

مختارات من  
خُطب الجمعة

# هيجان الغضب وطرق علاجه..



بقلم

محمد مهدي قشلان

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُ بِهِ وَنَسْتَرْشِدُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ، وَمَنْ يُضِللْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا.

**وأشهد أن لا إله إلا الله:** يجب من عباده الذاكرين الشاكرين، ويرضى عن عباده المسبحين، اسمع معي هذ الحوار الملائكي الرباني.. يقول صلوات الله عليه: «إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً يَطُوفُونَ فِي الطَّرِيقِ يَلْتَمِسُونَ أَهْلَ الذِّكْرِ، فَإِذَا وَجَدُوا قَوْمًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَنَادَوْا: هَلُمُّوا إِلَيَّ حَاجَتِكُمْ " قَالَ: «فِيحْفُوهُمْ بِأَجْنِحَتِهِمْ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا» قَالَ: " فَيَسْأَلُهُمْ رَبُّهُمْ - وَهُوَ أَعْلَمُ مِنْهُمْ - مَا يَقُولُ عِبَادِي؟ قَالُوا: يَقُولُونَ: يُسَبِّحُونَكَ وَيُكَبِّرُونَكَ وَيُحَمِّدُونَكَ وَيُمَجِّدُونَكَ " فَيَقُولُ اللَّهُ: فَأَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُمْ " فَيَقُولُ مَلَكٌ مِنَ الْمَلَائِكَةِ: رَبَّنَا، فِيهِمْ فَلَانٌ، عَبْدٌ خَطَاءٌ، لَيْسَ مِنْهُمْ، إِنَّمَا جَاءَ لِحَاجَةٍ، فَيَقُولُ اللَّهُ عزوجل: وله غَفَرْتُ، هُمُ الْقَوْمُ لَا يَشْقَى بِهِمْ جَلِيسُهُمْ<sup>(١)</sup> إلهي:

ما زلت أعرفُ بالإساءة دائماً \* ويكون منك العفو والغفرانُ.

لم تتقصني إن أسأتُ وزدتني \* حتى كأنَّ إساءتي إحسانٌ.

منك التفضلُ والتكريمُ والرضا \* أنت الإلهُ المنعمُ المنانُ

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ عُمْرِنَا آخِرَهُ، وَخَيْرَ أَعْمَالِنَا خَوَاتِمَهَا، وَاجْعَلْ خَيْرَ

أَيَّامِنَا يَوْمَ لِقَائِكَ، اللَّهُمَّ ثَبِّتْنَا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،

وَلَا تَزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا...

**وأشهد أن سيدنا ونبينا محمداً رسول الله:** يسأل أصحابه الكرام

معلماً: «مَا تَعُدُّونَ الصَّرْعَةَ فِيكُمْ؟» قَالُوا: الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ -

لقوته وشدته-، قَالَ: «لَا، وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(٢)</sup>

فالرجل الشديد، والفارس الشجاع، ليس هو الذي يصرع الرجال

ولا يصرعونه، ولكن الشديد هو الذي يملك نفسه عند الغضب.

صَلَّى عَلَيْكَ اللَّهُ يَا مُعَلِّمَ النَّاسِ الْخَيْرِ..

**سيدي أبا القاسم يا رسول الله:**

وَإِذَا غَضِبْتَ فَإِنَّمَا هِيَ غَضَبَةٌ... فِي الْحَقِّ لَا ضَعْفٌ وَلَا بَغْضَاءٌ

وَإِذَا عَفَوْتَ فَقَادِرٌ وَمُقَدَّرٌ... لَا يَسْتَهِينُ بِعَفْوِكَ الْجُهْلَاءُ

وَإِذَا رَحِمْتَ فَأَنْتَ أُمَّ أَوْ أَبٌ... هَذَانِ فِي الدُّنْيَا هُمَا الرَّحْمَاءُ

