لا تغضب

تأليف

زاهر بن محمد الشهري

ⓒ دار الشريف للنشر والتوزيع ، ١٤١٩هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشهري ، زاهر محمد

لا تغضب.- الرياض.

٨٠ ص ، ١٢×١٧ سم

ردمك ، ٢ - ١٣ - ٦٤٠ - ٩٩٦٠

١- الأخلاق الإسلامية ٢- الغضب أ- العنوان

ديوي ٢١٢,٣ ١٩/١٠٨٤

رقم الإيداع : ١٩/١٠٨٤

ردمك : ٢ - ١٣ - ٦٤٠ - ٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

دار الشريف للنشر والتوزيع

الريـــاض ١١٥٩٤

ص.ب : ٥٨٢٨٧

هاتف وفاكس: ٤٧٣١٤٦١

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لاإله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً وبعد:

فهذه رسالة لطيفة في معناها، سهلة في مبناها، كنت ألقيت مادتها في درس من سلسلة الدروس التي أقمتها ولا زلت بحمد الله، فأحببت أن تعم بها الفائدة، فقمت بتنقيحها والزيادة عليها وترتيبها وإعدادها للنشر مع الاعتراف بالتقصير وقلة البضاعة.

وهذا غاية جهد المقل، فمن عنده فضل علم فليجد به، أو فليعذر ولا يبادر إلى الإنكار فإن كل بني آدم خطاء، ولا حول ولا قوة إلا بالله العزيز الحكيم[1].

كتبه: زاهر بن محمد الشهري

١٤١٩هـ

---

(١) قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله في كتاب (الاستقامة ٨١/٢): "هذه الكلمة هي كلمة استعانة لا كلمة استرجاع وكثير من الناس يقولها عند المصائب بمنزلة الاسترجاع ويقولها جزعاً لا صبراً" فتنبه.

نص الحديث

عن أبي هريرة ﵁ أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: "لا تغضب" فردد مراراً، قال: "لا تغضب"[(١)]، وهذا الرجل هو: جارية بن قدامة ﵁.

وفي رواية للترمذي[(٢)]: "جاء رجل إلى النبي ﷺ، فقال: علمني شيئاً ولا تكثر عليَّ لعلي أعيه، قال: "لا تغضب"، فردد ذلك مراراً، كل ذلك يقول: "لا تغضب".

ورواه مالك في الموطأ[(٣)]، وأبي يعلى الموصلي في مسنده[(٤)]، وابن حبان في صحيحه[(٥)]، والطبراني في المعجم الأوسط[(٦)] من حديث أبي الدرداء ﵁ قال:" قلت: يا رسول الله، دلني على عمل يدخلني الجنة قال: "لا تغضب ولك الجنة"

وعن حميد بن عبد الرحمن بن عوف، عن رجل من أصحاب النبي ﷺ، أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أخبرني بكلمات أعيش بهن ولا تكثر عليَّ

---

(١) رواه البخاري ٨/٢٨ (٦١١٦).

(٢) ٣/ ٤٣٩ (٢٠٢٠).

(٣) ٥/ ١٣٣١ (٣٣٦٢).

(٤) ٣/ ١٦٦ (١٥٩٣).

(٥) ١٢/ ٥٠٢.

(٦) ٣/ ٢٥ (٢٣٥٣).

فأنسى؟ قال: "اجتنب الغضب"، ثم أعاد عليه فقال: "اجتنب الغضب"[1].

وروى الحكيم الترمذي[2]، والبيهقي[3]، من طريق بهز بن حكيم بن معاوية بن حيدة القشيري عن أبيه عن جده رضوان الله عليهم أجمعين قال: قلت يا رسول الله: أخبرني بوصية قصيرة فألزمها قال: "لا تغضب يا معاوية بن حيدة، إن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصَّبِرَ العسل".

وبهذا يعلم أن النبي ﷺ أوصى بهذه الوصية العظيمة أكثر من صحابي رضي الله عنه.

---

(١) رواه أحمد في المسند ٣٨/ ٤٥٤ (٢٣٤٦٨) وابن أبي شيبة في المصنف ٥/ ٢١٧ (٢٥٣٨٦).

(٢) نوادر الأصول ١/ ٧٣.

(٣) شعب الإيمان ١٠/ ٥٣١ (٧٩٤١).

الغضب صفة من صفات الله ﷻ

الغضب صفة فعلية خبرية[1] ثابتة لله ﷻ بالكتاب والسنة.

*** الدليل من القرآن الكريم:**

١- قول الله تعالى: ﴿وَٱلْخَٰمِسَةَ أَنَّ غَضَبَ ٱللَّهِ عَلَيْهَآ إِن كَانَ مِنَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾[النور:٩]

٢- وقوله تعالى: ﴿كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْاْ فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِى ۖ وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِى فَقَدْ هَوَىٰ﴾[طه:٨١]

٣- وقوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَوَلَّوْاْ قَوْمًا غَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ﴾[الممتحنة:١٣]

*** الدليل من السنة النبوية:**

١- حديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: "لما قضى الله الخلق كتب في كتابه فهو عنده فوق العرش، إن رحمتي غلبت غضبي"[2].

٢- حديث الشفاعة الطويل، وفيه: "إن ربي قد غضب اليوم غضباً لم يغضب قبله مثله، ولن يغضب بعده مثله..."[3].

---

(١) **الصفات الفعلية** هي: المتعلقة بمشيئة الله تعالى إن شاء فعلها، وإن شاء لم يفعلها، **الصفات الخبرية** هي: الصفات الثابتة بالخبر عن الله ﷻ أو عن رسوله ﷺ، وتسمى الصفات السمعية أو الصفات النقلية.

(٢) رواه البخاري ٤/ ١٠٦ (٣١٩٤).

(٣) رواه البخاري (٣٣٤٠)، ومسلم (١٩٤).

وأهل السنة والجماعة يثبتون صفة الغضب لله ﷻ كما يليق بجلال الله وكماله وعظمته، لا يكيفون ولا يشبهون ولا يؤولون، ولايعطلون، بل يقولون: ﴿لَيۡسَ كَمِثۡلِهِۦ شَيۡءٞۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡبَصِيرُ﴾[الشورى:١١]، قال الإمام الطحاوي رحمه الله: "والله يغضب ويرضى لا كأحدٍ من الورى"(١)، وقال ابن أبي العز الحنفي رحمه الله: "ومذهب السلف وسائر الأئمة إثبات صفة الغضب، والرضى، والعداوة، والولاية، والحب، والبغض، ونحو ذلك من الصفات، التي ورد بها الكتاب والسنة"(٢) اهـ.

وقال قوَّام السُّنَّة الأصبهاني رحمه الله: "قال علماؤنا: يوصف الله بالغضب، ولا يوصف بالغيظ"(٣).

---

(١) العقيدة الطحاوية ٢/٦٨٥.

(٢) شرح العقيدة الطحاوية ص ٤٦٣.

(٣) الحجة في بيان المحجة ٢/٤٥٧.

الأسباب الجالبة لغضب الله ﷻ

المعاصي كلها جالبة لغضب الله تعالى سواء كانت كفراً أو فسوقاً أو عصياناً، وقد ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية بيان هذه الأسباب بالتفصيل، وتخصيص بعض المعاصي بموجب الغضب، ومنها:

١- الكفر والنفاق والشرك:

قال الله تعالى: ﴿وَيُعَذِّبَ ٱلْمُنَٰفِقِينَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتِ وَٱلْمُشْرِكِينَ وَٱلْمُشْرِكَٰتِ ٱلظَّآنِّينَ بِٱللَّهِ ظَنَّ ٱلسَّوْءِ ۚ عَلَيْهِمْ دَآئِرَةُ ٱلسَّوْءِ ۖ وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ ۖ وَسَآءَتْ مَصِيرًا﴾[الفتح:٦]

٢- تولي القوم الكافرين:

قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَوَلَّوْاْ قَوْمًا غَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُواْ مِنَ ٱلْءَاخِرَةِ كَمَا يَئِسَ ٱلْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَٰبِ ٱلْقُبُورِ﴾[الممتحنة:١٣].

