منهج الإسلام
في علاج الغضب

تأليف
د / عبدالرحيم بن يحي بن علي الحمود
عضو هيئة التدريس بكلية الدعوة وأصول الدين
جامعة أم القرى – مكة المكرمة

المقدمة

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ﷺ.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ﴾(١).

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾(٢).

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوْلاً سَدِيدًا ۝٧٠ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾(٣).

أما بعد: فإن تعاليم الإسلام تدعو إلى تربية الفرد المسلم على التواضع ولين الجانب، وتحث على الاحتمال وكف الأذى عن الآخرين بالقول والفعل، والعفو عند المقدرة، والصبر على الشدائد، وكظم الغيظ، وما هذه الصفات كلها إلا أخلاق إسلامية، جاء بها الإسلام ليربي المسلم عليها تربية صالحة، وقد حث على التحلي بها، والتنشئة عليها نبيُ الإسلام محمد ﷺ، ولهذا جاء عنه

(١) سورة آل عمران آية رقم (١٠٢).
(٢) سورة النساء آية رقم (١).
(٣) سورة الأحزاب آية رقم (٧٠-٧١).

ﷺ قوله: (لا تغضب)[١] وبأسلوب التكرار لأهميتها البالغة في حياة الفرد والمجتمع، فالغضب كان ولا يزال، وسيبقى من أهم الأسباب التي بإستطاعتها أن تدمر وتهلك وتفرق كل صلاح.

فكم من أنفس قتلت نتيجة لثورة غضب تملكت إنساناً، فامتدت يده لتزهق روح أخيه الإنسان، وكم من أسرة تشتت، فطلقت الزوجة، وتشرد الأبناء في لحظة غضب، أفقدت الزوج صوابه فأوقع أبغض الحلال، وكم من علاقة اجتماعية فسدت بسبب حالة غضب جعلت الجار والصديق يسيء أحدهما إلى الآخر.

وكم من إعاقات جسدية، وأمراض نفسية سببها الآباء لأبنائهم بسبب حالات الغضب جعلتهم ينقلبون من دور المربي الرحيم، والأب الشفيق، إلى دور المجرم الجلاد المتجرد من كل معاني الرحمة والشفقة والحنان[٢]، وكم من أموال أتلفت بأيدي أصحابها أو من غيرهم بسبب موجات من الغضب توقدت واشتعلت في النفوس.

فالغضب يغطي العقل، ويعمي البصيرة، ويضعف التفكير، فلهذا جاءت هذه النصيحة من النبي الناصح الكريم الرؤوف الرحيم ﷺ وهي نصيحة نبوية تربوية، تغرس في المسلم حب الفضيلة، وروح التسامح، وتسمو به عن الرذائل والقبائح، كما أن فيها دعوة إلى ضرورة التحكم في النفس، ومحاولة ضبطها، وعدم الانقياد لرغباتها في حالة الثوران والهياج، لأن الاستسلام للغضب يعتبر من ناحية القيم الإنسانية انهزاماً نفسياً، وانهياراً عصبياً، ومظهر عجز فاضح للإرادة النفسية التي لها في كيان الإنسان المحل الأول.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (٤/ ١١٢) رقم (٦١١٦). من حديث أبي هريرة وعند غيره يأتي في موضعه في المبحث الحادي عشر.

(٢) هناك أمثلة على هذه الوقائع تحت المبحث الثاني بعنوان أضرار الغضب النفسية والاجتماعية.

أما ضبط النفس، فهذا أمارة الحزم، وعنوان الصحة النفسية، ودليل قوة الإرادة التي لا تدانيها قوة، ولهذا يقول الرسول الكريم ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)[١].

من هذا المنطلق، ورغبة مني في معرفة هذه الغريزة الكامنة في الإنسان، وبيان مخاطرها، والأضرار المترتبة عليها، وعلاج الإسلام لها، وقع اختياري على الكتابة في هذا الموضوع وهو (**منهج الإسلام في علاج الغضب**) وهذا البحث الذي أضعه بين يدي القُراء الكرام، ما هو إلا محاولة جادة لتشخيص هذه الغريزة، ببيان آثارها الضارة، وبيان كيف عالجها الإسلام معالجة شافية بوضع الدواء على الداء.

أسأل الله جلت قدرته أن يكون هذا البحث نافعاً لكاتبه وقارئه، وأن يغفر الزلات والهفوات، وأن يجعله من الباقيات الصالحات، وبالله التوفيق وهو حسبي ونعم الوكيل، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

❑ ❑ ❑

(١) متفق عليه، ويأتي تخريجه مفصلاً إن شاء الله تعالى عند المبحث السابع.

خطة البحث

استعنت بالله تعالى وجعلت هذا البحث مكوناً من : مقدمة، وأربعة فصول، وخاتمة وفهارس.

أما المقدمة: فبينت فيها أهمية الموضوع، وخطة البحث فيه.

وأما الفصل الأول: تناول القرآن الكريم للغضب – وتعريف الغضب ونوعاه، ومراتب الناس فيه:

المبحث الأول: تناول القرآن الكريم لخلق الغضب.

المبحث الثاني: تعريف الغضب الإنساني وبيان حقيقته.

المبحث الثالث: نوعا الغضب.

المطلب الأول: الغضب لله.

المطلب الثاني: الغضب للنفس.

المطلب الثالث: مراتب الناس في الغضب.

الفصل الثاني: أضرار الغضب، وتحته مبحثان:

المبحث الأول: أضراره بدنياً.

المبحث الثاني: أضراره النفسية والاجتماعية.

الفصل الثالث: علاج الغضب الوقائي أي قبل وقوعه، وتحته مباحث:

المبحث الأول: التحلي بالرفق والحلم.

المبحث الثاني: التحلي بالعفو والصفح.

المبحث الثالث: الإقلال من المزاح.

المبحث الرابع: تجنب الجدال.

المبحث الخامس: التغاضي والتغافل عن هفوات الآخرين.

الفصل الرابع: علاج الغضب إذا وقع، وتحته مباحث:

المبحث الأول: التأسي بخلق رسول الله ﷺ وهديه في الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب.

المبحث الثاني: العمل بوصية رسول الله ﷺ : «لا تغضب».

المبحث الثالث: أن يتذكر الغاضب أن كظم الغيظ من أوصاف المتقين.

المبحث الرابع: أن يتذكر الغاضب ما أعدَّ الله من خير كبير لمن كظم غيظه.

المبحث الخامس: أن يتذكر الغاضب أن كظم الغيظ سبب في النجاة من عذاب الله وغضبه.

المبحث السادس: أن يتذكر الغاضب أن الرجل القوي الشديد حقيقة من يملك نفسه عند الغضب.

المبحث السابع: أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم ساعة غضبه.

المبحث الثامن: أن يغير الغاضب من الحالة التي هو عليها ساعة الغضب.

المبحث التاسع: أن يجاهد نفسه في السكوت ساعة غضبه.

المبحث العاشر: أن يتوضأ ويصلي لله عز وجل.

المبحث الحادي عشر: أن يتذكر عندما يذكره أهل الخير.

المبحث الثاني عشر: أن يتحلى بالتواضع وترك الكبر والتعالي على الآخرين.

الخاتمة: وفيها خلاصة البحث وأهم نتائجه.

ثم فهرس المراجع.

وبالله التوفيق.

❑ ❑ ❑

الفصل الأول
تناول القرآن الكريم للغضب وتعريف الغضب ونوعاه

وتحته مباحث:

المبحث الأول: تناول القرآن الكريم للغضب

يتميز القرآن الكريم في تعبيره عن الانفعالات الإنسانية، ومن بينها الغضب بالواقعية، والتشخيص الواضح البيِّن، فهو يعترف بحقيقة الغضب في الفطرة والطبيعة، كأنما هو حي مسلط على الإنسان يدفعه ويحركه، يقول الحق سبحانه وتعالى حاكياً عن نبيه الكريم موسى عليه السلام ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى ٱلْغَضَبُ أَخَذَ ٱلْأَلْوَاحَ ۖ وَفِى نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ﴾[1] حتى إذا سكت عنه، وتركه لشأنه، عاد موسى إلى نفسه، فأخذ الألواح التي كان قد ألقاها بسبب دفع الغضب له، وسيطرته عليه.

ويذكر القرآن كذلك قصة نبي الله يونس عليه السلام - وهو ذا النون- يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[2].

فهو يصور قصة ذي النون الذي أرسله الله إلى قومه، فدعا أهلها إلى الله فاستعصوا عليه فضاق بهم صدراً، وغادرهم مغاضباً.

---

(١) سورة الأعراف آية رقم (١٥٤).

(٢) سورة الأنبياء آية رقم (٨٧).

ويتناول القرآن الكريم أيضاً هذا الانفعال بالضبط والتوجيه، فهو يدعو إلى توظيف هذه الانفعالات بما يحفظ على الإنسان إنسانيته، بل ربما يعمقها فيه، وهذا التوجيه يتضمن تعديل مسار انفعال الغضب من محض الاعتداء إلى ميزان العدل والقسط يقول سبحانه وتعالى: ﴿فَمَنِ ٱعْتَدَىٰ عَلَيْكُمْ فَٱعْتَدُوا۟ عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا ٱعْتَدَىٰ عَلَيْكُمْ ۚ﴾[١] ثم ينتقل بهذا الانفعال إلى مسار آخر وهو دعوة الإنسان إلى أن يبادر السيئة بالحسنة، ويقابل الشر بالخير، والأذى بالعفو، لأن في ذلك إزالة لشعور العداوة والبغضاء بين الناس، ودعوة إلى اجتماع القلوب عبر المحبة والصفاء، والتعاون على البر والتقوى، يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾[٢].

ففي هذه الآية الكريمة ترغيب بالصبر عند الغضب، فهو يحتاج إلى إرادة قوية، فلهذا رغب الله عز وجل المؤمنين في هذه الصفة الكريمة والعظيمة فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾﴾[٣].

يقول ابن عاشور عند هذه الآية: وهذا تحريض على الارتياض بهذه الخصلة بإظهار احتياجها إلى قوة عزم، وشدة مراس، للصبر على ترك هوى الناس في حب الانتقام، وفي ذلك تنويه بفضلها بأنها تلازمها خصلة الصبر، وهي في ذاتها خصلة حميدة، وثوابها جزيل، فالصابر مرتاض

(١) سورة البقرة آية رقم (١٩٤).
(٢) سورة فصلت آية رقم (٣٤).
(٣) سورة فصلت آية رقم (٣٥).

بتحمل المكاره، وتجرع الشدائد، وكظم الغيظ، فيهون عليه ترك الانتقام[١].

ثم ينتقل القرآن الكريم إلى مرحلة أخرى، وهو الوصول به إلى مرتبة المغفرة عند الغضب، والعفو عند المقدرة، والاستعلاء على شعور الانتقام، يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾[٢] ثم إلى مرتبة أعلى وهي الإحسان، يقول الله عز وجل: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾[٣].

فوعد سبحانه وتعالى من وصل إلى هذه المرتبة العالية وهي الإحسان، حيث يجود بالعفو والسماحة بعد الغيظ والكظم بمحبته له، وفي هذا تشجيع على الإحسان وملازمته في القول والعمل.

المبحث الثاني: تعريف الغضب الإنساني وبيان حقيقته

تعريف الغضب:

إن الغضب يعني سخط النفس وتبرمها وإرادتها الانتقام.

وهو استجابة لانفعالات تتميز بالميل إلى الاعتداء، ويثير هذه الانفعالات ما يقع على النفس من أذى أو اعتداء حقيقة أو تخيلاً، ويثيرها أيضاً ما يحول بين الإنسان وتحقيق رغباته.

وفي لسان العرب: وهو انفعال يظهر بسرعة على الملامح الظاهرة

---

(١) التحرير والتنوير (١١/ ٢٩٤-٢٩٥).
(٢) سورة الشورى آية رقم (٣٧).
(٣) سورة آل عمران آية رقم (١٣٤).

للغضبان[١].

وذكر صاحب القاموس أن الغضب ضد الرضا[٢].

وقال ابن فارس: الغين والضاد والباء أصل يدل على شدة وقوة. يقال إن الغضبة: الصخرة الصلبة، ومنه اشتق الغضب لأنه شدة السخط[٣].

وفي المعجم الوسيط: غضب عليه غضباً: سخط عليه وأراد الانتقام منه[٤].

وهكذا نرى أن غضب الإنسان نقيض الرضا وأنه حالة شديدة تعتري الإنسان تدفعه إلى الثورة والإنتقام ممن آذاه، وتؤدي هذه الحالة إلى ثوران دم القلب، وقد عرفه ابن رجب الحنبلي بقوله: هو غليان دم القلب طلباً لدفع المؤذي عنه خشية وقوعه (أي وقوع الأذى) أو طلباً للانتقام ممن حصل منه الأذى بعد وقوعه[٥].

وعرفه الجرجاني بقوله: تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشفي للصدر[٦].

هذا وحقيقة الغضب أنه غريزة في الإنسان فإذا قصد الإنسان بأذى أو نوزع في غرض ما ظهر الغضب واشتعلت ناره في القلب وثار الإنسان حتى يحمر وجهه وعيناه من اندفاع الدم وغزارته لأن البشرة تصف ما

(١) لسان العرب (٥/ ٢٦٦٣).
(٢) القاموس، ص (١٥٤).
(٣) معجم مقاييس اللغة.
(٤) المعجم الوسيط (٢/ ٦٥٤).
(٥) جامع العلوم والحكم ص (١٧٧).
(٦) التعريفات ص (٨٩).

وراءها وهذا إذا غضب الإنسان على من دونه واستشعر القدرة عليه. وإن كان الغضب على من فوقه واستشعر عدم القدرة عليه نتج عن ذلك انقباض دمه وقلة تدفقه أو توقفه في القلب فيصفر لون بشرته حزناً وإن كان غضبه على نظيره تردد الدم بين انقباض وانبساط فيحمر لون وجهه ويصفر ويترتب على ذلك الغضب تغير ظاهر الإنسان وباطنه فيتغير لونه ويرتعد جسمه وتخرج أفعاله وأقواله عن حيز الاعتدال والاستقامة ويولد الغضب في القلب حقداً وحسداً وإضمار السوء على من غضب عليه ويؤدي ذلك إلى كثير من الأمراض الخطيرة والعياذ بالله[١].

المبحث الثالث: نوعا الغضب

المطلب الأول: غضب لله:

إن الغضب النفسي على أنواع عديدة أهمها أن يكون غضباً من أجل الله ومنها أن يكون غضباً لشخص أو من يتصل به.

والغضب لله: أن يرى الإنسان شخصاً ينتهك حرمات الله، فيغضب غيرة لدين الله، وحمية لدين الله، وهذا غضب محمود، ويثاب الإنسان عليه، وقد كان الرسول ﷺ يصبر على الأذى إذا كان في حق نفسه، أما إذا كان لله تعالى فإنه يمتثل فيه أمر الله عز وجل من الشدة والغضب، ولأنه داخل في قول الله سبحانه وتعالى: ﴿ذَٰلِكَ وَمَن يُعَظِّمْ حُرُمَٰتِ ٱللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ عِندَ رَبِّهِۦ﴾[٢] وقوله جل وعلا: ﴿ذَٰلِكَ وَمَن يُعَظِّمْ شَعَٰٓئِرَ ٱللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى

(١) انظر فتح الباري (١٠/ ٥٢١).
(٢) سورة الحج آية رقم (٣٠).

ٱلْقُلُوبِ﴾[١].

ومن المواقف التي كان يغضب فيها ﷺ لله تعالى:

أولاً: غضبه ﷺ لمن أمَّ الناس وأطال بهم في الصلاة:

فعن أبي مسعود الأنصاري[٢] قال: قال رجل: يا رسول الله، لا أكاد أدرك الصلاة مما يُطوّل بنا فلان، فما رأيت النبي ﷺ في موعظة أشد غضباً من يومئذ، فقال: (أيها الناس إنكم مُنفِّرون، فمن صلى بالناس فليخفف، فإن فيهم المريض، والضعيف، وذا الحاجة)[٣].

في هذا الحديث غضب النبي ﷺ من تطويل الإمام بالصلاة على من خلفه، لأن على الإمام أن يراعي حال المأمومين من حيث التطويل والتخفيف، لأن حال الناس يختلف، ولهذا يقول ابن دقيق العيد: التطويل والتخفيف من الأمور الإضافية فقد يكون الشيء خفيفاً بالنسبة إلى عادة

---

(١) سورة الحج آية رقم (٣٢).

