شرح الأربعين النووية

الحديث السادس عشر

لاَ تَغْضَبْ

اللقاء التاسع عشر

الحديث السادس عشر:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلاً قَالَ لِلنَّبِيِّ -ﷺ-: أَوصِنِيْ، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ. رواه البخاري

ترجمة الراوي:

إنَّ لكلِّ أمَّةٍ عُظَماءَ تفخرُ بهم وتنشرُ سيرتَهم، وأعظمُ عظماءَ هذهِ الأمَّة: رسولُ اللهِ -ﷺ-، يقولُ اللهُ -عزَّ وجلَّ-: (مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) [الفتح: 29]؛ فأثْنَى -سبحانهُ- على أصحابِ نبيِّهِ ومدحَهم؛ لأنهم القدوةُ لمن أرادَ الاقتداءَ، والسراجُ لمن أرادَ الاهتداء، سيِّدِ الحفَّاظِ الأثباتِ، صاحبِ رسولِ اللهِ -ﷺ-أبي هريرةَ عبدِ الرَّحمنِ بنِ صخْرٍ الدَّوسي -رضي الله عنه-، من يتأملُ مسارَ حياتِهِ، وينظرُ في إسلامِهِ وطلبِهِ للعلم، يجدُ رجلاً لا كالرجالِ، جمعَ إمامةَ العلمِ، مع إمامةِ الحفظِ، مع إمامةِ الجهادِ، والصدَقةِ والصيامِ والقيامِ، والأمرِ بالمعروفِ والنهيِ عن المنكر.

وكان أبو هريرة ذا لسانٍ سَؤولٍ وقلبٍ عَقولٍ؛ أما لسانهُ السَّؤول فيدلُّ عليه ما رواه البخاري عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قِيلَ يا رَسولَ اللَّهِ مَن أسْعَدُ النَّاسِ بشَفَاعَتِكَ يَومَ القِيَامَةِ؟ قالَ رَسولُ اللَّهِ -ﷺ-: لقَدْ ظَنَنْتُ يا أبَا هُرَيْرَةَ أنْ لا يَسْألُنِي عن هذا الحَديثِ أحَدٌ أوَّلُ مِنْكَ لِما رَأَيْتُ مِن حِرْصِكَ علَى الحَديثِ أسْعَدُ النَّاسِ بشَفَاعَتي يَومَ القِيَامَةِ، مَن قالَ لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ، خَالِصًا مِن قَلْبِهِ، أوْ نَفْسِهِ ".

✉وأما قلبُهُ العَقول فيدل عليه سعةُ حفظه وفهمه وإدراكه، ومن ذلك ما رواه الحاكم وصححه عن أبي الزعيزعة – كاتب مروان أمير المدينة – قال: "أرسل مروان إلى أبي هريرة فجعل يسأله وجعلني خلف السرير، وأنا أكتب، حتى إذا كان رأسُ الحَول (أي بعد سنة) دعا به فأقعدَهُ من وراء الحجاب، فجعل يسأله عن ذلك الكتاب، فما زاد ولا نقص، ولا قدَّم ولا أخَّر".

✉قال الذهبي –رحمه الله– بعدما أوردَ هذه الحكاية: "هكذا فليكن الحفظ".

✉وقال الشافعي: "أبو هريرة أحفظُ من روى الحديث في دَهرِه".

✉وقد ذكر الذهبي –رحمه الله– في ترجمته لأبي هريرة –رضي الله عنه– حكاية ساقها بسند قال عنه: كلُّه إسنادٌ بأئِمةٍ ثقات، عن القاضي أبي الطيب قال: كنا في مجلسِ النَظَر بجامع المنصور، فجاء شابٌّ خراساني فسألَ عن مسألةِ المُصَرَّاةِ –والمصراةُ هي الناقة أو البقرة أو الشاة تُحبس عن الحَلْب أياماً حتى يكبُر ضَرعُها ثم تباع ليظن المشتري أنها دارّة كثيرة اللَّبن–. قال: فأجيب عن سؤاله، فطالب بالدليل، فأسْندَ الناسُ حديثَ أبي هريرة الواردَ فيها، فقال الشاب وكان حنفياً مُتعصباً: أبو هريرة غيرُ مقبولِ الحديث، فما استتَمَّ كلامَه حتى سقطَ عليه حيةٌ عظيمةٌ من سقف الجامع، فوثبَ الناسُ من أجلها وهرب الشاب منها وهي تتبعه، فقيل له: تُبْ.. تُبْ، فقال: تُبْتُ، فغابت الحيَّةُ، فلم تترك أثَراً.. "اللهُ أكبر! (إِنَّ اللهَ يُدافِعُ عنِ الَّذينَ آمنوا إِنَّ اللهَ لا يحبُّ كلَّ مُختالٍ فَخُور) [الحج: 38].

