

علاج الغضب المذموم في ضوء السنة النبوية

Solution of anger in the light of Sunnah

ناصر الدين - محمد أبو بكر

Abstract

The anger in itself a humanitarian instinct If anger is out of limit moderation is blameworthy , because this would be the devil. Proceeding from the fact that the anger of course human instinctively cannot pay and Lahu required , but can be treated. The importance of research becomes glinting when it attached to hadith to narrate the virtues of work and its value and positive impact on the community.

ان الغضب في حد ذاته غريزة إنسانية ومنه محمود و مذموم. اذا خرج الغضب عن حد الاعتدال فهو مذموم، لان هذا يكون من الشيطان، كما قال الشيخ المناوي: "إن الغضب من الشيطان يعنى أنه المحرك له الباعث إليه ليردي الآدمي ويغويه ويبيعه عن نعمة الله ورحمته".⁽¹⁾

فالغضب المذموم هو الإفراط في الغضب، عرف الامام الغزالي الغضب المذموم بقوله: "هو ان تغلب هذه الصفة حتي تخرج عن سياسة العقل و الدين و الطاعته ، ولا يبقي للمرء معها بصيرة ونظر في الامور وفكرة و لا اختيار فيها , بل يصير في صورة المضطر".⁽²⁾

انطلاقاً من كون الغضب طبعاً بشرياً فطرياً لا يُمكن دفعه ولا هو مطلوب ، بل يمكن ان يعالج كما ذكر الامام الغزالي: قمع أصل الغيظ من القلب فذلك ليس مقتضى الطبع وهو غير ممكن. نعم يمكن كسر سورته وتضعيفه حتى لا يشتد هيجان الغيظ في الباطن , وينتهي ضعفه

(1): فيض القدير للشيخ المناوي 377/2.

(2): احياء علوم الدين 146/3.

إلى أن لا يظهر أثره في الوجه. (3) فإن من عظمة الإسلام وكماله أن اعترفت التربية الإسلامية بذلك وبيّنت طرق الوقاية منه، وكيفية علاجه بطرق مختلفة، و وسائل متنوعة. فهذا داء خطير، ومرض استشرى في النفوس، و أدى هذا الداء الى خروجها عن طورها وتفكيرها وعقلها، والمسلم مطالب تخفيف حدة الغضب و الابتعاد عن اسبابه المهيجة بعمل الامور التي وردت في كتاب الله تعالى وسنة حبيبه صلى الله عليه وسلم من دواء نافع وعلاج شاف، وأذكر ذلك بتوفيق الله تعالى في ما يلي:

الأصل في علاج الغضب المذموم أن يعالج قبل هيجانه، أى قبل ان يشتد غضبه وثورانه وفوارنه. (4) لأن ايقاف الغضب ودواعيه قبل بدايته خير من التمادى فيه ومحاوله إصلاح نتائجه الوخيمة. كما ذكر الامام الراغب: سد طريق الغضب قبل تلهب ناره في لحمك ودمك فانما يمكن اطفائها قبل انتشارها. فأما إذا اشتعلت فلا سبيل إلى افائها. (5) وهذا يمكن بتجنب أسباب الغضب المذموم كما قال الامام الغزالي: لاخلص من الغضب مع بقاء اسبابها فلا بد من ازالتها. (6)

وبالعمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلي بفضائل الأخلاق وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح، وتألّف الصبر والتروي، وتتربى على عدم الاندفاع والتسرع في الرد والانتقام عند الغضب سواءً بالقول أو الفعل. وهكذا مرةً بعد مرة يُصبح ذلك طبعاً عند الإنسان المسلم مقتدياً فيه برسوله صلى الله عليه وسلم الذي كان يسبق حلمه غضبه، وعفوه عقوبته.

(3): احياء علوم الدين 147/3.