٣- ترك سؤال الله ﷻ:

عن أبي هريرة ﷺ قال رسول الله ﷺ: "من لا يسأله يغضب عليه"(١)، وفي رواية: "إنه من لم يسأل الله يغضب عليه"(٢).

---

(١) رواه أحمد في المسند ٤٣٨/١٥ (٩٧٠١).

(٢) رواه الترمذي ٤٥٦/٥ (٣٣٧٣) وصححه الألباني في صحيح الجامع ٤٧٥/١ (٢٤١٥).

٤- الظلم:

عن وائل بن حجر ﷺ قال: كنت عند رسول الله ﷺ، فأتاه رجلان يختصمان في أرض، فقال أحدهما: إن هذا انتزى على أرضي يا رسول الله في الجاهلية - وهو امرؤ القيس بن عابس الكندي، وخصمه ربيعة بن عبدان - قال: "بينتك" قال: ليس لي بينة، قال: "يمينه" قال: إذن يذهب بها، قال: "ليس لك إلا ذاك"، قال: فلما قام ليحلف، قال رسول الله ﷺ: "من اقتطع أرضا ظالماً، لقي الله وهو عليه غضبان"(١).

٥- ترك الدعاء:

عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: "من لا يدعو الله يغضب عليه"(٢).

٦- اليمين الغموس:

عن عبد الله بن مسعود ﷺ عن رسول الله ﷺ قال: "من حلف على يمين صَبْر، يقتطع بها مال امرئ مسلم هو فيها فاجر، لقي الله وهو عليه غضبان"(٣).

---

(١) رواه مسلم ١/١٢٤ (١٣٩).

(٢) رواه الحاكم وصححه ١/٦٦٧ (١٨٠٦)، وحسنه الألباني في السلسلة الضعيفة ١/٧٦.

(٣) رواه مسلم ١/١٢٢ (١٣٨).

٧- امتناع المرأة من فراش زوجها:

عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: "والذي نفسي بيده، ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشها فتأبى عليه، إلا كان الذي في السماء ساخطاً عليها حتى يرضى عنها"(١).

٨- تعدي حدود الله ﷻ:

عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: "إن الله يغار، وغيرة الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله"(٢).

٩- التعاظم والاختيال في المشية:

عن ابن عمر ﷺ عن النبي ﷺ قال: "من تعظم في نفسه، أو اختال في مشيته، لقي الله ﷻ وهو عليه غضبان"(٣).

١٠- قول (سيد) للمنافق:

عن عبد الله بن بريدة، عن أبيه ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا قال الرجل للمنافق يا سيد فقد أغضب ربه تبارك وتعالى"(٤).

---

(١) رواه مسلم ٢/١٠٦٠ (١٤٣٦).

(٢) رواه البخاري ٧/٣٥، ومسلم ٤/٢١١٤ (٢٧٦١).

(٣) رواه أحمد في المسند ١٠/٢٠٠ (٥٩٩٥)، والبخاري في الأدب المفرد ص ١٩٣ (٥٤٩).

(٤) رواه الحاكم وصححه ٤/ ٣٤٧ (٧٨٦٥) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة ٣/ ٣٧٨ (١٣٨٩).

١١- إيذاء الرسول ﷺ.

١٢- من قتله رسول الله ﷺ:

دليلهما حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "اشتد غضب الله على قوم فعلوا بنبيه، يشير إلى رباعيته، اشتد غضب الله على رجل يقتله رسول الله في سبيل الله"(١).

١٣- من أخاف أهل المدينة النبوية:

عن خالد بن خلاد بن السائب، عن أبيه، عن جده، قال: قال رسول الله ﷺ: "من أخاف أهل المدينة أخافه الله عز وجل يوم القيامة، ولعنه وغضب عليه، و لم يقبل منه صرفاً ولا عدلاً"(٢).

---

(١) رواه البخاري ٥/ ١٠١ (٤٠٧٣)، ومسلم ٣/ ١٤١٧ (١٧٩٣).

(٢) رواه الطبراني في الكبير ١١٤/٧ (٦٦٣٧)، وأحمد في المسند ، وابن أبي شيبة في مسنده ٢/ ٣٤٩ (٨٥٤)، وفي مصنفه ٦/ ٤٠٦ (٣٢٤٢٧)، والحديث صحيح بشواهده.

الغضب جبلة في الإنسان

قال الإمام ابن القيم رحمه الله:"الحكمة الالهية اقتضت تركيب الشهوة والغضب في الانسان، وهاتان القوتان فيه بمنزلة صفاته الذاتية، لاينفك عنهما، وبهما وقعت المحنة والابتلاء، وعُرِّض لنيل الدرجات العلى، واللحاق بالرفيق الاعلى، والهبوط إلى أسفل سافلين، فهاتان القوتان لايدعان العبد حتى ينيلانه منازل الأبرار، أو يضعانه تحت أقدام الأشرار.

ولن يَجعل اللهُ من شهوته مصروفة إلى ما أعد له في دار النعيم، وغضبه حمية لله ولكتابه ولرسوله ولدينه، كمن جَعل شهوته مصروفة في هواه وأمانيه العاجلة، وغضبه مقصور على حظه ولو انتهكت محارم الله وحدوده، وعطلت شرائعه وسننه، بعد أن يكون هو ملحوظاً بعين الاحترام والتعظيم والتوقير ونفوذ الكلمة، وهذه حال أكثر الرؤساء -أعاذنا الله منها- فلن يجعل الله هذين الصنفين في دار واحدة، فهذا صعد بشهوته وغضبه إلى أعلى عليين، وهذا هوى بهما إلى أسفل سافلين"[1]، فالإنسان مركب من الشهوة والغضب، ولا بد أن يغضب، ولهذا قال الإمام الشافعي رحمه الله: "من استُغضِب فلم يَغضب فهو حمار، ومن استُرضي فلم يَرض فهو شيطان"[2]

---

(١) مفتاح دار السعادة ٢٩٧/١.

(٢) حلية الأولياء، أبو نعيم الأصبهاني ١٤٣/٩.

أقسام الغضب

ينقسم الغضب إلى قسمين: غضبٍ محمود، وغضبٍ مذموم.

القسم الأول: الغضب المحمود:

وهو ما كان لله تعالى، وغيرة على الحق، وخاصة عندما تنتهك محارم الله ﷻ، وهذا ما كان عليه أنبياء الله عليهم الصلاة والسلام، فكانوا لا ينتقمون لأنفسهم، وكذلك يجب أن يكون المسلم، ومن أمثلة غضبهم لله ﷻ:

* لما رجع موسى عليه السلام إلى قومه، وراءهم يعبدون العجل من دون الله ﷻ، غضب عليهم غضباً شديداً، وألقى الألواح التي كانت بيده على الأرض، وأخذ بلحية أخيه هارون عليه السلام يجرها، قال الله تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوۡمِهِۦ غَضۡبَٰنَ أَسِفَا قَالَ بِئۡسَمَا خَلَفۡتُمُونِي مِنۢ بَعۡدِيٓۖ أَعَجِلۡتُمۡ أَمۡرَ رَبِّكُمۡۖ وَأَلۡقَى ٱلۡأَلۡوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأۡسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُۥٓ إِلَيۡهِۚ قَالَ ٱبۡنَ أُمَّ إِنَّ ٱلۡقَوۡمَ ٱسۡتَضۡعَفُونِي وَكَادُواْ يَقۡتُلُونَنِي فَلَا تُشۡمِتۡ بِيَ ٱلۡأَعۡدَآءَ وَلَا تَجۡعَلۡنِي مَعَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[الأعراف:١٥٠]

* ويونس عليه السلام أخبرنا الله ﷻ أنه خرج من قومه مغاضباً لهم؛ لأنهم لم يطيعوا الله تعالى، قال ﷻ: ﴿وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبٗا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[الأنبياء:٨٧]

* ومحمد ﷺ لم يكن يغضب لشيء إلا انتهكت حرمات الله تعالى، فحينئذ لا يقوم لغضبه شيء، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "ما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه في شيء يؤتى إليه حتى ينتهك من حرمات الله، فينتقم لله"(١).

