دروس كظم الغيظ

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**اولا) الغيظ والغضب**

نظرة الشارع للغضب هي نظرة الرفض وعدم القبول النهي الشديد في الشارع المقدس من التماشي مع غريزة الغضب عند الإنسان وضرورة لجمها والسيطرة عليها بل الدعوة للحلم في ذلك اكثر، من الأحاديث الداعية لتجنب الغضب هو بيان مساؤه:

1. قال الإمام الصادق سلام الله عليه: الغضب مفتاح كل شر، الغضب مفتاح كل شر اذا تماشي الإنسان مع غضبه وجعل زمامه في غريزته تسيطر عليه فلا يعود إنسانا يهيج لاتفه الامور و يرتكب أسوأ الأمور بل هناك من يرتكب من الجرائم ما يرتكب بسبب تماشي مع الغضب بسبب عدم السيطرة على نفسه في حالة الغضب أي شخص منا مثلا يستطيع أن يتصور نفسه قاتلا؟ لا يستطيع أحد و لا يتخيل ولا يقبل لنفسه أن يكون كذلك أن يتسم بالسنة أنه قاتل ولكن الإنسان الذي يتماشى مع الغضب قد يكون قاتلا في يوم من الأيام في مشاجرة بينه وبين شخص هذا منه كلمه وهذا منه كلمه يثور الطرفان و يتعاركان و يضرب هذا هذا إلى أن يصل إلى هذه الحالة وإذا بذلك الشخص الذي هو في نفسه ربما صالح وربما في نفسه هو من من يطيع الله وعابد الى غير ذلك ولكن تماشى مع صفة الغضب وفي حالة من الهيجان واذا به يتحول من إنسان صالح وربما مقدس في حالات وفي جهات إلى أن يقال فلان قاتل فالغضب مفتاح كل شر مفتاح كل شر يجره لارتكاب خطأ وخطأ الى ان يصل الى ما لا تحمد عقباه.
2. قال علي عليه السلام: افضل الحلم كظم الغيظ وملك النفس مع القدرة، افضل الحلم الإنسان يتحلى بصفة الحلم أن يكظم غيظه، يكظم الغيظ يعني عندما يكون الشيء مسبب للغضب الشديد فهو يكظمه كمن يكظم الوعاء بعد امتلائه بالماء يقلقه بحيث لا يخرج منه شيء فيكظم الغيظ يسيطر عليه فلا يخرج منه أثر لا اساء بالكلام ولا بالفعل ولا باليد لا بالقول لا بالاتهام يسيطر على أثر الغضب تماما ،وملك النفس مع القدرة، الحديث يقول مع القدرة هنا مع القدرة اشارة الى ماذا؟ الى ان يكون الانسان عزيزا وأرفع من أن يغلب على أمره أنه قادر أن يرد ولكن مع سيطرته وقدرته وانتصاره في الموقف بحيث انه يستطيع ان يهزم الطرف الاخر ان يسيء اليه ان يضربه ان ينتقم منه الى غير ذلك ومع هذا هو يكون حليما ومالكا لنفسه و مسيطرا على نفسه فلا يقع منه شيء من آثار الغضب الذي بداخله هو في داخله شيء لكنه يسيطر عليه فلا يظهر ذلك الشيء.
3. قال الإمام الصادق سلام الله عليه: من لم يملك غضبه لم يملك عقله