وإذا أخذت العهد أو أعطيته ... فجميع عهدك ذمةٌ ووفاءٌ<sup>(٣)</sup>

**أما بعد إخوة الإيمان:** أرأيتم الحنظلة كيف تبدو من بعيد.. وكأنها فاكهةٌ مستترفةٌ مستترفةٌ، يغرُّ الناظر بمنظرها ويُعجب بلونها، فإذا ما أمسكها وعركها وجد المرَّ والعلقمَ فيها؛ هذا مثلاً صارخٌ يا عباد الله: للمسلم يصلي ويصوم ويزكي ويأتي بالعبادات الشعائرية؛ لكنَّ سلوكه وأخلاقه لا يشهدون له بإيمانه وصدق عباداته. بينما نجد الحبيب المصطفى يقول: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ وَشَرَفِ الْمَنَازِلِ وَإِنَّهُ لَضَعِيفُ الْعِبَادَةِ<sup>(٤)</sup>». ويرحم الله من قال: "الدِّينُ كُلُّهُ خُلُقٌ، فَمَنْ زَادَ عَلَيْكَ فِي الْخُلُقِ: زَادَ عَلَيْكَ فِي الدِّينِ<sup>(٥)</sup>"، وإنَّ رأس الأخلاق الحِلْمَ والرفق ومجانبة الغضب، الذي هو جماع الشر كله، والتحرز منه جماع الخير كله. قال رجل من أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم-: يا رسول الله: يَا رَسُولَ اللَّهِ دُنِّي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَغْضَبْ، وَلَكَ الْجَنَّةُ<sup>(٦)</sup>».

والغضب أيها الأحبة: هو غليان دم القلب طلباً لدفع الأذى، أو

الانتقام ممن وقع منه الأذى، وإننا في هذا الواقع الذي نعيشه اليوم، والذي زادت فيه متطلبات الحياة، وتعددت أمورها، وتعددت شروها، أصبحنا نرى الغضب يسري في النفوس، ويجري في الدماء، فكثير من الناس في غضب دائم وتوتر مزعج، وقلق مرهق، حتى أظلمت القلوب، وخافت النفوس، وتوترت الأعصاب، ظاهرة أصبحت تُرى حتى في الأطفال الصغار.. نسأل الله السلامة والعافية.

**والأطباء يجمعون** أن الانفعالات الشديدة تؤدي - بآليات عديدة - إلى تسرع القلب، والتنفس، وارتفاع ضغط الدم، فيحمر الوجه، وتتفخ الأوداج، فالغضب يرتفع نبض قلبه إلى مئة وستين نبضة، ومع ارتفاع الضغط هناك خطر نزيف في الدماغ، وخثرة في الدماغ تعني الشلل، أو جلطة في القلب، أو عمى مفاجئاً، وقالوا: إن معظم حالات الداء السكري تأتي عقب انفعال شديد.. إلى غير ذلك من الأخطار مما يطول ذكره<sup>(٧)</sup>.. لذا قال جعفر بن محمد -رضي الله تعالى عنهما-: (الغضب مفتاح كل شر<sup>(٨)</sup>) وقيل لعبد الله بن

المبارك - رحمه الله " :- اجمع لنا حسن الخلق في كلمة، قال: ترك الغضب<sup>(٩)</sup> ".

**أما أثر الغضب على دنيا الإنسان** فشديدٌ ومحزنٌ ومقلقٌ ومخزٍ؛ فكم من غضبٍ لم يملك فيه المرء نفسه، ففعل جرماً يُعاقب بسببه أسوأ العقاب!!، كم من إنسانٍ غضب غضباً لم يتمالك فيه نفسه فطلّق زوجته التي يحبها وقد عاش معها ردحاً من الزمن!!، كم من إنسانٍ غضب غضباً شديداً لم يملك فيه نفسه فضرب أولاده وأهله وأذاهم أذىً عظيماً حتى أضربهم!!، كم من إنسانٍ بسبب غضبه الشديد هدم علاقته مع أرحامه وجيرانه، وقد بنى هذه العلاقة في سنين طويلة!!، كم من إنسان هاج غضبه فسفك الدماء المعصومة، فوقع بالخسران المبين في الدنيا والآخرة!!.