(4): الهيجان اشتد غضبه وثار وفار، لسان العرب مادة (هيج) 295/2؛ وانظر ايضاً: تاج العروس مادة (ث و ر) ص 2576؛ والقاموس المحيط للشيخ فيروز آبادي مادة (هيج) ص 270.

(5): الذريعة في مكارم الشريعة للامام الراغب ص (246).

(6): احياء علوم الدين 149/3؛ وانظر ايضاً: الحكمة في الدعوة إلى الله تعالى للشيخ سعيد بن على القحطاني ص 57؛ والوفائي في شرح الأربعين النووية للشيخ مصطفى البغا و الشيخ محي الدين مستو ص (113).

فقد أمر سبحانه وتعالى نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم بأخذ العفو وإعذار الناس وترك الإغلاظ عليهم كما في قوله الله تعالى: { تَخَذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ } الآية. (7)

ما ذكر قبل هذا هو قطع لأسباب الغضب حتى لا يشتد. فإذا اشتد الغضب فعنده يجب التثبت حتى لا يضطر صاحبه إلى العمل به على الوجه المذموم، وإنما يعالج الغضب عند هيجانه بالعمل على الأقوال والأفعال التي وردت في الكتاب والسنة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء. (8) ومن الأدوية لعلاج داء الغضب ما يلي:

(أ) استحضار التوحيد الحقيقي:

ان استحضار التوحيد الحقيقي يعين على ترك الغضب كما جاء في الحديث النبوي عن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال: استب رجلان (9) عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عنده جلوس وأحدهما يسب صاحبه مغضبا قد احمر وجهه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم". الحديث (10)

ذكر الحافظ ابن حجر قول الشيخ الطوفي رحمه الله في هذا الباب بقوله: "أقوى الأشياء في دفع الغضب استحضار التوحيد الحقيقي، وهو أن لا فاعل إلا الله، وكل فاعل غيره فهو آلة له؛ فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره؛ فاستحضر أن الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه اندفع غضبه، لأنه لو غضب والحالة هذه كان غضبه على ربه جل وعلا، وهو خلاف العبودية". ثم قال الحافظ ابن حجر: "وبهذا يظهر السر في أمره صلى الله عليه وسلم الذي غضب أن يستعبد من الشيطان، لأنه إذا توجه إلى الله في تلك الحالة بالاستعاذة به من الشيطان

(7): سورة الأعراف رقم الآية: 199.

(8): صحيح البخاري، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، رقم الحديث: 5354، 2151/5.

(9): قال الحافظ: لم أعرف أسماءهما. (فتح الباري 10/467).

(10): متفق عليه: صحيح البخاري، كتاب الادب، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث: 5764، 2267/5، واللفظ له؛ وصحيح

مسلم كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، رقم الحديث: 2610، 2012/4.

أمكنه استحضار ما ذكر، وإذا استمر الشيطانُ مُتلبساً مُتمكناً من الوسوسة، لم يُمكنه من استحضار شيء من ذلك".⁽¹¹⁾

(ب) استحضار الأجر العظيم لكظم الغيظ:

فمن استحضر الثواب الكبير الذي أعده الله تعالى لمن كتم غيظه وغضبه كان سببا في ترك الغضب والانتقام للذات ، وبتتبع بعض الأدلة من الكتاب والسنة نجد جملة من الفضائل لمن ترك الغضب. ومنها ما يلي:

1: كظم الغيظ من أسباب الظفر بمحبة الله تعالى:

قال الله تعالى: { الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ } الآية⁽¹²⁾ ومرتبة الإحسان هي أعلى مراتب الدين.