 الذي لا يسيطر على غضبه هو قليل العاقل لا يملك عقله يعني فيه خلل ما هو نوع هذا الخلل؟ قال عيون عليه السلام: إياك والغضب فأوله جنون واخره ندم، أول الغضب جنون يعني يخرج عن عقله الآن خرج عن عقله في أول الفعل في اول فعله خرج عن العقل تصرف من غير عقل فصار مجنون يعني هذا الفعل الذي يغضب ويأتي بأفعال تناسب الغضب يعني تناسب الجنون فخرج عن عقله ثم يندم واخره ندم اخر الغضب هو يكتشف لماذا عملت هذا؟ هذا الشخص جارنا عزيزنا طلع لي بالسيارة بر برا مثلا انا انزعجت رفع الصوت وصرخت رفعتي ايدي كذا الان شنو سمعت شنو نظرت الي و يندم على هذا ليش سويت هذه لو انساك لو… فاخره ندم في الاول جنون وآخره ندم و من لم يندم فجنونه مستحكم دائم هذا الذي مستمر غضب ر أتى بفعل يناسب الغضب وما تغير بقي على موقفه هذا مجنون ومجنون دائم ومستمر في جنونه رسمي كما يقولون أما العاقل هو الذي لا يصدر فعلا من غضب و اقله اذا غضب يندم سريع يلتفت الى نفسه لا يأتي بشيء يناسب الغضب.

**ثانيا) فوائد كظم الغيظ**

لكظم الغيظ والسيطرة على النفس فوائد كثيرة منها:

1. الاتزان وعدم التأثر بما يحيط بالشخص، الشخص الذي لايغضب يعني مسيطر على نفسه طبعا ان جانب الغضب قوة الغضبية عندنا جانب قوة الشهوية موضوعها ايضا الذي يسيطر على جانبين هو الانسان المتزن يسمى العادل العدالة في علم الأخلاق في الأخلاق يقولون العدالة هي الاتزان فلا تجره شهوه تسيطر عليه ولايجره انفعال فمن فوائد كظم الغيظ الاتزان في هذا الجانب فلا تكن أفعاله ردات فعل فلا انفعال ولا ردات فعل غير محسوبة اي شيء وجد يزن احتاج موقف او ما يحتاج موقف او لا يحتاج موقف افعل لو ما افعل اتكلم لو ماتكلم هل سكوتي افضل لو مو افضل، يوزن الامور ما هي فائدة الكلام ما هي فائده الموقف الشديد إذا وجد انه مناسب تكلم وجد غير مناسب قال لا اسكت فيكون المسيطر على غضبه متزن أفعاله متزنة ما عند ردات فعل غير محسوبة.
2. لا تكن اُلعوبه في يد عدوك الذي يخطط لك، من ضمن الأمور الخطيرة التي تسيطر على كثير من الحياه ان يكون الغير يخطط لك وانت تاتي بردات فعل و هذا للاسف طبعا يسيطر على علينا بصورة عامة على المجتمع على حتى النخاب على الشخصيات في كثير من الأحيان يخطط اليوم تكون الانحراف في جانب الإعلام ردت الفعل على هذا الجهه اليوم في الجانب العقيدة ويمشي المجتمع بردات فعل هذا عدم الاستراتيجيه عدم الوضوح عدم الرؤية عدم التخطيط اما اذا كان المجتمع و نخب المجتمع تمشي باتزان عدم ردات فعل لا يكون ألعوبة في يد غيره لا يخططون له وهو يسير خلف ردات فعل ولا يدري ماذا يصنع فمن فوائد عدم الغضب عدم التفاعل الشديد أن لا يكون ألعوبة في يد غيره.
3. الأجر والثواب ولا يغفله الإنسان المؤمن لماذا؟ لأنه طاعة الله والله أمر به" ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن" بالعكس تعامل بالحسنى لأنه طاعة الله و نيل التوفيق دنيا واخره بسبب كظم الغيظ و بسبب عدم الغضب ينال التوفيق في الدنيا والآخرة كما يأتي.
4. تحويل العدو الى صديق، إذا غضب شخص من شخص وتعامل معه بالحسنى طبيعة الإنسان أن يتحول إلى محب أسأت إليه فبدل أن يسيء تعامل معي للحسنى و بالصحيح تنقلب الموازين فيتحول الى حب العدو  كما الآية " ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم" يتحول الى من يتفانى فيك بعكس ما كنت تراه.
5. تربية النفس على عدم التسرع الذي يوقع صاحبه في المهالك ويسقطه من اعين الناس ، التسرع عاده فيه ندامه فيه مهلكه فيسقط صاحبه في مهالك ويقع في مآزق وأخطاء لأنه تسرع تعود على التسرع كل كلمه لابد أن يأتي بكلمة مباشره لها و يسقط في أعين الناس من أعين الناس أيضا مكانته الذي يتسرع ليست له مكانه بخلاف الشخص الرزين الذي إذا وجد كلمة تسيء يسكت وينظر ويصبر ولا يتعجل فهذه تربية للنفس نتيجتها صلاحه هو و طبعا في كل شيء يصلح الإنسان الفرد يصلح المجتمع لأنه جزء من المجتمع.
6. قطع الطريق على السيء من أول فعل فلا تمادى ولا ردات فعل معاكسه وفعل معاكس يقول الاحتمال السفيه خير من التحلي بصورته، شخص اساء اليك تحتمله افضل من ان تتصف بما يتصف هو و قطع الطريقه عليه حتى لا يتمادى لانك اذا مثلا جابهت من خطا ومن ارتكب الإساءة باساءة هو من الاصل متجاوز هو من اول معتد و تواجه بإساءة ماذا تنتظر منه إساءة ثانيه و الإساءة الثانيه وانت لاتملك نفسك إساءة من طرفك و ثالثة تمتد اليد يرفع شيء حال إلى غير ذلك ماذا؟ يؤدي الى شنو ربما يؤدي الى مصير سيء مجهول.
7. الشعور بلذة النصر المعنوية وعدم الوقوع في الأخطاء، من الامور المعنوية الانتصار والانتصار المعنوي اقوى من الانتصار المادي لو انه تشاجر شخص مع شخص وضربه و ذاك انكسر مثلا ربما تذهب الى بيتك لا تستطيع النوم تقول لماذا صنعت هو؟ قال كلمه خطا اتيت له اهنت له و احرجته الى غير ذلك اما لو انك تجاوزت عنه تشعر بانتصار معنوي رفعة معنوية تقول انا تجاوزت حصلت الأجر و الثواب مكانتي عنده وعند الاخرين ايضا.
8. الانتصار على الشيطان الذي يريد أن يوقع العداوة، الشيطان يريد تفتيت الناس علاقات الناس لا يريد صفاء في الروح لا يريد تقرب الى الله لا يريد انسان مطيع لا يريد محبة بين الناس الشيطان لا يريد لأحد الاستقرار مؤمنا كان أم كافرا للجميع أن يريد ضرب الناس و عداوة للناس كافة و قاطبة المؤمن وغير المؤمن فيدمر المجتمع الصبر وترك الغضب وانتصار على هذا الشيطان.
9. تعويد النفس على توخي الحكمة و التعقل حتى يصبح الانسان حكيما الذي يحاول يتدرج دائما ويعود نفسه على عدم الغضب يستفيد يكون حكيما حتى في الأسرة مع الاولاد مع العائله مع المجتمع لا يتسرع شيء فشيء يرتقي بنفسه فيصبح حكيم تجد الناس يشاورونه ويأخذون رأيه انت لو تنظر في أسرة في المجتمع في الأسرة الصغيرة طابور ولا يواجه الاساءه بالاساءه في الاسرتك في الاسره الصغيره اذا كان شخص صبور و لا يواجه الاساءه بالإساءه تجده مرموق في الأسرة يرجعون إليه افراد الأسرة كلهم لانهم يجدونه عاقلا يقولون هذا لا يأتي برداة فعل سريعه متسرعة لا يتعجل بخلاف الذي اذا مثلا كلمه ارجع عليهم كلمة اخرى وهكذا فيكون الشخص الذي يعود نفسه على ترك الغضب حكيما عاقلا.
10. اصبر و التصبر وهو مطلوب بصوره عامه لانك تقاوم اذا صبر وتصبر قاوم نفسه قاوم ما في داخله كما قلنا كظم الغيظ يعني هو فيه امتلاء لكنه سكر اغلقه فهنا ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور، أمر عظيم عند الله الذي يصبر ويحصل درجة الصابرين.
11. تقديم مصلحة الجميع ولم الشمل على الفرقه والغلبة، الذي يكظم الغيظ إذا أصابته اي مشكله نظرته كان أوسع و ماذا اجني وما هي مصلحة الجميع بالتحمل لا إشكال أنه يصب التحمل والتصبر وكظم الغيظ في مصلحة المجتمع القاطبة في مصلحة الجميع بخلاف ما إذا كان مجتمع لأي شيء يدخل في مشاجرة لاي كلمه تجد السباب تجد الشتائم الذي يكون ارزا واهدا مصلحه الجميع هي المحفوظة.
12. كسب ودوه مواقف الناس كسب مواقف الناس الذي يغضب يكون ممجوج مرفوض ربما تحترم شخص احترام متبادل فترة طويلة و لكن تجده مثلا في موقف شخص كلم فهاج و تكلم بكلام سيء او غضب يسقط من عينك تقول كنت انظر اليه نظره غير الحين اكتشفت مثلا من موقف مباشره  هاج او خطأ او ضرب او مد يده تسقط قيمة الذي يغضب أما الشخص الذي يكون مالكا لنفسه اكثر اتزان فبالعكس يكون الامر يقول علي عليه السلام: إن أول عوض الحليم من حلمه أن الناس أنصاره على الجاهل، يكسب موقف ماله محبوب والآخرون يكونون أنصار له يقفون في صفه إلى جنبه على عدوه.
13. العز والمكانة في الدنيا والاخره، يكون عزيزا وذا مكانه في الدنيا والآخرة قال الامام الصادق سلام الله عليه: ما من عبد كظم غيظا إلا زاده الله عز وجل عزا في الدنيا والاخره.