قال –ﷺ–: "لا تَسُبُّوا أصحابي واللهِ لَو أنَّ أحدَكم أنفقَ مثلَ أُحُدٍ ذهباً، ما بلغَ مُدَّ أحدِهِم ولا نَصِيفَه" (رواه البخاري ومسلم).

منزلة الحديث:

قال الجرداني – رحمه الله –: إن هذا الحديث حديث عظيم، وهو من جوامع الكلم؛ لأنه جمع بين خيري الدنيا والآخرة.

قال ابن التين – رحمه الله –: جمع في قوله: ((لا تغضب)) خير الدنيا والآخرة؛ لأن الغضب يؤول إلى التقاطع ومنع الرفق، وربما آل إلى أن يؤذي المغضوب عليه، فينقص ذلك من الدين.

قال الفشني – رحمه الله –: هذا الحديث عظيم يتضمن دفع أكثر شرور الإنسان؛ لأن الشخص في حال حياته بين لذة وألم؛ فاللذة سببها ثوران الشهوة أكلًا وشربًا وجماعًا ونحو ذلك، والألم سببه ثوران الغضب، فإذا اجتنبه يدفع عنه نصف الشر، بل أكثر.

شرح الحديث:

هناك مرض وداء خطير جدًّا منذ زمن الأنبياء وحتى الآن، هذا المرض سببٌ في تفكُّك المجتمعات، وفي زيادة حالات الطلاق، هذا المرض سبب في زرع البغضاء والشحناء بين الناس، وسبب في زيادة أعداد الأيتام، وأعداد الجرحى، يُحْدِثُ فِرَاقًا وطَلاقًا، ثُمَّ نَدَمًا وتَعَبًا، وأَلَمًا ونَصَبًا، وهو مَدْخَلٌ مِنْ مَدَاخِلِ الشَّيْطَانِ الكُبْرَى، ومَكِيدَةٌ مِنْ مَكَائِدِهِ العُظْمَى، إنه داء الغضب.

ولم أرَ فضلًا تمَّ إلا بشيمةٍ ولم أرَ عقلًا صحَّ إلا على الأدب

ولم أرَ في الأعداءِ حين اختبرتهم عدوًّا لعقلِ المرءِ أعدَى مِن الغَضَب

فإنَّ جِماعَ الشرِّ في الغضب، وهو مصدر كلِّ بليّة، كم مُزِّقت به من صِلات، وقُطِّعت به من أرحام، وتفكَّكَتْ بسببه شراكات، وأُشعلت به عداوات، وارتُكبت بسببه تصرفات وحماقات يندم عليها صاحِبُها ساعة لا ينفع الندم.

وحقيقة الغضب: غليان في القلب، وهيجان في المشاعر، يسري في النفس، فترى صاحِبَه مُحْمَرَّ الوجه، تقدح في عينيه الشَّرَر، فبَعْدَ أنْ كان هادئاً مُتَّزِنا، إذا به يتحوَّل إلى بُركانٍ ثائر يقذف حُمَمَه في كلِّ اتِّجاه؛ لذا جاءت وصية النبيِّ -ﷺ-بترك الغضب؛ فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ – رضي الله عنه؛ أَنَّ رَجُلاً قَالَ لِلنَّبِيِّ -ﷺ- أَوْصِنِي، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ». فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ» رواه البخاري.

قال العيني: لعل الرجل كان غَضُوبًا فوصاه بتركه.

وقال الخطابي: معنى ((لا تغضب)): لا تتعرض لأسباب الغضب والأمور التي تجلب الغضب، أو: لا تفعل ما يأمرك به الغضب، ويحملك عليه من الأقوال والأفعال.

وعَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ، عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ -ﷺ-، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ -ﷺ-: أَخْبِرْنِي بِكَلِمَاتٍ أَعِيشُ بِهِنَّ، وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ فَأَنْسَى، قَالَ: «اجْتَنِبِ الْغَضَبَ»، ثُمَّ أَعَادَ عَلَيْهِ فَقَالَ: «اجْتَنِبِ الْغَضَبَ» صحيح – رواه أحمد. وفي رواية: قال رجلٌ: يا رسول الله! أوْصِنِي. قال: «لا تَغْضَبْ». قال: فَفَكَّرْتُ حينَ قال رسولُ الله -ﷺ- ما قالَهُ، فإذا الغَضَبُ يجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّه. صحيح – رواه أحمد.

قال ابن القيم رحمه الله: "جمع النبي -ﷺ- في قوله: ((لا تغضب)) خيري الدنيا والآخرة؛ لأن الغضب يؤول إلى التقاطع، ودلَّ أن الغضب يجمع الشرَّ كلَّه، فهو مفتاح الفتن والآثام، وبريد التفرُّق والانقسام، ويستدل به على ضعف العقل والإيمان"، فمن حافظ على هذه الوصية: ((لا تغضب))، حاز خيري الدنيا والآخرة.