(٢) أبو مسعود الأنصاري هو عقبة بن عمرو بن ثعلبة، مشهور بكنيته، ويعرف بأبي مسعود البدري، لأنه كان يسكن بدراً، صحابي جليل، مات سنة إحدى أو اثنتين وأربعين. التقريب ص (٣٩٥) رقم (٤٦٤٨) الاستيعاب (٣/ ١٠٥).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب العلم، باب الغضب في الموعظة والتعلم إذا رأى ما يكره (١/ ٤٩) رقم (٩٠). وفي كتاب الأذان، باب تخفيف الإمام في القيام وإتمام الركوع والسجود (١/ ٢٣٢) رقم (٧٠٢) وفي باب من شكا إمامه إذا طول (١/ ٢٣٣) رقم (٧٠٤). وفي كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله تعالى (٤/ ١١١) رقم (٦١١٠). وفي كتاب الأحكام، باب هل يقضي القاضي أو يفتي وهو غضبان (٤/ ٣٣٢) رقم (٧١٥٩).
وأخرجه مسلم في كتاب الصلاة، باب أمر الأئمة بتخفيف الصلاة في تمام (١/ ٣٤٠) رقم (٤٦٦).

قوم، طويلاً بالنسبة لعادة آخرين[١].

ولذا فإن على الإمام أن يقدر حق الضعيف، والمريض، وذا الحاجة، ولهذا أمر النبي ﷺ بتخفيف الصلاة بحيث لا يخل بسننها ومقاصدها، أما إذا صلى لنفسه طوّل ما شاء في الأركان التي تحتمل التطويل وهي القيام والركوع والسجود، والتشهد، دون الاعتدال، والجلوس بين السجدتين.

وقد يكون القصد مما ظهر من الغضب من رسول الله ﷺ إنما هو لإرادة الاهتمام بما يلقيه لأصحابه ليكونوا من سماعه على بال، لئلا يعود من فعل ذلك إلى مثله[٢]، ولئلا يبغض عبادة الله إلى قلب المسلم ولئلا يشق عليه ولئلا يحرمه من ثواب صلاة الجماعة.

ثانياً: غضب النبي ﷺ لما رأى صورة على الستر الذي على السهوة:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قدم رسول الله ﷺ من سفره، وقد سترت بقِرام[٣] لي على سهوة[٤] لي فيها تماثيل فلما رآه رسول الله ﷺ هتكه، وقال: (أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يضاهون بخلق الله)

---

(١) فتح الباري (٢/ ٢٥٧).

(٢) يُراجع: فتح الباري (٢/ ٢٥٧) وصحيح مسلم بشرح النووي (٤/ ١١٤).

(٣) القرام: الستر الرقيق، وقيل: الصفيق من صوف ذي ألوان. وقيل القرام: الستر الرقيق وراء الستر الغليظ. النهاية (٤/ ٤٩).

(٤) السهوة هي الصفة تكون بين يدي البيوت، وقيل: الكوة، وقيل: الرف والطاق، وقيل: هو بيت صغير منحدر في الأرض شبيه بالخزانة الصغيرة، وقيل: أربعة أعواد أو ثلاثة تعارض ببعض يوضع عليها شيء من الأمتعة، وقيل: إنه يبنى من حائط البيت حائط صغير، ويجعل السقف على الجميع، فما كان وسط البيت فهو السهوة، وما كان داخله فهو مخدع، وقيل: دخلة في ناحية البيت. عمدة القارئ (٢٢/ ٧٢).

قالت: فجعلناه وسادة أو وسادتين[١].

في هذا الحديث غضب النبي ﷺ عندما رأى منكراً، وهي الصورة التي كانت على الستر، وقيل إنها كانت صور الخيل ذوات الأجنحة، وفي الحديث دليل على تغيير المنكر باليد، وهتك الصور المحرمة، كما فعل رسول الله ﷺ في هذه المسألة[٢]، وبيت رسول الله ﷺ لا يليق به أمثال هذه الصور التي يبغضها الله عز وجل.

ثالثاً: غضبه ﷺ لما رأى نخامة في قبلة المسجد:

فعن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما قال: بينا النبي ﷺ يصلي رأى في قبلة المسجد نخامة فحكها بيده، فتغيظ، ثم قال: (إن أحدكم إذا كان في الصلاة، فإن الله حيال وجهه فلا يتنخمن حيال وجهه في الصلاة)[٣].

فهذا الحديث يبين غضبه ﷺ من البزاق في المسجد، لأن المسلم إذا قام في صلاته فإنما يناجي ربه، فعليه بإخلاص قلبه وحضوره وتفريغه لذكر ربه عز وجل، وتمجيده جل شأنه، وتلاوة كتابه وتدبره، أما إذا فعل ذلك

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب اللباس، باب ما وطئ من التصاوير (٤/ ٨٢) رقم (٥٩٥٤).
وفي كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله تعالى (٤/ ١١١) رقم (٦١٠٩).
وأخرجه مسلم في كتاب اللباس والزينة، باب تحريم تصوير صورة الحيوان وتحريم اتخاذ ما فيه صورة غير ممتهنة بالفرش ونحوه (٣/ ١٦٦٥) رقم (٢١٠٧) وما بعده.

(٢) يُراجع: شرح النووي على صحيح مسلم (١٤/ ٨٦).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله (٤/ ١١١) رقم (٦١١١).
وأخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب النهي عن البصاق في المسجد في الصلاة وغيرها (١/ ٣٨٨) رقم (٥٤٧).

فقد آذى بيت الله وآذى المسلمين وآذى نفسه وآذى الملائكة، وحق المساجد أن تطيب وتكرَّم لا أن يصنع بها هكذا.

رابعاً: غضبه ﷺ على الأعرابي الذي سأله عن ضالة الإبل هل تلتقط أم لا؟

عن زيد بن خالد الجهني[١] أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ عن اللقطة، فقال: (عرِّفها سنة ثم أعرف وكاءها وعفاصها[٢]، ثم استنفق بها، فإن جاء ربُّها فأدِّها إليه) قال: يا رسول الله فضالة الغنم؟ قال: (خذها، فإنما هي لك أو لأخيك أو للذئب) قال: يا رسول الله فضالة الإبل؟ قال: فغضب رسول الله ﷺ حتى احمرت وجنتاه – أو احمر وجهه ثم قال: (مالك ولها؟ معها حذاؤها[٣] وسقاؤها[٤]، حتى يلقاها ربُّها)[٥].

في هذا الحديث غضب الرسول ﷺ على من سأله عن ضالة الإبل، لأنه منهي عن التقاطها لأن بقاءها حيث ضلت، يكون أقرب إلى أن يصل إليها صاحبها، بخلاف ما إذا أخذها غيره، فإنه يلزمه أن يطلبها في رحال الناس، وقد نهى النبي ﷺ عن هذا لأن الإبل تستغني عن الحفظ بها، بما

---

(١) زيد بن خالد الجهني، المدني، شهد الحديبية، وكان معه لواء جهينة يوم الفتح، مات سنة ثمان وسبعين وله خمس وثمانون سنة. الإصابة (١/ ٥٦٥) أسد الغابة (٢/ ٢٣٨).

(٢) عفاصها: العفاص بكسر المهملة، وتخفيف الفاء: الوعاء الذي تكون فيه النفقة جلداً كان أو غيره. والوكاء هو الخيط الذي تشد به. فتح الباري (٥/ ١٠١).

(٣) حذاؤها يعني خفها، أي أنها تقوى على السير وتقطع البلاد. عمدة القارئ (١٢/ ٢٧٠).

(٤) وسقاؤها يعني أنها تقوى على ورود المياه لتشرب، والغنم لا تقوى على ذلك. شرح صحيح البخاري لابن بطال (٦/ ٥٤٨).

(٥) أخرجه البخاري في كتاب اللقطة، باب ضالة الإبل (٢/ ١٨٤) رقم (٢٤٢٧). وفي كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله (٤/ ١١٢) رقم (٦١١٢).

رُكِّب في طباعها من الشدة والجلادة على تحمل العطش، وكذلك في حصولها على المأكول بغير تعب لطول عنقها فلا تحتاج إلى ملتقط[١].

خامساً: غضبه ﷺ على أسامة بن زيد عندما أراد أن يشفع في المرأة المخزومية التي سرقت حتى لا يقام عليها الحدّ:

عن عائشة رضي الله عنها أن قريشاً أهمتهم المرأة المخزومية[٢] التي سرقت فقالوا: من يكلم فيها رسول الله ﷺ، ومن يجترئ عليه إلا أسامة حِبُّ رسول الله ﷺ، فكلم رسول الله ﷺ فقال: (أتشفع في حد من حدود الله؟) ثم قام فخطب فقال: (أيها الناس إنما ضل من كان قبلكم أنهم كانوا إذا سرق الشريف تركوه، وإذا سرق الضعيف فيهم أقاموا عليه الحد، وايم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطع محمد يدها)[٣]، وحاشاها من ذلك.

في هذا الحديث غضب الرسول ﷺ على أسامة بن زيد عندما أراد أن يشفع للمرأة المخزومية التي سرقت حتى لا يقام عليها الحد، وهذا يبين منع الشفاعة في الحدود وأنه يجب إقامة الحد على من وجب عليه ولو كان ولداً أو قريباً أو كبير القدر، والتشديد في هذا الأمر، والإنكار على من رخص فيه، أو تعرض للشفاعة فيمن وجب عليه الحدّ.

---

(١) يُراجع: فتح الباري (٥/ ١٠٣) عمدة القارئ (١٢/ ٢٧٠).

(٢) المرأة المخزومية اسمها: فاطمة بنت الأسود بن عبدالأسد بن عبدالله بن عمرو بن مخزوم، وهي بنت أخي أبي سلمة، زوج أم سلمة قبل النبي ﷺ. فتح الباري (١٢/ ١٠٨).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الحدود، باب كراهة الشفاعة في الحد إذا رفع للسلطان (٤/ ٢٤٨) رقم (٦٧٨٨).
ومسلم في كتاب الحدود، باب قطع السارق الشريف وغيره، والنهي عن الشفاعة في الحدود (٣/ ١٣١٥) رقم (١٦٨٨).

يقول النووي: وقد أجمع العلماء على تحريم الشفاعة في الحد بعد بلوغه إلى الإمام، فأما قبل بلوغه إلى الإمام فقد أجاز الشفاعة فيه أكثر العلماء إذا لم يكن المشفوع فيه صاحب شر وأذى للناس، فإن كان لم يشفع فيه، وأما المعاصي التي لا حد فيها، وواجبها التعزير، فتجوز الشفاعة والتشفيع فيها سواء بلغت الإمام أم لا، لأنها أهون، ثم الشفاعة فيها مستحبة إذا لم يكن المشفوع فيه صاحب أذى ونحوه[١].

فالإسلام دين العدل لا يفرق بين عربي وأعجمي ولا غني ولا فقير إلا بالتقوى، وبالعدل قامت دولة الإسلام.

من هذه المواقف يتبين أن الرسول ﷺ كان يصبر على الأذى في نفسه، أما إذا كان لله تعالى، فإنه يمتثل فيه أمر الله تعالى من الشدة والغضب، ولكنه غضب متوازن لا يخرج به عن وضعه الطبيعي حال هدوئه، بل يعطيه دفعة نفسية لتغيير المنكر، وتعليم الجاهل، وبيان شرع الله وحكمه، إذا ظهر ما يخالف هذا الحكم، وتأكيداً للزجر عما نهى الله عنه.

فعلى المسلم أن يغضب عندما تنتهك محارم الله تعالى، غضباً ينصر به الحق، ويُغير به المنكر، أما إذا فقد المسلم الغضب لدين الله، ونصرة الحق وتغيير المنكر، فهو دلالة على ضعف إيمانه، وهذا بدوره يؤثر على نفسه وأسرته ومجتمعه، مع العلم أن إظهار الغضب في هذه الحال يجب أن يكون مقترناً بالحكمة التي تؤدي إلى إنكار المنكر وإصلاح حال المنكر عليهم.

المطلب الثاني: غضب الإنسان لنفسه:

تبين لنا أن الغضب طبيعة راسخة في كل إنسان، ولكن على

(١) شرح النووي على صحيح مسلم (١١/١٨٦).

المسلم أن لا ينساق وراء هذه الغريزة بل عليه أن يقاومها إرضاء لله عز وجل.

ومن طبيعة الإنسان أن يغضب إذا ما أراده أحد بسوء أو أصابه بسوء ولكن الكملة من البشر لا يكون غضبهم من أجل أنفسهم بل من أجل ربهم كما سبق في المطلب الأول.

وهذا هو الإنسان الكامل نبينا وسيدنا محمد ﷺ كان يغضب لربه ويتغاضى عن كل أذى يمسه من الأعداء أو من الجاهلين، وكم تحمل النبي ﷺ في بداية بعثته من أهل مكة وكم تحمل من المنافقين في المدينة المنورة بعد هجرته ﷺ، ولقد صار خلقه ﷺ أن يغضب لربه ولا يغضب لنفسه، وهذه أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها تقول: «ما خير رسول الله ﷺ بين أمرين إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً فإن كان إثماً كان أبعد الناس منه، وما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه إلا أن تنتهك حرمة الله فينتقم لله بها»[(١)]، وقد كان ﷺ يتجاوز عن خدمه وإن أساءوا وهذا أنس رضي الله عنه يقول: «خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين والله ما قال لي أفاً قط ولا قال لي لشيء لم فعلت كذا وهلا فعلت كذا» وفي رواية «والله ما قال لي لشيء صنعته هذا هكذا ولا لشيء لم أصنعه لم لم تصنع هذا هكذا»[(٢)].

---

(١) الحديث أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب المناقب باب صفة النبي ﷺ (٤/ ١٦٦) رقم (٣٥٦٠) وفي كتاب الأدب باب قول النبي ﷺ يسروا ولا تعسروا (٧/ ١٠١) رقم (٦١٢٦) صحيح مسلم كتاب الفضائل باب مباعدته ﷺ للآيات (٤/ ١٨١٣) رقم (٢٣٢٧).

(٢) صحيح مسلم كتاب الفضائل باب كان رسول الله ﷺ أحسن الناس خلقاً (٤/ ٨٠٤) رقم (٢٣٠٩).

وهذا النوع من الغضب له أسباب تجعله يصل إلى هذه الحال الصعبة ومنها: الزهو والعجب، والمزاح، والهزء، والتعيير، والمماراة، والمضادة، والغدر، وشدة الحرص على فضول المال والجاه[١].

هذا وقد قسم الإمام ابن القيم غضب الإنسان لنفسه إلى ثلاثة أقسام:

أحدها: أن يحصل للإنسان مبادئه وأوائله، بحيث لا يتغير عليه عقله، ولا ذهنه، ويعلم ما يقول ويقصده.

والثاني: أن يبلغ به الغضب نهايته، بحيث يغلق عليه باب العلم والإرادة، فلا يعلم ما يقول ولا يريده.

والثالث: من توسط في الغضب بين المرتبتين، فتعدى مبادئه، ولم ينته إلى آخره بحيث صار كالمجنون[٢].

وهناك من الناس من يتأثر ويغضب لأتفه الأمور ومنهم من إذا غضب يثور وينفجر ويملكه الغضب ويسيطر عليه ولا يمكنه التحكم في نفسه[٣]، بل قد يصل به الحال إلى السب واللعن، والقذف والجرح لإخوانه المؤمنين بكلمات مؤذية، وقد يتطور إلى أعظم من ذلك فيقتل الأنفس المعصومة، ويُتلف الأموال المكتسبة.

والمؤمن العاقل يغضب ببطء ويفيء بسرعة والضعيف يغضب بسرعة ويفيء ببطء، وعلى كلٍ فالإنسان السوي عليه أن يكظم غيظه إذا غضب مستعيناً بالله عز وجل، وبالله التوفيق.

---

(١) إحياء علوم الدين (٣/ ١٧٢).

(٢) إعلام الموقعين (٢/ ٥٠) وإغاثة اللهفان في حكم طلاق الغضبان ص (٥٥).

(٣) المرشد في الأمراض النفسية ص (١٥٥).

