

السؤال

كيف يمكن أن يتحكم الإنسان في أعصابه؟ إنني متضايق جداً وحين أغضب أترك المكان وقد تلوت بعض الأذكار وقلت (لا حول ولا قوة إلا بالله) ولكن لا فائدة. فما الحل؟

ملخص الإجابة

طرق علاج الغضب في الإسلام:

- - الاستعاذة بالله من الشيطان
- - السكوت والسكون
- - حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تغضب)
- - معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه
- - التأسي بهديه صلى الله عليه وسلم في الغضب
- - معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين
- - التذكر عند التذكير
- - معرفة مساوئ الغضب
- - تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب
- - الدعاء

الإجابة المفصلة

الغضب نزغة من نزغات الشيطان، يقع بسببه من السيئات والمصائب ما لا يعلمه إلا الله، ولذلك جاء في الشريعة ذكرٌ واسعٌ لهذا الخلق الذميم، وورد في السنة النبوية علاجات للتخلص من هذا الداء وللحد من آثاره، فمن ذلك:

1. الاستعاذة بالله من الشيطان

عن سليمان بن سرد قال: كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستبان، فأحدهما احمرّ وجهه واتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد رواه البخاري، الفتح 6/337 ومسلم/2610.

وقال صلى الله عليه وسلم: إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله، سكن غضبه صحيح الجامع الصغير رقم 695.

2. السكوت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إذا غضب أحدكم فليسكت»** رواه الإمام أحمد المسند 1/329 وفي صحيح الجامع 4027, 693.

وذلك أن الغضبان يخرج عن طوره وشعوره غالباً فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر والعياذ بالله أو لعن أو طلاق يهدم بيته، أو سب وشتم - يجلب له عداوة الآخرين. فبالجملة: السكوت هو الحل لتلافي كل ذلك.

3. السكون: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»** .

وروي هذا الحديث أبو ذر رضي الله عنه، حدثت له في ذلك قصة: فقد كان يسقي على حوض له فجاء قوم فقال: أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه؟ فقال رجل أنا فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقّه أي كسره أو حطّمه والمراد أن أبا ذر كان يتوقع من الرجل المساعدة في سقي الإبل من الحوض فإذا بالرجل يسيء ويتسبب في هدم الحوض.

وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع ف قيل له: يا أبا ذر لم جلست ثم اضطجعت؟ قال فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم.... وذكر الحديث بقصته في مسند أحمد 5/152 وانظر صحيح الجامع رقم 694.

وفي رواية كان أبو ذر يسقي على حوض فأغضبه رجل فقعد.... فيض القدير، المناوي 1/408.

ومن فوائد هذا التوجيه النبوي منع الغاضب من التصرفات الهوجاء لأنه قد يضرب أو يؤذي بل قد يقتل - كما سيرد بعد قليل - وربما أتلّف مالأً ونحوه، ولأجل ذلك إذا قعد كان أبعد عن الهيجان والثوران، وإذا اضطجع صار أبعد ما يمكن عن التصرفات الطائشة والأفعال المؤذية.

قال العلامة الخطابي - رحمه الله - في شرحه على أبي داود: (القائم متهيء للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما، فيشبهه أن يكون النبي صلى الله عليه وسلم إنما أمره بالعود والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد. والله أعلم سنن أبي داود، ومعه معالم السنن 5/141.

4. حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال **«لا تغضب»** . فردّد ذلك مراراً، قال **«لا تغضب»** رواه البخاري فتح الباري 10/456.

وفي رواية قال الرجل: فكفرت حين قال النبي صلى الله عليه وسلم، ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله مسند أحمد 5/373.

5. **«لا تغضب ولك الجنة»** حديث صحيح: صحيح الجامع 7374. وعزاه ابن حجر إلى الطبراني، انظر الفتح 4/465.

إن تذكر ما أعد الله للمتقين الذين يتجنبون أسباب الغضب ويجاهدون أنفسهم في كبتة ورده لهو من أعظم ما يعين على إطفاء نار الغضب، ومما ورد من الأجر العظيم في ذلك قوله صلى الله عليه وسلم **«ومن كظم غيظاً، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة»** رواه الطبراني 12/453 وهو في صحيح الجامع 176.

وأجر عظيم آخر في قوله عليه الصلاة والسلام: **«من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء»** رواه أبو داود 4777 وغيره، وحسنه في صحيح الجامع 6518.

6. معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، **«ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»** رواه أحمد 2/236 والحديث متفق عليه.

وكلما انفعلت النفس واشتد الأمر كان كظم الغيظ أعلى في الرتبة. قال عليه الصلاة والسلام: **«الصرعة كل الصرعة الذي يغضب**

فيشتد غضبه ويحمر وجهه، ويقشعر شعره فيصرع غضبه» رواه الإمام أحمد 5/367، وحسنه في صحيح الجامع 3859.

وينتهز عليه الصلاة والسلام الفرصة في حادثة أمام الصحابة ليوضح هذا الأمر، فعن أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم مرّ بقوم يصطرون، فقال: **«ما هذا؟»** قالوا: فلان الصريع ما يصارع أحداً إلا صرعه قال: **«أفلا أدلكم على من هو أشد منه، رجلٌ ظلمه رجلٌ فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه»** رواه البزار قال ابن حجر بإسناد حسن. الفتح 10/519 .

7. التأسي بهديه صلى الله عليه وسلم في الغضب:

وهذه السمة من أخلاقه صلى الله عليه وسلم، وهو أسوتنا وقدوتنا، واضحة في أحاديث كثيرة، ومن أبرزها: عن أنس رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد، ثم قال: يا محمد مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه صلى الله عليه وسلم فضحك، ثم أمر له بعتاء متفق عليه فتح الباري 10/375..

