

[٢]

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا  
نبي بعده أما بعد

لَا يَحْمِلُ الْحَقْدَ مَنْ تَعَلَّوْا بِهِ الرُّتْبَ  
وَلَا يَنَالُ الْعُلَا مَنْ طَبَعَهُ الْغَضَبُ

قَالَ بَعْضُ الْعُكَمَاءِ: الْغَضَبُ أَشَدُّ نِكَايَةً فِي الْعَاقِلِ مِنَ  
النَّارِ فِي بَيْسِ الْعَوَسَجِ.

وَقَالَ: الْغَضَبُ بِذُرِّ التَّدْمِ، وَتَرْكُهُ أَسْهَلُ مِنْ  
إِصْلَاحِ مَا يُفْسِدُهُ وَسُرْعَةُ الْغَضَبِ مِنْ شِيمِ  
الْحَقْمَى.

وقد قيل: مَنْ كَثُرَ غَضَبُهُ كَثُرَ غَلَطُهُ وَمَنْ كَثُرَ غَلَطُهُ  
طَالَ حُزْنُهُ وَأَلَمُهُ.

وقيل: مَنْ أَطَاعَ غَضَبَهُ قَادَهُ إِلَى النَّارِ وَصِيرَهُ إِلَى ذُلِّ  
الْإِعْتِدَارِ.

فَلَمْ أَرِ فِي الْأَعْدَاءِ حِينَ اخْتَبَرْتُهُمْ  
عُدُوًّا لِعَقْلِ الْمَرْءِ أَعْدَى مِنَ الْغَضَبِ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَجُلًا قَالَ: لِلنَّبِيِّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ: (لَا تَغْضَبْ)  
فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ: (لَا تَغْضَبْ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (١)

وَعَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ الرَّجُلَ؟ قَالَ: فَفَكَّرْتُ  
حِينَ قَالَ: النَّبِيُّ مَا قَالَ: فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ  
كُلَّهُ. رَوَاهُ أَحْمَدُ (٢)

فَالْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ. مِفْتَاحُ لِلْكُفْرِ مِفْتَاحُ لِلْقَتْلِ  
مِفْتَاحُ لِلطَّلَاقِ مِفْتَاحُ لِلظُّلْمِ بِجَمِيعِ أَنْوَاعِهِ مِفْتَاحُ

(١) صحيح البخاري [باب الحذر من الغضب].

(٢) المسند رقم ٢٢٠٨٨ ج ٤ ص ١٤١

[٣]

لظلم النفس و الزوجة ،والتيين، وغفوق الوالدين،  
وظلم الموظفين والمراجعين.

وللغضب أسباب.

النسب الأول: رؤية ما يكره الإنسان. فإذا رأى  
الإنسان ما يكره داهمه الغضب في المكان  
فليمسك اليد واللسان لأن هاتين الآتين تعلمان  
بمجرد الرؤية لما يكره.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «مَا ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا قَطُّ بِيَدِهِ، وَلَا امْرَأَةً، وَلَا  
خَادِمًا، إِلَّا أَنْ يُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَمَا يَبِلُ مِنْهُ  
شَيْءٌ قَطُّ، فَيَنْتَقِمَ مِنْ صَاحِبِهِ،» رَوَاهُ مُسْلِمٌ (٣)

النسب الثاني: سماع ما يكره الإنسان. فإذا سمع  
الإنسان ما يكره داهمه الغضب في المكان  
فليمسك اليد واللسان لأن هاتين الآتين تعلمان  
بمجرد السماع لما يكره. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ  
قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (لَيْسَ  
الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ  
عِنْدَ الْغَضَبِ). رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٤) وَمُسْلِمٌ (٥)

النسب الثالث: العلم بما يكره الإنسان.

فإذا علم الإنسان بما يكره داهمه الغضب في  
المكان فليمسك اليد واللسان لأن هاتين الآتين  
تعملان بمجرد العلم بما يكره.

(٣) صحيح مسلم [باب مبادئه للأفام].