المطلب الثالث: مراتب الناس في الغضب:

يختلف الناس من حيث الاستجابة للغضب والتخلص منه، وينقسمون إلى أصناف عدة، يوضح هذا ما رواه أبو سعيد الخدري في حديثه الطويل عن الرسول ﷺ أنه قال: «... ألا وأن منهم البطيء الغضب سريع الفيء، فتلك بتلك، ألا وأن منهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفيء، ألا وشرهم سريع الغضب بطيء الفيء...»[(١)]، وما رواه أبو هريرة – رضي الله عنه- عن النبي ﷺ أنه قال: «سأحدثكم بأمور الناس واختلافهم، الرجل يكون سريع الغضب سريع الفيء، فلا عليه ولا له كفافاً، والرجل بعيد الغضب سريع الفيء فذلك له لا عليه»[(٢)].

---

(١) أخرجه الترمذي في كتاب الفتن، باب ما جاء ما أخبر به النبي ﷺ أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة (٤/ ٤٨٣-٤٨٤) رقم (٢١٩١) وقال: حديث حسن صحيح. وأحمد في مسنده (٣/ ١٩) رقم (١١١٥٩) والطيالسي في مسنده ص (٢٨٦-٢٨٧) رقم (٢١٥٦) والحاكم في مستدركه (٤/ ٥٠٥-٥٠٦) وقال: هذا حديث تفرد بهذه السياقة علي بن زيد بن جدعان القرشي، عن أبي نضرة، والشيخان رضي الله عنهما لم يحتجا بعلي بن زيد. وتعقبه الذهبي بقوله: ابن جدعان صالح الحديث. وأخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٦/ ٣٠٩-٣١٠) رقم (٨٢٨٩) والبغوي في شرح السنة (١٤/ ٢٣٩-٢٤١) وقال: حديث حسن.

قلت: وإسناده وإن كان فيه علي بن زيد بن جدعان وهو ضعيف، انظر التهذيب (٧/ ٣٢٢) إلا أن له شاهداً من حديث أبي ذر رضي الله عنه عند أبي داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب (٤/ ٢٤٩) رقم (٤٧٨٢) وإسناده صحيح.

(٢) ذكره الهيثمي في كشف الأستار (٥/ ٤٣٨) وفي مجمع الزوائد (٨/ ٧١) وقال: رواه البزار من طريق عبدالرحمن بن شريك عن أبيه وهما ثقتان وفيهما ضعف، وبقية رجاله رجال الصحيح.

فعلى هذا يكون الناس من حيث الاستجابة للغضب والتخلص منه أربعة أصناف:

الصنف الأول: البطيء الغضب سريع الرضا، وهذا خير الناس على الإطلاق، لأن عنده من الحكمة، والصبر، والصفح ما يجعله يتحكم في غضبه، ويكبح جماحه ويسيطر عليه، وهذا لا يمنع من غضبه بحكم طبيعته البشرية، لكنه إذا غضب سرعان ما يعود إلى صوابه ورشده.

الصنف الثاني: سريع الغضب البطيء الرضا، وهذا شر الناس، فهو يغضب لأي شيء لضعف إرادته، فيتحكم فيه الغضب ويسيطر عليه، ولا يقبل أي اعتذار من غيره، بل إنه إذا أراد أن يعفو، يتخذ القرار بنفسه، دون النظر إلى اعتذار الطرف الآخر.

الصنف الثالث: سريع الغضب سريع الرضا، وهذا الصنف من الناس يثور لأقل وأتفه الأمور، فهو لا يجيد إدارة ذاته بنفسه، ولذا كلمة واحدة تؤثر فيه ويغضب، ولكنه سرعان ما يعود ويملك نفسه، فيعود بكلمة واحدة، ويهدأ ويرضى، ويسكن غضبه، فهو صاحب مزاج متقلب، وهذا الصنف كما وصفه النبي ﷺ لا له ولا عليه.

الصنف الرابع: بطيء الغضب بطيء الرضا، وهذا الصنف من الناس لا يغضب، وهو ما يجعله يتحكم في جوارحه، ويواجه من يغضبه بثبات ورؤية وحكمة لفترة من الزمن، ولكنه إذا ما غضب تملكه الغضب، مما يجعله قد يقاطع غيره فترة طويلة، وقد يقع بما يمليه عليه غضبه، فيقع فيما لا تحمد عقباه.

قال القاري[١] في حق الصنف الثالث والرابع: إحدى الخصلتين مقابلة بالأخرى، ولا يستحق المدح ولا الذم فاعلهما لاستواء الحالتين بمقتضى العقل، فلا يقال في حقه إنه خير الناس ولا شرهم[٢].

❑ ❑ ❑

(١) هو علي بن محمد الهروي، المشهور بالملا علي القاري، فقيه حنفي، من علماء القرن العاشر، وله مؤلفات عدة في التفسير، والفقه، والحديث، وغيرها من الفنون، توفي بمكة سنة ١٠١٤هـ. البدر الطالع (١/ ٤٤٥) الأعلام (٥/ ١٢، ١٣).

(٢) تحفة الأحوذي (٦/ ٣٥٨).

الفصل الثاني: أضرار الغضب

وفيه مبحثان:

المبحث الأول: أضرار الغضب بدنياً

إن من صنع الله سبحانه وتعالى، وتمام خلقه أن جعل في جسم الإنسان غدة تزن حوالي نصف جرام وهي تسمى (الغدة النخامية) ومهمتها إفراز العديد من الهرمونات الرئيسة في الدم التي تحمل الأوامر مباشرة إلى جميع الغدد الهرمونية الموجودة في الجسم، وهي التي تتبنى تلك الغدد الأخرى، لتفرز هرموناتها في الدم.

والغدة الرئيسة التي تنفعل عند الغضب هي غدة (الأدرينال) وهي تفرز العديد من الهرمونات التي تؤثر في عمليات التمثيل في الجسم، ومن ضمن هذه الهرمونات الأدرينالين، والنورادينالين.

فهرمونات الأدرينالين يكون إفرازها استجابة لأي نوع من أنواع الانفعال، أو الضغط كالخوف، أو الغضب.

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

وارتفاع هرمون النورادينالين في الدم يؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وتسارعها بشكل كبير، مما يؤدي إلى الارتفاع المفاجئ للضغط، وهو ما يسبب جلطات دماغية وقد يصاب بالجلطة القلبية.

كذلك فإن ارتفاع هرمون النورادينالين في الدم عند الغضب يضعف

مفعول هرمون (الأنسولين) الذي يفرزه البنكرياس لحرق السكر في الدم فيؤدي بدوره إلى ارتفاع السكر الدموي، أما ارتفاع هرمون الأدرينالين بسبب الغضب يؤدي إلى ارتفاع الدهون في الدم، مما يؤدي بدوره إلى حدوث التصلب الشرياني، وعدم وصول الدم إلى الدماغ فيحدث الذبحة الصدرية.

كما قد يؤدي زيادة هذا الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء، ومن ثم يحدث بعد ذلك الإمساك الشديد.

كذلك عند الغضب يزداد إفراز الكوريتزول، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الدهون في الدم على حساب البروتين، ويحل الكوريتزول النسيج اللمفاوي مؤدياً إلى نقص المناعة، مما قد يسبب حدوث التهابات جرثومية متعددة.

كما أن الكوريتزول قد يزيد من حموضة المعدة، مما يجعلها مهيأة لحدوث قرحة بالمعدة.

وبسبب الغضب يكون هناك تقلص بالمستقيم والأمعاء، مما ينتج عن هذا الإصابة بمرض القولون العصبي.

ويمكن أن أجمل الأمراض التي يسببها الغضب فيما يلي:

١- أمراض القلب والشرايين.

أ- الذبحات الصدرية.

ب- تصلب الشرايين.

ج- جلطات القلب.

٢- أمراض الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة، والاثنا عشر.

ب- القولون العصبي.

ج- الإمساك.

أمراض أخرى عامة: وهي مرض السكري[١].

وقال علماؤنا رضي الله عنهم:

ويترتب على الغضب تغير الظاهر والباطن كتغير اللون والرعدة في الأطراف وخروج الأفعال من غير ترتيب واستحالة الخلقة حتى لو رأى الغضبان نفسه في حال غضبه لكان غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته هذا كله في الظاهر[٢].

المبحث الثاني

أضرار الغضب النفسية والاجتماعية

لا شك أن للغضب مخاطر وآثاراً وخيمة، وعواقب سيئة، ومؤلمة، ومن هذه المخاطر: المخاطر الاجتماعية والنفسية.

الغضب يولد العداوة والبغضاء بين أفراد المجتمع، لأن الغاضب إذا اشتد غضبه لا يتحكم في أقواله وأفعاله التي تخرج غالباً عن الآداب العامة، فيثير الطرف الآخر ويقابله بالمثل، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى حقد دائم،

---

(١) رجعت في هذا النقل إلى عدة دراسات باللغة الإنجليزية، وقد ترجمت إلى العربية ومنها:
أ- التأثيرات الجينية والبيئية على الغضب، دراسة ميدانية، للدكتور جون هنري، جورجيا ٢٠٠٤م.
ب- تأثير الغضب على ارتفاع ضغط الدم الفجائي، مجلة الطب النفسي ١٩٩٨م.
ج- الغضب وضغط الدم، الطب السلوكي ١٩٨٥ لكارمن وهوبر.
د- دراسة مستقبلية عن علاقة الغضب بأمراض تصلب الشرايين. لكواشي اسبارو.

(٢) انظر فتح الباري (١٠/ ٥٢١).

ونزاع مستمر بين الناس فضلاً عن قطع الأرحام الذي يفكك الأُسر ويمزقها.

وقد يصدر من الغاضب عند غضبه تصرف يندم عليه طول عمره، ولا ينفع الندم بعده، فإذا وقع الضرر فلن ترجع الحال كما كانت، والشواهد الواقعية المحزنة كثيرة على ذلك، فقد ذكر فضيلة الأستاذ الدكتور/ فالح الصغير حفظه الله في بحثه لا تغضب[1] شواهد محزنة وقعت نتيجة استحكام الغضب ومن ذلك: أن ولداً أغضب أباه في محله التجاري بسلوكه الطفولي، فما كان من الأب إلا أن أمسك به، وربط رجليه وقدميه، وتركه في المحل فترة الظهيرة، وأغلق المحل، وذهب للغداء والراحة، وعند رجوعه من البيت بعد العصر، فتح باب المحل فوجد ابنه قد مات لانعدام الأوكسجين في المحل.

وهذه الحالة المحزنة والمؤلمة تجعل هذا الأب يعيش طوال حياته، وهو يتذكر هذا المنظر الفضيع، وصورته ماثلة أمام عينيه.

والمشهد الثاني: أن رجلاً غضب على ابنيه الصغيرين نتيجة تخريبهما شيئاً من أثاث البيت، فربط أيديهما من مفصل الكف بقوة، حال غضبه، وتركهما مدَّة ساعات، ولم يجدي معه قوة الصراخ، فتحجر الدم في أيديهما، وآل الأمر إلى قطع أيديهما.

وهذا لا شك أنه موقف محزن ومؤلم، يعيش هذا الأب طوال حياته، وهو يرى أيدي أبنائه مقطوعة نتيجة غضبه.

ومن آثار الغضب كذلك ما يحصل بسببه من اقتراف أمر خطير، وكبيرة من كبائر الذنوب ألا وهو القتل، فما سفكت الدماء، وكانت

(١) ص (٣٠-٣١).

المآسي الأليمة والمحزنة التي سببت حسرة وندامة، وجرَّتْ على أصحابها الخيبة والخسران إلا بسبب الغضب. وما حدث في المجتمع من حالات الطلاق، وما يتبعها من ضياع الأولاد، ودخولهم عالم الفساد والمخدرات، والجرائم إلا بسبب الغضب.

إن باطن الغاضب يشتد تغيره إذ يولد الغضب الحقد في القلب والحسد وإضمار السوء على اختلاف أنواعه بل أول شيء يقبح منه باطنه، وتغير ظاهره ثمرة تغير باطنه وكل هذا يؤدي إلى نفس شريرة حاقدة مؤذية.

والغضب يؤثر في لسان الغاضب فينطلق بالسب والعيب والفحش الذي يستحي منه العاقل ويندم عليه عند سكون غضبه، كما يظهر أثر الغضب أيضاً على فعل الغاضب بالضرب أو الفتك وإن فات ذلك بهرب المغضوب عليه رجع إلى نفسه فيشق ثوبه أو يلطم خده وربما قتل نفسه وربما سقط صريعاً مغمى عليه، وربما كسر ما أمامه وربما ضرب من ليس له في ذلك جريرة[1].

فما أعظم هذا الدين، وما أجمل تعاليمه وإرشاداته، وما أروع تربيته الراقية، النابعة من مشكاة النبوة، التي جاء بها معلم البشرية نبي الهدى والرحمة، ليجعل الإنسان المسلم يتمتع بشخصية فريدة تعيش في أمن وسلامة، وليرقى بالمجتمع المسلم، ليصبح مجتمعاً مثالياً في جميع أحواله.

❑ ❑ ❑

(١) انظر: فتح الباري (١٠/ ٦٣٩).

الفصل الثالث: علاج الغضب الوقائي – أي قبل وقوعه

المبحث الأول: التحلي بالرفق والحلم

فبالرفق والحلم ينقلب الغضب إلى هدوء وسكينة، وينقلب الهياج إلى وداعة، والتبجح إلى حياء، على كلمة طيبة، ونبرة هادئة، وبسمة حانية، في وجه هائج غاضب متبجح مفلوت الزمام.

والحِلم أفضل من كظم الغيظ، لأن كظم الغيظ عبارة عن التحلم أي تكلف الحلم ولا يحتاج إلى كظم الغيظ إلا من هاج غيظه، ويحتاج فيه إلى مجاهدة شديدة، ولكن إذا تعود ذلك مدَّة صار ذلك اعتياداً، فلا يهيج الغيظ، وإن هاج فلا يكون في كظمه تعب وهو الحِلم الطبيعي[(١)].

فالحِلم هو أن يملك الإنسان نفسه عند الغضب، إذا حصل غضب وهو قادر فإنه يحلم ولا يعاقب ولا يعجل بالعقوبة، وينظر للعواقب.

والرفق هو معاملة الناس بالرفق والهوْن حتى وإن استحقوا ما يستحقون من العقوبة والنكال فإنه يرفق بهم.

والحِلم من صفات المؤمنين التي يحبها الله سبحانه وتعالى، لقول النبي ﷺ لأشجِّ عبدالقيس[(٢)]: (إن فيك خصلَتيْن يُحبَّهما اللهُ الحِلْمُ والأَناةُ)[(٣)].

---

(١) انظر: إحياء علوم الدين (٣/ ١٧٦).

(٢) المنذر بن عائذ بن المنذر بن الحارث العَصَري، بمهملتين مفتوحتين، أشج عبدالقيس، قَدِم على النبي ﷺ في وفد عبدالقيس وهو سيدهم وقائدهم إلى الإسلام، نزل البصرة ومات بها. انظر: الاستيعاب (٣/ ٤٦١) أسد الغابة (٤/ ٤١٧).

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله ﷺ وشرائع الدين (١/ ٤٩) رقم (١٧) والترمذي في كتاب البر والصلة والآداب، باب ما جاء في التأني =

وسبب مدح النبي ﷺ لأشجٍّ عبدالقيس بهاتين الخصلتين، هو أنه عندما وصل مع قومه إلى المدينة، بادروا إلى النبي ﷺ، وأقام الأشجُّ عند رحالهم، فجمعها، وعقل ناقته، ولبس أحسن ثيابه، ثم أقبل إلى النبي ﷺ، فقربه النبي ﷺ وأجلسه إلى جانبه، وعندما عرض عليهم النبي ﷺ المبايعة، على أنفسهم وقومهم، قال القوم: نعم، فقال الأشج: يا رسول الله إنك لم تزاول الرجل عن شيء أشد عليه من دينه، نبايعك على أنفسنا، ونرسل من يدعوهم، فمن تبعنا كان منا، ومن أبى قاتلناه، قال: صدقت. يقول القاضي عياض: فالأناة تربصه حتى نظر في مصالحه ولم يعجل، والِحلم هذا القول الذي قاله، الدال على صحة عقله، وجودة نظره للعواقب(١).

