[352] 1 ـ أن يقوم الشخص الحاد المزاج بالتفكّر بآثار الغضب السلبّية وعواقبه السيئة قبل أن تستعر نيران الغضب في قلبه وتلتهم كيانه، فيتحرك على مستوى التلقين والإيحاء لها بأنّ الغضب هو في الحقيقة نار يمكنها أن تأتي على الأخضر واليابس وتحرق إيمانه وسعادته ووجوده، وتسعّر غضب ا عليه في الدنيا والآخرة، وأنّ هذه الحالة الذميمة تبعد الناس من حوله وتفرّق عنه أصدقاءه وتكون ذريعة بيد أعدائه، وللغضب آثار وخيمة على أعصاب الإنسان ويؤدي إلى قصر العمر ويهدد سلامة الشخص البدنية أيضاً، ويمنعه من الصعود في مدارج الكمال الدنيوي والاُخروي. بخلاف حالة الحلم وسعة الصدر التي هي رمز موفقّية الإنسان وتقدّمه وتفوّقه وصحّته الروحية والبدنية والتي تمنحه الإحترام والمودّة في قلوب الناس وتوجب له رضا ا تعالى والإبتعاد عن الشيطان، وكذلك يتفكر في الثواب الإلهي لمن يعيش الحلم وسعة الصدر، والعقاب الإلهي المترتب على من يعيش الحدة وسرعة الغضب. وهذه الاُمور لا يتفّكر فيها الإنسان في حال الغضب فحسب بل عليه أن يتفّكر فيها قبل ذلك ويلقّن نفسه باستمرار لكي لا يتورّط في هذه الحالة الذميمة. 2 ـ أن يفكّر في عواقب الغضب والحدّة، وهذه المسألة مجربة تماماً، وإذا لم يجرّبها الإنسان نفسه فقد جرّبها الآخرون وهي أنّ كل تصميم على عمل معيّن يتّخذه الإنسان في حال الغضب فأنّه يكون زائفاً وسخيفاً وغالباً ما يوجب له الندم، فما أحسن أن يتذّكر هذه العبارة المعروفة عن أحد العلماء، وهي أنّه في حالة الغضب لا ينبغي عليه التصميم ولا التوبيخ ولا العقوبة. 3 ـ ومن الطرق المهمّة لعلاج حالة الغضب والتي ورد التأكيد عليها في الروايات الشريفة هو (ذكر ا) وقد ورد في بعض الروايات أنّ من ثارت فيه الحدّة عليه بقول: "أعوذُ بِا مِنَ الشّيطانِ الرّجِيمِ"(1). 1. سفينة البحار، مادة الغضب، المحجة البيضاء، ج5، ص307.