ولم يضرب النبي ﷺ بيده خادماً ولا امرأة إلا أن يجاهد في سبيل الله تعالى، وخدمه أنس بن مالك رضي الله عنه عشر سنين فما قال له أفٍ قط، وما قال له لشيء فعله لم فعلت كذا، ولا لشيء لم يفعله ألا فعلت كذا(٢).

وكان النبي ﷺ أشد حياء من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئاً يكرهه، عرف ذلك في وجهه(٣)، **ومن أمثلة غضبه ﷺ لله تعالى:**

أ- عن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل عليَّ النبي ﷺ وفي البيت قِرام(٤) فيه صور، فتلون وجهه، ثم تناول السِّتر فهتكه، وقالت: قال النبي ﷺ: "إن من أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يصورون هذه الصور"(٥).

---

(١) رواه البخاري ٨/ ١٧٤ (٦٨٥٣).

(٢) رواه مسلم ٤/ ١٨٠٤ (٢٣٠٩).

(٣) رواه البخاري ٨/٢٦ (٦١٠٢)، ومسلم ٤/ ١٨٠٩ (٢٣٢٠).

(٤) القِرام: الستر الرقيق، وقيل: الصفيق من صوف ذي ألوان. انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ٤/ ٤٩.

(٥) رواه البخاري ٨/٢٧ (٦١٠٩).

وفي رواية: "فهتكه النبي ﷺ، فاتخذت منه نُمرقتين، فكانتا في البيت يجلس عليهما"(١)

وفي رواية: فقام النبي ﷺ بالباب فلم يدخل، فقلت: أتوب إلى الله مما أذنبت، قال: "ما هذه النمرقة" قلت: لتجلس عليها وتوسدها، قال: "إن أصحاب هذه الصور يعذبون يوم القيامة، يقال لهم: أحيوا ما خلقتم، وإن الملائكة لا تدخل بيتاً فيه الصورة"(٢).

ب- عن عائشة رضي الله عنها قالت: رخص رسول الله ﷺ في أمر، فتنزه عنه ناس من الناس، فبلغ ذلك النبي ﷺ، فغضب حتى بان الغضب في وجهه، ثم قال: "ما بال أقوام يرغبون عما رخص لي فيه، فوالله لأنا أعلمهم بالله وأشدهم له خشية"(٣).

ج- عن عروة، عن عبد الله بن الزبير رضي الله عنهما، أنه حدثه: أن رجلاً من الأنصار خاصم الزبير عند النبي ﷺ في شراج الحرة(٤)، التي يسقون بها النخل، فقال الأنصاري: سرح الماء يمر، فأبى عليه؟ فاختصما عند النبي ﷺ، فقال رسول الله ﷺ للزبير: "أسق يا زبير، ثم أرسل الماء إلى

---

(١) رواه البخاري ٣/١٣٦ (٢٤٧٩).

(٢) رواه البخاري ٧/١٦٨ (٥٩٥٧).

(٣) رواه البخاري ٤/ ١٨٢٩ (٢٣٥٦).

(٤) شراج الحرة: مسيل الماء إلى السهل. انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ٢/ ٤٥٦، ١/ ٣٦٥.

جارك"، فغضب الأنصاري فقال: أن كان ابن عمتك؟ فتلون وجه رسول الله ﷺ، ثم قال: "اسق يا زبير، ثم احبس الماء حتى يرجع إلى الجدر"، فقال الزبير: "والله إني لأحسب هذه الآية نزلت في ذلك: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ﴾[النساء:٦٥]"(١).

د- عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: هجَّرت إلى رسول الله ﷺ يوماً، قال: فسمع أصوات رجلين اختلفا في آية، فخرج علينا رسول الله ﷺ، يُعرف في وجهه الغضب، فقال: "إنما هلك من كان قبلكم باختلافهم في الكتاب"(٢).

هـ- قال أبو وائل: سمعت عبد الله رضي الله عنه قال: قسم النبي ﷺ قسماً، فقال رجل: إن هذه لقسمة ما أريد بها وجه الله، فأتيت النبي ﷺ فأخبرته، فغضب حتى رأيت الغضب في وجهه، ثم قال: يرحم الله موسى، قد أوذي بأكثر من هذا فصبر"(٣).

و- عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: بينا النبي ﷺ يصلي، رأى في قبلة المسجد(٤) نخامة، فحكها بيده، فتغيظ، ثم قال: "إن أحدكم إذا كان في الصلاة، فإن الله حيال وجهه، فلا يتنخَمَنَّ حيال وجهه في

---

(١) رواه البخاري ٣/١١١ (٢٣٥٩)، ومسلم ٤/ ١٨٢٩ (٢٣٥٧).

(٢) رواه مسلم ٤/ ٢٠٥٣ (٢٦٦٦).

(٣) رواه البخاري ٤/ ١٥٧ (٣٤٠٥)، ومسلم ٢/ ٧٣٩ (١٠٦٢).

(٤) المراد بقبلة المسجد: الحائط الذي من جهة القبلة.

الصلاة"[1]، وعن أنس بن مالك ﷺ أن النبي ﷺ رأى نخامة في القبلة، فشق ذلك عليه حتى رئي في وجهه، فقام فحكه بيده، فقال: "إن أحدكم إذا قام في صلاته فإنه يناجي ربه، أو إن ربه بينه وبين القبلة، فلا يبزقن أحدكم قبل قبلته، ولكن عن يساره أو تحت قدميه" ثم أخذ طرف ردائه، فبصق فيه ثم رد بعضه على بعض، فقال: "أو يفعل هكذا"[2].

ز- عن زيد بن خالد الجهني ﷺ أن النبي ﷺ سأله رجل عن اللقطة، فقال: "اعرف وكاءها، أو قال وعاءها، وعفاصها، ثم عرفها سنة، ثم استمتع بها، فإن جاء ربها فأدها إليه" قال: فضالة الإبل؟ فغضب حتى احمرت وجنتاه، أو قال احمر وجهه، فقال: "وما لك ولها، معها سقاؤها وحذاؤها، ترد الماء وترعى الشجر، فذرها حتى يلقاها ربها" قال: فضالة الغنم؟ قال: "لك، أو لأخيك، أو للذئب"[3].

وسبب غضب النبي ﷺ إما لأنه كان نهى قبل ذلك عن إلتقاطها، وإما لأن السائل قصَّر في فهمه، فقاس ما يتعين إلتقاطه على ما لا يتعين.

ح- عن سالم بن عمر، أن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أخبره: أنه طلق امرأته وهي حائض، فذكر عمر بن الخطاب ﷺ لرسول الله ﷺ، فتغيظ فيه رسول الله ﷺ ثم قال: "ليراجعها، ثم يمسكها حتى تطهر، ثم تحيض

---

(١) رواه البخاري ٨/ ٢٧ (٦١١١)، ومسلم ٤/ ٢٣٠٣ (٣٠٠٨).

(٢) رواه البخاري ١/ ٩٠ (٤٠٥)، ومسلم ١/ ٣٨٩ (٥٥٠).

(٣) رواه البخاري ١/ ٣٠ (٩١)، ومسلم ٣/ ١٣٤٨ (١٧٢٢).