وحث ﷺ على التخلق بالرفق، وبيَّن فضله، وأنه سبب كل خير، وذم العنف فقال ﷺ: (إن الله رفيق يحب الرفق، ويُعطي على الرِّفق ما لا يُعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه)(٢).

أي أنه سبحانه يثيب عليه ما لا يثيب على غيره، وقيل: يتأتى به من الأغراض ويسهل من المطالب ما لا يتأتى بغيره(٣).

= والعجلة (٤/ ٣٦٦) رقم (٢٠١١) وقال: هذا حديث حسن صحيح غريب. وأخرجه أحمد في المسند (٣/ ٢٢-٢٣) رقم (١١١٩١) وابن حبان في صحيحه-الإحسان (٩/ ١٦٦) رقم (٧١٦٠) والبيهقي في دلائل النبوة (٥/ ٣٢٩).

(١) يُراجع: صحيح مسلم بشرح النووي (١/ ١٨٩).

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق (٤/ ٢٠٠٣-٢٠٠٤) رقم (٢٥٩٣) من حديث عائشة رضي الله عنها، وأبو داود في كتاب الأدب، باب في الرفق (٤/ ٢٥٤) رقم (٤٨٠٧).

(٣) انظر: صحيح مسلم بشرح النووي (١٦/ ١٤٥).

والرفق دواء ناجع أينما حلّ لقول النبي ﷺ: (إن الرفق لا يكون في شيء إلاّ زانه، ولا يُنزع من شيء إلاّ شانه)[١].

المبحث الثاني: التحلي بالعفو والصفح

أن يذكر ثواب العفو، وحسن الصفح، فيقهر نفسه على الغضب، رغبة في الجزاء والثواب، وحذراً من استحقاق الذم والعقاب.

والعفو هو: أن يستحق حقاً فيسقطه، ويبري عنه من قصاص أو غرامة، وهو غير الحِلم وكظم الغيظ[٢].

ويدخل في العفو عن الناس، العفو عن كل من أساء إليك بقول أو فعل، والعفو أبلغ من الكظم، لأن العفو ترك المؤاخذة مع السماحة عن المسيء، وهذا إنما يكون ممن تحلى بالأخلاق الجميلة، وتخلى عن الأخلاق الرذيلة، وممن تاجر مع الله، وعفا عن عباد الله، رحمة بهم وإحساناً إليهم، وكراهة لحصول الشرِّ عليهم، وليعفو الله عنه، ويكون أجره على ربه الكريم، لا على العبد الفقير، كما قال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾[٣].

فالمؤمن يسمو بنفسه وأخلاقه في استجابته الدائمة لنداء ربه، يغفر لمن أغضبه فعلاً، ولهذا قال تعالى عن وصفه لعباده المؤمنين في هذا الأمر

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق (٤/ ٢٥٥) رقم (٤٨٠٨) وأبو داود في كتاب الأدب، باب في الرفق (٤/ ٢٥٥) رقم (٤٨٠٨).

(٢) انظر: إحياء علوم الدين (٦/ ١٨٢).

(٣) سورة الشورى آية رقم (٤٠) وانظر: تفسير السعدي ص (٦٢٦).

﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ ٣٧﴾[١].

والسر في جعل مغفرتهم لإخوانهم مرتبة على حدوث الغضب بالفعل، أن تكون مغفرتهم مقاومة فعلاً لعقبة من عقبات النفس، إذ من السهل على الإنسان أن يغفر إذا لم يغضب ولو أسيء إليه، ولكن تظهر ميزة خلق المؤمن حينما يغفر إذا غضب بالفعل من إساءة وجهت إليه[٢].

فالغضب شعور فطري عند كل البشر، ولكن الله تعالى يضع منهجاً لتهذيب ذلك الشعور، ليدخل ذلك التهذيب في دائرة التكليف والامتحان في تزكية النفس البشرية، وهنا تتجلى سماحة الإسلام مع النفس البشرية فهو لا يكلف الإنسان فوق طاقته، والله يعلم أن الغضب انفعال بشري ينبع من فطرته وهو ليس شراً كله، فالغضب لله ولدينه وللحق والعدل غضب مطلوب وفيه الخير، ومن ثم لا يحرِّم الغضب، ولا يجعله خطيئة، بل يعترف بوجوده في الفطرة والطبيعة، فيعفي الإنسان من الحيرة والتمزق بين فطرته وأمر دينه، ولكنه في الوقت ذاته يقوده إلى أن يغلب غضبه، وأن يغفر ويعفو، ويحسب له هذا صفة مثلى من صفات الإيمان المحببة، هذا مع أنه عرف عن رسول الله ﷺ أنه لم يغضب لنفسه قط، إنما كان يغضب لله ، فإذا غضب لله لم يقم لغضبه شيء، ولكن هذه درجة تلك النفس المحمدية العظيمة لا يكلف الله نفوس المؤمنين إياها، وإن كان يحببهم فيها، إنما يكتفي منهم بالمغفرة عند الغضب، والعفو عند القدرة، والاستعلاء على شعور الانتقام، ما دام الأمر في حدود الدائرة الشخصية المتعلقة بالأفراد[٣].

---

(١) سورة الشورى آية رقم (٣٧).
(٢) الأخلاق الإسلامية وأسسها (٢/ ٧٨).
(٣) انظر: في ظلال القرآن (٥/ ٣١٦٤-٣١٦٥).

ولهذا وردت في كتاب الله العظيم آيات كثيرة فيها الحث والترغيب في العفو والصفح منها:

قول الله تبارك وتعالى: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾(١).

وقوله سبحانه وتعالى: ﴿وَأَن تَعْفُوٓاْ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾(٢).

وقوله جل شأنه: ﴿فَٱصْفَحِ ٱلصَّفْحَ ٱلْجَمِيلَ﴾(٣).

وقوله تعالى: ﴿فَٱصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَٰمٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾(٤).

وهذه الآيات الكريمات تحث على العفو والصفح وهما من مكارم الأخلاق، وتبين فضلهما، وتبين أن العفو والصفح من التقوى لأن القلب المطبوع والمجبول على السماحة، والرحمة، والعفو، والصفح، أقرب إلى التقوى من القلب الصلب الشديد، لأن في القلب المفطور على الرأفة والرحمة، والعفو والصفح، ليناً يزعه عن المظالم والقساوة، فتكون التقوى أقرب إليه(٥).

وتأمل معي أيها القارئ الكريم هذه الآية العظيمة وهي قول الله تبارك وتعالى ﴿وَلَا يَأْتَلِ أُوْلُواْ ٱلْفَضْلِ مِنكُمْ وَٱلسَّعَةِ أَن يُؤْتُوٓاْ أُوْلِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱلْمُهَٰجِرِينَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُواْ وَلْيَصْفَحُوٓاْ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن

(١) سورة الأعراف آية رقم (١٩٩).
(٢) سورة البقرة آية رقم (٢٣٧).
(٣) سورة الحجر آية رقم (٨٥).
(٤) سورة الزخرف آية رقم (٨٩).
(٥) انظر: التحرير والتنوير (٢/ ٤٦٤).

يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾﴾[١].

هذه الآية نزلت في أبي بكر الصديق رضي الله عنه حين حلف أن لا ينفع مسطح بن أثاثة بنافعة أبداً – وكان ينفق عليه لفقره – بعد ما قال في الإفك الذي رميت به أم المؤمنين عائشة – رضي الله عنها- فلما أنزل الله براءتها، وطابت النفوس المؤمنة واستقرت، وتاب الله على من كان تكلم من المؤمنين في ذلك، وأقيم الحد على من أقيم عليه، شرع الله تبارك وتعالى وله الفضل والمنة، يعطِّف الصديق على قريبه ونسيبه، وهو مسطح بن أثاثة، فإنه كان ابن خالة الصديق، وكان مسكيناً لا مال له إلا ما ينفق عليه أبو بكر الصديق – رضي الله عنه – وكان من المهاجرين في سبيل الله، وقد زلق زلقة تاب الله عليه منها، وضرب الحدَّ عليها، وكان الصديق – رضي الله عنه- معروفاً بالمعروف، له الفضل والأيادي على الأقارب والأجانب، فلما نزلت هذه الآية إلى قوله ﴿أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ﴾، فإن الجزاء من جنس العمل، فكما تغفر ذنب من أذنب إليك، يغفر الله لك، وكما تصفح يصفح الله عنك فعند ذلك قال الصديق: بلى والله إنا نُحِبّ- يا ربنا- أن تغفر لنا، ثم أرجع إلى مسطح ما كان يصله من النفقة وقال: والله لا أنزعها منه أبداً في مقابلة ما كان قال: والله لا أنفعه بنافعة أبداً، فلهذا كان الصديق هو الصديق رضي الله عنه وأرضاه[٢].

وبيَّن رسول الله ﷺ فضل من يعفو ويصفح بأن يزيده الله عزاً في الدنيا والآخرة، فقال عليه الصلاة والسلام: (ما نقصت صدقة من مال، وما زاد

---

(١) سورة النور آية رقم (٢٢).

(٢) انظر: تفسير ابن كثير (٣/ ٢٧٦-٢٧٧) وأسباب النزول للواحدي ص (١٨٥).

الله عبداً بعفو إلا عزاً، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله)[١].

يقول الإمام النووي: فيه وجهان: أحدهما: أنه على ظاهره، وأن من عرف بالعفو والصفح ساد وعظم في القلوب، وزاد عزه وإكرامه، والثاني: أن المراد أجره في الآخرة، وعزه هناك[٢].

فما أعظم العفو، وما أعز من يعفو، إنه القوي الشديد، حيث ضبط نفسه وملك أمره، وأصبح عزيزاً بعفوه، فارتقى إلى الدرجات العلى، وإلى المستوى العالي، إنه الإنسان الذي سمى بخلقه، وارتفع بأدبه، ونظر بأفقه العالي، وترفع عن مجاراة من أساء إليه أو تعدى عليه ليس عجزاً منه ولا خوفاً من غيره وإنما لنفسه التواقة ونظره البعيد في أن ينال الجزاء الأوفى، والمقام الأسنى في تلك المنازل العالية في جنان الله الخالدة.

المبحث الثالث: الإقلال من المزاح

المزاح في اللغة:

قال ابن منظور[٣]: المزح: الدعابة، وهو نقيض الجد، مزح يمزح مزحاً، ومُزاحاً ومزاحة، وقد مازحه ممازحة ومزاحاً، والاسم: المُزاح: بالضم، والمزاحة أيضاً[٤].

---

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع (٤/ ٢٠٠١) رقم (٢٥٨٨) والترمذي في كتاب البر والصلة، باب ما جاء في التواضع (٤/ ٣٧٦) رقم (٢٠٢٩) وقال: حديث حسن صحيح.

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي (١٦/ ١٤١).

(٣) محمد بن مكرم بن علي بن منظور الأنصاري، الإفريقي، صاحب لسان العرب، توفي سنة (٧١١)هـ. الدرر الكامنة (٤/ ٢٦٢) بغية الوعاة ص (١٠٦).

(٤) لسان العرب (٢/ ٥٩٣).

وعرفه الزبيدي[١] بقوله: هو المباسطة إلى الغير على جهة التلطف والاستعطاف، دون أذية حتى يخرج الاستهزاء والسخرية[٢].

والمزاح الخالي من الموانع التي تعكر صفو الخواطر مندوب إليه، كالمزاح بين الأهل، والأقارب والإخوان، والأصدقاء، بشرط أن لا يكون فيه أذية لأحد أو استخفاف به، وأن يكون القصد منه تطييب نفس المخاطب، ومؤانسته، وقد كان ﷺ يفعله على ندرة، لمصلحة تطييب نفس المخاطب، ومؤانسته، وهو سنة مستحبة. ولكن الإكثار منه، والخروج عن الجد، مخل بالمروءة[٣].

وما أحسن ما ذكره الشيخ بدر الدين الغزي[٤] في بيانه لحكم المزاح حيث يقول: قد ورد في ذم المزح ومدحه أخبار، فحملنا ما ورد في ذمه على ما إذا وصل إلى حد المثابرة والإكثار، فإنه إزاحة عن الحقوق، ومخرج إلى القطيعة والعقوق، يصم المازح، ويُضيم المُمازح، فوصمة المازح أن يذهب عنه الهيبة والبهاء، ويُجرئ عليه الغوغاء والسفهاء، ويورث الغلّ في قلوب الأكابر والنبهاء.

وأما إضامة المُمازح فلأنه إذا قوبل بفعل مُمض، أو قول مستكره، وسكت عليه أحزن قلبه، وأشغل فكره، أو قابل عليه جانب مع صاحبه

---

(١) الزبيدي هو: محمد بن محمد بن عبدالرزاق الحسيني، الزبيدي، أبو الفيض، علامة باللغة والحديث، والرجال، والأنساب، توفي سنة (١٢٠٥)هـ. الأعلام للزركلي (٧/ ٢٩٧).

(٢) تاج العروس من جواهر القاموس (٢/ ٣٢٢).

(٣) انظر: فتح الباري (١٠/ ٥٢٢) وتحفة الأحوذي (٦/ ١٠٦).

(٤) هو أبو البركات، بدر الدين محمد بن محمد الغزي، ولد سنة أربع وتسعمائة، ومات سنة أربع وثمانين وتسعمائة. الكواكب السائرة بأعيان المائة العاشرة لنجم الدين الغزي (٣/ ٣).

حشمة وأدباً، وربما كان للعداوة والتباغض سبباً، فإن الشر إذا فتح لا يستد، وسهم الأذى إذا أرسل لا يرتد، وقد يُعرض العِرض للهتك، والدماء للسفك، فحق العاقل أن يتقيه، وينزه نفسه عن وصمة مساويه[١].

فالاستغراق في المزاح، وخاصة إذا كان فيه استخفاف، أو أذية للغير، يؤدي إلى التباغض، وهو بدوره يؤدي إلى الغضب، فيحصل لمن وقع عليه المزاح شر عظيم، وبلاء مستطير.

المبحث الرابع: تجنب الجدال[٢]

لأن الجدال يورث الشقاق، ويذكي العداوة والبغضاء، ويقود المرء إلى الكذب، ويدعو إلى التشفي من الآخرين، فإن تجنبه المسلم حافظ على صفاء قلبه ونقائه، وحفظ لسانه من أن يقع في بذيء الكلام وساقط القول، وأبعد عن نفسه من أن يسبب له هذا الجدال أن يصل إلى حد الغضب، والحنق، والغيظ.

وقد وجَّه القرآن الكريم في مثل هذه الحالة إلى أن يكون الجدال القصد منه، الوصول إلى الحق ويكون بالتي هي أحسن وأرفق، قال تعالى: ﴿وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ﴾[٣].

أما إذا حاد مسار الجدال عن هذه المعاني النبيلة، وأصبح همُّ المجادل إظهار نفسه، وفرض رأيه، دون وجه حق، فقد وجه رسول الله ﷺ بتركه،

---

(١) المراح في المزاح ص (٧-٨).

(٢) المجادلة هي المناظرة والمخاصمة، والمراد به في الحديث الجدل بالباطل، وطلب المغالبة به. النهاية (١/ ٢٤٨).

(٣) سورة النحل آية رقم (١٢٥).

ووعد من امتثل أمره بأحسن الجزاء، وأوفاه وأنبله، فعن أبي أمامة[١] رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: (أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقاً...) الحديث[٢].

فهذا الحديث يبين ضمان الرسول ﷺ وتكفله ببيت في ربض الجنة وهو حوالي الجنة وأطرافها، لا في وسطها لمن ترك المراء وهو الجدال وإن كان صادقاً ومتكلماً بالحق، خوفاً من أن يجره الجدال إلى أن يقع في اللجاج، وربما أوقعه في الغضب، فيقع في الأمر العظيم من قول بالباطل، أو ردٍّ للحق، فتركه لهذا الغرض النبيل، والغاية الشريفة فسلم من الغضب وشروره[٣].

المبحث الخامس: التغاضي والتغافل عن هفوات الآخرين

إن التغاضي والتغافل من أفضل خصال الحمد، وهاتان الصفتان من أخلاق العظماء، وهو مما يعين على استبقاء المودة، واستجلابها، وعلى وأد العداوة، وإخلاء المباغضة، ثم إنه دليل على سمو النفس وشفافيتها، وهو

---

(١) أبو أمامة هو: صُدي بن عجلان بن الحارث الباهلي، مشهور بكنيته، صحابي مشهور، سكن الشام ومات بها سنة ست وثمانين. الاستيعاب (٣/ ١٩٨) الإصابة (٣/ ١٨٢).