وقال الله تعالى: { وَالَّذِينَ يَكْتُمُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ } الآية⁽¹³⁾

قال الامام القرطبي: فمدح الله تعالى الذين يغفرون عند الغضب وأثنى عليهم فقال: { وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ } الآية⁽¹⁴⁾ وأثنى على الكاظمين الغيظ بقوله: { وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ }⁽¹⁵⁾ ، وأخبر أنه يجبهم بإحسانهم في ذلك.⁽¹⁶⁾

قال الشيخ عبد الرحمن في تفسيره: حَضُّ عَلَى كَسْرِ الْغَضَبِ وَالتَّدْرُبُ فِي إِطْفَائِهِ؛ إِذْ هُوَ جَمْرَةٌ مِنْ جَهَنَّمَ، وَبَابٌ مِنْ أَبْوَابِهَا، وَمَنْ جَاهَدَ هَذَا الْعَارِضَ مِنْ نَفْسِهِ حَتَّى غَلَبَهُ، فَقَدْ كَفَى هُمَا عَظِيمًا فِي دُنْيَاهُ وَآخِرَتِهِ.⁽¹⁷⁾

2: إرضاء الله تعالى كاظم الغيظ يوم القيامة:

⁽¹¹⁾: فتح الباري 151/12.

⁽¹²⁾: سورة آل عمران رقم الآية: 134.

⁽¹³⁾: سورة الشورى رقم الآية: 37 .

⁽¹⁴⁾: سورة الشورى رقم الآية: 37 .

⁽¹⁵⁾: سورة ال عمران رقم الآية: 134.

⁽¹⁶⁾: تفسير القرطبي 202/4.

⁽¹⁷⁾: تفسير الثعالبي 113/4.

عن عبد الله بن دينار عن بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: قيل يا رسول الله صلى الله عليه وسلم: من أحب الناس إلى الله؟ قال:..... من كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة....⁽¹⁸⁾

3: النجاة من غضب الله تعالى:

عن عبد الله بن عمرو رضى الله عنهما قال: قلت: يا رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يمنعني من غضب الله؟ قال: لا تغضب.⁽¹⁹⁾ فالجزاء من جنس العمل، ومن ترك شيئا لله عوضه الله تعالى خيرا منه.

قال أبو مسعود البدرى رضى الله عنه كنت أضرب غلاما لي بالسوط فسمعت صوتا من خلفي اعلم أبا مسعود رضى الله عنه فلم أفهم الصوت من الغضب قال: فلما دنا مني إذ هو رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا هو يقول: اعلم أبا مسعود رضى الله عنه اعلم أبا مسعود رضى الله عنه، قال: فألقيت السوط من يدي. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: اعلم أبا مسعود رضى الله عنه أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام. قال: فقلت: لا أضرب مملوكا بعده أبدا.⁽²⁰⁾

قال الامام النووي: "فيه الحث على الرفق بالمملوك والوعظ والتنبية على استعمال العفو وكظم الغيظ والحكم كما يحكم الله على عباده".⁽²¹⁾

4: النجاة من عذاب الله عزوجل:

عن أنس بن مالك رضى الله عنه يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من خزن لسانه ستر الله عورته، و من كف غضبه كف الله عنه عذابه، و من اعتذر إلى الله قبل الله منه

⁽¹⁸⁾ قضاء الحوائج للشيخ ابن أبي الدنيا ص (47)؛ قال الشيخ الألباني: حسن. (صحيح الجامع الصغير وزيادته ص (18) وقال: رواه ابن أبي الدنيا عن بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم ولم يسمه.

⁽¹⁹⁾ الاحسان في تقريب صحيح ابن حبان، رقم الحديث: 531/1، 296؛ وانظر ايضا: صحيح موارد الظمان الى زوائد ابن حبان للشيخ الالباني، 260/2؛ قال الشيخ شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن. (هامش الاحسان 531/1).

⁽²⁰⁾ صحيح مسلم، كتاب الايمان، باب صحبة المماليك وكفارة من لطم عبده، رقم الحديث: 1659، 1280/3.

⁽²¹⁾ شرح النووي 130/11.