فتطهر، فإن بدا له أن يطلقها فليطلقها طاهراً قبل أن يمسها، فتلك العدة كما أمر الله ﷻ"[1].

ط- قال أبو مسعود، أن رجلاً قال: والله يا رسول الله إني لأتأخر عن صلاة الغداة من أجل فلان مما يطيل بنا، فما رأيت رسول الله ﷺ في موعظة أشد غضباً منه يومئذ، ثم قال: "إن منكم منفرين، فأيكم ما صلى بالناس فليتجوز، فإن فيهم الضعيف والكبير وذا الحاجة"[2].

ي- عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: احتجر رسول الله ﷺ حجيرة مخصفة، أو حصيراً، فخرج رسول الله ﷺ يصلي فيها، فتتبع إليه رجال، وجاءوا يصلون بصلاته، ثم جاءوا ليلة فحضروا، وأبطأ رسول الله ﷺ عنهم فلم يخرج إليهم، فرفعوا أصواتهم وحصبوا الباب، فخرج إليهم مغضباً، فقال لهم رسول الله ﷺ: "ما زال بكم صنيعكم حتى ظننت أنه سيكتب عليكم، فعليكم بالصلاة في بيوتكم، فإن خير صلاة المرء في بيته إلا الصلاة المكتوبة"[3].

ك- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ إذا خطب احمرت عيناه، وعلا صوته، واشتد غضبه، حتى كأنه منذر جيش يقول: "صبحكم ومساكم"، ويقول: "بعثت أنا والساعة كهاتين"،

---

(١) رواه البخاري ٦/١٥٥ (٤٩٠٨).

(٢) رواه البخاري ١/ ١٤٢ (٧٠٢)، ومسلم ١/ ٣٤٠ (٤٦٦).

(٣) رواه البخاري ٨/٢٨ (٦١١٣).

ويقرن بين إصبعيه السبابة، والوسطى"[1].

ل- عن أبي هريرة ﷺ قال: خرج علينا رسول الله ﷺ ونحن نتنازع في القدر، فغضب حتى احمر وجهه، حتى كأنما فقئ في وجنتيه الرمان، فقال: "أبهذا أمرتم؟ أم بهذا أرسلت إليكم؟ إنما هلك من كان قبلكم حين تنازعوا في هذا الأمر، عزمت عليكم ألا تتنازعوا فيه"[2].

(١) رواه مسلم ٢/ ٥٩٢ (٨٦٧).

(٢) رواه الترمذي ٤/٤٤٣ (٢١٣٣).

القسم الثاني: الغضب المذموم:

وهو ماكان انتقاماً للنفس، ولغير الله تعالى ونصرة دينه، بل اتباعاً لهوى النفوس، فتجد صاحبه يشتم ويقذف الآخرين ويجرح مشاعر إخوانه بكلمات مؤذية، كما يتجاوز في فعله فيتلف أموالهم ويؤذي أبدانهم، وهذا هو الذي حذر منه النبي ﷺ عندما قال للرجل: "لا تغضب"؛ لأن غضب الإنسان هو ثوران في النفس يحملها على الرغبة في البطش والانتقام.

والمسلم يتصف بمكارم الأخلاق، ويتجمل بالحلم والحياء، ويلبس ثوب التواضع والتودد، وتظهر عليه ملامح الرجال الأوفياء الكرام؛ من الاحتمال وكف الأذى عن الناس، والعفو عند المقدرة، والصبر على الشدائد، وكظم الغيظ إذا اعتدي عليه أو أثير، مع طلاقة في الوجه وبشر في المحيا في كل حال من الأحوال.

ولذلك أوصى ﷺ الصحابة رضي الله عنهم بتلك العبارة الموجز الجامعة لكل خير، المانعة من كل شر : "لا تغضب"، فالغضب في غير موضعه، وسرعة الانقياد له، عنوان ضعف الإنسان، ولو ملك السواعد القوية، والجسم السليم، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "ليس الشديد بالصُّرَعة[1]، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"[1].

---

(١) الصُّرَعة: هو الذي يغلب الرجال ولا يغلبه الرجال.

والغضب من طبع الإنسان وجبلته - كما سبق - ولكن المسلم يصون نفسه عنه وعن أسبابه، ويدفع شره عنه، وإذا حصل فإنه يسعى إلى معالجته بالطرق الشرعية كما سيأتي.

قال أبو حاتم رحمه الله: "لو لم يكن في الغضب خصلة تذم إلا إجماع الحكماء قاطبة على أن الغضبان لا رأي له لكان الواجب عليه الاحتيال لمفارقته بكل سبب"(٢).

(١) رواه البخاري ٨/٢٨ (٦١١٤)، ومسلم ٤/ ٢٠١٤ (٢٦٠٩).

(٢) روضة العقلاء ونزهة الفضلاء ص١٤٠.

آثار الغضب

للغضب آثار على الإنسان منها:

أولاً: أثره على لون الإنسان:

فإذا غضب الإنسان اشتعلت النار في قلبه، إلى أن يغلي منها دم قلبه، ثم تنتشر في بقية عروق البدن، فترتفع إلى أعاليه كما يرتفع الماء المغلي، فينصب الدم بعد انبساطه إلى الوجه، وتحمر الوجنتين والعينين والبشرة، ولصفائها تحكي لون ما وراءها من حمرة الدم، هذا إن استشعر القدرة على الانتقام ممن غضب عليه، وإلا فإن غضب على من قوته أشد من قوته وكان معه يأس من الانتقام، انقبض دمه من ظاهر جلده إلى جوف قلبه، وصار خوفاً فيه فيصفر لونه.

وإن كان من غضب عليه يساويه في القوة، ولكنه شك في قدرته على الانتقام منه، فإنه يتردد دمه بين الانقباض والانبساط، فيحمر ويصفر ويضطرب.

ثانياً: أثره على جسد الإنسان:

شدة رِعدة الأطراف، وخروج الأفعال من الانتظام، واضطراب الحركة والكلام، حتى يظهر الزبد على الأشداق، وتشتد حمرة الأحداق، وتنقلب المناخر، وتستحيل الخلقة، ولو يَرى الغضبان في حال غضبه صورة نفسه؛ لسكن غضبه حياء من قبح صورته؛ لاستحالة خلقته،

وقبح باطنه أعظم من قبح ظاهرة، فإن الظاهر عنوان الباطن؛ إذ قُبح ذاك إنما نشأ من قبح هذا، فتغير الظاهر ثمرة تغير الباطن.

ثالثاً: أثره على اللسان خاصة:

انطلاق اللسان بالقبائح من الشتم والفحش وغيرهما، مما يستحي منه ذوو العقول وقائلها عند فتور غضبه.

على أنه لا ينتظم كلامه، بل يتخبط نظمه، ويضطرب لفظه، وقد يدعو على نفسه وولده وأهله وماله، فيوافق ساعة إجابة كما قال النبي ﷺ: "لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على أموالكم، لا توافقوا من الله ساعة يسأل فيها عطاء، فيستجيب لكم"(١).

رابعاً: أثره على الأعضاء عموماً:

وأما أثره على الأعضاء؛ فالضرب فما فوقه، إلى القتل عند التمكن، فإن عجز عن التشفي، رجع غضبه عليه فمزق ثوبه، وضرب نفسه وغيره، حتى لا يسلم منه حيوان ولا جماد، وربما عدا عدو الوَالِه السكران، والمجنون الحيران، وربما سقط وعجز عن الحركة، واعتراه مثل الغشية لشدة استيلاء الغضب عليه.

---

(١) رواه مسلم ٤/٢٣٠٤ (٣٠٠٩).