(٢) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب في حسن الخلق (٤/ ٢٥٣) رقم (٤٨٠٠) والترمذي في كتاب البر والصلة والآداب، باب ما جاء في المراء (٤/ ٣٥٨) رقم (١٩٩٣) بنحوه من حديث أنس بن مالك وقال: حديث حسن، وابن ماجه في المقدمة، باب اجتناب البدع والجدل (١/ ١٩-٢٠) بنحوه، كما هو عند الترمذي.
قلت: وحديث أبي داود إسناده حسن، لأن فيه أبا كعب أيوب بن موسى السعدي صدوق، وبقية رجاله ثقات. انظر: التقريب ص (١١٩) رقم (٦٢٦).

(٣) انظر: تحفة الأحوذي (٦/ ١٠٩) حاشية السندي على سنن ابن ماجه (١/ ٢٦).

مما يرفع المنزلة، ويعلي المكانة.

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي

قال ابن حبان رحمه الله: من لم يعاشر الناس على لزوم الإغضاء عما يأتون من المكروه، وترك التوقع لما يأتون من المحبوب كان إلى تكدير عيشه أقرب منه إلى صفائه، وإلى أن يدفعه الوقت إلى العداوة والبغضاء أقرب منه إلى أن ينال منهم الوداد وترك الشحناء[١]. يقول الإمام الشافعي: الكيس العاقل هو الفطن المتغافل[٢].

فما أحسن أن يتغاضى المرء ويتغافل عما يصدر من الأخطاء، فالعاقل لا يعاتب على كل صغيرة وكبيرة بل يلتمس المعاذير، ويتجنب كثرة اللوم والتعنيف، ويحمل إخوانه على أحسن المحامل، ليعيش سالماً من الشرور التي تقع بسبب كثرة العتاب، لأن العتاب يهيج الشرور، ومن أعظمها الغضب.

❑ ❑ ❑

(١) روضة العقلاء ونزهة الفضلاء ص (٧٢).
(٢) دلائل النبوة (٦/ ٣٣١).

الفصل الرابع: علاج الغضب إذا وقع

المبحث الأول

التأسي بخلق الرسول ﷺ وهديه في الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب

وهذه السمة من أخلاقه ﷺ، وهو الأسوة والقدوة، فقد كان ﷺ على كثرة ما يمرّ به من أحداث ومواقف عظيمة ومؤلمة على النفس، إلا أنه ﷺ كان في ثباته وقوة حلمه، وصبره كالطود الشامخ، فلا يغضب، ولا يصخب، ولا ينتصر لنفسه، ولا يدعو على من ظلمه، بل كان عليه الصلاة والسلام ذا خلق كريم، وحلم رائع يفوق الوصف والخيال، يتجلى ذلك في هذا الموقف الذي ينقله إلينا الصحابي الجليل أنس بن مالك – رضي الله عنه – حيث يقول: (كنت أمشي مع رسول الله ﷺ وعليه بُردة نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذ بردائه جبذة شديدة، قال أنس: فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ وقد أثّرت فيها حاشية الرداء من شدة جبذته، ثم قال: يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه فضحك، ثم أمر له بعطاء)[(١)].

وفي هذا الحديث دليل على سعة حلمه ﷺ وصبره على الأذى في نفسه وماله، وتجاوزه ﷺ على جفاء الأعرابي، رغبةً منه ﷺ في تألفه على الإسلام، وليضرب ﷺ أروع الأمثلة في التأسي به في خلقه الجميل من الصفح والإعفاء، والدفع بالتي هي أحسن امتثالاً لقول الله سبحانه وتعالى:

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب التبسم والضحك (٤/ ١٠٨) رقم (٦٠٨٨) ومسلم في كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة (٢/ ٧٣٠) رقم (١٥٠٧).

﴿وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾[١].

وعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت للنبي ﷺ: (هل أتى عليك يوم كان أشدَّ من يوم أُحُد؟ قال: لقد لقيت من قومك ما لقيتُ، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضتُ نفسي على ابن عبد يا ليل بن عبد كلال فلم يجبني إلى ما أردت، فانطلقت، وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب[٢]، فرفعت رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلتني فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك الجبال فسلَّم عليَّ ثم قال: يا محمد، فقال: ذلك فيما شئت، إن شئت أن أُطبق عليهم الأخشبين[٣]، فقال النبي ﷺ: بل أرجو أن يُخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً)[٤].

وهذا دليل على شفقة النبي ﷺ على قومه، وصبره عليهم، وحلمه معهم، وهذا موافق لقوله سبحانه وتعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ﴾[٥]

---

(١) سورة فصلت آية رقم (٣٤).

(٢) قرن الثعالب هو قرن المنازل، وهو ميقات أهل نجد، وهو على مرحلتين من مكة، وأصل القرن كل جبل صغير ينقطع من جبل كبير، وهو على طريق الطائف من مكة المارّ بنخلة اليمانية، يبعد عن مكة ثمانين كيلاً وعن الطائف ثلاثة وخمسين كيلاً. صحيح مسلم بشرح النووي (١٢/ ١٥٥)، المعالم الأثيرة، ص (٢٢٦).

(٣) الأخشبان: جبلان يضافان تارة إلى مكة، وتارة إلى منى، وهما واحد، أحدهما: أبو قبيس، والآخر قعيقعان، ويقال: بل هما أبو قبيس والجبل الأحمر المشرف هنالك. معجم البلدان (١/ ١٢٢).

(٤) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب إذا قال أحدكم آمين والملائكة في السماء فوافقت إحداهما الأخرى غفر له ما تقدم من ذنبه (٢/ ٤٢٨-٤٢٩) رقم (٣٢٣١).

(٥) سورة آل عمران آية رقم (١٥٩).

وقوله سبحانه: ﴿وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ﴾[١].

فالرسول ﷺ حلم على قومه، ورحمهم من هذا العقاب الأليم، ولو شاء لأمر ملك الجبال فأطبق عليهم الأخشبين، ولكنه ﷺ رجا أن يُخرج الله من ذرياتهم من يعبد الله وحده، وقد تحققت أمنية الرسول ﷺ فأخرج الله من ذراريهم عدداً من الصحابة الذين أسلموا، بينما آباؤهم ماتوا على الكفر، فهذا عكرمة بن أبي جهل رضي الله عنه أسلم وحسن إسلامه، وأبوه كان كبير المشركين وزعيمهم في محاربة دين الله.

وهذا خالد بن الوليد سيف الله المسلول، وقائد فتوحات المسلمين، كان أبوه الوليد بن المغيرة من كبار كفار قريش المعاندين للإسلام.

وهذا صفوان بن أمية بن خلف، كان أبوه ممن يُعذِّب المسلمين في مكة، وقُتل يوم بدر كافراً، أما ولدُه صفوان فأسلم بعد فتح مكة، وشهد اليرموك.

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: (لما كان يوم خيبر آثر النبي ﷺ أُناساً في القسمة: فأعطى الأقرع بن حابس[٢] مائة من الإبل، وأعطى عيينة[٣] مثل ذلك، وأعطى أُناساً من أشراف العرب فآثرهم

---

(١) سورة الأنبياء آية رقم (١٠٧).

(٢) الأقرع بن حابس بن عقال بن محمد التميمي المجاشعي الدامري، وفد على النبي ﷺ، وشهد فتح مكة، وحنيناً، والطائف، وهو من المؤلفة قلوبهم، وقد حسن إسلامه. الإصابة (١/ ٥٨) أسد الغابة (١/ ١٠٧).

(٣) عيينة بن حصن بن حذيفة بن بدر الفزاري، كان من المؤلفة ولم يصح له رواية، أسلم قبل الفتح وشهدها، وشهد حنيناً والطائف، وبعثه النبي ﷺ لبني تميم، وكان ممن ارتد في عهد أبي بكر، ومال إلى طليحة الأسدي فبايعه ثم عاد إلى الإسلام وكان فيه جفاء سكان البوادي. الإصابة (٣/ ٥٤) أسد الغابة (٤/ ١٦٧).

يومئذ في القسمة، قال رجل: والله إن هذه القسمة ما عُدل فيها وما أُريد بها وجه الله، فقلت والله لأُخبرن النبي ﷺ، فأتيته فأخبرته، فقال: فمن يَعدِلُ إذا لم يَعدِل الله ورسوله؟ رحم الله موسى، قد أُوذي بأكثر من هذا فصبر)[1].

وهذا دليل على عظيم حلمه، وصبره على كل من يسمع منه الأذى، امتثالاً لأمر الله عز وجل بالتأسي بمن سبقه من إخوانه من الأنبياء والمرسلين في صبرهم وحلمهم بقوله سبحانه وتعالى: ﴿فَبِهُدَىٰهُمُ ٱقۡتَدِهۡۗ﴾[2] فكظم غيظه، وتحكم عليه الصلاة والسلام في غضبه، وقابله بعظيم الحِلم، وجميل الصبر. وكلها مواقف عظيمة توضح لكل ذي لب، وللعدو قبل الصديق، ما كان عليه الرسول الكريم ﷺ من الخلق العظيم، ومزيد الصبر والحِلم، وكظم الغيظ، والصفح الجميل، ثم هو يجازي بعد ذلك بأعلى درجات الإحسان، فما أروع هذه المواقف التي يعجز اللسان عن بيانها، واليراع عن وصفها، وما أحرانا أن نقتدي بهذا الرسول الكريم ﷺ بمثل هذه المواقف الرحيمة لنسلم من شر هذا الداء الخطير - ألا وهو الغضب- فيسعد مجتمعنا، ويكثر خيرنا وتعم السعادة أوطاننا.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب فرض الخمس، باب ما كان النبي ﷺ يعطي المؤلفة قلوبهم من الخمس ونحوه (٤/ ٤٠٤) رقم (٣١٥) وفي الأدب، باب من أخبر صاحبه بما يقال فيه (٤/ ١٠٢) رقم (٦٠٥٩) وفي باب الهدي الصالح (٤/ ١١٠) رقم (٦١٠٠) وأخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب إعطاء المؤلفة قلوبهم على الإسلام وتصبر من قوي إيمانه (٢/ ٧٣٩) رقم (١٠٦٢).

(٢) سورة الأنعام آية رقم (٩٠).

المبحث الثاني

حفظ وصية رسول الله ﷺ للرجل الذي طلب منه أن يوصيه فقال: (لا تغضب)

فقد روى البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً[(١)] قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: (لا تغضب) فردد مراراً، قال: (لا تغضب)[(٢)].

فقد فسر علماء الحديث قوله عليه الصلاة والسلام (لا تغضب) بالابتعاد عن أسباب الغضب، وعدم التعرض لما يجلبه، ودفعه، لأن الغضب أمر طبيعي لا يزول من الجبلة، ولكن يمكن تهذيبه، وتوجيهه نحو ما ينفع الناس، فالابتعاد عن أسباب الغضب كالظلم والحسد، والكبر،

---

(١) هو جارية بن قُدامة بن مالك التميمي السعدي، يكنى أبا عمر، يُعد في البصريين، وكان من أصحاب علي رضي الله عنه في حروبه، مات في ولاية زيد. الإصابة (١/ ٢١٨) الاستيعاب (١/ ٢٤٥) التوضيح لمبهمات الجامع الصحيح ص (٣٥٣).

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (٤/ ١١٢) رقم (٦١١٦). ومن طريق جارية بن قدامة: أخرجه ابن حبان في صحيحه، الإحسان (٧/ ٤٧٩) رقم (٥٦٦٠، ٥٦٦١) والحاكم في مستدركه (٣/ ٦١٥) والبيهقي في السنن الكبرى (١٠/ ١٠٥) في ثلاثة مواضع عن أبي هريرة، وعن أبي سعيد الخدري، وعن رجل من أصحاب النبي ﷺ. وأحمد في مسنده (٢/ ٣٦٢) رقم (٨٧٢٨) عن أبي هريرة، (٢/ ٤٦٦) رقم (١٠٠١٢) (٣/ ٤٨٤) رقم (١٦٠٠٦) عن جارية بن قدامة (٥/ ٣٤) رقم (٢٠٣٧٢) جارية بن قدامة (٥/ ٣٧٠) رقم (٢٣١٨٦)، (٥/ ٣٧٢) رقم (٣٢٢١١). وأخرجه مالك في الموطأ (٢/ ٩٠٥-٩١٠) رقم (١١) كتاب حسن الخلق، باب ما جاء في الغضب، والطبراني في المعجم الكبير (٢/ ٢٦١-٢٦٤) رقم (٢٠٩٣، ٢٠٩٤، ٢٠٩٥، ٢٠٩٦، ٢٠٩٧، ٢٠٩٨، ٢٠٩٩، ٢١٠٠، ٢١٠١، ٢١٠٢، ٢١٠٣، ٢١٠٤، ٢١٠٥، ٢١٠٦، ٢١٠٧) كلها عن جارية بن قدامة. وأخرجه عبدالرزاق في مصنفه (١١/ ١٨٧) رقم (٢٠٢٨٦) عن رجل من أصحاب رسول الله ﷺ، وابن أبي شيبة في مصنفه (٥/ ٢١٧) رقم (٢٥٣٨٦).

والعجب، والفخر والخيلاء، والخلافات الزوجية تجعل الإنسان يعيش في جو مطمئن سعيد.

قال ابن التين: جمع ﷺ في قوله (لاتغضب) خير الدنيا والآخرة، لأن الغضب يؤول إلى التقاطع، ومنع الرفق، وربما آل إلى أن يؤذي المغضوب عليه فيتنقص ذلك من الدين[١].

ويقول ابن رجب: وقول النبي ﷺ لمن استوصاه (لا تغضب) يحتمل أمرين:

أحدهما: أن يكون مراده الأمر بالأسباب التي توجب حسن الخلق من الكرم والسخاء والحلم والحياء والتواضع، والاحتمال وكف الأذى، والصفح والعفو، وكظم الغيظ، والطلاقة والبشر، ونحو ذلك من الأخلاق الحميدة، فإن النفس إذا تخلقت بهذه الأخلاق وصارت لها عادة، أوجب لها دفع الغضب عند حصول أسبابه.

الثاني: أن يكون المراد لا تعمل بمقتضى الغضب إذا ما حصل لك، بل جاهد نفسك على ترك تنفيذه، والعمل بما يأمر به، فإن الغضب إذا ملك شيئاً من بني آدم، كان الآمر والناهي له[٢].

قال ابن حبان عقب ذكره للحديث: «أراد لا تعمل بعد الغضب شيئاً مما نهيت عنه، لا أنه نهاه عن شيء جُبِل عليه، ولا حيلة له في دفعه»، ونقل ابن حجر عن بعضهم أن ما كان من قبيل الطبع الحيواني لا يمكن دفعه فلا يدخل فيه النهي لأنه من التكليف بالمحال وما كان من قبيل ما يكتسب

---

(١) فتح الباري (١٠/ ٥٢).

(٢) جامع العلوم والحكم ص (٢٠٩).

بالرياضة فهو المراد[١].

يقول ابن رجب: إن هذا الحديث يدل على أن الغضب جماع الشر وأن التحرر منه جماع الخير، وفضل هذا الحديث أنه من جماع آداب الخير، ولهذا اختصر فيه المصطفى ﷺ الوصية لمن طلبها منه في قوله (لا تغضب)[٢].

فهذه نصيحة نبوية تربوية تغرس في نفس المسلم حب الفضيلة وروح التسامح، وتسمو به عن الرذائل والقبائح. كما أن فيها توجيهاً ودعوة من نبي الرحمة ﷺ إلى ضرورة التحكم في النفس، ومحاولة ضبطها، وعدم الانقياد لرغباتها في حالة الثوران والهياج، لأن في هذا ضعفاً واستسلاماً، وانقياداً لهوى النفس الأمَّارة بالسوء، لأن الإنسان متى ما كان على تلك الحال من الغضب كان منساقاً لما يحمله عليه الغضب من الأقوال والأفعال التي ربما حادت به عن جادة الصواب.