عذره. (22)

5: ترك الغضب سبب لدخول الجنة:

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله صلى الله عليه وسلم دلني على عمل يدخلني الجنة، قال: لا تغضب ولك الجنة. (23)

قال الشيخ محمد بن يوسف الاباضية: أي لا تتعاط أسباب الغضب، والحال إن لك الجنة على ما أغضبت عليه إن صبرت، لأن الأمر الضروري لا ينهي عن تركه أو فعله لأنه ليس كسبياً فيؤمر بكسبه أو بترك كسبه، أو المعنى لا تغضب وإن ترك الغضب يورث الخصال والأفعال المقتضية للجنة، أو رأى من ذلك الرجل وفاء بدين الله إلا أن فيه غضباً بحيث لا يمنعه من الجنة إلا ما يخاف عليه من الغضب، فقال: لك الجنة على أن لا تغضب. (24)

6: كظم الغيظ أفضل جرعة يتجرعها العبد:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما تجرع عبد جرعة أفضل عند الله عز وجل من جرعة غيظ يكظمها ابتغاء وجه الله تعالى. (25)

قال الامام ابن تيمية رحمه الله تعالى: " ما تجرع عبد جرعة أعظم من جرعة حلم عند الغضب، وجرعة صبر عند المصيبة، وذلك لأن أصل ذلك هو الصبر على المؤلم، وهذا هو الشجاع الشديد الذي يصبر على المؤلم، والمؤلم إن كان مما يمكن دفعه أثار الغضب، وإن كان مما لا يمكن دفعه أثار الحزن، ولهذا يحمر الوجه عند الغضب لثوران الدم عند استشعار القدرة، ويصفر عند الحزن لغور الدم عند استشعار العجز". (26)

(22): مسند أبي يعلى الموصلى رقم الحديث: 4338، 302/7؛ قال الشيخ حسين سليم أسد: إسناده ضعيف جداً، وقال الشيخ الألباني: حسن. (انظر: السلسلة الصحيحة، رقم الحديث: 2360، 475/5).

(23): رواه الامام الطبراني في المعجم الأوسط، رقم الحديث 2353، 25/3، واللفظ له؛ وفي مسند الشاميين، رقم الحديث: 21،

36/1، وقال الشيخ الألباني: صحيح. (صحيح الجامع الصغير وزيادته، رقم الحديث: 13331، ص 1334)

(24): شرح النيل وشفاء العليل للشيخ محمد بن يوسف - إياضية - (32/ 330)

(25): المسند، رقم الحديث: 6114، 270/10، قال الشيخ شعيب الأرنؤوط وزملاؤه: صحيح (هامش المسند 270/10).

(26): الاستقامة للامام ابن تيمية 272/2 .

قال الشيخ صالح بن علي: "وهذا فيه بُعدٌ ترويضٌ يُشجع المسلم على التحكم في انفعالات النفس، وعدم الاستجابة لها، كما أن فيه تعويدا لها على قهر الغضب، والعمل على عدم إنفاذه رغبةً فيما أعدّه الله تعالى لمن ابتغى بذلك الأجر والثواب".⁽²⁷⁾

7: القوة في كظم الغيظ وردة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ليس الشديد بالصرعة⁽²⁸⁾، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.⁽²⁹⁾

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما تعدون الرقوب فيكم؟ قال قلنا الذي لا يولد له قال ليس ذاك بالرقوب ولكنه الرجل الذي لم يقدم من ولده شيئا قال فما تعدون الصرعة فيكم؟ قال قلنا الذي لا يصصره الرجال قال ليس بذلك ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب.⁽³⁰⁾

وقال الامام ابن تيمية: "ولهذا كان القوي الشديد هو الذي يملك نفسه عند الغضب حتى يفعل ما يصلح دون ما لا يصلح فأما المغلوب حين غضبه فليس هو بشجاع ولا شديد"⁽³¹⁾ هـ.