إنَّ الغضبَ مِفتاحُ كلِّ شر، قيل لابن المبارك: اجمعْ لنا الخُلُقَ في كلمة، قال: (تَرْكُ الغضب).

✉لذا أمَرَ النبيُّ -ﷺ-بالأسباب التي توجب حُسْنَ الخُلُق؛ من الحلم، والحياء، والتواضع، والاحتمال، وكفِّ الأذى، والصَّفح، والعفو، وكظم الغيظ، والطلاقة، والبِشر، ونحو ذلك من الأخلاق الجميلة، فإنَّ النفس إذا تخلَّقت بهذه الأخلاق، وصارت لها عادة؛ أوجَبَ لها ذلك دفعَ الغضب عند حصول أسبابه.

«إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللهُ: الْحِلْمُ، وَالأَنَاةُ» (رواه مسلم)، ما كان الرِّفْقُ في شيءٍ إلَّا زانَه ، ولا نُزِعَ من شيءٍ إلَّا شانَه

✉ولو اجتنب الناسُ الغضبَ وأسبابَه -عملاً بوصية النبي -ﷺ- لَمَا وقعوا في المحذور؛ فكم من سجينٍ بسبب غضب، وكم من طلاقٍ وَقَعَ بسبب غضب، وكم من قطيعةِ رَحِمٍ سببها الغضب، وكم أُزْهِقَتْ أرواح، ووقعت مصائب وكوارث بسبب الغضب!

✉فينبغي على المرء أنْ يُجاهِد نفسَه على ترك الغضب؛ فإنَّ الغضبَ إذا مَلَكَ ابنَ آدمَ كان الآمِرَ والناهِيَ له، وتأمَّل قولَه تعالى: (وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الأَلْوَاحَ) [الأعراف: 154]، أي: لَمَّا سَكَنَ غضبُه، وتراجعت نفسُه، وعَرَفَ ما هو فيه؛ اشتغل بأهمِّ الأشياء عنده، فأخذ الألواحَ التي ألقاها، وهي ألواحٌ عظيمةُ المقدار.

✉ومِمَّا يدفع الغضبَ ويُسكِّنه: التَّعوذُ بالله تعالى من الشيطان الرجيم، فعن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ – رضي الله عنه – قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلاَنِ عِنْدَ النَّبِيِّ -ﷺ- – وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ – وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا، قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ -ﷺ-: "إِنِّي لأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»، فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلاَ تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ -ﷺ-؟ قَالَ إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ". رواه البخاري ومسلم.

قال ابن عثيمين: اعلم أن الغضب جمرة يلقيها الشيطان في قلب ابن آدم إذا أتاه ما يهزه؛ ولكن النبي ﷺ أعلمنا بما يطفئ هذه الجمرة، فمن ذلك: أن يتعوذ الإنسان بالله من الشيطان الرجيم، فإذا أحس بالغضب وأن الغضب سيغلبه؛ قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.

✉والسُّكوتُ عِلاجٌ ناجِعٌ للغضب؛ فعن ابْنِ عَبَّاسٍ – رضي الله عنهما؛ عَنِ النَّبِيِّ -ﷺ- أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ – قالها ثلاثاً» صحيح – رواه أحمد.

✉لأنَّ الغضبان يصدر منه في حال غضبه – من السِّباب وغيره – ما يندم عليه بعد زوال الغضب.

✉وكَبْحُ الغضبِ يحتاج إلى جهادٍ وقوةٍ، وتَحَكُّمٍ في الذَّات؛ يقول النبيُّ -ﷺ-: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ» رواه البخاري ومسلم.

✉فالشديد القوي هو الذي يَصْرَع نفسَه إذا صارعته وغَضِب، مَلَكَها وتَحَكَّم فيها، فهذه هي القوة الحقيقة؛ قوةٌ داخليةٌ معنوية يتغلب بها الإنسان على نفسِه وهواه، ووساوس الشيطان.

وعن أنس -رضي الله عنه-: أن النبي -ﷺ- مر بقوم يصطرعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: يا رسول الله -ﷺ-هذا فلان الصريع ما يصارع أحدًا إلاَّ صرعه، فقال رسول الله -ﷺ-: ألا أَدُلُّكم على من هو أشدُّ منه؟ رجلٌ ظلمه رجلٌ، فكظم غَيظَه، فغلبَه، وغلب شيطانَه، وغلب شيطانَ صاحبِه، (وفي رواية): الذي يملِك نفسَه عند الغضَبِ "[السلسلة الصحيحة].

📂ثلاث أشياء غلبها في حال كظم غيظه: غلب الغضب، وغلب شيطانه، وغلب شيطان صاحبه.

