وقد عرفت انهما لا ينقطعان بالكلية الا بسلوك طريق المتقين
وهو اتعاب النفس بالجوع والسهر والصمت والعزلة وابعادها
عن عاداتها وتنويرها بالذكر والفكر ونحو ذلك وعلاج الغضب
عند هيجانه ان تتامل في خسة نفسك وضعفها وتعلم ان
من كان في هذه الحالة لا ينبغي له الاستعلاء على غيره وان تعلم
ثواب كظم الغيظ وان تخوف نفسك من عقاب الله تعالى
واليم عذابه وان تعلم ان الله تعالى اقدر عليك منك على غيرك
وان تحذر نفسك من عاقبة الغضب فهو انك اذا غضبت
وانتقمت من احد فلا شك انه يصير عدوا لك متشمرا للانتقام
منك وان كان اضعف منك فيشغل قلبك وتكثر عليك الافكار
والخواطر والحقد والهموم وكان يغنيك عن هذا كله التحلم
عند الغضب فتستريح من هذه الافكار والهموم وتتشبه
بالانبياء والمرسلين وان لم يكن لك حلم لان الحلم حالة اضطرارية
والتحلم من الامور الاختيارية وهو التكلف فانت تتحلى بالتحلم
لا بالحلم ولكنك ان تحلمت مرة بعد مرة تخلقت بالحلم الاضطراري
وكنت كامل العقل لان الغضب حينئذ دخل تحت سياستك
وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم انما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم
ومن يتخير الخير يعطه ومن يتوق الشر يوقه واذا هجم عليك
الغضب فتعوذ بالله من الشيطان الرجيم وقل اللهم رب النبي محمد
اغفر لي ذنبي واذهب غيظ قلبي واجرني من مضلات الفتن
هكذا ورد عنه صلى الله عليه وسلم وان كنت في حال الغضب
قايما

٣٨

قايما فاجلس وان كنت جالسا فاضطجع قال النبي صلى الله عليه وسلم
الغضب جمرة توقد في القلب الم تر الى انتفاخ اوداجه وحمرة
عينيه فاذا وجد احدكم من ذلك شيئا فليستعمل فان كان قايما
فليجلس وان كان جالسا فليقم فان لم يزل غيظه فليتوضأ
بالماء البارد وليغتسل فان النار لا يطفيها الا الماء وكان من
دعائه صلى الله عليه وسلم يقول اللهم اغنني بالعلم وزيني بالحلم
واكرمني بالتقوى وجملني بالعافية وقال عليه الصلاة والسلام
ابتغوا الرفعة عند الله قالوا وما هي يا رسول الله قال تصل من قطعك
وتعطي من حرمك وتحلم على من جهل عليك فانظر يا حبيبي بعين
الانصاف الفرق بين الغضب والحلم واختر الاحسن منهما وتخلق
به لان اللازم والواجب عليك اكمال نفسك وتزكيتها
وتصفية قلبك وصقل مرآته وازالة الاكدار الخبيثة عنه
ليصير قلبا وتصير انت به انسانا فاستعمل هذه الادوية
وعالج تلك الرذيلة بها وخلصها من هذه الامراض النفسا نية
التي هي اعظم من الامراض الجسمانية وانفع الادوية ازالة الكبر
والعجب من النفس لان بازالتهما يزول الغضب الاصلي لانهما
اصله وما ذكرت الادوية الباقية مزيلة للغضب الطاري مع
بقاء اصله وهو الكبر والعجب ولا يزول الكبر والعجب الا اذا انقطع
المدد عنهما وهو الشبع وامتلاء البطن فجاهد نفسك بالجوع
والسهر لتخلص من الغضب ومما يتفرع منه كالحقد وتخلص
مما تفرع من الحقد كالحسد وذلك لان الحسد من نتايج الحقد
والحقد من نتايج الغضب فيكون الحسد متفرعا عن الغضب
بواسطة الحقد والحسد خصلة ذميمة ملعونة قال النبي صلى الله عليه وسلم