**ثالثا) ما به تصل لكظم الغيظ**

احاول على اختصار وسريع:

1. الدعاء والطلب من الله تعالى بالتسديد و هذا في كل شيء مطلوب من الإنسان أن لا يغتر بنفسه لا يقول أنا مسيطر في كل شيء سواء كان في جانب الغضب في جانب ابتعاد عن غرائزه المحرمة بكاملها يدعو من الله ويطلب التسديد من الله.
2. التدريب على ذلك في مواجهه في توجه وفي مواجهة الامور البسيطه حتى مع أولاده و الذي يعمل شيء خطأ لا اشتظ غيظا مباشره  ارتب نفسي حتى في الأمور الأكبر اكون متهيئة لتحملها.
3. طلب الأجر والثواب، انظر الى الاجر والثواب أنك تريد الخير تريد الأجر والثواب اصبر وتصبر.
4. التفكر في العواقب المحتملة و نتائج التسرع، اجعل النتائج امام عينك لو غضبت شخص مثلا في الشارع مره بسيارته اساء او كذا انا الان لو واجهته ماذا سوف تكون؟ ربما اخسر نفسي و اخسر أمور فالتفكر في العواقب حتى استطيع ان اصل الى ان اكون من اهل السيطرة على النفس.
5. التقليل من الكلام حال الغضب، قلل من الكلام إذا كان مشاجرة اقلل قدر الإمكان اسكت.
6. تغيير وضع الشخص، القائم يجلس مثلا بحث يغير وضع لان في اثر على نفسيته و على روحه.
7. الاستعاذة من الشيطان، استعيذ بالله تعالى من الشيطان الرجيم.
8. التربية على قبول عذر من يعتذر، اهيئ نفسي ان هذا الآن غضب ربما يغير رايه ويعتذر مو مباشرة رده فعل قويه البعض يقول يمكن يعتذر لي مباشره بس شنو بس يحمل في نفسه لكنه يحمل في نفسه مثلا حقد ربما لا يكون صادق ماذا يقول الامام الكاظم سلام الله عليه يجمع أولاده يقول: يا بنية إني موصيكم بوصية فمن حفظها لم يضع معها، ما يضيع، إن أتاكم آت فاسمعكم في الأذن اليمنى مكروها ثم تحول إلى الاذن اليسرى واعتذر وقال لم أقل شيئا فاقبلوا عذره، هذا برنامج في الحياة يتعامل الإنسان العاقل في الحياه أحاديث ذكرنا في هذا الجانب عن الاعتذار وحق المعتذر، أما الذي يعتذر منك حتى لو كنت تعلم انه غير صادق لكنه اعتذرت اقبل عذره مباشره الإمام يقول جاء بكلام تكرهه في الأذن اليمنى ولكنه لم يذهب إلى مسافات مباشره انتقل الى اليسرى يعني في نفس الوقت قال شيء مغاير قال اعتذر اقبله مباشره حتى لو كنت تعلم أنه غير صادق قال لم اقل وانت تعلم انه قال يقول اقبله.