فما أروع الإسلام بتعاليمه القيمة النيرة، وما أعظم وما أحسن آدابه، وما أجمل تربيته النابعة من مشكاة النبوة، إنها التربية التي جاء بها معلم البشرية وهادي الإنسانية، ليقيم مجتمعاً مثالياً راقياً في أخلاقه وسلوكه ومعاملاته.

المبحث الثالث

أن يتذكر الغاضب أن كظم الغيظ من صفات المتقين

وهؤلاء هم الذين أثنى الله عليهم في كتابه الكريم الذين يغفرون عند الغضب، وأخبر أن ما عنده خير وأبقى لهم من متاع الحياة الدنيا وزينتها،

---

(١) صحيح ابن حبان، الإحسان (٧/ ٤٧٩) وانظر: فتح الباري (١٠/ ٦٣٨).

(٢) جامع العلوم والحكم، ص (٢٠٠).

وبيَّن سبحانه وتعالى ما أعدَّ لهم من المغفرة والمنازل العالية في الجنات التي عرضها كعرض السماء والأرض، وأخبر أنه يحبهم فقال سبحانه وتعالى: ﴿۞ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾[1].

فتشير الآيات إلى أن من صفات المتقين كظم الغيظ، وهو الإمساك على ما في النفس من الغيظ. يقال كظم البعير على جرته إذا رددها في حلقه[2].

يقول ابن جرير الطبري عند قوله تعالى ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾ يعني: والجارعين الغيظ عند امتلاء نفوسهم منه يقال فيه كظم فلان غيظه إذا تجرعه فحفظ نفسه من أن يمضي ما هي قادرة على إمضائه باستمكانها من غاظها، وانتصارها ممن ظلمها، وأصل ذلك من كظم القربة، يقال منه: كظمت القربة إذا ملأتها ماءً، وفلان كظيم وكظوم إذا كان ممتلئاً غماً وحزناً، ومنه قول الله عز وجل ﴿وَٱبۡيَضَّتۡ عَيۡنَاهُ مِنَ ٱلۡحُزۡنِ فَهُوَ كَظِيمٞ﴾[3] يعني: ممتلىء من الحزن، ومنه قيل لمجاري المياه الكظائم لامتلائها بالماء، ومنه قيل: أخذت بكظمه يعني بمجاري نفسه، والغيظ: مصدر من قول القائل: غاظني فلان فهو يغيظني غيظاً، وذلك إذا أحفظه وأغضبه[4].

---

(١) سورة آل عمران آية رقم (١٣٣، ١٣٤).
(٢) زاد المسير لابن الجوزي (١/ ٤٦١).
(٣) سورة يوسف آية رقم (٨٤).
(٤) جامع البيان (٤/ ٩٣).

فهؤلاء الذين ذكر الله من حسن أخلاقهم، وجميل صفاتهم وأفعالهم ما تشرئب الأعناق، وتتطلع النفوس للحوق بهم، ومن أخلاقهم أنهم كما قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾[١].

فإذا ما غضبوا على من اجترم إليهم جرماً هم يغفرون، ويصفحون عنه، والعفو عند القدرة والاستعلاء على شعور الانتقام هي طبيعة النفوس الزكية العظيمة.

يقول الشوكاني: وخص الغضب بالغفران، لأن استيلاءه على طبع الإنسان وغلبته عليه شديدة، فلا يغفر عند سورة الغضب إلا من شرح الله صدره، وخصه بميزة الحلم[٢].

ويقول ابن عطية عند هذه الآية: حض على كسر الغضب، والتدرب في إطفائه، إذ هو جمرة من جهنم وباب من أبوابها، ومن جاهد هذا العارض من نفسه حتى غلبه، فقد كفي هماً عظيماً في دنياه وآخرته[٣].

والسر في جعل مغفرتهم لإخوانهم مرتبة على حدوث الغضب بالفعل، أن تكون مغفرتهم مقاومة فعلاً لعقبة من عقبات النفس، إذ من السهل على الإنسان أن يغفر إذا لم يغضب ولو أُسيء إليه، لكن تظهر ميزة خلق المؤمن حينما يغفر إذا غضب بالفعل من إساءة وجهت إليه[٤].

---

(١) سورة الشورى آية رقم (٣٧).
(٢) فتح القدير (٤/ ٥٤٠).
(٣) المحرر الوجيز (١٤/ ٢٢٨).
(٤) الأخلاق الإسلامية وأسسها (٢/ ٧٨).

المبحث الرابع

أن يتذكر الغاضب ما أعدّ الله سبحانه وتعالى من خير كبير لمن كظم غيظه

إن ضبط النفس عن الاندفاع، وشدة الانفعال عمل لا يستطيعه إلا أشداء الرجال، وأقوياؤهم، لذلك رتب النبي ﷺ على ذلك الكظم جزاءً عظيماً عند الله سبحانه وتعالى يوم القيامة تشجيعاً له، وحفزاً للإرادة الصلبة التي ينشأ كظم الغيظ عنها، فقال عليه الصلاة والسلام فيما رواه معاذ بن أنس[(١)] عن النبي ﷺ أنه قال: (من كَظَمَ غَيْظاً وهو قادر على أن يُنْفِذَهُ دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يُخيِّره الله من الحور ما شاء)[(٢)].

وفيما رواه ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ (ما من جُرعة أعظم أجراً عند الله من جُرعة كظمها عبد ابتغاء وجه الله)[(٣)].

وفي حديث طويل رواه ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: (... ومن كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رجاءً

---

(١) معاذ بن أنس الجهني، حليف الأنصار، صحابي، نزل مصر، وبقي إلى خلافة عبدالملك. التقريب ص (٥٣٥) الإصابة (٣/ ٤٢٦).

(٢) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب من كظم غيظاً (٤/ ٢٤٨) رقم (٤٧٧٧) وحسنه الألباني في صحيح أبي داود (٣/ ١٧٤). والترمذي في صفة القيامة، باب (٤٨) (٤/ ٦٥٦) رقم (٢٤٩٣) وقال: حسن غريب. وابن ماجه في كتاب الزهد، باب الحِلم (٢/ ١٤٠٠) رقم (١٨٦) وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢/ ٤٧). وأحمد في مسنده (٣/ ٤٣٨، ٤٤٠) رقم (١٠٦٠٧، ١٥٦٧٥).

(٣) أخرجه ابن ماجه في كتاب الزهد، باب الحِلْم (٢/ ١٤٠١) رقم (٤١٨٩) وصحح البوصيري إسناده في مصباح الزجاجة (٤/ ٢٣٣). وأحمد في المسند (٢/ ١٢٨) رقم (٦١١٦) والبيهقي في شعب الإيمان (٦/ ٣١٤) رقم (٨٣٠٧).

يوم القيامة)[١].

فقد حثت هذه الأحاديث على مجاهدة النفس، والابتعاد عن الانتقام، وأن يكون صاحب نفس قوية تستطيع الانتقام، ولكنها تمتنع عنه امتثالاً لقول النبي ﷺ رجاء وقوع ما أخبر عنه ﷺ من الوعد العظيم، والثواب الجزيل، وليرقى بنفسه لتنال أعالي الدرجات في السمو والرقي بقهره لنفسه الأمارة بالسوء.

ومن المواقف العظيمة في كظم الغيظ، ما كان من النبي ﷺ عندما رأى قاتل عمه حمزة بن عبدالمطلب رضي الله عنه يوم أحد، وهو وحشي بن حرب قال له وقد أسلم: «أنت وحشي؟ قال وحشي: نعم، قال: أنت قتلت حمزة، قال وحشي: قد كان من الأمر ما بلغك، قال: فهل تستطيع أن تُغيِّب وجهك عني؟ قال وحشي: فخرجت»[٢].

وهذا الموقف يبين ما كان عليه الصلاة والسلام من كريم السجايا، وعظيم الأخلاق، وجميل الصفات فلم يتعرض لوحشي بعقوبة ولا سوء، بل كظم غيظه وعفا عنه،مع ما كان يحمله ﷺ لعمه حمزة من التقدير والمحبة والإجلال، وكان يلقبه بأفضل الصفات، وأعظم المناقب، وقد لقبه بسيد الشهداء، وكانت شجاعته – رضي الله عنه – مضرب الأمثال، واستحق هذا الوسام والشرف.

---

(١) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير (١٢/ ٤٥٣) رقم (١٣٦٤٦) وفي الصغير (٢/ ٣٥). وحسنه الألباني في صحيح الجامع (١/ ٩٧) رقم (١٧٦) وأورده في السلسلة الصحيحة (٢/ ٦٠٨-٦٠٩) رقم (٩٠٦).

(٢) أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب قتل حمزة بن عبدالمطلب رضي الله عنه (٣/ ١٠٨) رقم (٤٠٧٢).

فما أحرانا أن نقتدي بهذا النبي العظيم عليه الصلاة والسلام ونتأسى بطبعه الكريم وخلقه القويم في التجاوز وكظم الغيظ.

المبحث الخامس

أن يتذكر الغاضب أن ترك الغضب سبب في النجاة من عذاب الله وغضبه

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (من كف غضبه كف الله عز وجل عنه عذابه، ومن خزن لسانه ستر الله عز وجل عورته، ومن اعتذر إلى الله عز وجل قَبِلَ الله عذره)[١].

وعن عبدالله بن عمرو رضي الله عنهما أنه سأل رسول الله ﷺ: ماذا يباعدني من غضب الله؟ قال: (لا تغضب)[٢].

ففي هذين الحديثين يتبين فضل من كف غضبه، وابتعد عن كل ما يثير غضبه، وضبط نفسه، وأحكم أمره، رجاء الأمن من غضب الله وعذابه، وكما أبعد نفسه عن إنفاذ غضبه وكان مندفعاً إليه كل الاندفاع ليتشفى ممن آذاه كافأه الله على ذلك فأبعده عن غضبه وعذابه وأنجاه مما يؤذيه يوم القيامة.

---

(١) أخرجه أبو يعلى في مسنده (٤/ ٢٣٣) رقم (٤٣٢٢) والضياء المقدسي في المختارة (٦/ ٨١، ٨٢) رقم (٢٠٦٦، ٢٠٦٧). والحديث حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة (٥/ ٤٧٥) رقم (٢٣٦٠).

(٢) أخرجه أحمد في المسند (٢/ ١٧٥) رقم (٦٦٣٥) وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان (١/ ٢٥٧) رقم (٢٩٦) بلفظ (ما يمنعني من غضب الله) تحت باب ذكر رجاء الأمن من غضب الله لمن لم يغضب لغير الله جل وعلا. وأورده الهيثمي في المجمع (٨/ ٧٢) وعزاه لأحمد، وقال: وفيه ابن لهيعة وهو لين الحديث، وبقية رجاله ثقات.
قلت: ابن لهيعة تابعه عمرو بن الحارث عند ابن حبان كما في التخريج، وهو ثقة فقيه حافظ، فالحديث حسن لغيره بل صحيح لغيره. انظر: التقريب ص (٤١٩) رقم (٥٠٠٤).

المبحث السادس

معرفة أن الرجل الشديد القوي حقيقة هو من ملك نفسه عند الغضب

ففي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)[١].

وفي رواية مسلم عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: (ما تعدون الصرعة فيكم؟ قال: قلنا: الذي لا يصرعه الرجال، قال: ليس بذلك، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب)[٢].

العرب يطلقون على الذي يصرع الناس كثيراً كلمة (صُرعة)[٣] ويكبرون أمره، ويعظمون شأنه، فاستغل الرسول ﷺ إعجاب الناس به، وإكبارهم وتقديرهم له، ثم حولهم عنه إلى البطل الحقيقي، والقوي الفاضل الممدوح الذي قلَّ من يقدر على التخلق بخلقه، ومشاركته في فضيلته، إنه هو الذي يملك نفسه عند الغضب، وذلك لأن ملك النفس عند الغضب بطولة إنسانية فعلاً تعتمد على العقل، وقوة الإرادة، ولهذا خص النبي الكريم ﷺ من كانت هذه صفته بهذا الثناء الجميل، أما بطولة المصارعة فهي تميز جسدي يعتمد على قوة الجسم والعضلات والتدريب الجسدي، فمن ملك نفسه عند الغضب وهو بحالة شديدة من الغيظ، فقد قهر، وصرع أقوى أعدائه وشر خصومه وهو نفسه التي بين جنبيه.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (٤/ ١١٢) رقم (٦١١٤) ومسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب (٤/ ٢٠١٤) رقم (٢٦٠٩).

(٢) أخرجه مسلم في الكتاب والباب السابقين، رقم (٢٦٠٨).

(٣) لسان العرب (٤/ ٢٤٣٣).

قال ابن بطال: إن مجاهدة النفس أشد من مجاهدة العدو، لأنه ﷺ جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة[١]. فهذا هو الرجل القوي المنتصر على عدوه، وهو أقوى من الذي يغلب الرجال ولا يغلبونه.

المبحث السابع

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

إن الاستعاذة هي الالتجاء إلى الله الواحد الأحد، واللجوء إليه من شر كل ذي شر، ولما كان الشيطان يرى الإنسان من حيث لا يراه استعاذ منه بالذي يراه ولا يراه الشيطان، كما قال سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّهُۥ يَرَىٰكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُۥ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ﴾[٢].

إن الاستعاذة طاردة للشيطان عدو الإنسان اللدود كما قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ إِنَّمَا يَدْعُوا۟ حِزْبَهُۥ لِيَكُونُوا۟ مِنْ أَصْحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ﴾[٣].

فالاستعاذة بالله جل شأنه من الشيطان هي استغاثة بالله، واعتراف له جل شأنه بالقدرة الكاملة مثلما هي اعتراف بضعف العبد وعجزه عن مقاومة هذا العدو اللدود الذي لا يقدر على منعه ودفعه إلا الله الذي خلقه، فإن من استعاذ بالله منه كفاه، وسكن غضبه، وذلك إذا صح قصده في الالتجاء إلى الله عز وجل، والله أكرم أن يخذل من استجار به.

---

(١) انظر: شرح صحيح البخاري لابن بطال (٩/ ٢٩٦).
(٢) سورة الأعراف من الآية رقم (٢٧).
(٣) سورة فاطر آية رقم (٦).

فلهذا وجَّه الرسول الكريم ﷺ بالاستعاذة بالله منه عندما يستحكم الغضب بالإنسان، ففي الصحيحين من حديث سليمان بن صُرَد[١] قال: استبَّ رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس، وأحدهما يَسبُّ صاحبه مُغضباً قد احمرَّ وجهه، فقال النبي ﷺ: (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي ﷺ؟ قال: إني لست بمجنون)[٢].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله : (إذا غضب الرجل فقال: أعوذ بالله من الشيطان سكن غضبه)[٣].

في هذا الحديث توجيه نبوي كريم لذهاب الغضب وتسكينه، وهو الاستعاذة بالله من الشيطان ليكفيه الله عز وجل منه، وذلك في هذا المقام الذي يخشى على الإنسان وهو بهذه الحالة من شدة الغضب أن يوقعه في المهالك، والأخطار، من قول بالباطل، أو فعل عمل مذموم، أو ارتكاب مفسدة، أو إتلاف نفسه، أو شر يفعله يستحق به العقوبة في الدنيا والآخرة.

---

(١) سليمان بن صُرد – بضم المهملة وفتح الراء– ابن الجَوْن بن سعد الخزاعي، أبو مطرف الكوفي، روى عن النبي ﷺ، وكان خيِّراً فاضلاً، قتل سنة خمس وستين وكان عمره ثلاثاً وسبعين سنة، رضي الله عنه. الإصابة (٢/ ٧٥-٧٦) أسد الغابة (٢/ ٣٥١).

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (٤/ ١١٢) رقم (٦١١٥) ومسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب (٤/ ٢٠١٥) رقم (٢٦١٠).

(٣) أخرجه ابن عدي في الكامل (٥/ ٢٥٦) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٣/ ٣٦٤) ح (١٣٧٦).

وفي قول الرجل الغضبان (إني لست بمجنون) منكراً على من نبهه إلى ما يصلحه: كلام من لم يفقه في دين الله تعالى، ولم يتهذب بأنوار الشريعة المكرمة، وتوهم أن الاستعاذة مختصة بالجنون، ولم يعلم أن الغضب من نزغات الشيطان، ولعله – كما قال الإمام النووي- من جفاة الأعراب، الذين قلوبهم من الفقه والفهم خراب، أو من المنافقين[١].