قال عطاء بن أبي رباح: " ما أبكى العلماء بكاء آخر العمر من غصبة يغضبها أحدهم فتهدم عمل خمسين سنة، أو ستين سنة، أو سبعين سنة، وربّ غصبة قد أقحمت صاحبها مقحماً ما

استقاله<sup>(١٠)</sup>. فهل من علاج لهذا الغضب الشديد الذي قد يقع به المرء؟!

**أيها الأحبة الكرام:** لقد شرع لنا النبي ﷺ مجموعة من الخطوات التي تؤدي إلى علاج الغضب بل دفعه ورفعته، ولا بدّ للمسلم العاقل المتزن الأخذ بها حينما يقع تحت تأثيره، حتى لا يقع فيما لا تحمد عقباه، وهذه الخطوات هي:

**أولها:** أن يكظم المسلم غيظه، ويمسّ غضبه، وإن كان قادراً على إنفاذه؛ ويتقوى على ذلك بأن يتصور الوعد الإلهي النبوي له إن فعل ذلك، قال تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤]. وقال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ، وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ، وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت: ٣٣-٣٥] والضمير في " وَمَا يُلْقَاهَا " يعود إلى تلك الخصال الكريمة السابقة، التي على رأسها الدفع بالتي هي

أحسن، أي: وما يستطيع القيام بتلك الأخلاق العظيمة التي على رأسها الدعوة إلى الله ومقابلة السيئة بالحسنة.. إلا الذين صبروا على المكاره وعلى الأذى، وما يستطيعها أيضاً إلا صاحب الحظ الوافر، والنصيب الكبير، من توفيق الله تعالى له إلى مكارم الأخلاق، التي ترفع درجته عند خالقه تعالى<sup>(١١)</sup>. ولذا قال سيدنا

عمر: (مَا عَاقَبْتَ مِنْ عَصَى اللَّهِ فِيكَ بِمِثْلِ أَنْ تَطِيعَ اللَّهَ فِيهِ<sup>(١٢)</sup>)

ويتقوى على كظم الغيظ تصوّر تلك الوعود النبوية التي تُنزل السكينة في القلب، وتكون عليه كالماء البارد على الظمأ. يقول

صلوات الله عليه: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا - وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ -

دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ

مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ<sup>(١٣)</sup>». ويقول صلوات الله عليه في حديث آخر-

مباشراً أولئك الذين يتصابرون ويكظمون غيظهم مع طبيعتهم

الشديدة-: «مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَكْبَرُ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظِ

كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءً وَجْهِ اللَّهِ<sup>(١٤)</sup>».

**أما الخطوة الثانية** لعلاج الغضب فهي: أن يكثر المسلم من ذكر الله

عز وجل، والاستعاذة من الشيطان الرجيم حال الغضب والانفعال. قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَّ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا﴾ [الكهف: ٢٤]. قال التابعي الجليل عكرمة في تفسير هذه الآية- وعكرمة هو التلميذ النجيب لحبر الأمة عبد الله بن عباس-: (أي: واذكُرْ رَبَّكَ إِذَا غَضِبْتَ) ووجه تفسير النسيان بالغضب أنه سبب للنسيان<sup>(١٥)</sup>. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم للرجل حين رآه غاضباً وقد احمرت عيناه وانتفخت أوداجه: «إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُّ، أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»<sup>(١٦)</sup>.

**ومن الخطوات المهدئة للغضب:** جلوس الغاضب إن كان قائماً، فإن لم يهدأ فليضطجع؛ قال صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ، فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ»<sup>(١٧)</sup> وقال صلى الله عليه وسلم في خطبة له: «أَلَا إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ تَتَوَقَّدُ فِي جَوْفِ ابْنِ آدَمَ، أَلَمْ تَرَوْا إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ، وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ؟، فَإِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَلْزِقْ بِالْأَرْضِ»<sup>(١٨)</sup> أي

فليبق مكانه وليجلس ولا يتحرك.

