# أشخاص تخلصوا من غضبهم بـ«خمس خطوات»



◄الغضب مرض خطير، لأنّه يُخرج الإنسان عن طوره فيقلبه إلى حيوانٍ هائج، ولو اطّلع على صورته المتحرّكة وهو غاضِب لرأى شخصاً آخر يخجل منه أو من رؤيته، ثمّ إنّ الغاضب تصدر منه كلمات كثيراً ما يندم عليها، ويكشف أسراراً لولا نافذة الغضب لما تسرّبت، وبالتالي فهو (أي الغاضِب) يعطي صورة مُسيئة عن شخصيّته وعن ضعفه وعن تهوّره.

هؤلاء أشخاص استطاعوا أن يتغلّبوا على غضبهم، عسى أن تستفيد من تجاربهم.

1- الإحتفاظ بحالة التوازن:

أراد رجل نصراني أن يستهزئ بالإمام محمّد بن علي بن الحسين (ع) المُلقّب بـ(الباقر)، فقال له: أنتَ بَقَر!

وبكلّ سماحة ولطف أجابه الباقر: لقد سمّاني جدّي رسول الله (ص) الباقر.

قال النصراني: يا ابن الطّبّاخة. فاحتفظ الإمام بتوازنه، وقال: تلكَ هي حرفتُها.

فأمعنَ النّصراني أكثر، وقال: أنتَ ابن الزّنجيّة البذيئة.

قال الباقر: إن كُنتَ صدقتَ غفرَ الله لها، وإن كُنتَ كذبتَ غفرَ اللهُ لك.

والمقولة الأخيرة تصلح أن تكون جواباً لأيّ اتّهام نُواجَه به، فبدلاً من ردّ الصّاع صاعين، يمكن أن نستخدم وسيلة الامتصاص هذه بلا أدنى خسائر، بل فيها ربح مضمون.

2- التّلقين الذاتي:

كان أحد الملوك قد كتبَ ثلاث رقاع (لافتات)، وقال لوزيره: إذا رأيتني غضبان، فادفع إليّ رقعة بعد رقعة.

كان في الأولى: إنّك لستَ بإله، وإنّك ستموت وتعود إلى التّراب فيأكل بعضكَ بعضاً.

وفي الثانية: إرحم مَن في الأرض يرحمكَ مَن في السماء.

وفي الثالثة: إقضِ بين الناس بحُكمِ ا، فإنّهم لا يُصلحهم إلاّ ذلك!

3- الإبتعاد عن مشهد الإثارة:

زارَ رجلٌ صديقاً له، فوجدَ اثنين من أولاده يقف كلٌّ منهما في زاوية من البيت، فلمّا أبصراه تقدّما للسّلام عليه، فسألهما عن سبب وقوفهما بعيدين عن بعضهما، فقالا: إنّ والدتنا أوصتنا أن نتباعد إذا غضبَ أحدنا من الآخر حتّى يزول غضبنا!

4- الدعاء بعد الشتيمة واللّعن:

على الرغم ممّا أصابَ النبي (ص) من أذى قريش في بداية الدعوة الإسلامية، لكنّه لم يكن يدعو عليهم بل يدعو لهم، حتى لقد شقّ ذلك على أصحابه، فقالوا له: لو دعوتَ عليهم.

فقال (ص): «إنّي لم أُبعَث لعّاناً، ولكنني بُعِثتُ داعياً ورحمة. اللّهمّ اهدِ قومي فإنّهم لا يعلمون»!

5- إستعمال الدّواء:

يمكن أن تصنع لكَ وصفة أو خلطة خاصّة بكَ لعلاج ما أنتَ فيه من غضب، فهذا وزير كسرى (بزرجمهر) قد سُجِنَ ورُبِطَ بالحديد وأُلبِسَ وأُطعِمَ من اللّباس والطعام بعد عزٍّ ونعيم.

بعد أشهر، طلب كسرى من أصحابه أن يأتوه بخبره، فدخلوا عليه، فرأوه منشرح الصدر، مطمئنّ النفس،

ناعم البال رغمَ ما فيه من شقاء، ورأوا أنّ صحّته مع ذلك لم تتغيّر، فسألوه عمّا فعل.

قال: عملتُ دواءً للصّبر مركّباً من خمسة أخلاط، أتناول منه كلّ يوم شيئاً، وهو الذي أبقاني على ما ترون.

فقالوا له: صِفهُ لنا، لعلّنا ننتفع به عند البلوى (المرض).

قال: أمّا الخلط الأوّل: فهو الثّقة باﷲ عزّ وجلّ. وأمّا الثاني: فالصبرُ خيرُ ما استعمل المُمتحِن (المُبتلى). وأمّا الثالث: فإن لم أصبر فأيّ شيءٍ أعمل؟ وإذن فلن أعين نفسي على الجزع. وأمّا الرابع: يمكن أن أكون في شرٍّ أشدّ ممّا أنا فيه. وأمّا الخامس: من ساعةٍ إلى ساعةٍ يأتي اﷲ بالفرج القريب!►