45647 ـ كيف يتجنب سرعة الغضب ؟

السؤال

أنا إنسان سريع الغضب ، لا أملك نفسي عند النقاش مع جميع من أناقشه حتى مع والديّ . أرشدني إلى الطرق والأساليب التي أتجنب بها سرعة الغضب .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أوجب الله بر الوالدين والإحسان إليهما بالقول والفعل ، وحرَّم إيذاءهما بالقول والفعل ، حتى لو كان ذلك بأدنى شيء .

قال الله تعالى : (وَقَضَى رَبُّكَ أَلا تَعْبُدُوا إِلا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلا كَرِيمًا . وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) الإسراء/ 23 ، 24 .

وأوصى النبي صلى الله عليه وسلم بعدم الغضب ، ومعناه : البعد الأسباب التي تؤدي إليه ، والاحتراز مما يترتب عليه .

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني ، قال : " لا تغضب " ، فردد مرارا ، قال : " لا تغضب " . رواه البخاري (5765) .

والغضب للنفس ولغير الله من الأخلاق التي ينبغي على المسلم أن يتنزه عنها ، وقد يترتب عليه ما يندم عليه صاحبه إما في الدنيا وإما في الآخرة وإما فيهما معاً .

قال ابن مفلح الحنبلي :

وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه : إنما يعرف الحلم ساعة الغضب ، وكان يقول : أول الغضب جنون ، وآخره ندم ، ولا يقوم الغضب بذلِّ الاعتذار ، وربما كان العطب (أي الهلاك) في الغضب ، وقيل للشعبي : لأي شيء يكون السريع الغضب سريع الفيئة ، ويكون بطيء الغضب بطيء الفيئة ؟ قال : لأن الغضب كالنار فأسرعها وقوداً أسرعها خموداً .

" الآداب الشرعيَّة " (1 / 183) .

فإذا حدث للمسلم ما يغضبه فينبغي عليه أن يتذكر وصية النبي صلى الله عليه وسلم (لا تغضب) وكأنه يوجه الحديث له مباشرة ، وليتذكر إيجاب الله تعالى عليه الإحسان إلى والديه وتحريم الإيذاء لهما كأنه يسمعه منه مباشرة .

ولتسكين الغضب إذا وقع أسباب ، يمكن لمن عمل بها أن يعالج نفسه منه ومن آثاره ، وقد ذكر الماوردي جملة طيبة منها إذ يقول :

واعلم أن لتسكين الغضب إذا هجم أسبابا يستعان بها على الحلم منها :

1. أن يذكر الله عز وجل فيدعوه ذلك إلى الخوف منه , ويبعثه الخوف منه على الطاعة له , فيرجع إلى أدبه ويأخذ بندبه ، فعند ذلك يزول الغضب .

قال الله تعالى : (واذكر ربك إذا نسيت) قال عكرمة : يعني إذا غضبت ، وقال الله تعالى : (وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله) ومعنى قوله ينزغنك أي : يغضبنك , فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم يعني : أنه سميع بجهل من جهل , عليم بما يذهب عنك الغضب .

وقال بعض الحكماء : من ذكر قدرة الله لم يستعمل قدرته في ظلم عباد الله ، وقال عبد الله بن مسلم بن محارب لهارون الرشيد : يا أمير المؤمنين أسألك بالذي أنت بين يديه أذل مني بين يديك , وبالذي هو أقدر على عقابك منك على عقابي لما عفوت عني ، فعفا عنه لما ذكَّره قدرة الله تعالى .

2. ومنها : أن ينتقل عن الحالة التي هو فيها إلى حالة غيرها , فيزول عنه الغضب بتغير الأحوال والتنقل من حال إلى حال .

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا : (إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلا فَلْيَضْطَجِعْ) رواه أبو داود (4782) وصححه الألباني في صحيح أبي داود .

3. ومنها : أن يتذكر ما يؤول إليه الغضب من الندم والحاجة إلى الاعتذار .

قال بعض الأدباء : إياك وعزة الغضب فإنها تفضي إلى ذل العذر .

4. ومنها : أن يذكر ثواب العفو , وجزاء الصفح , فيقهر نفسه على الغضب رغبة في الجزاء والثواب , وحذرا من استحقاق الذم والعقاب ، قال رجاء بن حيوة لعبد الملك بن مروان لما تمكن من بعض أعدائه وأسرهم : إن الله قد أعطاك ما تحب من الظفر فأعط الله ما يحب من العفو ، وأسمع رجلٌ عمرَ بن عبد العزيز كلاماً يكرهه ، فقال عمر : أردت أن يستفزني الشيطان لعزة السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غدا (يعني : يوم القيامة) انصرف رحمك الله .

5. ومنها : أن يذكر انعطاف القلوب عليه , وميل النفوس إليه , فلا يضيّع ذلك بالغضب فيتغيّر الناس عنه وليعلم أنه لن يزداد

بالعفو إلا عزاً ، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلا عِزًّا) رواه مسلم (2588) ، وقال بعض البلغاء : ليس من عادة الكرام سرعة الانتقام , ولا من شروط الكرم إزالة النعم .

" أدب الدنيا والدين " (ص 258 – 260) باختصار .

وانظر تفصيلاً وافياً في علاج الغضب في إجابة السؤال رقم (658)

والله الموفق .