📄قال عمر بن عبد العزيز – رحمه الله: (قد أَفْلح مَنْ عُصِم من الهوى، والغضب، والطمع).

✉ومن صِفات المؤمن: أنه إذا ذُكِّرَ بالله عند الغضب تذكَّر، وعاد إلى الحق، ولم يتجاوزه.

📄روي أن رجلًا قال لعمر: (إنَّك لا تقضي بالعدل، ولا تعطي الحق، فغضب واحمرَّ وجهه، قيل له: يا أمير المؤمنين، ألم تسمع أنَّ الله يقول: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) [الأعراف: 199] وهذا جاهل، فقال: صدقت، فكأنما كان نارًا فأطفئت). رواه بخاري

📄سبَّ رجل ابن عباس رضي الله عنهما، فلمَّا فرغ قال: يا عكرمة، هل للرجل حاجة فنقضيها؟ فنكس الرجل رأسه واستحى. رواه الثعلبي في ((تفسيره)

📄أسمعَ رجلٌ أبا الدرداءَ رضي الله عنه كلامًا، فقال: يا هذا، لا تغرقن في سبِّنا، ودع للصلح موضعًا، فإنَّا لا نكافئ من عصى الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.((أدب الدنيا والدين)) للماوردي

📄قال أبو ذر رضي الله عنه لغلامه: (لِمَ أرسلت الشاة على علف الفرس؟ قال: أردت أن أغيظك، قال: لأجمعنَّ مع الغيظ أجرًا، أنت حرٌّ لوجه الله تعالى. ((ربيع الأبرار ونصوص الأخيار))

📧وإذا صدر منه قول أو فعل حال غضبه؛ فَلْيَعُدْ إلى الصواب، وإذا كان مُغضباً فوقع الخطأ منه تِجاه الآخرين؛ فَلْيُبادِرْ إلى الاعتذار، أو لِيَدْعُو لهم بظهر الغيب؛ قال النبيُّ -ﷺ-: «إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ، أَرْضَى كَمَا يَرْضَى الْبَشَرُ، وَأَغْضَبُ كَمَا يَغْضَبُ الْبَشَرُ، فَأَيُّمَا أَحَدٍ دَعَوْتُ عَلَيْهِ مِنْ أُمَّتِي بِدَعْوَةٍ لَيْسَ لَهَا بِأَهْلٍ؛ أَنْ تَجْعَلَهَا لَهُ طَهُورًا، وَزَكَاةً، وَقُرْبَةً تُقَرِّبُهُ بِهَا إِلَيكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» رواه مسلم.

✉والغضب صفة كمال في محله الصحيح، وهيئته الصحيحة، وصفة ذم في محله الخطأ، وهيئته الخطأ.

1- الغَضَب المذموم: وهو الذي نُهي عنه وذُمَّ في الأحاديث التي وردت وهو خلق سيئ؛ (لأنه يخرج العقل والدين من سياستهما، فلا يبقى للإنسان مع ذلك نظرٌ، ولا فكرٌ، ولا اختيار).

2- الغَضَب المحمود: وهو أن يكون لله عزَّ وجلَّ عند ما تنتهك حرماته، والغَضَب على أعدائه؛ من الكفَّار، والمنافقين، والطُّغاة، والمتجبِّرين.

✉وقد كان النبي -ﷺ-، ومن سبقه من الأنبياء -سلام الله عليهم- أيضا يغضبون لله، وغضبهم كان مقرون بالحق والعدل.

✉والمقصود بالحق، أي يغضب لدين الله، فإن الغضب لله عبادة يتقرب بها العبد إلى ربه.

في صحيح البخاري: عن أم المؤمنين السيدة عائشة -رضي الله عنها- قالت: "قَدِمَ رَسولُ اللَّهِ -ﷺ- مِن سَفَرٍ، وقدْ سَتَرْتُ بقِرَامٍ لي علَى سَهْوَةٍ لي فِيهَا تَمَاثِيلُ، فَلَمَّا رَآهُ رَسولُ اللَّهِ -ﷺ- هَتَكَهُ وقالَ: أشدُّ النَّاسِ عذابًا يومَ القيامةِ، المصوِّرونَ قالَتْ: فَجَعَلْنَاهُ وِسَادَةً أوْ وِسَادَتَيْنِ".

❍فهذا غضب في الحق يبديه النبي -ﷺ- لعظم ذنب التصوير، وتعليق الصور ونصبها، تصوير ذوات الأرواح ونصبها.

✉يجب على الإنسان ألاَّ يُخرجه الغضبُ عن حَدِّ الاعتدال في القول والفعل؛ ومن دعاء النبيِّ -ﷺ-: «أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا» صحيح - رواه أحمد.