(٤) صحيح البخاري [باب الحذر من الغضب]

(٥) صحيح مسلم [باب فضل من يملك نفسه]

[٤]

عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا تَعْدُونَ الصُّرْعَةَ فِيكُمْ؟) قُلْنَا: الَّذِي  
لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ قَالَ: (لَيْسَ ذَلِكَ) وَلَكِنَّهُ الَّذِي  
يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ (٦)

والغضب داء لا يرجى برؤه ولكن له مسكنات  
تخففه إذا تعاطاها المصاب. فلا غنى له عن  
المسكنات لأن الداء يتحرك بمجرد وجود سبب  
من أسبابه في أي لحظة.

مسكنات الغضب.

المسكن الأول: السكوت. فإذا غضبت فاسكت ولا  
تتكلم بكلمة حتى يسكن الغضب.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ) قَالَهَا  
ثَلَاثًا. رَوَاهُ أَحْمَدُ (٧)، بِسَنَدٍ صَحِيحٍ  
فلا تنصع وأنت غضبان ولا تعلم وأنت غضبان ولا  
تعاقب وأنت غضبان ولكن اسكت حتى يسكن  
الغضب ثم قل ما شئت وافعل ما شئت.

عَنْ أَبِي بَكْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (لَا يَقْضِيَنَّ حَكَمَ بَيْنَ اثْنَيْنِ  
وَهُوَ غَضْبَانُ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٨) وَمُسْلِمٌ (٩)

المسكن الثاني: أمسك يدك ولسانك إذا غضبت.

(٦) صحيح مسلم [باب فضل من يملك نفسه]

(٧) المسند رقم ٢١٣٦ ج ١ ص ٢٣٩

(٨) صحيح البخاري [باب هل يقضي القاضي]

(٩) صحيح مسلم [باب كراهة قضاء القاضي]

[٥]

لأن هاتين الآتين تعلمان بمجرد وجود سبب من  
أسباب الغضب. فاللسان يعمل في السبب والشتيم  
والتعير والاستهزاء والشماتة والسخرية والوعيد  
للمغضوب عليه واليد تعمل في البطش.

عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا تَعْدُونَ الصُّرْعَةَ فِيكُمْ؟) قُلْنَا: الَّذِي  
لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ. قَالَ: (لَيْسَ ذَلِكَ). وَلَكِنَّهُ الَّذِي  
يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ (١٠)

المسكن الثالث: الاستعاذه بالله من الشيطان.

لأنه ينفخ جمره الغضب حتى تصبح نارا لتحرق  
الغضبان وتحرق من حوله.

قَالَ تَعَالَى: {وَمَا يَزْعَمُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ  
بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ} [الأعراف ٢٠٠]

وَعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ  
عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ  
وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدْ احْمَرَّ وَجْهُهُ،  
فَقَالَ: النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنِّي لَأَعْلَمُ  
كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ: أَعُوذُ  
بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا  
يَقُولُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ  
بِمَجْنُونٍ). رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (١١) وَمُسْلِمٌ (١٢)

(١٠) صحيح مسلم [باب فضل من يملك نفسه]

(١١) صحيح البخاري [باب الحذر من الغضب]

(١٢) صحيح مسلم [باب فضل من يملك نفسه]



# لا تغضب

تأليف

محمد بن أحمد بن محمد العماري

عضو الدعوة والإرشاد بوزارة الشؤون الإسلامية

بالمملكة العربية السعودية

موقع المؤلف على الإنترنت

<http://www.alammary.net>

البريد الإلكتروني

Alammary4@hotmail.com

جميع الحقوق لكل مسلم



تهدى ولا تبايع

للطبع الخيري

[مئة ألف نسخة بسبعة آلاف وخمسمائة ريال]

جوال ٠٥٠٤٧٣٧٣٠٤

[٨]

