لا تغضب ... وصية جامعة وإعجاز نبوي

بقلم : حسن عوض محمد

ركب الله في الإنسان العديد من الغرائز والأحاسيس ، فهو يتأثر بما يجري حوله ، ويتفاعل بما يشاهد ويسمع من الآخرين ، فيضحك ويبكي ، ويفرح ويحزن ، ويرضى ويغضب ، إلى آخر تلك الانفعالات النفسية .

ومن الأمور التي نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الاسترسال فيها الغضب ، فقد يخرج الإنسان بسببه عن طوره ، وربما جره إلى أمور لا تحمد عقباها ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني ، قال : (لا تغضب ، فردد مرارًا ، قال : لا تغضب) رواه البخاري

ولم يكتف صلى الله عليه وسلم بالنهي عن هذه الآفة ، وبيان آثارها ، بل بيّن الوسائل والعلاجات التي يستعين بها الإنسان على التخفيف من حدة الغضب ، وتجنب غوائله ، ومن هذه الوسائل السكوت وعدم الاسترسال في الكلام ، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (علِموا ويسروا ولا تعسروا ، وإذا غضبت فاسكت ، وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت) رواه الإمام أحمد .

ومن وسائل تخفيف الغضب الوضوء ، فعن عطية السعدي رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تُطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) رواه أبو داوود وحسنه بعض العلماء

ومن الأدوية المهمة التي أرشد إليها النبي صلى الله عليه وسلم لعلاج الغضب ، والتخفيف من حدته ، وجاء الطب الحديث بتصديقها ، أن يغير الإنسان الوضع الذي كان عليه حال الغضب من القيام إلى القعود ، أو الاضطجاع ، فعن أبي ذر رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) رواه أبو داوود

فقد كشف الطب الحديث أن هناك العديد من التغيرات التي يحدثها الغضب في جسم الإنسان ، فالغدة الكظرية التي تقع فوق الكليتين ، تفرز نوعين من الهرمونات هما هرمون الأدرينالين ، وهرمون النور أدرينالين ، فهرمون الأدرينالين يكون إفرازه استجابة لأي نوع من أنواع الانفعال أو الضغط النفسي ، كالخوف أو الغضب ، وقد يفرز أيضًا لنقص السكر ، وعادة ما يُفرز الهرمونان معًا

وإفراز هذا الهرمون يؤثر على ضربات القلب ، فتضطرب ، وتتسارع ، وتتقلص معه عضلة القلب ، ويزداد استهلاكها للأكسجين ، والغضب والانفعال يؤدي إلى رفع مستوى هذين الهرمونين في الدم ، وبالتالي زيادة ضربات القلب ، وقد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

ولذلك ينصح الأطباء مرضاهم المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ضيق الشرايين ، أن يتجنبوا الانفعالات والغضب وأن يبتعدوا عن مسبباته ، وكذلك مرضى السكر لأن الأدرينالين يزيد من سكر الدم

وقد ثبت علميًا أن كمية هرمون النور أدرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفة هادئة لمدة خمس دقائق ، وأما الأدرينالين فإنه يرتفع ارتفاعًا بسيطًا بالوقوف ، وأما الضغوط النفسية والانفعالات فهي التي تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة ، فإذا كان الوقوف وقفة هادئة ولمدة خمس دقائق ، يضاعف كمية النور أدرينالين ، وإذا كان الغضب والانفعال يزيد مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة ، فكيف إذا اجتمع الاثنان معًا الغضب والوقوف ، ولذلك أرشد النبي صلى الله عليه وسلم الغضبان إن كان قائمًا أن يجلس فإن لم يذهب عنه فليضطجع

فكان هذا السبق العلمي منه صلى الله عليه وسلم من أوجه الإعجاز التي لم تظهر إلا في هذا العصر ، وإلا فما الذي أدراه بأن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف ، وتنخفض بالجلوس والاستلقاء ، حتى يصف لنا هذا العلاج النبوي ؟ فصلوات الله وسلامه عليه وعلى سائر الأنبياء والمرسلين

كنز التسامح

بقلم : مشاعر إبراهيم أبو الحسن

جميل أن يعفو المرء عن زلات أخيه ولا أجمل من تصافي النفوس في وقت الغضب وهذه الصفة تزيد من قوة الرباط الأخوي والعفو والتسامح والمحبة وتقوي الجسور وتنقش الألفة والتآخي على قلوب أصحابها.

والتسامح هو حبل يربط المتآخين ويولد الحب والاطمئنان بينهم وهو أمر في غاية الأهمية أرشدنا إليه الإسلام حيث قال سبحانه وتعالى في محكم كتابه (الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران١٣٤

ونأخذ الحكمة من رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم عندما قام أحد الأعراب وانتقص مكانة المسجد الشريف وحرمته حيث قضى حاجته فيه ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم تعامل معه بطريقة دعوية مزجها بالإرشاد والتسامح على أسس حلم وأناة .