قال ابن رجب - رحمه الله: (وهذا عزيزٌ جدًّا، وهو أنَّ الإنسان لا يقول سِوَى الحقِّ؛ سواء غَضِبَ أو رَضِي، فإنَّ أكثر الناس إذا غَضِبَ لا يتوقَّف فيما يقول).

✉أما العدل في الغضب: أن لا يترتب على الغضب سواء كان للنفس، أو لله ظلم، أو مفسدة شرعية، يجترأ بها على الدين، أو العرض، أو النفس، أو المال بغير حق.

والعاقل يَتَّقِي الغضبَ؛ لأنه يؤدِّي إلى المهالك: فعَنْ جُنْدَبٍ - رضي الله عنه؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -ﷺ- حَدَّثَ أَنَّ رَجُلاً قَالَ: وَاللَّهِ لاَ يَغْفِرُ اللَّهُ لِفُلاَنٍ، وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ: «مَنْ ذَا الَّذِى يَتَأَلَّى عَلَيَّ أَنْ لاَ أَغْفِرَ لِفُلاَنٍ؟ فَإِنِّي قَدْ غَفَرْتُ لِفُلاَنٍ وَأَحْبَطْتُ عَمَلَكَ» رواه مسلم.

قال ابن رجب - رحمه الله: (فهذا غَضِبَ لله، ثم تكلَّم في حالِ غضبِه لله بما لا يَجوزُ، وحتَّمَ على الله بما لا يَعلم، فأحبطَ اللهُ عملَه، فكيف بِمَنْ تكلَّم في غضبِه لنفسِه، ومُتابعةِ هَواهُ بما لا يجوز؟).

وعَنْ وَائِلِ بْنِ حَجرٍ رضي الله عنه، قَالَ: "إِنِّي لَقَاعِدٌ مَعَ النَّبِيِّ -ﷺ- إِذْ جَاءَ رَجُلٌ يَقُودُ آخَرَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، هَذَا قَتَلَ أَخِي، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ -ﷺ-((أَقَتَلْتَهُ))، فَقَالَ: نَعَمْ قَتَلْتُهُ، قَالَ: ((كَيْفَ قَتَلْتَهُ؟))، قَالَ: كُنْتُ أَنَا وَهُوَ نَخْتَبِطُ مِنْ شَجَرَةٍ، فَسَبَّنِي، فَأَغْضَبَنِي، فَضَرَبْتُهُ بِالْفَأْسِ عَلَى قَرْنِهِ، فَقَتَلْتُهُ، وَاللهِ مَا أَرَدْتُ قَتْلَهُ"، فأزهق الرجلُ روح صاحبه في لحظة غضب، وأبدى ندمه، وظهرت حسرته.

يقول ابن القيم: "اعلم أن المداخل التي يأتي الشيطان من قبلها في الأصل ثلاثة: الشهوة، والغضب، والهوى".

✉والتَّغافل من الأمور المُهمة في دفع الغَضَب، وتفويتِ الفرصة على الشيطان؛ عن محمَّد بن عبد الله الخزاعي قال: (سمعتُ عثمانَ بن زائدة يقولُ: العافيةُ عَشَرةُ أَجزاءٍ؛ تسعةٌ منها في التَّغافُل، قال: فَحدَّثتُ به أحمدَ بنَ حنبلٍ، فقال: العافِيةُ عَشَرةُ أَجزاءٍ؛ كُلُّها في التَّغافُل).

✉وهناك أحوالٌ يُعذر فيها الإنسانُ حالَ غضبِه: كأنْ يكون مريضاً، أو كبيراً في السِّن، أو مُسافراً بعيداً عن أهله، أو صائماً اشتدَّ جوعُه وأُرهِق، فمِثْلُ هذه الأحوال تؤثر على طبيعة الإنسان –ولو كان بأصله ساكناً غيرَ غضوب– لكنْ تعرُّضُه لهذه الأحوال يُؤثر على تَصرُّفاته، ولكنه مُحاسَبٌ مُكلَّفٌ حال غضبه بأحكام الشريعة، إلاَّ في أحوالٍ مخصوصة؛ كمَنْ يُطلِّقُ حالَ الغضبِ الشديد، الذي يغلقُ عليه عقلَه، حتى لا يعلم ما يخرج من لسانه.

✉واللائق بالمؤمن أن يقتدي برسول الله –ﷺ– في الغضب؛ حيث كان لا يغضب لنفسِه، ولا يُقابل السيئةَ بالسيئة، ولكن يتجاوز، ويعفو، ويصفح، وكان لا ينتقم لنفسه، ولكنه كان أشدَّ الناسِ عضباً إذا انتُهِكتْ حُرماتُ الله، فإذا انتهكت حرماتُ الله؛ لم ينتقم لنفسه شيء.