⁽²⁷⁾ مذكورة، الوصية النبوية صلى الله عليه وسلم " لا تغضب " للشيخ صالح بن علي، ص (25)، مركز البحوث التربوية، إهما. 1426 هـ

⁽²⁸⁾ قال الامام ابن عبد البر: الصرعة يعني الكثير القوة الذي يصصر كل من صارعه. (التمهيد لابن عبد البر 323/6). وقال الامام العيني: الصرعة بضم الصاد المهملة وفتح الراء الذي يصصر الرجال مكثرا فيه وهو بناء المبالغة كالحفظة بمعنى كثيرا. (عمدة القاري 163/22)

⁽²⁹⁾ متفق عليه: صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب لقول الله تعالى {والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش {وإذا ما غضبوا هم يغفرون} وقوله: {الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين}، رقم الحديث: 5763، 2266/5، ولللفظ له؛ وصحيح مسلم، كتاب البر و الصلة و الادب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، رقم الحديث: 2609، 2014/4.

⁽³⁰⁾ صحيح مسلم، كتاب البر و الصلة و الآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب رقم الحديث: 2608، 2014/4.

⁽³¹⁾: الاستقامة 271/2 .

وقال الشيخ الزرقاني: " لما كان الغضبان بحالة شديدة من الغيظ , وقد ثارت عليه شدة من الغضب , فقهرها بحلمه , وصرعها بثباته , وعدم عمله بمقتضى الغضب كان كالصرعة الذي يصرع الرجال ولا يصرعونه ".⁽³²⁾

(ج) تذكر نماذج من كظم الغيظ :

إن تذكرة كاظم الغيظ يعين العبد على اطفاء الغضب كما جاء في الحديث عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قسم النبي صلى الله عليه وسلم قسما فقال رجل: إن هذه لقسمة ما أريد بها وجه الله ، فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم فأخبرته ، فغضب حتى رأيت الغضب في وجهه. ثم قال: يرحم الله موسى عليه السلام ، قد أؤذي بأكثر من هذا فصبر.⁽³³⁾ قال الحافظ: " لم ينكر النبي صلى الله عليه وسلم على عبد الله بن مسعود رضي الله عنه نقله ما نقل بل غضب من قول المنقول عنه ثم حلم عنه وصبر على أداء ائتساء بموسى عليه السلام".⁽³⁴⁾

قال الشيخ عبد الفتاح: والمعنى المراد يتمثل في كون " القوة الحقيقية تكمن في امتلاك النفس والسيطرة عليها عند فوران الغضب ".⁽³⁵⁾

وهذا فيه تربية للإنسان المسلم على مجاهدة النفس ومُغالبتها على عدم الغضب. قال الشيخ محمد عثمان: " لأن تعلم التحكم في انفعال الغضب إنما يُقوي إرادة الإنسان على التحكم في جميع أهواء النفس وشهواتها ، ويُمكن الإنسان في النهاية من أن يكون مالك نفسه وسيدها وليس عبداً لانفعالاته ، وأهوائه وشهواته".⁽³⁶⁾

⁽³²⁾: شرح الزرقاني 327/4 .

⁽³³⁾: متفق عليه: صحيح البخاري ، كتاب أحاديث الانبياء ، باب بدون الترجمة ، رقم الحديث 3224 ، 1249/3 ، واللفظ له؛ صحيح مسلم ، كتاب الزكاة ، باب إعطاء المؤلف قلوبهم على الإسلام وتصبر من قوى إيمانه، رقم الحديث: 1064 ، 739/2 .

⁽³⁴⁾: فتح الباري 476/10 .

⁽³⁵⁾: الحكمة النبوية للشيخ عفيف عبد الفتاح طيارة ص (99) ط: دار العلم للملايين ، بيروت .

⁽³⁶⁾: الحديث النبوي وعلم النفس للشيخ محمد عثمان نجاتي ص (123) ط: دار الشروق القاهرة بدون سنة الطبع .