ومما يعمق هذه القيمة في النفوس النصح والدعاء للآخرين وهذا يمكن المرء من تجاوز أخطائه ويجنبه من الوقوع فيها مرة أخرى والبشر معرضون للخطاء وهذا أمر طبعي ولكن الخطاء الحقيقي هو الاستمرار في الخطأ أو طرق بابه أو مزاولته مرة أخرى.

وعلينا الحزر من مرض التساهل والتفريق بينه وبين التسامح فللتسامح خطوط حمراء تخص الدين الإسلامي ومن يمس هذه الخطوط يجب محاربته بسلاح الحب والغيرة على هذا الدين إذ أنه لا يمكن التسامح لمن يمس أعراض المسلمين أو يسفك حرمات الله.

ولنتذكر دائمًا أن صفاء القلوب وسيلة لنيل الأجر والثواب وطريق عبور نحو الفردوس الأعلى لنحافظ على صفاء قلوبنا بنحت الغيرة عليها وتزيينها بزهور التسامح وتلوينها بمعاني الحب والتكافل فجميعنا يخطئ ويهفو لكن أفضل الناس من يستغفر ويتوب ويسامح فالمسامح كريم.

التقوى والعمل الصالح ميزان الكرامة

بقلم : سامية عبد المنعم

الحمد لله الذي جعل ميزان الكرامة التقوى والعمل الصالح فقال: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ)الحجرات١٣

وبذلك اقتضى عدل الله المطلق أن يكون ميدان المفاضلة كسبًا من قبل الإنسان وليس قسريًا مما لا يد للإنسان فيه كالذكورة والأنوثة واللون العرق والقوم والنسب والعشيرة والقبيلة إنها جميعًا أمور قسرية لا يد للإنسان في إيجادها أو نفيها ولذلك فلا يمكن عقلاً ولا شرعًا أن تكون ميزانًا للتفاضل فكم من امرأة صالحة عالمة خيرة تفضل وتتميز عن كثير من الرجال الجهلة الفاسقين كما جعل سبحانه وتعالى أهلية المرأة كاملة كأهلية الرجل سواء بسواء واعتبرها محلاً للخطاب والتكيف والاستجابة فقال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ) النحل٩٧

كما اعتبرها أصلاً للخلق كالرجل فقال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) الحجرات١٣

واعتبر إنسانيتها كاملة، وشرع لها من الحقوق الإنسانية العامة، ما شرع للرجل، لكونها إنسانًا كاملة الإنسانية والأهلية غير المنقوصة.

ولم يقتصر الأمر على ذلك ، لأنها قد تكون محلاً للغمط والامتهان بل منحها قدرًا من التكريم والإكرام والإحسان والاحترام ما يفوق شرعة الحقوق، التي سوتها بالرجل.

كما فضلها في بعض المواطن التي هي أقرب لوظيفتها ودورها ورسالتها على الرجل، كما فضل الرجال في بعض المواطن التي هي أقرب لدورة ووظيفته ورسالته، فلكل فضل وتفضيل في مجاله واختصاصه، قال تعالى: (وَلاَ تَتَمَنَّوْاْ مَا فَضَّلَ اللّهُ به بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُواْ وَلِلنِّسَاء نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُواْ اللّهَ مِن فَضْلِهِ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً) النساء٣٢

، دون أن يخدم ذلك التفضل التخصصي بالحقوق الإنسانية العامة المتساوية، ذلك أنه من غير المتصور والمنطقي، ألا تكون المساواة إلا في الحقوق الإنسانية العامة، أما في مجال الاختصاص فكل منهما تميز باختصاصه، عن الآخر إذ لا يمكن أن تتحول المساواة لتكون شكلية مع تنوع الأعمال والاختصاصات والجهود والفوارق الفردية ، وهذا بين الخلق كلهم بين الرجال والنساء وبين النساء والنساء وبين الرجال والرجال: □وَلِكُلٍّ دَرَجَاتٌ مِّمَّا عَمِلُواْ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ ○الأنعام١٣٢

والصلاة والسلام على الرسول القدوة، الذي جاءت سنته بسيرته تجسيدًا وتنزيلاً لهذه المعاني والقيم القرآنية على واقع الناس، وتسديدًا لممارستها، وتقديم للنماذج المضيئة لمسيرة البشرية، والعمل على تحقيق تلك القيم من خلال عزمات البشر ومجتمعات البشر، ونزوع البشر، ذكورًا وإناثًا، الذي أسس وأصل للعلاقة الأسرية بين الذكر والأنثى وأقامها على التكامل والمودة والرحمة، قال تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُواْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الروم٢١