خامساً: أثره على القلب:

وأما أثره على القلب؛ فالحقد على المغضوب عليه وحسده، وإظهار الشماتة بمساءته، والحزن بسروره، والعزم على إفشاء سره، وهتك ستره، والاستهزاء به، وغيرها من القبائح.

سادساً: أثره على السمع:

فالغضبان لا يسمع الصوت، وإن سمع فهو لا يستطيع أن يميزه، فعن إبراهيم التيمي عن أبيه، قال: قال أبو مسعود البدري ﷺ: كنت أضرب غلاماً لي بالسوط، فسمعت صوتاً من خلفي، "اعلم، أبا مسعود"، فلم أفهم الصوت من الغضب، قال: فلما دنا مني إذا هو رسول الله ﷺ، فإذا هو يقول: "اعلم، أبا مسعود، اعلم، أبا مسعود"، قال: فألقيت السوط من يدي، فقال: "اعلم، أبا مسعود، أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام"، قال: فقلت: لا أضرب مملوكاً بعده أبدا"[1]

وفي رواية: "فقلت: يا رسول الله، هو حر لوجه الله، فقال: "أما لو لم تفعل للفحتك النار، أو لمستك النار"[2].

---

(١) رواه مسلم ٤/ ١٢٨٠ (١٦٥٩).

(٢) رواه مسلم ٤/ ١٢٨١ (١٦٥٩).

سابعاً: الغضب يعمي عن معرفة الحق:

قال جندب: جئت يوم الجرعة[1]، فإذا رجل جالس، فقلت: ليهراقنَّ اليوم هاهنا دماء، فقال ذاك الرجل: "كلا، والله" قلت: بلى، والله قال: "كلا، والله" قلت: بلى، والله قال: "كلا، والله إنه لحديث رسول الله ﷺ حدثنيه"، قلت: بئس الجليس لي أنت منذ اليوم، تسمعني أخالفك وقد سمعته من رسول الله ﷺ فلا تنهاني، ثم قلت: ما هذا الغضب؟ فأقبلت عليه وأسأله، فإذا الرجل حذيفة[2].

(١) الجرعة: اسم موضع بالكوفة. انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ١/ ٢٦٢.

(٢) رواه مسلم ٤/ ٢٢١٩ (٢٨٩٣).

أسباب الغضب

للغضب أسباب تؤدي إليه وبواعث توقع فيه، ومن أهم هذه الأسباب وتلك البواعث:

١- البيئة المحيطة بالإنسان:

فالمجتمع الذي يعيش فيه الإنسان إما أن يكون مجتمع خير أومجتمع شر، فإذا أحاطت بالإنسان بيئة مليئة بأشرار يحسبون التهور شجاعة، وطغيان الغضب الموجب للظلم رجولة، فتتأثر نفسه بذلك، وتصبح سرعة الغضب عادة له وشعاراً.

٢- المراء والجدال بالباطل:

وذلك أن كلاً من المتجادلين يريد الانتصار على الآخر ولو بالباطل، وحين لا يتم له ذلك يغضب ويثور، قاصداً السطو أو الانتقام، لا سيما إذا كان يرى نفسه أقوى وأشد ممن يناظره أو يجادله، ولهذا حذر الله ﷻ من الجدال بالباطل، وأمر بالمجادلة بالتي هي أحسن، حتى مع أهل الكتاب؛ اليهود والنصارى، فقال تعالى: ﴿وَلَا تُجَٰدِلُوٓاْ أَهۡلَ ٱلۡكِتَٰبِ إِلَّا بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ إِلَّا ٱلَّذِينَ ظَلَمُواْ مِنۡهُمۡۖ﴾[العنكبوت:٤٦].

ومن ترك الجدال والمراء وإن كان محقاً، فقد وعده النبي ﷺ بالأجر العظيم، فعن أبي أمامة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: "أنا زعيم ببيت في

ربض الجنة، لمن ترك المراء وإن كان محقاً، وببيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحا، وببيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه"[1].

٣- المزاح بالباطل:

وذلك أن المزاح إذا تجاوز حدود الحق إلى الباطل أدى إلى الخصومة، وتنتهي الخصومة إلى إشعال نار الغضب في القلب، بصورة تنعكس على الجوارح، فإذا هي ساعية إلى السطو والانتقام، ولهذا كان النبي ﷺ إذا مزح لا يقول إلا حقاً، ونهى ﷺ عن المزاح بالكذب والباطل فقال: "ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك به القوم، ويل له، ويل له"[2].

٤- عدوان الآخرين بأي لون من ألوان العدوان:

وذلك أن الإنسان إذا وقع عليه عدوان من الآخرين، بأي لون من ألوان العدوان؛ كالسخرية أو الاستهزاء، أو التجسس و تتبع عورته، أو غيبته والسعي في النميمة، أو السب أو التجريح، الأمر الذي يثيره من داخله، ويحمله على الرد بصورة أو أخرى.

---

(١) رواه أبو داود ٧/ ١٧٨ (٤٨٠٠) وحسن إسناده الألباني في السلسلة الصحيحة رقم (٢٧٣).

(٢) رواه أبو داود ٧/ ٣٤٢ (٤٩٩٠) وحسن إسناده الألباني في صحيح الجامع ١١٩٩/٢ (٧١٣٦).

٥- الاستعلاء والتكبر في الأرض بغير الحق:

وذلك أن المستعلي المتكبر في الأرض بغير الحق يتأثر كلما فاته ما يعتقد أنه يستبقي عظمته ومنزلته بين الناس، فإذا طالبه أحد بحق استشاط غضبه، وكذا إذا نهاه عن رذيلة، أو عارضه في أي أمر كان، لاعتقاده أنه كامل من جميع الجهات، فلا يصح لأحد أن يأمره، أو ينهاه، أو يقف في سبيله، وهو في الواقع ناقص من كل وجه، يحاول أن يجبر نقصه باستعلائه وتكبره.

٦- نسيان النفس من المجاهدة:

وذلك أن أي داء يُبتلى به الإنسان يتفاقم ويعظم، ويصبح كأنه قطعة من جبلة الإنسان حين يهمله، ولا يجاهد نفسه أن تقلع عنه، وتتخلص منه، ولهذا أمر الله ﷻ بمجاهدة النفس فقال ﷻ: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾[العنكبوت:٦٩].

٧- عدم قيام الآخرين بواجبهم نحو من ابتلى بالغضب:

وذلك أن الإنسان قد يعرف عيبه وآفته، ولكنه لضعفه أمام نفسه، وأمام إغراءات شياطين الإنس والجن، وزينة الحياة الدنيا، يعجز عن التخلص من هذا العيب وهذه الآفة، وحينئذ لا بد له من عون الآخرين، ووقوفهم بجانبه حتى يتخلص من عيبه، ومنها الغضب، فإن الغضب يتفاقم ويعظم، حتى يصبح وكأنه جزء من شخصية صاحبه لا ينفك عنه بحال.

٨ – الوصف بما يراه المرء منقصة له أو عيباً:

وذلك أن الإنسان إذا وصف بأوصاف يرى فيها انتقاصاً له، ونيلاً من كرامته، بأن يقال له: لو كنت رجلاً للقيت فلاناً وفلاناً، وأظن أنك ما تريد أن تلقى فلاناً إلا فرقاً أو خوفاً من بأسه، وهكذا، الأمر الذي يحركه من داخله، وينعكس ذلك على جوارحه، فإذا هو محمر الوجه والعينين، مُرغياً، مُزبداً، ساعياً إلى السطو والانتقام.

٩– التذكير بالعداوات والثارات القديمة:

وذلك أن المرء قد يكون له ثأر عند آخرين، ويتنازل عنه ديانة أو إيماناً، وتلتقي القلوب ويكون الحب والإخاء، وهنا يعمل الحاقدون والحساد على تسويد هذه القلوب، والنيل من الأخوة بوسيلة أو بأخرى، ويتخذون من التذكير بالثارات القديمة وسيلة من أنجح الوسائل لذلك.

