِ،
فَلَنْتَعَلِمَ مِنْ سِيرَتِهِ كَيْفَ نَتَعَالَمُ مَعَ الْآخَرِينَ، وَلَنْتَخَذْ مِنْهَا مِنْهَاجًا نَسِيرُ عَلَيْهِ، فَهُوَ الْمَثَلُ الْأَعْلَى لِلْأَخْلَاقِ
الْفَاضِلَةِ، وَالصَّفَاتِ النَّبِيلَةِ.

هَلْ أَدْرَكْتَ الْآنَ، مَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَهُ تجاهَ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ تَوَدُّ أَنْ تَتَعَالَمَ مَعَهُمْ وَأَنْ تَقِيمَ مَعَهُمْ عَلَاقَاتٍ
نَاجِحةً؟!

كَنْ هَادِئًا مَعَهُمْ.. حَلِيمًا.. لَيْنَا.. رَؤُوفًا.. مَتَسَامِحًا...!

وَمَا أَرْوَعَ الْمَقْوِلَةَ الَّتِي قَالَهَا أَحَدُ الْحَكَمَاءِ الْكَبَارِ: "لَا تَغْضِبْ... أَرْبَعِينَ عَامًا"! ▶

المصدر: كتاب الشخصية الناجحة