**وَالْحَمَاقَةُ:** فَالْعُضْبَانُ أَبْعَضُ إِنْسَانٍ عِنْدَ زَوْجَتِهِ وَوَلَدِهِ وَأَبُوهِ وَمَوْظِفِيهِ وَمَرَاغِيهِ وَمَخَالِطِيهِ لِأَنَّهُ يَظْلِمُ مَنْ خَالَطَهُ، وَيَتَعَدَّى عَلَى مَنْ هُوَ دُونُهُ، وَيَتَطَاوَلُ عَلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ يَتَكَلَّمُ بِغَيْرِ تَمَيُّزٍ، كَثِيرُ الْكَلَامِ، سَرِيعُ الْجَوَابِ يَنْهَى عَنِ الشَّيْءِ وَيَأْتِيهِ، وَيَفْخَرُ بِمَا لَيْسَ فِيهِ، مَنْ سَمِعَ بِهِ أَبْغَضَهُ وَمَنْ خَالَطَهُ سَبَّهُ وَلَعَنَهُ.

**المُسْكَنُ التَّاسِعُ:** تَذَكَّرْ أَنَّ لِلْغَضَبِ آثَارًا بَاطِنَةً وَظَاهِرَةً عَلَى وَجْهِكَ وَلِسَانِكَ وَجَوَارِحِكَ تَعْرِفُ بِهَا نَفْسَكَ أَنَّكَ مَصَابٌ بِدَاءِ الْغَضَبِ لِتَسَارِعَ فِي أَخْذِ الْمَسْكَنَاتِ وَيَعْرِفُكَ بِهَا النَّاسُ أَنَّكَ مَصَابٌ فَيَكْرَهُوا مَعَاشِرَتَكَ وَمَخَالَطَتَكَ .

**آثَارُهُ الظَّاهِرَةُ عَلَى الْوَجْهِ:** تَغْيِيرُ اللَّوْنِ، احْمِرَارُ الْوَجْهِ، انْتِفَاحُ الْأُذُنِ تَقَلُّبُ الْمَنَاحِرِ عَلَى أَتْفِهِ الْأَسْبَابِ .

**آثَارُهُ الظَّاهِرَةُ عَلَى اللِّسَانِ:** السَّبُّ، وَالشَّتْمُ، وَالْفَحْشُ فِي الْقَوْلِ وَالشَّمَاتَةُ، وَالتَّعْيِيرُ وَالاسْتِهْزَاءُ، وَالْغَيْبَةُ، وَافْتِسَاءُ السَّرِّ، وَهَتِكُ السَّرِّ عَنِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِ وَتَوَعُّدُهُ بِالضَّرْبِ أَوْ الْقَتْلِ أَوْ الْحَبْسِ.

**آثَارُهُ الظَّاهِرَةُ عَلَى الْجَوَارِحِ:** الضَّرْبُ وَالْقَتْلُ إِنَّ أَمْسَكَهُ وَقَدِرَ عَلَيْهِ فَإِنْ فَاتَهُ أَوْ عَجَزَ عَنْهُ ضَرَبَ نَفْسَهُ، وَلَطَمَ خَدَّهُ وَشَقَّ جَبِيْنَهُ، وَعَضَّ يَدَهُ وَرَجَعَ عَلَى مَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ مِمَّنْ لَا قُدْرَةَ لَهُ عَلَى دَفْعِهِ كَالزُّوْجَةِ وَالْوَلَدِ وَالْبَنَاتِ وَالْذَّابَةِ وَالْجَمَادِ.

**آثَارُهُ الْبَاطِنَةُ عَلَى الْقَلْبِ:** الْحِقْدُ، وَالْحَسَدُ، وَالْحُزْنُ، وَإِصْمَارُ السُّوءِ لِلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِ.

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

[٧]

والولد والبنت والموظف.

**عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:** كُنْتُ أَضْرِبُ غُلَامًا لِي بِسَوْطٍ فَسَمِعْتُ مِنْ خَلْفِي صَوْتًا اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ. فَلَمْ أَفْهَمْ الصَّوْتَ مِنْ شِدَّةِ الْغَضَبِ، فَلَمَّا دَنَا التَّفْتُ فَإِذَا هُوَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَقَطَ السَّوْطُ مِنْ يَدِي مِنْ هَيْبَتِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: ( اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ لِلَّهِ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَى هَذَا الْغُلَامِ) فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هُوَ خُرَّ لَوَجْهِهِ اللَّهُ فَقَالَ: (أَمَّا لَوْ لَمْ تَفْعَلْ لِلْفَحَنَةِ النَّارُ أَوْ لِمَسَّتْكَ النَّارُ) رَوَاهُ مُسْلِمٌ (١٦) .

**قَالَ أَبُو مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقُلْتُ:** لَا أَضْرِبُ مَمْلُوكًا بَعْدَهُ أَبَدًا . (رواه مسلم) (١٧)

**المُسْكَنُ السَّابِعُ:** تَذَكَّرْ ثَوَابَ الْعَفْوِ عِنْدَ الْمُقْدِرَةِ مِنَ الْعِزَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ لِيَسْكُنَ الْغَضَبُ.

**قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [النور ٢٢]**

**وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:** قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا) رَوَاهُ مُسْلِمٌ (١٨)

**المُسْكَنُ الثَّامِنُ:** تَذَكَّرْ كَرَاهَةَ النَّاسِ لَكَ. فَمَا اسْتَجْلَبَ الْبُغْضَ وَالْكَرَاهَةَ بِمِثْلِ الْغَضَبِ

(١٦) الصحيح رقم ١٦٥٩ ج ٣ ص ١٢٨٦

(١٧) صحيح مسلم رقم ١٦٥٩ ج ٣ ص ١٢٨٦ .

(١٨) مسلم باب استحباب العفو

[٦]

**المُسْكَنُ الرَّابِعُ: الوضوء.** فإذا غضبت فتوضأ لتطفأ جذوة نار الغضب حتى لا يجد الشيطان شيئاً ينفخه ولو بعد حين .

**عَنْ عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَطِيَّةٍ:** أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ( إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ). رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ (١٣) بِسَنَدٍ ضَعِيفٍ

والحديث وإن كَانَ ضَعِيفًا فَإِنَّ لَهُ مَعْنَى صَحِيحًا دَلَّ عَلَيْهِ كِتَابُ اللَّهِ فَإِنَّمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ.

**المُسْكَنُ الْخَامِسُ:** لَا تَهَيِّأْ لِلشَّرِّ إِذَا غَضِبْتَ بِالْقِيَامِ أَوِ السَّلَاحِ وَإِذَا غَضِبْتَ وَأَنْتَ مَتَهَيِّئْ لِلشَّرِّ فَسَارِعٌ بِتَغْيِيرِ هَيْئَتِكَ وَلَوْ بِالْجُلُوسِ أَوْ الْإِضْطِجَاعِ .

**عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:** قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ( إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ ). رَوَاهُ أَحْمَدُ (١٤) وَأَبُو دَاوُدَ (١٥) بِسَنَدٍ صَحِيحٍ

لأنَّ الْقَائِمَ قَرِيبٌ مِنَ الشَّرِّ، وَالْقَاعِدَ أَبْعَدُ عَنِ الشَّرِّ مِنَ الْقَائِمِ وَالْمُضْطَجِعَ أَبْعَدُ مِنَ الْقَاعِدِ. فَكُلَّمَا أَبْعَدْتَ عَنِ الشَّرِّ سَلِمْتَ وَسَلِمْتَ .

**المُسْكَنُ السَّادِسُ:** تَذَكَّرْ قُدْرَةَ اللَّهِ عَلَيْكَ إِذَا قَدِرْتَ عَلَى غَيْرِكَ مِمَّنْ لَا يَسْتَطِيعُ دَفْعَكَ لَضَعْفِهِ كَالزُّوْجَةِ

(١٣) السنن رقم ١٥٢٢ ج ١ ص ٤٠٢

(١٤) المسند رقم ٢٠٣٨٦ ج ١ ص ٣٢٢

(١٥) السنن رقم ١٥١٩ ج ١ ص ٤٠٢