١٠– الغفلة عن العواقب المترتبة على الغضب:

فالغفلة عن العواقب والآثار المترتبة على الغضب فردية أو جماعية، دنيوية أو أخروية، هي السبب في الوقوع في الغضب؛ ذلك أن الإنسان إذا غفل عن الآثار والعواقب المترتبة على أمر ما، وقع في ذلك الأمر من حيث لا يدري ولا يشعر.

علاج الغضب

١- استحضار التوحيد:

قال الإمام سليمان بن عبد القوي الطوفي رحمه الله: "أقوى الأشياء في دفع الغضب استحضار التوحيد الحقيقي؛ وهو أن لا فاعل إلا الله، وكل فاعل غيره فهو آلة له، فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره، فاستحضر أن الله لو شاء لم يمكِّن ذلك الغير منه، اندفع غضبه؛ لأنه لو غضب والحالة هذه، كان غضبه على ربه جل وعلا وهو خلاف العبودية"(١)

وقال الحافظ ابن حجر رحمه الله معلقاً: "وبهذا يظهر السر في أمره ﷺ الذي غضب بأن يستعيذ من الشيطان؛ لأنه إذا توجه إلى الله في تلك الحالة بالاستعاذة به من الشيطان، أمكنه استحضار ما ذكر، وإذا استمر الشيطان متلبساً متمكناً من الوسوسة، لم يمكنه من استحضار شيء من ذلك، والله أعلم"(٢).

٢- الدعاء:

فالله عز وجل هو الموفق والهادي إلى الصراط المستقيم، وبيده خيري الدنيا والآخرة، وهو المعين على زكاة النفوس مما يدنسها من أدران الرذيلة، قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[غافر:٦٠]، وكان

---

(١) فتح الباري ١٠/٥٢١.

(٢) المرجع السابق ١٠/٥٢١.

من دعائه ﷺ: "أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا"[1].

٣- ملازمة ذكر الله ﷻ:

من قراءة القرآن الكريم، والتسبيح والتهليل، والاستغفار، فإن الله ﷻ بين بأن القلوب تسكن وتطمئن بذكره، قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾[الرعد:٢٨].

٤- تذكر فضل كظم الغيظ والعفو عن المسيء:

قال تعالى في وصف المتقين: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾[آل عمران:١٣٤]، وكظم الغيظ هو المرحلة الأولى، وهي وحدها لا تكفي، فقد يكظم الإنسان غيظه ليحقد ويحسد، فيتحول الغيظ الفائر إلى إحنة غائرة، ويتحول الغضب الظاهر إلى حقد دفين.

إن الغيظ ثقيل على النفس حين تكظمه، وشواظ يلفح القلب، ودخان يغشى الضمير، والغيظ أصل الغضب، فأما حين تصفح النفس ويعفو القلب، فهو الانطلاق من ذلك الثقل، والرفرفة في آفاق النور، والبرد في القلب، والسلام في الضمير.

روي عن ميمون بن مهران أن جاريته جاءت ذات يوم بصحفة فيها مرقة حارَّة، وعنده أضياف، فعثرت فصبت المرقة عليه، فأراد

---

(١) رواه النسائي ٣/٥٤ (١٣٠٥).

ميمون أن يضربها، فقالت الجارية: يا مولاي، استعمل قول الله تعالى: "والكاظمين الغيظ"، قال لها: قد فعلت، فقالت: اعمل بما بعده: "والعافين عن الناس"، فقال: قد عفوت عنكِ، فقالت الجارية: "والله يحب المحسنين"، قال ميمون: قد أحسنت إليكِ، فأنت حرة لوجه الله تعالى[1].

وقد امتدح الله ﷻ المؤمنين بأنهم يغفرون عند الغضب، فقال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾[الشورى:٣٧].

وقد يظن بعضهم أن العفو وغفران ذنب الآخرين في حقه؛ ضعف وخور، وجبن وذل، **والجواب**: أن العفو: هو إسقاط الحق جوداً وكرماً وإحساناً مع القدرة على الانتقام، فيؤثر الترك رغبة في الإحسان ومكارم الأخلاق، ورضا الله ﷻ قبل ذلك كلِّه.

وأما الذل: فإن صاحبه يترك الانتقام عجزاً وخوفاً ومهانة نفس، فهذا مذموم غير محمود، ولعل المنتقم بالحق أحسن حالاً منه، ولهذا قرن ﷻ في القرآن الكريم بين صفتي العفو والقدرة قال تعالى: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا﴾[النساء:١٤٩].

ومن فضل كظم الغيظ مارواه معاذ بن جبل ﷺ عنه أن النبي ﷺ قال: "من كظم غيظاً، وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله ﷻ على

---

(١) انظر: تفسير القرطبي ٤/٢٠٧.

رؤوس الخلائق يوم القيامة، حتى يخيره من أى الحور شاء"[1]، وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظه، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رجاء يوم القيامة"[2]، وعنه رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "ما تجرع عبد جرعة أفضل عند الله عز وجل من جرعة غيظ، يكظمها ابتغاء وجه الله تعالى"[3].

٥- التعوذ بالله من الشيطان:

قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ نَزۡغٞ فَٱسۡتَعِذۡ بِٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[الأعراف:٢٠٠]، وعن عدي بن ثابت قال: سمعت سليمان بن صُردٍ قال: استب رجلان عند النبي ﷺ، فغضب أحدهما، فاشتد غضبه حتى انتفخ وجهه وتغير: فقال النبي ﷺ: "إني لأعلم كلمة، لو قالها لذهب عنه الذي يجد"، فانطلق إليه الرجل فأخبره بقول النبي ﷺ، وقال: "تعوذ بالله من الشيطان: فقال: أترى بي بأس، أمجنون أنا، اذهب[4].

٦- تغيير الوضع الذي يكون عليه الغضبان:

وذلك بأن يجلس إذا كان قائماً أو يضطجع، فعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن

---

(١) رواه أبو داود ٧/ ١٥٧ (٤٧٧٧).

(٢) رواه الطبراني في المعجم الكبير ١٢/ ٤٥٣ (١٣٦٤٦).

(٣) رواه أحمد في المسند ١٠/٢٧٠ (٦١١٤).

(٤) رواه البخاري ٨/١٥ (٦٠٤٨)، ومسلم ٤/ ٢٠١٥ (٢٦١٠).

ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع"[1].

٧- ترك الكلام ولزوم الصمت:

فالغضبان ربما تكلم بكلام يقابل عليه بما يزيد من غضبه، أو يتكلم بكلام يندم عليه بعد زوال غضبه؛ لأنه ما كان يحب أن يَصدر منه، عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "علموا، ويسروا، ولا تعسروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت"[2]، وفي رواية: "علموا، ويسروا، ولا تعسروا، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت"[3].

٨- الوضوء:

فالغضب يثير حرارة في الجسم فيفور الدم، والماء البارد يعيده إلى طبعه، فعن أبي وائل قال: كنا جلوساً عند عروة بن محمد، قال: إذ أُدخل عليه رجل فكلمه بكلام أغضبه، قال: فلما أن غضب قام، ثم عاد إلينا وقد توضأ، فقال: حدثني أبي، عن عطية - وقد كانت له صحبة- قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"[4].

---

(١) رواه أبو داود ١٦٢/٧ (٤٧٨٢).

(٢) رواه أحمد في المسند ٣٩/٤ (٢١٣٦).

(٣) رواه أحمد في المسند ٣٣٨/٤ (٢٥٥٦).

(٤) رواه أحمد في المسند ٥٠٥/٢٩ (١٧٩٨٥).

والوضوء عبادة فيها ذكر الله ﷻ، والشيطان الذي يُذْكِي نار الغضب يخنس عند ذكر الله ﷻ.