وقد ورد الأمر بالاستعاذة من الشيطان في عدة مواضع من القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ نَزۡغٞ فَٱسۡتَعِذۡ بِٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ﴾[٢].

وقال جل شأنه: ﴿فَإِذَا قَرَأۡتَ ٱلۡقُرۡءَانَ فَٱسۡتَعِذۡ بِٱللَّهِ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ ٱلرَّجِيمِ﴾[٣].

فأمر سبحانه وتعالى بالاستعاذة عند نزغ الشيطان، وعند قراءة القرآن.

أما نزغ الشيطان فهو دخوله في الأمر لإفساده[٤]، فإذا استعاذ الإنسان بالله عند حصوله ذهب ذلك النزغ.

وأما الاستعاذة عند قراءة القرآن فلذلك فوائد مهمة ذكرها ابن القيم رحمه الله في كتابه إغاثة اللهفان[٥]، وهي باختصار:

---

(١) انظر: صحيح مسلم بشرح النووي (١٦/ ١٦٣) المفهم (٦/ ٥٩٤).
(٢) سورة فصلت آية رقم (٣٦).
(٣) سورة النحل آية رقم (٩٨).
(٤) مفردات الراغب ص (٤٨٨).
(٥) (١/ ٩٢-٩٤).

الفائدة الأولى: أن القرآن شفاء لما في الصدور من الوساوس، والشهوات، فأمر الإنسان أن يطرد مادة الداء، ويخلي منه القلب، ليصادف محلاً خالياً فيتمكن منه ويؤثر فيه.

الفائدة الثانية: أن القرآن مادة الهدى والعلم، والشيطان كلما أحس بنبات الخير في قلب الإنسان سعى لإفساده، فأمر أن يستعيذ، حتى لا يفسد عليه ما يحصل له بالقرآن من خير.

الفائدة الثالثة: أن الملائكة تدنوا من قارئ القرآن، كما في حديث أسيد بن الحضير[١] لما رأى مثل الظُّلة فيها مثل المصابيح عند قراءته للقرآن، فقال ﷺ: (تلك الملائكة)[٢].

الفائدة الرابعة: أن الشيطان يجلب على القارئ بخيله ورَجِلِه، حتى يشغله عن المقصود بالقرآن، وهو تدبره وتفهمه، فيحرص أن يحول بين المرء وقلبه، وبين مقصود القرآن، فأمر أن يستعيذ بالله منه.

الفائدة الخامسة: أن القارئ يناجي ربه بكلامه، والشيطان قراءته الشعر والغناء، فأُمر القارئ أن يطرده بالاستعاذة عند مناجاة الله، واستماع الرب قراءته.

الفائدة السادسة: أن الاستعاذة لدفع ما يلقيه الشيطان في قراءة الإنسان من التغليط للقارئ والتخليط والتشويش عليه، وإذا كان الأنبياء لم

---

(١) أسيد بن الحُضير – بضم المهملة وفتح الضاد– ابن سماك بن عتيك الأنصاري، الأَشهلي، أبو يحى، كان من السابقين إلى الإسلام، وهو أحد النقباء ليلة العقبة، وكان أبو بكر لا يقدم أحداً من الأنصار عليه، مات سنة عشرين أو إحدى وعشرين، رضي الله عنه وعن جميع الصحابة. انظر: الاستيعاب (١/ ٥٣) الإصابة (١/ ٤٩).

(٢) أخرجه مسلم في كتاب صلاة المسافرين، باب نزول السكينة لقراءة القرآن (١/ ٥٤٨) رقم (٧٩٦).

يسلموا من ذلك فغيرهم أولى كما قال الله تعالى: ﴿وَمَآ أَرۡسَلۡنَا مِن قَبۡلِكَ مِن رَّسُولٖ وَلَا نَبِيٍّ إِلَّآ إِذَا تَمَنَّىٰٓ أَلۡقَى ٱلشَّيۡطَٰنُ فِيٓ أُمۡنِيَّتِهِۦ فَيَنسَخُ ٱللَّهُ مَا يُلۡقِي ٱلشَّيۡطَٰنُ ثُمَّ يُحۡكِمُ ٱللَّهُ ءَايَٰتِهِۦۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ﴾[1] أي إذا تلا ألقى الشيطان في تلاوته.

الفائدة السابعة: أن الشيطان أحرص ما يكون على إغواء الإنسان عندما يهم بالخير، أو يدخل فيه فهو يشتد عليه حينئذ ليقطعه عنه، فأُمر العبد أن يحارب عدوه الذي يقطع عليه الطريق ويستعيذ بالله أولاً، ثم يأخذ في السير.

الفائدة الثامنة: أن الاستعاذة قبل القراءة عنوان إعلام بأن المأتي بعدها القرآن ولهذا لم تشرع بين يدي كلام غيره. انتهى.

يقول سيد قطب: الاستعاذة من الشيطان تمهيد للجو الذي يتلى فيه كتاب الله، وتطهير له من الوسوسة، واتجاه بالمشاعر إلى الله خالصة لا يشغلها شاغل من عالم الرجس والشر الذي يمثله الشيطان[2].

وبيَّن القرآن الكريم علاجاً آخر، ذو فائدة عظيمة في مثل هذه الحالات، وهي نزغ الشيطان بين الناس، وهو الدفع بالتي هي أحسن، فإن أساء إلى الإنسان المؤمن شخص، فالمطلوب منه أن يقابل تلك الإساءة بالإحسان إلى المسيء مما يقطع الطريق على الشيطان، ويفوت الفرصة عليه قال تعالى: ﴿وَلَا تَسۡتَوِي ٱلۡحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُۚ ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيۡنَكَ وَبَيۡنَهُۥ

(١) سورة الحج آية رقم (٥١).

(٢) في ظلال القرآن (٤/ ٢١٩٤).

عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾[١]، وقال تعالى: ﴿ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ ٱلسَّيِّئَةَۚ نَّحۡنُ أَعۡلَمُ بِمَا يَصِفُونَ﴾[٢]، وقال جل شأنه: ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ ٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ يَنزَغُ بَيۡنَهُمۡۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ كَانَ لِلۡإِنسَٰنِ عَدُوّٗا مُّبِينٗا﴾[٣].

المبحث الثامن

أن يغير الغاضب من الحالة التي يكون عليها ساعة الغضب

فعن أبي ذر قال: قال ﷺ: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)[٤].

ومن فوائد هذا التوجيه النبوي الكريم منع الغضبان من التصرفات الرعناء والهوجاء التي قد تصدر منه في حال غضبه، لأنه والحالة هذه، قد يضرب، أو يؤذي، بل قد يصل الأمر إلى أخطر من هذا، فيقع في ذنب عظيم، وأمر شنيع، وكبيرة من أعظم كبائر الذنوب ألا وهي القتل، التي توعد الله فاعلها بالخلود في النار والغضب واللعنة، والعذاب المهين كما قال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَن يَقۡتُلۡ مُؤۡمِنٗا مُّتَعَمِّدٗا فَجَزَآؤُهُۥ جَهَنَّمُ خَٰلِدٗا فِيهَا

---

(١) سورة فصلت آية رقم (٣٤).

(٢) سورة المؤمنون آية رقم (٩٦).

(٣) سورة الإسراء آية رقم (٥٣).

(٤) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب (٤/ ٢٤٩) رقم (٤٧٨٢) وأحمد في المسند (٥/ ١٥٢) رقم (٢١٣٨٧) وابن حبان في صحيحه- الإحسان (٧/ ٤٧٩) رقم (٥٦٥٩) والبيهقي في شعب الإيمان (٦/ ٣٠٩) رقم (٨٢٨٤) وإسناده صحيح، وصححه الألباني في صحيح أبي داود (٣/ ١٧٥).

وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُۥ وَأَعَدَّ لَهُۥ عَذَابًا عَظِيمًا﴾[١].

فما سفكت الدماء، وكانت المآسي العظيمة والأليمة التي سببت حسرة وندامة وجرَّت على أصحابها الخيبة والخسران إلا بسبب الغضب، والعمل بموجبه، وجعله هو المسيطر والفاعل لصاحبه.

ولهذا كان هذا التوجيه النبوي الكريم بتغيير الحالة التي يكون عليها الغضبان لينقطع شره، ويُحدَّ من طيشه وبطشه.

يقول الخطابي[٢] رحمه الله: القائم متهيئ للحركة والبطش، والقاعد دونه في هذا المعنى والمضطجع ممنوع منهما، فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالقعود والاضطجاع لئلا تبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد[٣].

وقد ثبت علمياً أن كمية هرمون النورادرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفة هادئة لمدة خمس دقائق، وأما الأدرينالين فإنه يرتفع ارتفاعاً بسيطاً بالوقوف، وأما الضغوط النفسية والانفعالات فهي التي تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة[٤]، فإذا كان الوقوف وقفة هادئة ولمدة خمس دقائق يضاعف كمية

---

(١) سورة النساء آية رقم (٩٣).

(٢) الخطابي: حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البُستي، أبو سليمان، وصفه الذهبي بقوله: الإمام العلامة الحافظ اللغوي، صاحب التصانيف، ولد سنة بضع عشرة وثلاثمائة، توفي سنة ثمان وثمانين وثلثمائة. انظر: سير أعلام النبلاء (١٧/ ٢٣ وما بعدها) وشذرات الذهب (٣/ ١٢٧).

(٣) معالم السنن (٤/ ١٠٠-١٠١).

(٤) انظر: كتاب هاريسون الطبي.

النورادرينالين، وإذا كان الغضب والانفعال يزيد مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة، فكيف إذا اجتمع الاثنان معاً الغضب والوقوف، ولذلك أرشد ﷺ الغضبان إن كان قائماً أن يجلس، فإن لم يذهب عنه فليضطجع.

فكان هذا السبق العلمي منه ﷺ من أوجه الإعجاز التي لم تظهر إلا في هذا العصر.

المبحث التاسع

أن يجاهد نفسه في السكوت ساعة الغضب

عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: (علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت)[1].

ومن فوائد هذا التوجيه النبوي الكريم هو الحيلولة دون وقوع الغاضب فيما لا تحمد عقباه من بذيء اللفظ، وسيء الكلام؛ لأن الغضبان حال غضبه يخرج عن طوره وشعوره غالباً فيتلفظ بكلمات سيئة وبذيئة، بل قد يجرّ ذلك إلى كثير من الأقوال المحرَّمة كالقذف والسب والفحش الذي يستحي منه العاقل، ويندم قائله عند سكون غضبه، وربما ارتقى إلى درجة

---

(١) أخرجه أحمد (١/ ٢٣٩، ٢٨٣، ٣٦٥) رقم (٢٥٥٦، ٣٤٤٨) والبخاري في الأدب المفرد ص (٤٣٣) رقم (١٣٢٧) والبيهقي في شعب الإيمان (٦/ ٣٠٩) رقم (٨٢٨٧) وابن أبي شيبة في مصنفه (٥/ ٢١٦) رقم (٢٥٣٨) والقضاعي في مسند الشهاب (١/ ٤٤٦) رقم (٧٦٤) وصحح الألباني الحديث في صحيح الجامع (١/ ١٨٠) رقم (٦٩٣) وفي السلسلة الصحيحة (٣/ ٣٦٣-٣٦٤) رقم (١٣٧٥) وصححه أحمد شاكر في شرحه لمسند أحمد (٤/ ١٢) رقم (٢١٣٦).

الكفر، كما جرى لجبلة بن الأيهم[١]، وكالأيمان التي لا يجوز التزامها شرعاً، وكطلاق الزوجة الذي يُعقِب الندم.

يقول ابن رجب: وقول النبي ﷺ: (إذا غضبت فاسكت) يدل على أن الغضبان مكلَّف في حال غضبه بالسكوت، فيكون حينئذ مؤاخذاً بالكلام[٢].

ولهذا حث الرسول ﷺ على السكوت والصمت في جميع الحالات إلا إذا كان الكلام خيراً فقد سمح به، يقول ﷺ: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت)[٣].

المبحث العاشر

أن يتوضأ ويصلي لله عز وجل

عن عطية السعدي[٤] قال: قال رسول الله ﷺ: (إن الغضب من

---

(١) جبلة بن الأيهم بن جبلة الغساني، من آل جفنة، آخر ملوك الغساسنة في بادية الشام، عاش زمناً في العصر الجاهلي، وقاتل المسلمين في عدة معارك، أسلم وهاجر إلى المدينة وارتد فيها، وكان سبب ردته عندما أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه بأن يُقتص منه لرجل من مزينة، ومات مرتداً بالقسطنطينة. الأعلام (٢/ ١١١-١١٢).

(٢) جامع العلوم والحكم ص (٢٢٥).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره (٤/ ٩٤) رقم (٦٠١٨) ومسلم في كتاب الإيمان، باب الحث على إكرام الجار والضيف ولزوم الصمت إلا عن خير (١/ ٦٨) رقم (٧٤) كلاهما من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٤) عطية بن عروة السعدي، جد عروة بن محمد، مختلف في اسم جده، وربما قيل: عطية بن سعد، صحابي معروف، له أحاديث، نزل الشام. الإصابة (٢/ ٤٨٥) أسد الغابة (٣/ ٤١٢).

الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)[١].

وهذا توجيه نبوي كريم للتخفيف من وطأة الغضب على الإنسان، وتهدئة لنفس الغاضب لأن الغضب من الشيطان، والشيطان مخلوق من النار، فالذي يطفئ النار هو الماء. وكذلك لأن الغضب جمرة تتوقد في قلب ابن آدم كما قال عليه الصلاة والسلام في خطبة له (ألا إن الغضب جمرة تتوقد في قلب ابن آدم)[٢].

فالوضوء يطفئ تلك الجمرة المتوقدة في قلب الإنسان، فالماء بارد والغضب حرارة متوقدة ونار متأججة في قلب الغاضب، والماء يطفئ تلك الحرارة وهذه النار، بفضل الله تعالى.

والوضوء فوق ذلك شعور بالعبودية لله عز وجل عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدي يزيد من إحساسه بالأمن والرضا والطمأنينة، ويُسكِّن من غضبه ويهدئ من ثورته، لإقباله على ربه.

---

(١) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب (٤/ ٢٤٩) رقم (٤٧٨٤) وأحمد في المسند (٤/ ٢٢٦) رقم (١٨٠١٤) والبغوي في شرح السنة (١٣/ ١٦١) رقم (٣٥٨٣) والبخاري في التاريخ الكبير (٤/ ١/ ١٨) والبيهقي في شعب الإيمان (٦/ ٣١١) رقم (٨٢٩١). وإسناده ضعيف، فيه عروة بن محمد السعدي قال عنه ابن حجر: مقبول، ولم يتابع. التقريب ص (٣٨٩) رقم (٤٥٦٧).

(٢) أخرجه الترمذي في كتاب الفتن، باب ما جاء ما أخبر النبي ﷺ أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة (٤/ ٤٨٣) رقم (٢١٩١) وقال: هذا حديث حسن صحيح.

المبحث الحادي عشر
أن يتذكر عندما يذكره أهل الخير

الغضب طبيعة النفس البشرية، ويتفاوت فيه الناس، فليس هناك أحد لا يغضب، لكن المؤمنين بالله، والمصدقين بوعد الله، والواقفين عند حدود الله، إذا ذُكِّروا بالله تذكّروا.

روى البخاري بسنده عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قدم عيينة بن حصن الفزاري، فنزل على ابن أخيه الحُرِّ بن قيس[(١)]، وكان من النفر الذين يدنيهم عمر، وكان القراء أصحاب مجالس عمر ومشاورته كهولاً أو شباناً، فقال عيينة لابن أخيه: يا ابن أخي لك وجه عند هذا الأمير، فاستأذنْ لي عليه، قال: سأستأذنُ لك عليه، قال ابن عباس: فاستأذنَ الحُرُّ لعيينة، فأذن له عمر، فلما دخل عليه قال: هِيْ يا ابن الخطاب، فوالله ما تعطينا الجزل، ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر حتى همَّ به، فقال له الحُرُّ: يا أمير المؤمنين إن الله تعالى قال لنبيه ﷺ: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾[(٢)] وإن هذا من الجاهلين، والله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله[(٣)].

