

غصّة كالعلاج

علاجُ الغَضَبِ

لفضيلة الشيخ الداعية الكبير أبي بلال
محمد الياس العطّار القادري الرضوي
حفظه الله تعالى

علاج الغضب

للإمام فضيلة الشيخ الداعية الكبير
أبي بلال محمد إلياس العطار القادري الرضوي
حفظه الله تعالى

تعريب
مجلس التراجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله ربّ العالمين والصّلاة والسّلام على سيّد
الأنبياء وإمام المرسلين وعلى آله وصحبه والتابعين لهم بإحسان
إلى يوم الدين ، أمّا بعد :

فقد روي عن عامر بن ربيعة رضي الله عنه عن النّبِيِّ
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَصَلِّيَ عَلَيَّ إِلَّا صَلَّتْ
عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ مَا صَلَّيْتُ عَلَيَّ فَلْيَقِلَّ الْعَبْدُ مِنْ ذَلِكَ أَوْ لِيُكْثِرْ»^(١).

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

رُوي عَنْ وَهْبِ بْنِ مَنْبُهٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ عَابِدٌ
فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ أَرَادَ الشَّيْطَانُ أَنْ يُضِلَّهُ فَلَمْ يَسْتَطِعْ، فَخَرَجَ
الْعَابِدُ ذَاتَ يَوْمٍ لِحَاجَةٍ وَخَرَجَ الشَّيْطَانُ مَعَهُ لِكَيْ يَجِدَ مِنْهُ
فُرْصَةً فَأَتَاهُ مِنْ قِبَلِ الشَّهْوَةِ وَالغَضَبِ فَلَمْ يَسْتَطِعْ مِنْهُ عَلَى شَيْءٍ
فَأَتَاهُ مِنْ قِبَلِ الْخَوْفِ وَجَعَلَ يُدْلِي عَلَيْهِ صَخْرَةً مِنَ الْجَبَلِ فِإِذَا
بَلَغَتْهُ ذَكَرَ اللهُ تَعَالَى فَنَأَتْ عَنْهُ ثُمَّ جَعَلَ يَتَمَثَّلُ بِالْأَسَدِ وَالسَّبَّاعِ

(١) أخرجه ابن ماجه في "سننه"، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب الصلاة على
النبي صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ١/٤٩٠، (٩٠٧).

فذَكَرَ اللهُ تَعَالَى فَلَمْ يُيَالِ بِهِ، ثُمَّ جَعَلَ يَتَمَثَّلُ لَهُ بِالْحَيَّةِ وَهُوَ
 يَصَلِّي فَجَعَلَ يَتَلَوَّى عَلَى قَدَمَيْهِ وَجَسَدِهِ حَتَّى بَلَغَ رَأْسَهُ، وَكَانَ
 إِذَا أَرَادَ السُّجُودَ التَّوَى فِي مَوْضِعِ رَأْسِهِ مِنَ السُّجُودِ، يَعْنِي:
 وَجْهَهُ فَلَمَّا وَضَعَ رَأْسَهُ لِيَسْجُدَ فَتَحَ فَاہَ لِيَلْتَقِمَ رَأْسَهُ فَجَعَلَ
 يَنْحِيهِ حَتَّى اسْتَمَكَنَ مِنَ الْأَرْضِ لِيَسْجُدَ، فَلَمَّا فَرَغَ مِنْ صَلَاتِهِ
 وَذَهَبَ جَاءَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَقَالَ: أَنَا فَعَلْتُ بِكَ كَذَا وَكَذَا فَلَمْ
 اسْتَطِعْ مِنْكَ عَلَى شَيْءٍ وَقَدْ بَدَأَ لِي أَنْ أُصَادِقَكَ وَلَا أُرِيدُ
 ضَلَالَتَكَ بَعْدَ الْيَوْمِ فَقَالَ لَهُ الْعَابِدُ: لَا، الْيَوْمَ الَّذِي خَوَّفْتَنِي بِحَمْدِ
 اللَّهِ مَا خَفْتُ مِنْكَ وَلَا لِي حَاجَةٌ الْيَوْمَ فِي مُصَادَقَتِكَ فَقَالَ لَهُ:
 أَلَا تَسْأَلُنِي عَنْ أَهْلِكَ مَا أَصَابَهُمْ بَعْدَكَ؟ فَقَالَ لَهُ الْعَابِدُ: أَنَا مِتُّ
 قَبْلَهُمْ، فَقَالَ لَهُ: أَلَا تَسْأَلُنِي عَمَّا أُضِلُّ بِهِ بَنِي آدَمَ؟ قَالَ: بَلَى،
 فَأَخْبِرْنِي بِمَا تَصِلُ بِهِ إِلَى ضَلَالِ بَنِي آدَمَ؟ قَالَ: بِثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ:
 الشُّحُّ وَالغَضَبُ وَالسُّكْرُ، فَإِنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا كَانَ شَحِيحًا قَلَّنَا
 مَالَهُ فِي عَيْنِهِ فَيَمْنَعُهُ مِنْ حُقُوقِهِ وَيَرْغَبُ فِي أَمْوَالِ النَّاسِ، وَإِذَا
 كَانَ الرَّجُلُ غَضُوبًا أَدْرَنَاهُ بَيْنَنَا كَمَا يُدِيرُ الصَّبِيَانُ الْكُرَّةَ بَيْنَهُمْ
 وَلَوْ كَانَ يُحْيِي الْمَوْتَى بِدَعْوَتِهِ لَمْ نَبْتَاسَ مِنْهُ، فَإِنَّمَا يَبْنِي وَيَهْدِمُ
 فِي كَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ، وَإِذَا سَكِرَ قُدَّنَاهُ إِلَى كُلِّ سُوءٍ كَمَا تُقَادُ الْغَنَمُ

بأذنها حيث نشاء فقد أخبره الشيطان أن الذي يغضب يكون في يد الشيطان كالكرة في أيدي الصبيان فينبغي للذي يغضب أن يصبر لكيلا يصير أسير الشيطان ولا يحبط عمله^(١).