٩- **ترويض النفس وتدريبها على التحلي بمكارم الأخلاق** كالحلم والصبر، والتثبت في الأمور، والتأني في التصرف والحكم، ولهذا قال ﷺ: "التأني من الله، والعجلة من الشيطان"(١)، وقال ﷺ: "التؤدة في كل شيء إلا في عمل الآخرة"(٢).

ويأتي زيد بن سعنة قبل إسلامه يختبر في النبي ﷺ صفة النبوة، وهل يسبق حلمه غضبه، وهل الشدة لا تزيده إلا حلماً، فيطالبه بدين عليه لم يبلغ أجله بعد بكل غلظة، فيقابله ﷺ بكل رحابة صدر وابتسامة ثغر، وينتهره عمر رضي الله عنه، فيقول له النبي ﷺ معلماً له وللرجل: "يا عمر: أنا وهو كنا أحوج إلى غير هذا، أن تأمرني بحسن الأداء، وتأمره بحسن التِّبَاعة، اذهب به يا عمر فأعطه حقه، وزده عشرين صاعاً من تمر"(٣).

فأمر النبي ﷺ بأداء الدين إليه، وأن يزاد على حقه مقابل ترويع عمر رضي الله عنه له، فكان ذلك سبب إسلامه ونجاته من غضب الله تعالى وناره.

---

(١) رواه البيهقي في شعب الإيمان ٦/ ٢١١ (٤٠٥٨).

(٢) رواه البيهقي في شعب الإيمان ١١/ ٦ (٨٠٥٤).

(٣) رواه الحاكم في المستدرك ٣/ ٧٠٠ (٦٥٤٧).

١٠- إعطاء البدن حقه من النوم والراحة وعدم إرهاقه:

فمما هو ملاحظ أن كثيراً من الناس إذا بحثت عن سبب غضبهم، تجده الإرهاق والتعب، وقلة النوم والجوع، قال ﷺ: "فإن لجسدك عليك حقاً"(١).

١١- مفارقة المكان الذي وقع فيه الغضب:

فإن حصل الغضب في البيت مثلاً بين الزوج وزوجه، ورأى أن من المصلحة أن يخرج فليخرج لبعض الوقت، حتى تعود المياه إلى مجاريها كما يقال، فعن سهل بن سعد قال: إن كانت أحب أسماء علي رضي الله عنه إليه لأبو تراب، وإن كان ليفرح أن يدعى بها، وما سماه أبو تراب إلا النبي ﷺ، غاضب يوماً فاطمة، فخرج فاضطجع إلى الجدار إلى المسجد، فجاءه النبي ﷺ يتبعه، فقال: هو ذا مضطجع في الجدار، فجاءه النبي ﷺ وامتلأ ظهره تراباً، فجعل النبي ﷺ يمسح التراب عن ظهره ويقول: "اجلس يا أبا تراب"(٢).

١٢- إنزال الناس منازلهم: وإعطائهم حقهم من الاحترام والتقدير، وتجنب وصفهم بما لايليق أو بما لا ينبغي، فإن هذا من شأنه أن يحمل على التخلص من الغضب، والوقاية من هذا الداء.

---

(١) رواه البخاري ٣/٣٩ (١٩٧٥).

(٢) رواه البخاري ٨/٤٥ (٦٢٠٤)..

١٣- عدم إثارة العداوات أو التأرات القديمة: فإن ذلك من شأنه أن يفضي إلى الوقوع في الغضب.

١٤- استعمال الحكمة في مواجهة الغضب:

قال ابن الجوزي رحمه الله: "متى رأيت صاحبك قد غضب، وأخذ يتكلم بما لا يصلح، فلا ينبغي أن تعقد على ما يقوله خنصرًا، ولا أن تؤاخذه به، فإن حاله حال السكران، لا يدري ما يجري، بل اصبر لفورته، ولا تعول عليها؛ فإن الشيطان قد غلبه، والطبع قد هاج، والعقل قد استتر.

ومتى أخذت في نفسك عليه، أو أجبته بمقتضى فعله، كنت كعاقل واجه مجنونًا، أو كمفيق عاتب مغمى عليه، فالذنب لك، بل انظر بعين الرحمة، وتلمح تصريف القدر له، وتفرج في لعب الطبع به، واعلم أنه إذا انتبه، ندم على ما جرى، وعرف لك فضل الصبر، وأقل الأقسام أن تُسلِمه فيما يفعل في غضبه إلى ما يستريح به.

وهذه الحالة ينبغي أن يتلمحها الولد عند غضب الوالد، والزوجة عند غضب الزوج، فتتركه يشتفي بما يقول، ولا تعول على ذلك، فسيعود نادمًا معتذرًا.

ومتى قوبل على حالته ومقالته؛ صارت العداوة متمكنة، وجازى في الإفاقة على ما فُعل في حقه وقت السكر.

وأكثر الناس على غير هذه الطريق: متى رأوا غضبان، قابلوه بما

يقول ويعمل، وهذا على غير مقتضى الحكمة، بل الحكمة ما ذكرته، ﴿وَمَا يَعْقِلُهَآ إِلَّا ٱلْعَٰلِمُونَ﴾[العنكبوت:٤٣]"[١].

١٥- تذكير الغضبان بحاله وقت غضبه: وأنه أشبه ما يكون بالمجانين أو بالوحش الهائج.

١٦- دوام المعايشة لكتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ: فإنهما خير ما يعين على التخلص والوقاية من الغضب المذموم.

١٧- عدم العدوان على الآخرين ظلماً وعدواناً: فإن مثل هذا العدوان يحمل على الرد مهما تكن التكاليف والتضحيات، وهناك ألف طريق وطريق لعلاج الخطأ[٢].

١٨- تطهير البيئة التي يعيش فيها الإنسان: من أسباب الغضب المذموم ما أمكن، ونشر الحلم والرفق بين الأهل والجيران والمجتمع، ولهذا قال ﷺ لعائشة رضي الله عنها: "إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه"[٣].

---

(١) صيد الخاطر ص ٢٩٥ -٢٩٦.

(٢) انظر: أساليب النبي ﷺ في معالجة الأخطاء، محمد صالح المنجد.

(٣) رواه مسلم ٢٠٠٣/٤ (٢٥٩٣).

١٩- النظر في تأريخ من عُرف عنهم كظم الغيظ والتحلي بالحلم والعفو: فإن هذا يحمل على الاقتداء والتأسي، أو على الأقل المحاكاة والتشبه.

تشبهوا بهم إن لم تكونوا مثلهم إن التشبه بالكرام فلاح

ومن أمثلة ذلك: قصة معن بن زائدة مع الأعرابي:

فمعن بن زائدة من أشهر أجواد العرب، أدرك العصرين الأموي والعباسي، وولاه المنصور إمارة سجستان، ثم قتل بها غيلة سنة ١٥١هـ، وهو من الناس الذين منَّ الله عليهم بالتخلص من الغضب المذموم، فأُعطى الحلم والتؤدة، وسعة الصدر، فحاول بعض الأعراب أن يُغضبه، وبَذل ما في وسعه، ولكنه لم يفلح، وإليك هذا الموقف:

تذاكر جماعة فيما بينهم آثار معن بن زائدة، وأخبار كرمه، معجبين بما هو عليه من التؤدة، ووفرة العلم، ولين الجانب، وغالوا في ذلك كثيراً، فقام أعرابي وأخذ على نفسه أن يغضبه، فأنكروا عليه، ووعدوه مائة بعير إن هو فعل ذلك، فعمد الأعرابي إلى بعير فسلخه، وارتدى بإهابه، واحتذى ببعضه، جاعلاً بطنه ظاهراً، ودخل عليه بصورته تلك، وأنشأ يقول:

أتذكر إذ لحافك جلد شاة ... وإذ نعلاك من جلد البعير

فلم يغضب معن بن زائدة من الأعرابي كما توقع جلساؤه، وأجاب الشاعر بقوله: بلى، أذكر ذلك ولا أنساه.