الأسباب المعينة على كظم الغيظ بالعمل:

(أ) الاستعاذة بالله من الشيطان:

الاستعاذة بالله العظيم من الشيطان الرجيم عملاً بقوله تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (37) بمعنى اللجوء إلى الله والاعتصام والامتناع به من الشيطان الرجيم،

قال الامام الطبري في تفسيره: "يعني وإما يغضبناك من الشيطان غضب يصدك عن الإعراض عن الجاهلين ويحملك على مجازاتهم. فاستعذ بالله يقول: فاستجر بالله من نزغه". (38)

عن سليمان بن سرد رضى الله عنه قال: استب رجلان (39) عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عنده جلوس وأحدهما يسب صاحبه مغضبا قد احمر وجهه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم". فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي صلى الله عليه وسلم؟ قال: إني لست بمجنون. (40)، (41) وفي حديث آخر: فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه. (42)، (43)

(37): سورة الأعراف: رقم الآية 200؛ وسورة فصلت: رقم الآية 36.

(38): تفسير الطبري 156/6.

(39): قال الحافظ: لم أعرف أسماءهما. (فتح الباري 10/467).

(40): قال الامام النووي: وأما قول هذا الرجل الذي اشتد غضبه فهو كلام من لم يفقه في دين الله تعالى ولم يتهدب بأنوار الشريعة المكرمة وتوهم أن الاستعاذة مختصة بالمجنون ولم يعلم أن الغضب من نزعات الشيطان ولهذا يخرج به الإنسان عن اعتدال حاله ويتكلم بالباطل ويفعل المدموم وينوي الحقد والبغض وغير ذلك من القبائح المترتبة على الغضب. ثم قال ويحتمل أن هذا القائل كان من المنافقين أو من جفاة الأعراب والله أعلم. (شرح النووي 163/16).

(41): متفق عليه: صحيح البخاري، كتاب الادب، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث: 5764، 2267/5، واللفظ له؛ وصحيح

مسلم كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، رقم الحديث: 2610، 2012/4.

(42): (أوداجه) جمع ودج وهو ما أحاط بالعنق من العروق. (فتح الباري 1/204).

(43): صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، رقم الحديث: 3108، 1195/3.

قال العلامة ابن دقيق العيد: " ذلك ان الشيطان هو الذين يزين الغضب ، وكل من حرص على تحمد عاقبته ، فان الشيطان يغويه ويبعده من رضى الله عزوجل . فالاستعاذة بالله منه من اقوى السلاح على دفع كيده".⁽⁴⁴⁾

وقال الحافظ ابن حجر: " في الرواية المذكورة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال تعوذ بالله وهو بالمعنى فإنه صلى الله عليه وسلم أرشده إلى ذلك ، وليس في الخبر أنه أمرهم أن يأمره بذلك لكن استفادوا ذلك من طريق عموم الأمر بالنصيحة للمسلمين".⁽⁴⁵⁾

فالإنسان الغاضب عندما يستعيد بالله تعالى من الشيطان إنما يعتصم بعظمة الله تعالى ويلوذ بها ، ويستحضرها في نفسه لما في ذلك من طرد للشيطان ودحره وإبطال مكره ، ومن ثم يسكن الغضب وتهدأ ثورته — بإذن الله تعالى — والتعوذ بالله من الشيطان يسبب خفة الغضب ، وربما أزال الغضب بتوفيق الله تعالى .

(ب) الإكثار من ذكر الله تعالى:

إن ذكر الله عزوجل يدعو العبد الى الخوف منه ، ويعتسه الخوف منه على الطاعة له فعند ذلك يزول الغضب. قال الله تعالى: { الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } . الآية⁽⁴⁶⁾ فمن اطمئن قلبه بذكر الله تعالى كان أبعد ما يكون عن الغضب كما ذكر الامام ابن جرير الطبري: قال عكرمة رحمه الله تعالى في قوله الله تعالى: (وَأذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ)⁽⁴⁷⁾ " أى إذا غضبت"⁽⁴⁸⁾.