ومن التأسي بالنبي صلى الله عليه وسلم أن نجعل غضبنا لله، وإذا انتهكت محارم الله، وهذا هو الغضب المحمود فقد غضب صلى الله عليه وسلم لما أخبروه عن الإمام الذي يُنفر الناس من الصلاة بطول قراءته، وغضب لما رأى في بيت عائشة سترأ فيه صور ذوات أرواح، وغضب لما كلمه أسامة في شأن المخزومية التي سرقت، وقال: **«أتشفع في حد من حدود الله؟»** وغضب لما سُئل عن أشياء كرهها، وغير ذلك. فكان غضبه صلى الله عليه وسلم لله وفي الله.

8. معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين:

وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه، وأثنى عليهم رسوله، صلى الله عليه وسلم، وأعدت لهم جنات عرضها السماوات والأرض، ومن صفاتهم أنهم: ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين. وهؤلاء الذين ذكر الله من حسن أخلاقهم وجميل صفاتهم وأفعالهم، ماتشربب الأعناق وتتطلع النفوس للحوق بهم، ومن أخلاقهم أنهم: إذا ما غضبوا هم يغفرون .

9. التذكر عند التذكير:

الغضب أمر من طبيعة النفس يتفاوت فيه الناس، وقد يكون من العسير على المرء أن لا يغضب، لكن الصديقين إذا غضبوا فذكروا بالله ذكروا الله ووقفوا عند حدوده، وهذا مثالهم.

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له: يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى همّ أن يوقع به، فقال الحر بن قيس، (وكان من جلساء عمر): يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه، صلى الله عليه وسلم: **«(خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين)»**، وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل رواه البخاري الفتح 4/304. فهكذا يكون المسلم، وليس مثل ذلك المنافق الخبيث الذي لما غضب أخبروه بحديث النبي صلى الله عليه وسلم وقال له أحد الصحابة تعوذ بالله من الشيطان، فقال لمن ذكره: أتري بي بأس أمجنون أنا؟ اذهب رواه البخاري فتح 1/465. نعوذ بالله من الخذلان.

9. معرفة مساوي الغضب:

وهي كثيرة، مجملها الإضرار بالنفس والآخرين، فينطلق اللسان بالشتم والسب والفحش وتنطلق اليد بالبطش بغير حساب، وقد يصل الأمر إلى القتل.

وهذه قصة فيها عبرة: عن علقمة بن وائل أن أباه رضي الله عنه حدثه قال: إني لقاعد مع النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاء رجل يقود آخر بنسعة (جبل مضفور) فقال: يا رسول الله هذا قتل أخي. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم، **«أقتلته؟»** قال: نعم قتلته. قال: **«كيف قتلته؟»** قال: كنت أنا وهو نختبئ (نضرب الشجر ليسقط ورقه من أجل العلف) من شجرة، فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنيه (جانب الرأس) فقتلته... إلى آخر القصة رواه مسلم في صحيحه 1307 ترتيب عبد الباقي .

وقد يحصل أدنى من هذا فيكسر ويجرح، فإذا هرب المغضوب عليه عاد الغاضب على نفسه، فربما مزق ثوبه، أو لطم خده، وربما سقط صريعاً أو أغمي عليه، وكذلك قد يكسر الأواني ويحطم المتاع.

ومن أعظم الأمور السيئة التي تنتج عن الغضب وتسبب الويلات الاجتماعية وانفصام عرى الأسرة وتحطم كيائها، هو الطلاق. وأسأل أكثر الذين يطلقون نساءهم كيف طلقوا ومتى، فسينبئونك: لقد كانت لحظة غضب.

فينتج عن ذلك تشريد الأولاد، والندم والخيبة، والعيش المرّ، وكله بسبب الغضب. ولو أنهم ذكروا الله ورجعوا إلى أنفسهم، وكظموا غيظهم واستعاذوا بالله من الشيطان ما وقع الذي وقع ولكن مخالفة الشريعة لا تنتج إلا الخسارة.

وما يحدث من الأضرار الجسدية بسبب الغضب أمر عظيم كما يصف الأطباء كتجلط الدم، وارتفاع الضغط، وزيادة ضربات القلب، وتسارع معدل التنفس، وهذا قد يؤدي إلى سكتته مميتة أو مرض السكري وغيره. نسأل الله العافية.

10. تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب.

لو قدر لغضب أن ينظر إلى صورته في المرأة حين غضبه لكره نفسه ومنظره، فلو رأى تغير لونه وشدة رعدته، وارتجاف أطرافه، وتغير خلقته، وانقلاب سحنته، واحمرار وجهه، وجحوظ عينيه وخروج حركاته عن الترتيب وأنه يتصرف مثل المجانين لأنف من نفسه، واشمأز من هيئته ومعلوم أن قبح الباطن أعظم من قبح الظاهر، فما أفرح الشيطان بشخص هذا حاله ! نعوذ بالله من الشيطان والخذلان.

11.الدعاء:

هذا سلاح المؤمن دائماً يطلب من ربه أن يخلصه من الشرور والآفات والأخلاق الرديئة، ويتعوذ بالله أن يتردى في هاوية الكفر أو الظلم بسبب الغضب، ولأن من الثلاث المنجيات: العدل في الرضا والغضب صحيح الجامع 3039 وكان من دعائه عليه الصلاة والسلام: **«اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد، وقرة عين لا تنقطع، وأسألك الرضا بعد القضاء، وأسألك برد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك، في غير ضراء مضرة ولا فتنة مضلة الله زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين.»**

لمزيد من التفاصيل، طالع الأجوبة التالية: (42505, 509113, 21357, 133861, 300457, 145463, 5733, 45647)

والحمد لله رب العالمين.