**أما الخطوة الرابعة** لعلاج الغضب فهي: الوضوء. فيسنّ كذلك لمن اشتعل نار غضبه أن يطفئه بالوضوء، وفي ذلك يقول صلوات الله عليه: « إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ<sup>(١٩)</sup> » وفي رواية: فليغتسل<sup>(٢٠)</sup>.

**أيها الأحبة الكرام:** لقد ضرب لنا رسول الله ﷺ وأصحابه من بعده أروع الأمثلة في ضبط النفس وكبح جماحها عند الغضب؛ فقد أخرج الإمام البيهقي وغيره في دلائل النبوة أنّ رسول صلى عليه وسلم كان في المسجد ذات يوم إذ جاءه رجل يقال له: زيد بن سَعْنَةَ، وهو حبر يهودى وكان ذلك قبيل إسلامه، ف جذب ثوب رسول الله جذباً عنيفاً، وأخذ بمجامع ثيابه، حتى أثر بمنكب المصطفى وأغلظ عليه، ثم قال لرسول الله في غلظة: "إنكم يا بني عبد المطلب قوم مُطَّلّ،-تماطلون في أداء الدين- وكان الحبيب قد استدان منه، وبقي ليوم الوفاء ثلاث أيام، ولما رأى عمر الموقف

هكذا غضب غضباً شديداً، وكانت عيناه تدوران في رأسه كالفلك المستدير- فقد كان لا يطيق نسمة هواء تداعب خدي المصطفى، فقال له: يَا عَدُوَّ اللَّهِ أَتَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَسْمَعُ، وَتَصْنَعُ بِهِ مَا أَرَى، فَوَ الَّذِي بَعَثَهُ بِالْحَقِّ لَوْلَا مَا أَحَازِرُ لَوْمَهُ لَصَرَبْتُ بِسَيْفِي رَأْسَكَ، وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْظُرُ إِلَيَّ عُمَرَ فِي سُكُونٍ وَتَوَدَّةٍ وَهُوَ يَبْتَسِمُ، ثُمَّ قَالَ: "يَا عُمَرُ، لَقَدْ كُنَّا أَنَا وَهُوَ أَحْوَجَ إِلَيَّ غَيْرِ هَذَا مِنْكَ، تَأْمُرَنِي بِحَسَنِ الْقَضَاءِ وَتَأْمُرُهُ بِحَسَنِ الطَّلَبِ، اذْهَبْ يَا عُمَرُ فَأَعْطِهِ حَقَّهُ، وَزِدْهُ عَشْرِينَ صَاعًا جِزَاءً مَا رُوَعَتْهُ"<sup>(٢٢)</sup>.

**معاشر الأحبة:** الوقت يمر سريعاً ولا أريد أن أطيل على حضراتكم .. أسأل الله أن يرزقنا الحلم عند الغضب، والرضا بمواقع القدر، وأن يرزقنا الأناة والرفق في الأمور كلها، أقول قولي هذا واستغفر الله لي ولكم فيا فوز المستغفرين.. استغفروا الله<sup>(٢٣)</sup>.

## هيجاج الغضب وطرق علاجه

(<sup>١</sup>) متفق عليه، ذكرته باختصار، رواه البخاري ١١ / ١٧٧ و ١٧٨ و ١٧٩ في الدعوات، باب فضل ذكر الله عز وجل، ومسلم رقم (٢٦٨٩) في الذكر والدعاء، باب فضل مجالس الذكر، والترمذي رقم (٣٥٩٥) في الدعوات، باب رقم (١٤٠). (جامع الأصول ٤/٤٦٩ برقم (٢٥٥٦) مع الحاشية)

(<sup>٢</sup>) صحيح مسلم ٤ / ٢٠١٤ برقم: (٢٦٠٨)

(<sup>٣</sup>) أحمد شوقي في همزيته.

(<sup>٤</sup>) قال الحافظ المنذري: رواه الطبراني ورواته ثقات سوى شخية المقدام بن داود، وقد وثق. (الترغيب والترهيب ٣/٤٠٤)

(<sup>٥</sup>) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، لابن ابن قيم الجوزية ٢ / ٢٩٤.