والثاني بالأفعال:

1: الانتقال من القيام الى الجلوس ، ومن الجلوس الى الاضطجاع:

علي الغاضب ان يغير هيئته ، ان كان قائماً فعليه ان يجلس وان كان جالساً فعليه ان

⁽⁴⁴⁾: شرح الاربعين حديثاً النووية للعلامة ابن دقيق العيد ص (51).

⁽⁴⁵⁾: فتح الباري 573/10

⁽⁴⁶⁾: سورة الرعد: رقم الآية 28.

⁽⁴⁷⁾: سورة الكهف: رقم الآية 24.

⁽⁴⁸⁾: تفسير الطبري 226/15؛ وانظر ايضاً: شعب الايمان 312/6.

يضطجع.

هكذا جاء في الحديث الشريف عن أبي ذر رضى الله عنه قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع". (49)

وفي رواية أخرى عن أبي الاسود الدؤلي عن أبي ذر رضى الله عنه قال (50): كان يسقى على حوض له ، فجاء قوم فقال: أيكم يورد على أبي ذر رضى الله عنه ويحتسب شعرات من رأسه؟ (51) فقال رجل: أنا ، فجاء الرجل فأورد عليه (52) الحوض فدقه (53)، وكان أبو ذر رضى الله عنه قائما فجلس ثم اضطجع ، فقبل له: يا أبا ذر رضى الله عنه لم جلست ثم اضطجعت؟ قال: فقال: ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فان ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع. (54)

قال الامام الخطابي: "القائم متهيئ للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى والمضطجع ممنوع منهما فيشبهه أن يكون النبي صلى الله عليه وسلم إنما أمره بالقعود والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها في ما بعد". (55)

وقال الامام ابن رجب الحنبلي: " والمراد أنه يحبس في نفسه ولا يعديه إلى غيره بالأذى بالفعل. ولهذا المعنى قال النبي صلى الله عليه وسلم في الفتنة: إن المضطجع فيها خير من القاعد

(49): سنن أبي داود ، كتاب الادب ، باب ما يقول عند الغضب ، رقم الحديث: 4782 ، 664/2. وقال الشيخ الألباني: صحيح. (صحيح الجامع الصغير وزيادته ، رقم الحديث: 696 ، ص 70).

(50): القائل هو ابو الاسود الدؤلي يحكي فعل ابي ذر رضى الله عنه. (هامش المسند 278/35).

(51): قلت: والذي فهمت منه أنهم ارادوا ان يغضبوه بأن يقوم أمامه فيغضبه. والله اعلم.

(52): أي أورد ابله على حوضه. (هامش المسند 278/35).

(53): دقه أى كسره أو ضربه. القاموس المحيط (ص 1140).

(54): المسند ، رقم الحديث: 21348 ، 278/35؛ وذكره الامام الهيثمي في مجمع الزوائد، وقال: "رجال أحمد رجال الصحيح" (70/8)

؛ وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط وزملاؤه: رجاله ثقات رجال الصحيح. (هامش المسند 278/35).

(55): معالم السنن 100/4؛ وانظر ايضا: عون المعبود 56/13.

والقاعد فيها خير والقائم خير من الماشي والماشي خير من الساعي. (56) وإن كان هذا على وجه ضرب المثال في الإسراع في الفتن إلا أن المعنى: أن من كان أقرب إلى الإسراع فيها فهو شر ممن كان أبعد عن ذلك". (57)

وقال الامام الغزالي: فإن لم يزل بذلك (أي الغضب) فاجلس إن كنت قائماً، واضطجع إن كنت جالساً، وأقرب من الأرض التي منها خلقت لتعرف بذلك ذل نفسك، واطلب بالجلوس والاضجاع السكون فإن سبب الغضب الحرارة وسبب الحرارة الحركة. (58)

وقال الشيخ محمد عثمان نجاتي: "إن الجلوس أو الاضطجاع في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن، مما يُساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب، ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغاضب تدريجياً، ثم التخلص منه نهائياً. كما أن الجلوس و الاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان". (59)

وهنا نلاحظ إعجازاً نبوياً تربوياً آخر فالغاضب القائم يكون في حالة تهيئ واستعدادٍ لسرعة الانتقام أكثر مما لو كان جالساً أو مُضطجعاً، فجاء التوجيه النبوي الكريم صلى الله عليه وسلم داعياً إلى تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب منعاً لما قد يتوقع من ردة الفعل المباشرة، وعلاجاً لها.