عن أنس قال: "كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ –ﷺ– وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ، فَجَبَذَهُ جَبْذَةً حَتَّى رَأَيْتُ صَفْحَ، أَوْ صَفْحَةِ عُنُقِ رَسُولِ اللَّهِ –ﷺ– قَدْ أَثَّرَتْ بِهِ حَاشِيَةُ الْبُرْدِ مِنْ شِدَّةِ جَبْذِهِ، فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ أَعْطِنِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ، فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ ثُمَّ ضَحِكَ، ثُمَّ أَمَرَ أَنْ يُعْطَى" [أخرجه البخاري].

✉لم يضرب–ﷺ– بيده خادما ولا امرأة، ولا دابة، ولا شيئا، إلا أن يجاهد في سبيل الله.

✉وخدمه أنس عشر سنين، فما قال له: أف قط.

وعَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ رضي الله عنه قَالَ: كُنْتُ أَضْرِبُ غُلَامًا لِي، فَسَمِعْتُ مِنْ خَلْفِي صَوْتًا: (اعْلَمْ، أَبَا مَسْعُودٍ، لَلَّهُ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَيْهِ)، فَالْتَفَتُّ، فَإِذَا هُوَ رَسُولُ اللهِ –ﷺ– ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ، هُوَ حُرٌّ لِوَجْهِ اللهِ، فَقَالَ: ((أَمَا لَوْ لَمْ تَفْعَلْ لَلَفَحَتْكَ النَّارُ)) أَوْ ((لَمَسَّتْكَ النَّارُ)).

✉إن مسئولية الإنسان كلما عظمت كلما تأكد الحلم، وسعة الصدر: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ) [آل عمران: 159].

✉ولذلك أهم من يجب عليه أن يتعلم الحلم وكف الغضب رب البيت، لأنه إذا كان غضوبا لا يحكم غضبه أصبح البيت على أهله جحيما لا يطاق، وينبغي هنا: التفريق بين الغضب والحزم، فرب البيت يحتاج إلى الحزم، لا للغضب.

🗁نُشِر في بعض الجرائد أن عدد حالات الطلاق في إحدى المدن، في عام من الأعوام ، قد بلغت أكثر من ثلاثة آلاف حالة طلاق؛ أي: بمعدل 10 حالات كل يوم تقريبًا، فبالله عليكم، هل تظنُّون أن جميع هؤلاء الأزواج قد أمضوا قرارات الطلاق بناءً على تفكير وتَرَوٍّ ونظرٍ وتأمُّلٍ، أم أن أكثرها مبنيٌّ على غضب واستعجال.

📝الغضوب: يشتدُّ غضبُه ويسب ويلعن، وقد يطلِّق أُمَّ أولاده، إذا تأخَّر غداؤه أو عشاؤه، أو لو وقف بسيارته عند إشارة، وأضاءت خضراء، وتأخَّر مَنْ أمامَه بالمشي أو غير ذلك من مجريات الحياة، ماذا سيكون جوابه لله إذا سأله عما صدر منه؟ فلنعد لكل سؤال جواب.

📃فكَمْ لِلغَضَبِ مِنْ أَضْرارٍ اجتِمَاعِيَّةٍ، فَهُوَ يُدَمِّرُ مَا بَيْنَ النَّاسِ مِنْ علاقات، ويَقْطَعُ مَا بَيْنَهُم مِنْ صِلاتٍ.

📃فالغضب يُغضِب الرحمن، ويُرضي الشيطان، وهو كثيرًا ما يذل الإنسان؛ لأنه يعقبه الاعتذار واللوم، وإذا اشتدَّ الغضب ربما يُنسي الإنسان نفسَه، فينتهك الحرمات، وينسف ما حصَّله من الحسنات، ويجلب على نفسه المصائب والجنايات، وكثيرٌ من الناس لا يعرف لماذا يغضب.

✉ما أجمل أن يعتني الغضوب بمشكلته! ما أجمل أن يعالج الغضب، ويسيطر عليه!.

📄جاء غلامٌ لأبي ذرٍّ الغفاري رضي الله عنه قد كسر رِجْلَ شاةٍ له، فقال له أبو ذرٍّ: مَنْ كسر رِجْل هذه الشاة؟ قال: أنا، قال: ولِمَ؟ قال: لأغيظك فتضربني، فتأثم! فقال أبو ذرٍّ: لأغيظَنَّ مَنْ حرَّضَكَ على غيظي؛ فأعتقه.

📄وأَسْمَعَ رجلٌ الشعبِيَّ كلامًا، وعدَّد فيه خصالًا قبيحةً – والشعبِيُّ ساكت – فلمَّا فرغ الرجلُ مِن كلامه، قالَ: واللهِ لأغيظنَّ مَن أمْرَكَ بِهذا: إن كُنت صادِقًا، فغفرَ اللهُ لي، وإن كنتَ كاذِبًا، فغفرَ اللهُ لك قيل: يا أَبا عامر: ومَنْ أمَرَهُ بهذا؟ قال: الشيطانُ.