(<sup>٦</sup>) قال الحافظ المنذري: رواه الطبراني في الكبير والأوسط، وأحد إسنادي الكبير رجاله ثقات. (الترغيب والترهيب ٣ / ٤٤٦)

(<sup>٧</sup>) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة (١/٥٧) محمد راتب

الناقلي.

(<sup>٨</sup>) الفتح المبين بشرح الأربعين ص (٣٣٠) لشيخ الإسلام ابن حجر الهيتمي.

(<sup>٩</sup>) الفتح المبين بشرح الأربعين ص (٣٣٠) لشيخ الإسلام ابن حجر الهيتمي.

(<sup>١٠</sup>) جامع العلوم والحكم ١ / ٤٢١ . دار السلام . ط ٢

(<sup>١١</sup>) التفسير الوسيط للقرآن الكريم ١٢ / ٢٥٣ . محمد سيد طنطاوي - رحمه

الله -

(<sup>١٢</sup>) الدر المنثور ٧ / ٢٢ الحافظ جلال الدين السيوطي (المتوفى: ٩١١ هـ)

(<sup>١٣</sup>) قال الحافظ المنذري: رواه أبو داود والترمذي وحسنه، وابن ماجه كلهم

من طريق أبي مرحوم، واسمه عبد الرحيم بن ميمون، عن سهل بن معاذ عنه،

وأبي مرحوم ضعفه يحيى بن معين، وقال أبو حاتم: يكتب حديثه ولا يحتج به

وقواه بعضهم وحسن الترمذي روايته عن سهل بن معاذ وصححها أيضاً هو

وابن خزيمة والحاكم وغيرهم. (الترغيب والترهيب ٣ / ٤٤٩)

(<sup>١٤</sup>) قال الحافظ المنذري: رواه ابن ماجه، ورواه محتج بهم في الصحيح.

(الترغيب والترهيب ٣ / ٤٤٩)

(<sup>١٥</sup>) روح المعاني - الألويسي ١٥ / ٢٥١

(<sup>١٦</sup>) صحيح مسلم ٤ / ٢٠١٥ . في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من

يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب.

(<sup>١٧</sup>) أخرجه أبو داود رقم (٤٧٨٢) في الأدب، باب ما يقال عند الغضب، وإسناده منقطع، وقد وصله أحمد في "المسند" ١٥٢ / ٥ من رواية أبي حرب عن أبيه أبي الأسود عن أبي ذر، وإسناده حسن. (جامع الأصول ٨ / ٤٤٠) مع الحاشية

(<sup>١٨</sup>) بهذا اللفظ الحاكم في المستدرک على الصحيحین ٤ / ٥٥١، والبيهقي في الشعب ١٠ / ٥٢٨

(<sup>١٩</sup>) أخرجه أبو داود رقم (٤٧٨٤) في الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ورواه أيضاً أحمد في "المسند" ٤ / ٢٢٦، وهو حديث حسن. (جامع الأصول ٨ / ٤٣٩) مع الحاشية

(<sup>٢٠</sup>) ذكره المتقي الهندي في الكنز، وعزاه لابن عساكر عن معاوية ٣ / ٥١٩ برقم (٧٦٩٠)

(<sup>٢١</sup>) دلائل النبوة. للبيهقي ٦ / ٢٧٩. تحقيق: وثق أصوله وخرج أحاديثه

وعلق عليه: الدكتور: عبد المعطى قلعجي. الناشر: دار الكتب العلمية. ودار الريان

للتراث. الطبعة الأولى ١٤٠٨ هـ / ١٩٨٨ م. حياة الصحابة للكاندهلوي ١ / ١٧٥

حققه، وضبط نصه، وعلق عليه: الدكتور بشار عواد معروف، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان الطبعة: الأولى، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

(٢٣) ألقىت هذه الخطبة في أحد مساجد عمان-الأردن- وذلك في ١٩/١٢/

١٤٣٩ هـ الموافق ل: ٣١/٨/٢٠١٨ م