---

(١) الحُرّ بن قيس بن حصن بن حذيفة بن بدر الفزاري، وكان من جلساء عمر بن الخطاب رضي الله عنه. انظر: الإصابة (١/ ٣٧٤) أسد الغابة (١/ ٣٩٣).

(٢) سورة الأعراف آية رقم (١٩٩).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين (٣/ ٢٣١) رقم (٤٦٤٢) وفي كتاب الاعتصام بالكتاب والسنة، باب الاقتداء بسنن رسول الله ﷺ، وقول الله تعالى ﴿وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (٤/ ٣٦٠-٣٦١) رقم (٧٢٨٦).

إنه موقف عظيم لرجل عظيم إنه الفاروق، الذي حين أغضبه هذا الجاهل بكلامه الظالم وذُكِّر بهذه الآية وهو في قمة غضبه، سكن غضبه، ووقف عند قول ربه سبحانه وتعالى، وعمل بما فيه، وما تجاوزه، وهذا هو حال المؤمنين بربهم، الصادقين في إيمانهم، العاملين بكتاب ربهم، وهذه الآية جمعت مكارم الأخلاق، لأن فضائل الأخلاق لا تعدو أن تكون عفواً عن اعتداء فتدخل في ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ﴾ أو إغضاء عما لا يلائم فتدخل في ﴿وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾ أو فعل خير، واتساماً بفضيلة فتدخل في ﴿وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ﴾[(١)].

وأرى نفسي بحاجة إلى أن أقف قليلاً مع هذا الرجل الهُمام، والخليفة العادل، والرجل المُلهم، روى ابن عباس رضي الله عنه قال: أكثروا ذكر عمر، فإن عمر إذا ذُكِّر ذكر العدل، وإذا ذكر العدل ذُكِّر الله. وروى ابن أبي شيبة بسند صحيح عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: إذا ذُكِّر الصالحون فحيَّ هلا بعمر[(٢)]، ولذا لما توفي عمر رضي الله عنه قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: رحمك الله يا عمر ما خلّفت أحداً أحبَّ إليَّ أن ألقى الله بمثل عمله منك، وأيم الله إن كنت لأظنُّ أن يجعلك الله مع صاحبيك، وحسبت أني كثيراً أسمع النبي ﷺ يقول: (ذهبت أنا وأبو بكر وعمر، ودخلت أنا وأبو بكر وعمر، وخرجت أنا وأبو بكر وعمر)[(٣)].

---

(١) يُراجع: التحرير والتنوير لابن عاشور (٥/ ٢٢٩).

(٢) ذكر هذه الآثار صاحب كنز العمال (١٢/ ٥٨٨).

(٣) أخرجه البخاري في كتاب فضائل الصحابة، باب مناقب عمر بن الخطاب رضي الله عنه (٣/ ١٥) رقم (٣٦٨٥).

فرحم الله الخليفة العادل عمر، الذي كان على قوته في الحق، وهيبته عند الخلق إلا أنه إذا ذُكِّر بآية من كتاب الله أو بحديث من كلام رسول الله ﷺ وقف ولم يتجاوزهما حباً لله ولرسوله ، وإيماناً تمكن من قلبه، وخوفاً من ربه، وامتثالاً لأمر نبيه ﷺ.

المبحث الثاني عشر

أن يتحلى بالتواضع وترك الكبر والتعالي على الآخرين

الغضبان يشعر في حال غضبه بالقوة والاستعلاء، والمكابرة، ولهذا يكون الغضبان في حال غضبه لا يرغب من أحد أن يأمره أو ينهاه، أو ينتقد مسلكه، أو يسدي له النصح والإرشاد، وهذا كله من فرط التعالي والإعجاب، الذي هو نقيض التواضع والخضوع لأمر الله وحكمه، ولهذا ورد عن رسول الله ﷺ بيان طبقات الناس واختلاف أحوالهم في الغضب وبيان علاج هذه الحالة. أنه قال: «ألا إن بني آدم خلقوا على طبقات شتى، فمنهم من يولد مؤمناً ويحيا مؤمناً، ويموت مؤمناً، ومنهم من يولد كافراً، ويحيا كافراً، ويموت كافراً، ومنهم من يولد مؤمناً ويحيا مؤمناً، ويموت كافراً، ومنهم من يولد كافراً ويحيا كافراً، ويموت مؤمناً، ألا وإن منهم البطيء الغضب سريع الفيء، ومنهم سريع الغضب سريع الفيء فتلك بتلك، ألا وإن منهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفيء، ألا وشرهم سريع الغضب بطيء الفيء، ألا وإن منهم حسن القضاء حسب الطلب، ومنهم سيء القضاء حسن الطلب، ومنهم حسن القضاء سيء الطلب، فتلك بتلك، ألا وإن منهم السيء القضاء السيء الطلب، ألا وخيرهم الحسن القضاء، الحسن الطلب، ألا وشرهم

سيء القضاء، سيء الطلب، ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق بالأرض...)[١].

وفي هذا تعليم ذلك الغضبان الذي بلغ به الغضب مبلغه في أن يعلم حقيقة أمره، وأصل خَلْقه، فإنه من التراب البسيط الرخيص الثمن، وإليه يعود مهما عظم وتعالى.

يقول الشيخ عبدالرحمن حبنكه الميداني في التعقيب على هذا الحديث: نلاحظ في هذا الحديث لوناً من ألوان العلاج لثورة الغضب وصفه الرسول ﷺ ألا وهو اللصوق بالأرض، والغرض منه تجميد كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثار غضبية مادية[٢].

❑ ❑ ❑

(١) سبق تخريجه عند المطلب الثالث بعنوان مراتب الناس في الغضب.
(٢) الأخلاق الإسلامية وأسسها (٢/ ٣٣١).

الخاتمـــة

إن الكتابة في هذا البحث قد استفدت منه بفضل الله وكرمه وحسن توفيقه، الاطلاع على كثير من أسرار النفس البشرية، وتوصلت إلى النتائج الآتية:

١- أن الابتعاد عن الغضب يُجنب المجتمع كـثيراً مـن الأمـراض الصـحية والنفسية.

٢- أن القـرآن الكـريم لم يغفـل حقيقـة الغضـب، بـل تناولهـا بالواقعيـة والتشخيص البين الواضح، ووجَّهها التوجيه الصحيح.

٢- أن النبي الكريم ﷺ بيَّن لنا حقيقة العلاقـة بـين الـنفس البشـرية ودور الشيطان فيها، وطرقه التي يدخل منهـا إلى الإنسـان، ويغريـه بالآمـال الكاذبة، ويصور له الخيال واقعاً، والحقيقة خيالاً.

٤- أن الرسول الحبيب ﷺ دلنا على طرق الوقاية من الشيطان الرجيم عند الغضب.

٥- أن التحلي بـالرفق والحلـم، والعفـو والصـفح، وهـي كلـها صـفات حميـدة لا يؤتاهـا إلا ذو حـظ عظـيم، تجعـل المـرء يعـيش في حيـاة كريمـة وهادئـة بعيـداً عـن كـل المنغصـات والأكـدار، وسـائر الشرور.

٦- أن من المواقـف الـتي تشـعل فتيـل الغضـب مواقـف الجـدل والمـراء، والاستغراق في المزاح في غير مناسبة، ولذا فعلـى العاقـل تجنـب هـذه الأمور كلها ليسلم من شر الغضب وآثاره الوخيمة.

هذا وأسأل الله جلت قدرته أن يهب لنا الحِلم والرفـق، وأن يرزقنـا سعة الصدر، وكريم العفو والصفح، وأن يعيذنا من الشيطان الرجيم، إنـه ولي ذلك والقادر عليه، وهو اللطيف لما يشاء، وصلى الله وسـلم وبـارك علـى نبينـا محمـد وعلـى آلـه وصـحبه والتـابعين لهـم إلى يـوم البعـث والجزاء.

❑ ❑ ❑

فهرس المراجع

* إحياء علوم الدين، للإمام أبي حامد محمد بن محمد الغزالي (ت ٥٠٥هـ) وبذيله كتاب المغني عن حمل الأسفار في الأسفار في تخريج ما في الإحياء من الأسفار، للعراقي، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
* أسد الغابة في معرفة الصحابة، للإمام عز الدين ابن الأثير الجزري (ت ٦٣٠هـ)، دار الفكر، بيروت.
* إغاثة اللهفان في حكم طلاق الغضبان للإمام أبي بكر ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ) ومعه حاشيتان نفيستان للعلامتين/ محمد جمال القاسمي، ومحمد بن مانع النجدي، حققه وخرج أحاديثه عمر بن سليمان الحفيان، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ.
* إكمال إكمال المعلم لأبي عبدالله بن محمد بن خلفة الأبِّي المالكي (ت ٨٢٧هـ) دار الكتب العلمية، بيروت.
* البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع، لمحمد بن علي الشوكاني (ت ١٢٥٠هـ) دار الكتاب الإسلامي.
* الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ترتيب: علاء الدين علي بن بلبان الفارسي، (ت ٧٣٩هـ)، تحقيق: كمال يوسف الحوت، دار الكتب العلمية، بيروت- لبنان، الطبعة الأولى ١٤٠٧هـ.
* الأخلاق الإسلامية وأسسها، لشيخنا عبدالرحمن حسن حبنكه الميداني رحمه الله.
* الأدب المفرد، لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦هـ) ترتيب كمال يوسف الحوت، عالم الكتب، بيروت، لبنان.

* الاستيعاب في معرفة الأصحاب، للإمام أبي عمر يوسف بن عبدالله بن عبدالبر، (ت ٤٦٣هـ)، المطبوع بهامش الإصابة، دار الفكر، بيروت، ١٣٩٨هـ.
* الإصابة في تمييز الصحابة، للحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ) وبهامشه الاستيعاب، لابن عبدالبر (ت٤٦٣هـ) دار الفكر، بيروت.
* الأعلام للأستاذ خير الدين الزركلي (ت ١٣٩٦هـ) دار العلم للملايين، بيروت.
* التحرير والتنوير، للإمام الشيخ محمد الطاهر بن عاشور، دار سحنون للنشر والتوزيع، تونس.
* المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، لأبي محمد عبدالحق بن غالب بن عطية الأندلسي (ت ٥٤٦هـ) تحقيق المجلس العلمي بفاس.
* تحفة الأحوذي شرح جامع الترمذي للإمام محمد بن عبدالرحمن المباركفوري (ت ١٣٥٣هـ) دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
* جامع البيان عن تأويل آي القرآن، للإمام أبي جعفر محمد بن جرير الطبري (ت ٣١٠هـ) شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة الثالثة ١٣٨٨هـ.
* جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، للإمام أبي الفرج عبدالرحمن بن شهاب الدين البغدادي الشهير بابن رجب (ت ٧٩٥هـ) تحقيق شعيب الأرنؤوط، إبراهيم باجس، مؤسسة الرسالة، بيروت.

* الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦هـ) تحقيق: محب الدين الخطيب، المكتبة السلفية، القاهرة، الطبعة الأولى ١٤٠٠هـ.
* زاد المسير في علم التفسير، للإمام أبي الفرج عبدالرحمن بن علي بن محمد الجوزي البغدادي (ت ٥٩٧هـ) المكتب الإسلامي للطباعة والنشر، دمشق، الطبعة الأولى ١٣٨٤هـ.
* سنن ابن ماجه، لأبي عبدالله محمد بن القزويني (ت ٢٧٥هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
* سنن أبي داود، للإمام أبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت ٢٧٥هـ)، تحقيق: محمد محيى الدين عبدالحميد، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
* سنن الدارقطني، للإمام علي بن عمر الدارقطني (ت ٣٨٥هـ) عالم الكتب، بيروت، الطبعة الرابعة ١٤٠٦هـ.
* السنن الكبرى، لأبي بكر أحمد بن الحسين البيهقي (ت ٤٥٨هـ)، تحقيق: د/ عبدالغفور البنداري وسيد كسروي، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى ١٤١١هـ.
* السنن الكبرى للإمام النسائي (ت ٣٠٣هـ) المكتبة العلمية، بيروت- لبنان.
* سير أعلام النبلاء، لشمس الدين أحمد بن عثمان الذهبي (ت ٧٤٨هـ)، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثامنة ١٤١٢هـ.
* شذرات الذهب في أخبار من ذهب، لأبي الفلاح عبدالحي بن العماد الحنبلي (ت ١٠٨٩هـ) دار الفكر، بيروت، الطبعة الأولى ١٣٩٩هـ.

* شرح السنة، للإمام محمد الحسين بن مسعود البغوي (ت ٥١٦هـ) تحقيق/ شعيب الأرناؤوط، المكتب الإسلامي، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٣هـ.
* شرح صحيح البخاري، لأبي الحسين علي بن خلف بن عبدالملك بن بطال (ت ٤٤٩هـ) تحقيق إبراهيم الصبحي، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية ١٤٢٣هـ.
* شرح صحيح مسلم، للإمام محيى الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ) دار الكتب العلمية، بيروت.
* شعب الإيمان للإمام البيهقي (ت ٤٥٨هـ) تحقيق: أبي هاجر بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية، بيروت.
* صحيح مسلم، للإمام مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٣٧٤هـ.
* فتح الباري بشرح صحيح البخاري، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ) حقق الأجزاء الثلاثة الأول سماحة الشيخ العلامة/ عبدالعزيز بن عبدالله بن باز رحمه الله، ورقمه الشيخ/ محمد فؤاد عبدالباقي، وصححه الشيخ/ محب الدين الخطيب، دار السلام، الرياض، دار الفيحاء، دمشق، الطبعة الثالثة ١٤٢١هـ.
* فيض القدير شرح الجامع الصغير، للعلامة محمد عبدالرؤوف المناوي، دار الفكر، بيروت.
* الكامل في ضعفاء الرجال، لأبي أحمد عبدالله بن عدي الجرجاني (ت ٣٦٥هـ) دار الفكر، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٤هـ.

* كشاف اصطلاحات الفنون، للعلامة محمد بن علي التهانوي (ت ١١٥٨هـ) وضع حواشيه أحمد بسبح، دار الكتب العلمية، بيروت.
* لسان العرب، لجمال الدين محمد بن مكرم بن منظور (ت ٧١١هـ) تحقيق: نخبة من العلماء بدار المعارف، دار المعارف، القاهرة.
* مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، للحافظ نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي (ت ٨٠٧هـ)، دار الكتاب العربي، بيروت، الطبعة الثانية ١٤٠٢هـ.
* المستدرك على الصحيحين، لأبي عبدالله محمد بن عبدالله المعروف بالحاكم النيسابوري (ت ٤٠٥هـ)، وبذيله تلخيص المستدرك للذهبي (ت ٧٤٨هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت.
* مسند الإمام أحمد بن حنبل (ت ٢٤١هـ)، مؤسسة قرطبة.
* مسند الشهاب ، لأبي عبدالله محمد بن سلامة القضاعي (ت ٤٥٤هـ) تحقيق/ حمدي عبدالمجيد السلفي، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٥هـ.
* مصنف ابن أبي شيبة، لأبي بكر عبدالله بن محمد بن أبي شيبة (ت ٢٣٥هـ) تقديم وضبط كمال يوسف الحوت، دار التاج، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٩هـ.
* معالم السنن في شرح سنن أبي داود، للإمام أبي سليمان حمد بن محمد الخطابي (ت ٣٨٨هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى ١٤١١هـ.

* المعجم الكبير، للإمام سليمان بن أحمد الطبراني (ت ٣٦٠هـ)، تحقيق: حمدي عبدالمجيد السلفي، الناشر: مكتبة ابن تيمية، القاهرة.
* المفردات في غريب القرآن، للراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢هـ)، تحقيق: محمد سيد كيلاني، مطبعة مصطفى البابي الحلبي، القاهرة ١٣٨١هـ.
* المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، للإمام أبي العباس أحمد بن عمر القرطبي (ت ٦٥٦هـ) تحقيق/ محي الدين مستو وغيره، دار ابن كثير، دمشق، بيروت، ١٤٢٠هـ.
* النهاية في غريب الحديث والأثر، للمبارك بن محمد بن الأثير (ت ٦٠٦هـ)، تحقيق: طاهر الزاوي، ومحمود الطناحي، دار إحياء الكتاب العربي، القاهرة ١٣٨٣هـ.

❑ ❑ ❑