فكيف لا تكون تلك الرحمة والمودة والمرأة جاء جعلها وخلقها من نفس الرجل، بعيدًا عن التقاتل والصراع، ذلك أن التكامل والمودة والرحمة هو الذي يسمح بنمو الحياة وامتدادها في مناخ طبعي رحيم، ويسهم بحماية مسيرتها، أما الصراع والتقاتل فهو الذي يؤدي إلى الخلخلة الاجتماعية، والتمزق الاجتماعي، والتكاثر البشري العشوائي، وتمزيق شبكة العلاقات الاجتماعية، والتفكك الأسري، والتمرد، والخروج، الذي جعل في الزواج والقيام بالمهام التربوية وبناء القاعدة الاجتماعية السليمة تعادل الجهاد من حيث الثواب، بل اعتبره الرسول صلى الله عليه وسلم جهاد المرأة الحقيقي، وقدر أن النساء شقائق الرجال، فالمرأة هي الشق الآخر المساوي المتحمل لمسؤوليات الحياة، المشارك في معاناة الأمة وليست الأسرة فقط ، فلقد هاجرت المرأة ومارست الشورى في مجتمع النبوة، وبايعت، وجاهدت، وتعلمت القرآن وعلمته، وروت الحديث، واستدركت على الرجال من الصحابة، وقالت الشعر، وكان بيتها محلاً لإجارة الرجال في أيام الأزمات، وأقدر الرسول صلى الله عليه وسلم لها في أجازته فقال في فتح مكة: (قد أجرنا من أجرت يا أم هانئ) أخرجه البخاري، فجعل من التجأ ودخل بيتها آمنًا كمن التجأ إلى المسجد الحرام.

انتبهـــوا

د. محمد موسى البر

قتل النفس

من كتاب الكبائر للشيخ شمس الدين الذهبي أنقل للقارئ لا سيما الطالب بجامعة القرآن الكريم عسى أن تكون واحدة من التدابير الوافية من قتل النفس لا سيما وأن الأيام الماضية شهدت إزهاق نفس كريمة وعزيزة بجامعة القرآن الكريم نفس الطالب النجيب المرحوم ربيع عبد العاطي عليه الرحمة.

قال تعالى (وَمَن يَقْتُلْ مُؤْمِناً مُتَعَمِّداً فَجَزَآؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِداً فِيهَا وَغَضِبَ اللّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَاباً عَظِيماً) النساء٩٣

وقال تعالى (وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهاً آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَاماً) الفرقان٦٨

وقال تعالى (مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْساً بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعاً وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً وَلَقَدْ جَاءتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيراً مِّنْهُم بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ)المائدة٣٢

وقال تعالى (وَإِذَا الْمَوْؤُودَةُ سُئِلَتْ) التكوير٨

وقال النبي صلى الله عليه وسلم (اجتنبوا السبع الموبقات) فذكر قتل النفس التي حرم الله إلا بالحق وقال رجل للنبي صلى الله عليه وسلم : أي الذنب أعظم عند الله تعالى؟ قال: أن نجعل لله ندًا وهو خلقك» قال: ثم أي؟ قال: أن تقتل ولدك خشية أن يطعم معك» قال ثم أي؟ قال: أن تزاني حليلة جارك» فأنزل الله تعالى تصديقها: (والذين لا يدعون مع الله إلهًا آخر ولا يقتلون النفس التي حرم الله إلا بالحق ولا يزنون...) الآية وقال صلى الله عليه وسلم « إذا التقى المسلمان بسيفيهما فالقاتل والمقتول في النار» قيل : يا رسول الله هذا القاتل فما بال المقتول؟ قال لأنه كان حريصًا على قتل صاحبه» وقال صلى الله عليه وسلم « لا يزال العبد في فسحة من دينه ما لم يصب دمًا حرامًا» وقال صلى الله عليه وسلم « لقتل مؤمن أعظم عند الله من زوال الدنيا»

وقال صلى الله عليه وسلم « من أعان على قتل مسلم بشطر كلمة لقي الله مكتوبًا بين عينيه . آيس من رحمة الله تعالى» وقال صلى الله عليه وسلم « كل ذنب عسى الله أن يغفره إلا الرجل يموت كافرًا أو الرجل يقتل مؤمنًا متعمدًا» وكفى بالآيات والأحاديث زاجرًا ومحذرًا من مصير من يذيق النفس إلا بالحق وفي الحديث « لا يحل دم امرئ مسلم إلا بإحدى ثلاث المرتد عن دينه المفارق للجماعة والزاني المحصن وقتل النفس بالنفس أو كما قال صلى الله عليه وسلم .

بل جاء الإسلام ليحمي ما يسمى بالكليات الخمس التي منها النفس والعقل إلخ. وأقول للطلاب في جامعة القرآن الكريم تحاوروا بالتي هي أحسن ليس بالتي هي أفحش وأنصحكم بالحوار وسلاح الحوار العلم وعليكم أن تشغلوا أنفسكم بالعلم وتعلموا فنون الحوار. والأفكار لم تنشر إلا بالعلم وأسلوب الحوار ولنا في حوارات الرسول صلى الله عليه وسلم الناجحة أسوة حسنة فعليكم بالتعلم من المعلم الأول فأنتم دعاة لا قضاة فكفوا أيديكم وانطلقوا بألسنكم وعودوا إلى أهلكم علماء لكي تغيروا