**رابعا) أمثلة لكظم الغيظ**

1. قال الباقر عليه السلام: أن رسول الله صلى الله عليه وآله أتى باليهودية التي سمته التي سمت الشاة للنبي فقال النبي صلى الله عليه: ما حملك على صنع ما ما صنعتي، على هذا الفعل ما الذي حملك؟ قالت: قلت إن كان نبيا لم يضره وإن كان ملكا وإن كان أرحت الناس منه فعفى رسول الله صلى الله عليه وآله عنه، فقط جاءت بهذا وهي ارادت قتل النبي ولكن النبي صلى الله عليه وآله يصبح عنها.
2. الإمام الكاظم سلام الله عليه لما السبت وفاته و ذكره الإمام الكاظم يأتي شخص و نسمعون من الخطباء دائما باستمرار شخص يشتم الامام ويهين الإمام ويتعرض للإمام ولكن الإمام لا يؤذيه ولا شيء أصحابه يقولون: نقتله نخلصك منه الإمام يقول لا، ثم يذهب الإمام إليه في مزرعته ويدخل وهو يشتم إلى أن يصل إليه الإمام ويجلس معه ويلاطفه و يحدثه ويسأله كم غرمت على زرعك الى غير ذلك فيعطيه المبلغ الذي يناسبه فيخرج وهو يقول الله أعلم حيث يجعل رسالته الإمام يسأل أصحابه ايهما افضل لو واجهته أو قتلتموه أفضل اما صنعته افضل أحياه الإمام بهذا الصنع السليم.
3. كان الإمام الكاظم سلام الله عليه كما ينقلون مواقف كثيره يقولون: إذا بلغه ما يكرهه من شخص، شخص رسائل وبلغه شيء ان هذا الشخص يتحدث عنك و يسيء إليك يبعث إليه بسره من المال يقول ما هو وضعه يتفقد واضعه فإذا وجده يحتاج الى موقف مساعده الامام يبعث له ويساعده.
4. عبد يصب صفحة من طعام حار على رأس الإمام ووجهه عبد عند الإمام الإمام في الضيعة وهذا يأتي عنده طعام حارف يريد ان يقدمه للإمام يصبه فينصب على رأس الإمام و على وجهه ثم يقول والكاظمين الغيظ فيقول الإمام كظمت غيظي يقول والعافين عن الناس يقول الإمام عفوت عنك يقول الله يحب المحسنين يقول اذهب فأنت حر لوجه الله وقد انحلتك ضيعتي، الإمام يعطيه و ينحله الضيعة المزرعة بما فيها لهذا، طبعا مره جواب الإشكالات ربما يخطر في بال احد ان الامام لماذا يعطيك هكذا؟ الامام لم يعط احدا ولا احد من الائمة اعطى احدا وهو سيء في نفسه داخل في باطنه وإنما فيه مثلا مواقف سيئه وكذا الإمام ينظر اليه ان هذا في صالحه أم لا يصلحه أم لا فجميع من تقدم الإمام لهم بفعل ذلك كان صلاحا لهم و خير لهم وجعلهم من المحبين والمخلصين لاهل البيت عليهم السلام.

والحمد لله رب العالمين