علاج الغضب

ورد في السنة النبوية علاجات للتخلص من الغضب وللحد من آثاره ، فمن ذلك:

-الاستعاذة بالله من الشيطان : عن سليمان بن صرد قال : كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد . متفق عليه

-السكوت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا غضب أحدكم فليسكت) رواه الإمام أحمد وهو في صحيح الجامع

- السكون : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع ) رواه أبوداود وصححه الألباني .

- حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم : عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: لا تغضب فردد مرارا، قال: لا تغضب. رواه البخاري

-قال صلى الله عليه وسلم : (لا تغضب ، ولك الجنة ) صحيح الجامع ،.وأجر عظيم آخر في قوله عليه الصلاة والسلام : ( من كظم غيظا ، وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره الله من الحور ما شاء ) رواه أبو داود وحسنه في صحيح الجامع .

- معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ( ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ) متفق عليه .

- معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين : وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه ، وأثنى عليهم رسوله ، صلى الله عليه وسلم ، وأعدت لهم جنات عرضها السماوات والأرض ، ومن صفاتهم أنهم : (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين )، ومن أخلاقهم أنهم : (وإذا ما غضبوا هم يغفرون) . الإسلام سؤال وجواب مختصرا