(ب) الوضوء في حالة الغضب:

ان يتوضأ في حالة الغضب لانه يبرد حرارة الغضب ويعود إلى طبعه، كما جاء في الحديث عن أبي وائل قال دخلنا على عروة بن محمد السعدي فكلمه رجل فأغضبه فقام فتوضأ ثم رجع وقد توضأ فقال حدثني أبي عن جدي عطية السعدي رضى الله عنه قال: قال رسول الله

(56): انظر: صحيح مسلم، كتاب الفتن، باب نزول الفتن كمواقع القطر، رقم الحديث: 2886، 2211/4.

(57): جامع العلوم والحكم، ص 192.

(58): انظر: الاحياء 151/3 بتصرف يسير.

(59): الحديث النبوي وعلم النفس للشيخ محمد عثمان نجاتي ص (122).

صلى الله عليه وسلم: " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ". (60)

قال الشيخ المناوي: " إن الغضب من الشيطان بمعنى أنه المحرك له الباعث إليه ليردي الآدمي ويغويه ويبعده عن نعمة الله ورحمته. وإن الشيطان خلق من النار لأنه من الجان الذي قال الله تعالى فيهم ﴿ وخلق الجان من مارج من نار ﴾ (61) وكانوا سكان الأرض قبل آدم عليه الصلاة والسلام وإبليس أعدهم فلما عصى جعل شيطانا.

وإنما تحمد النار بالماء لأنه ضدها. فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ندبا مؤكدا وضوءه للصلاة وإن كان متوضئا". (62)

وقال الامام الغزالي: " ذلك أن الغضب شعلة النار يُثير حرارة في الجسم، والماء يبرده فيعود إلى طبعه، فإن النار لا يطفئها إلا الماء". (63)

نتيجة البحث:

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا البحث. ويظهر من خلال هذا البحث عدة أمور

منها:

1. ان الغضب المذموم الذي جاء الأمر بالتجنب منه في أحاديث كثيرة عن النبي صلى الله عليه وسلم هو الإفراط في الغضب.

(60): سنن أبي داود ، كتاب الأدب ، باب ما يقال عند الغضب ، رقم الحديث: 4784 ، 664/2؛ قال الشيخ الالباني: فيه عروة بن محمد بن السعدي روي عنه جماعة ولم يوثقه غير ابن حبان ومع ذلك فقد قال فيه كان يخطئ. (الثقات لابن حبان 287/7). وقال الحافظ في التقریب ص (389) مقبول يعنى عند المتابعة. فان وجد لحديثه هذا متابع أو شاهد فهو حسن. والله اعلم. (الكلم الطيب ص 116) وقال الشيخ عبد العزيز ابن باز: " وإسناده جيد". الحكمة في الدعوة إلى الله تعالى للشيخ سعيد بن على، ص (58). وانظر ايضا: تهذيب السنن 7 / 165 - 168 ؛ وعون المعبود 141/13؛ وذكره الامام ابن تيمية في الكلم الطيب ص (116).

(61): سورة الرحمن رقم الاية: 15.

(62): فيض القدير 377/2.

(63): احياء علوم الدين 151/3.

2. الغضب المذموم يمكن علاجه بطريق القول والعمل على نهج ما ورد في الاحاديث النبوية صلى الله عليه وسلم. والافضل أن يعالج قبل هيجانه وفورانه لأن ايقاف الغضب قبل بدايته خير من محاولة اصلاح نتائجه الوخيمة.