فتابع الأعرابي قوله:

فسبحان الذي أعطاك ملكاً ... وعلمك الجلوس على السرير

فقال معن: يا أخا العرب، وشأنك في الأمير، فقال الأعرابي:

سأرحل عن بلاد أنت فيها ... ولو جار الزمان على الفقير

فقال معن: يا أخا العرب: إن جاورتنا فمرحباً بك، وإن رحلت فمصحوب بالسلامة، فقال الأعرابي:

فجد لي يا ابن ناقصة بشيء ... فإني قد عزمت على المسير

فقال معن: اعطوه ألف دينار يستعين بها على سفره، فأخذها الأعرابي وقال:

قليل ما أتيت به وإني ... لأطمع منك بالمال الكثير

فقال معن: اعطوه ألفاً أخرى، فأخذها الأعرابي وقال:

سألت الله أن يبقيك ذخراً ... فما لك في البرية نظير

فقال معن: اعطوه ألفاً آخر.

فقال الأعرابي: أيها الأمير: ما جئتك إلا مختبراً حلمك لما بلغني عنه، فقد جمع الله فيك من الحلم ما لو قسم على أهل الأرض لكفاهم[1].

(١) درة الغواص في أوهام الخواص، القاسم بن علي الحريري البصري ص٢٦٩.

فنّ امتصاص الغضب بين الزوجين

الخلاف بين الزوجين أمر واقع لا محالة، وقلَّ أن تجد بيتاً ليس فيه خلاف إلا من رحم الله، وقد يشتد الخلاف ويعظم في – نظر الزوجين – فيؤدي إلى الشتم والسب، وربما الضرب، والتلفظ بكلمة الطلاق، وغير ذلك، وكثير من حالات الطلاق كان سببها الرئيس هو: الغضب.

ولو عقل الزوجان وصية النبي ﷺ: "لا تغضب"، وسلكوا في حل مشاكلهم الطرق الشرعية السليمة، ووضعوا الأمور في أنصبتها؛ لما تفرقت أُسر، وما تشتت أبناء، وما انهدمت بيوت.

وإن من صفات المرأة الصالحة، أن تسعى في إرضاء زوجها، وتمتص غضبه، ولا تكون سبباً في احمرار وجهه، وانتفاخ أوداجه، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "ألا أخبركم برجالكم من أهل الجنة؟ النبي في الجنة، والصديق في الجنة، والشهيد في الجنة، والمولود في الجنة، والرجل يزور أخاه في ناحية المصر لا يزوره إلا لله عز وجل، ونساؤكم من أهل الجنة الودود، الولود، العؤود على زوجها، التي إذا غضب جاءت حتى تضع يدها في يد زوجها، وتقول: لا أذوق غمضاً حتى ترضى"[1].

فكوني أيتها الزوجة المباركة: ودوداً عؤوداً، اسفنجة تمتص غضب زوجها، لا حطباً تزيده اشتعالاً.

---

(١) السلسلة الصحيحة للألباني ١/٥٧٨ (٢٨٧).

وأنت أيها الزوج المبارك: تنازل عن رأيك، فإنه من شيم الكرام، واسلك طرق الإقناع وتجنب الإثارة وفرض الرأي، فالأمر يسير، وحفظ الود مطلوب شرعاً وعقلاً.

عن أنس بن مالك ﷺ قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيها طعام، فضربت التي النبي ﷺ في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحفة فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة، ويقول: "غارت أمكم" ثم حبس الخادم حتى أُتي بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحفة الصحيحة إلى التي كُسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت"(١).

وكان رسول الله ﷺ يقول لعائشة ﷺ: "إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت علي غضبى" قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: "أما إذا كنت عني راضية، فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت عليَّ غضبى، قلت: لا ورب إبراهيم" قالت: قلت: أجل والله يا رسول الله، ما أهجر إلا اسمك(٢)، **فأين الزوجات من هذا؟**

هل يهجرن أسماء أزواجهنّ فقط، كما فعلت عائشة ﷺ؟!

---

(١) رواه البخاري ٣٦/٧ (٥٢٢٥).

(٢) رواه البخاري ٣٦/٧ (٥٢٢٨).

تقول أسماء بنت أبي بكر ﵂: تزوجني الزبير، وما له في الأرض من مال ولا مملوك ولا شيء، غير ناضح، وغير فرسه، فكنت أعلف فرسه، وأستقي الماء، وأخرز غَربه وأعجن، ولم أكن أحسن أخبز، وكان يخبز جارات لي من الأنصار، وكنّ نسوة صدق، وكنت أنقل النوى من أرض الزبير التي أقطعه رسول الله ﷺ على رأسي، وهي مني على ثلثي فرسخ، فجئت يوماً والنوى على رأسي، فلقيت رسول الله ﷺ ومعه نفر من الأنصار، فدعاني ثم قال: "إخ إخ" ليحملني خلفه، فاستحييت أن أسير مع الرجال، وذكرت الزبير وغيرته، وكان أغير الناس، فعَرف رسول الله ﷺ أني قد استحييت فمضى، فجئت الزبير فقلت: لقيني رسول الله ﷺ، وعلى رأسي النوى، ومعه نفر من أصحابه، فأناخ لأركب، فاستحييت منه وعرفت غيرتك، فقال: والله لحملك النوى كان أشد علي من ركوبك معه، قالت: حتى أرسل إليَّ أبو بكر بعد ذلك بخادم تكفيني سياسة الفرس، فكأنما أعتقني"[1].

إن في مواقف الصحابيات من أزواجهن عند الغضب وانفعالات الغيرة، لصوراً رائعة من رجاحة العقل، وسماحة الخلق، فهذه عائشة أم المؤمنين ﵂ تغضب من رسول الله ﷺ فلا تهجر إلا اسمه، وأختها أسماء ﵂ تتحمل المشاق والالآم، عندما تذكر زوجها الزبير ﵁

(١) رواه البخاري ٣٦/٧ (٥٢٢٤).

وغيرته، إنها طاعة المرأة لزوجها كأجمل رداء ترتديه له، حرصاً على مشاعره، فإن المقدرة على ضبط النفس، والصبر وتحمل المشاق، يساعد على تحقيق التفاعل بين الزوجين، فمن أهم سمات التوافق الزوجي؛ امتصاص انفعالات الغضب، ومشاعر الغيرة قدر المستطاع؛ لأنها تسهم في تحقيق السعادة.

أوصت أمامة بنت الحارث ابنتها أم إياس بنت هوف بن مسلم الشيباني فقالت: "أي بنيتي أوصيك بالتفقد لوقت منامه – أي زوجها – وطعامه، فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة"(١).

ولهذا قال الرجل الذي سأل النبي ﷺ أن يوصيه:"ففكرت حين قال النبي ﷺ ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله"(٢).

(١) تحفة العروس، محمود مهدي الاستانبولي ص٦٩.

(٢) رواه أحمد في المسند ٣٨/ ٢٣٦ (٢٣١٧١).

فهرس الموضوعات

المقدمة ٢
نص الحديث ٣
الغضب صفة من صفات الله ﷻ ٥
الأسباب الجالبة لغضب الله ﷻ ٧
الغضب جبلة في الإنسان ١١
أقسام الغضب ١٢
القسم الأول: الغضب المحمود ١٢
صور من غضب النبي ﷺ ١٣
القسم الثاني: الغضب المذموم ١٩
آثار الغضب ٢١
أسباب الغضب ٢٥
علاج الغضب ٢٩
فنّ امتصاص الغضب بين الزوجين ٤٠
فهرس الموضوعات ٤٤