📄دخل عمر بن عبد العزيز المسجد ليلة في الظلمة، فمرَّ برجل نائم فعثر به، فرفع رأسه وقال: "أمجنون أنت؟ فقال عمر: لا. فهمَّ به الحرس، فقال عمر: مه، إنما سألني أمجنون؟ فقلت: لا" (الطبقات الكبرى لابن سعد:397/5).

📄 إبراهيم بن أدهم رحمه الله خرج يومًا يمشي فمرَّ على رجلٍ من اليهود وكان معه كلب، فأراد الرَّجل أن يُغضب إبراهيم، فقال الرجل لإبراهيم: يا إبراهيم، لحيتُك هذه أطهر من ذَنَب كلبي أم ذَنَبُ كلبي أَطهر من لحيتك؟ فإذا إبراهيم يقول: إن كنتُ من أهل الجنَّة فإنَّ لحيتي أطهر من كلبك، وإن كنتُ من أهل النَّار فذَنَب كلبك أَفْضل من لحيتي، فقال الرجل: هذه أخلاق النبوَّة، وأنا أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله.

✉إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ويحتسب من ذلك الأجر العظيم!.

📂كما حذَّرنا النبي من صِفة الغضب، وبيَّن أنها داء مُضِرٍّ ينبغي التباعُد عن الوقوع فيه، أوضح لنا عليه الصلاة والسلام كلَّ الإيضاح علاجَ هذا الداء إذا ما وقع، ومن ذلك:

❶التعوُّذ بالله من الشيطان الرجيم حين وجود الغضب، فهو علاج ما أَحسَنه! يدل على الاعتصام بالله والالتجاء إليه من هذا الشيطان الرجيم، الذي يريد أن يُوقِعَ الإنسان في الردى والهلاك؛ ففي الحديث المذكور آنفًا، قال النبي –ﷺ–: ((إنّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لو قالَهَا ذَهَبَ عنْه ما يَجِدُ، لو قالَ: أعُوذُ باللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ)) صحيح البخاري.

❷ومن الأسباب المهدِّئة للغضب: جلوسه إن كان قائمًا، فإن ذهب عنه الغضب، وإلَّا فليضطجع؛ قال النبيُّ –ﷺ–: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ؛ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ» صحيح – رواه أحمد.

قال ابن رجب رضي الله عنه في "جامع العلوم والحِكَم": "وقد قيل: إن المعنى في هذا أن القائم متهيِّئ للانتقام، والجالس دونه في ذلك، والمضطجع أبعد عنه، فأمَره بالتباعُد عنه حالة الانتقام".

❸ومن الأسباب التي تُتَّخذ لدفع الغضب ومضارِّه: السكوتُ؛ قال -ﷺ-: "إذا غَضِبَ أحدُكم فلْيسكتْ" صحيح الجامع، قالها ثلاثًا، فهذا أيضًا دواء عظيم للغضب؛ لأن الغضبان يَصدُر منه في حالة غضبه من القول ما يَندَم عليه في حال زوال غضبه؛ كثير من السِّباب، وغيره مما يَعظُم ضررُه، فإذا سكت زال عنه هذا الشر كله.

قال مورِّقٌ العجلي - رحمه الله: (ما امتلأتُ غيظاً قطُّ، ولا تكلَّمتُ في عضبٍ قطُّ، بما أندمُ عليه إذا رضيتُ).

قال ميمون بن مِهران: (جاء رجلٌ إلى سلمان، فقال: يا أبا عبدِ الله! أوصني، قال: لا تغضبْ، قال: أمرتني أنْ لا أغضب، وإنَّه ليغشاني ما لا أملِكُ، قال: فإنْ غضبتَ، فامْلِكْ لِسانَك ويَدَك).

❹ومن العلاج لدفع حرارة الغضب: أن يتوضَّأ أو يَغتسِل؛ لأن الغضب جمرة في قلب كل إنسان؛ ولهذا تحمرُّ عيناه؛ خطب معاوية يومًا، فقال له رجل: كذبت. فنزل مغضبًا فدخل منزله، ثم خرج عليهم تقطر لحيته ماءً، فصعد المنبر فقال: أيها الناس، إن الغَضَب من الشيطان، وإن الشيطان من النَّار، فإذا غضب أحدكم فليطفئه بالماء، ثم أخذ في الموضع الذي بلغه من خطبته. رواه ابن قتيبة في ((عيون الأخبار))

وحديث ((الغَضبُ منَ الشَّيطانُ، والشَّيطانُ خُلِقَ منَ النَّارِ والماءُ يُطفِئُ النَّارَ، فإذا غضبَ أحدُكُم فليغتسِلْ)) ضعيف الجامع.

ولكن معنى الحديث مقبول وصحيح من جهة الطب؛ لأن الغضب يصاحبه فوارن الدم، والماء يطفئ هذه الفورة ويكسر حدتها، ولذلك ما زال الفقهاء يذكرون الوضوء كعلاج للغضب، ولم ينكر ذلك أحد منهم، وقد ذكره أيضا العلامة ابن القيم في كتاب "الوابل الصيب" في فصل: "فيما يقال ويفعل عند الغضب". إسلام سؤال وجواب

❺ومن الأمور المهمة في علاج الغضب: ذكر الله عز وجل؛ أن يتذكَّر ما مدح الله تعالى به عباده المؤمنين بقوله لما ذكر الجنة: (وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)[آل عمران: 133-134]، وقال تعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾[الأعراف: 199]، ويقول الله -تعالى-: (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) [الشورى: 37]، (وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [الشورى: 43].

❻ومن العلاج: التفكُّر في النصوص الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم؛ جاء في حديث أبي الدرداء رضي الله عنه، قال: قلت: يا رسول الله، دلني على عمل يدخلني الجنة! قال -ﷺ-: ((لا تغضبْ، ولَكَ الجنَّةُ)) صحيح الجامع.

❼ومن العلاج: تخويف النفس من عقاب الله عز وجل، وهو أن يقول: قدرة الله تعالى عليَّ أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيت فيه غضبي لم آمن أن يُمضي الله تعالى غضبه عليَّ يوم القيامة.

❽ومن العلاج: تأمل الغاضب نفسه لحظة غضبه، لو قدر لغاضب أن ينظر إلى صورته في المرآة لكره نفسه ومنظره، فلو رأى تغير لونه، وشدة رعدته، وارتجاف أطرافه، وتغير خلقته، وانقلاب سجيته، واحمرار وجهه، وجحوظ عينيه، وخروج حركاته عن الوقار؛ لأنف من نفسه، واشمئز من هيئته، يقول النبي -ﷺ-: ((ليس الشديد بالصُّرَعَة؛ إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب))؛ رواه البخاري، وقد أحسن القائل: لا يُعرَفُ الحلمُ إلا ساعَةَ الغَضَبِ.

🗐وكان ابن عون لا يغضب فإذا أغضبه الرجل التفت إليه، وقال: بارك الله فيك.

❾وإن علاج الغضب بألَّا نكثر من الغضب في غير موضعه الصحيح، وقد مرَّت بنا وصية النبي -ﷺ- إلى الرجل بقوله: ((لا تغضب))؛ ولذا تجد العاقل إذا تغيَّر حالُه من الغضب إلى الرضا، تعجب من نفسه، وقال: ليت شعري! كيف اخترت تلك الأفعال القبيحة؟ ويلحقه الندم.

❿ومما يعين: الدعاء: وقد تقدم أنه -ﷺ- كان يدعو:"وأسأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقّ فِي الرِّضَا والغضَبِ "، "اللَّهمَّ اهدني لأحسنِ الأخلاقِ لا يَهدني لأحسنِها إلَّا أنتَ، وقني سيِّئَ الأعمال والأخلاق لا يقي سيئَها إلا أنتَ"...

❶❶وإدراك أن الصحة تدوم بدوام الهدوء والوقار، وسعة الصدر، أما الغضب والهياج، فهو مسبب لأمراض القلب وضغط الدم -نسأل الله السلامة والعافية-.

✉وممَّا يُكافأ به مَنْ كَظَمَ غيظَه وغضبَه: قال رسولُ الله -ﷺ-: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ» حسن – رواه أبو داود.

✉وكَظْمُ الغيظِ والغضبِ فيه أجرٌ عظيم؛ قال رسول اللهِ -ﷺ-: «مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ» صحيح – رواه ابن ماجه.

🗁حُكيَ أنَّ جارية كانت تصبُّ الماء لعلي بن الحسين، فسقط الإبريق من يدها على وجهه فشجَّه، أي: جرحه، فرفع رأسه إليها، فقالت له: "إنَّ الله يقول: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ) فقال لها: قد كظمت غيظي. قالت: (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) قال لها: قد عفوت عنك. قالت: (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران:134]، قال: اذهبي فأنت حرَّة لوجه الله".

نسأل الله تعالى أن يهدينا لأحسن الأخلاق والأقوال والأعمال، اللهم حَسِّن أخلاقَنا، وارزُقْنا العدل في الغضب والرضا، اللهم إنا نسألك فعل الخيرات، وترك المنكرات، وحب المساكين.

❶لا تغضب: د. محمود بن أحمد الدوسري

❷لا تغضب: عبد العزيز بن عبد الله السويدان