وقال حجة الإسلام الإمام محمد الغزالي رحمه الله تعالى: كثير من الناس يدخلون النار بالغضب^(٢). وقال الحسن رحمه الله تعالى: يا ابن آدم كلما غضبت وثبت، ويوشك أن تثب وثبة فتقع في النار^(٣).

أيها المسلمون: معنى حقيقة الغضب: غليان دم القلب لطلب الانتقام ممن حصل منه الأذى، فمتى غضب الإنسان ثارت نار الغضب ثوراناً يغلي به دم القلب، ويتشرب في العروق، ويرتفع إلى أعالي البدن، كما يرتفع الماء الذي يغلي في القدر، ولذلك يحمرُّ الوجهُ والعينُ والبشرةُ وينشأ من ذلك كثير من الأفعال المحرَّمة كالقتل والضرب وأنواع الظلم والعدوان، وكثير من الأقوال المحرَّمة.

(١) ذكره أبو الليث السمرقندي في "تنبيه الغافلين"، باب كظم الغيظ، ص ١١٠.

(٢) ذكره الغزالي في "كيمياء السعادة"، فصل: علاج خشم واجب است، ٦٠١/٢.

(٣) ذكره الغزالي في "الإحياء"، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ٢٠٥/٣.

ومن آثار هذا العُضْب في الظاهر: تغيُّر اللون وشدَّة الرُّعدة في الأطراف، وخُرُوج الأفعال عن الترتيب، واستحالة الخلق، ويمرُّ الإنسان أثناء غُضْبِهِ بمشاعر عديدة، منها الصفات التالية: ضيق، واستياء، وكدر، واستثارة، وإحباط، وعُبُوس، وسُخْط، وشتمٌ وفُحْش وحسد، وحقْد، وكذب، وغيبة، وإفشاء سرٍّ، وهتْكُ سِرِّ، ونقْمَة، وإساءة، وشماتة، واستهزاء، وقَطْع الأرحام وإيقاع الطَّلَاق، وتَهَاجُرُ الجيران، وتَعَادِي الإخوان وغير ذلك من الصفات التي تَعَكِسُ عَدَمَ رِضَاءِ الإنسان عن مَوْقِفٍ ما تعرض له، بل إنَّه يَمْنَعُ المَغْضُوبَ عليه حَقَّه من قِضَاءِ دَيْنٍ أو صَلَاةِ رَحْمٍ أو رَدِّ مَظْلَمَةٍ ويهجره ويصارمه وينقطع عنه ويزيد على إضمار العُضْب في الباطن.

إخواني المسلمین: ينبغي لكلِّ مسلم أن يعالج الغضب عند هيجانه؛ لأنَّه ممَّا يَسُوقُ العبدَ إلى المُهلِكَات، وللعُضْبِ علاجات كثيرةٌ، منها:

العلاج الأوَّل: أن يتفكَّر العبدُ في الأخبار الواردة في فَضْل العَفْوِ والصَّفْحِ عن الناس، ويستحضر الأجر العظيم لكَظْمِ العَيْظِ كما جاء في "سُنَنِ أَبِي دَاوُدَ" عن سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ، عن أبيه

رضي الله تعالى عنهما أن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «من كَظَمَ غَيْظًا وهو قادرٌ على أن يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ على رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يومَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ ما شاء»^(١). وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ حَاسَبَهُ اللهُ حَسَابًا يَسِيرًا، وَأَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِهِ». قالوا: ما هنَّ يا نبيَّ الله بأبي أنتَ وأمِّي؟ قال: «تُعْطِي مَنْ حَرَمَكَ، وَتَصِلُ مَنْ قَطَعَكَ، وَتَعْفُو عَمَّنْ ظَلَمَكَ»^(٢). وعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله دُنِّني على عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ، قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَغْضَبُ وَلَكَ الْجَنَّةُ»^(٣). وفي حديث آخر: أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبُ»، فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبُ»^(٤).

(١) أخرجه أبو دواد في "سننه"، كتاب الأدب، باب من كظم غيظًا، ٤/٣٢٥،

(٢) (٤٧٧٧)، والبيهقي في "شعب الإيمان"، ٦/٣١٣، (٨٣٠٣).

(٣) أخرجه الطبراني في "الأوسط"، من اسمه محمد، ٤/١٨، (٥٠٦٤).

(٤) ذكره الهيثمي في "مجمع الزوائد"، كتاب الأدب، باب ما جاء في الغضب وثواب

من لم يغضب، ٨/١٣٤، (١٢٩٩٠).

(٤) أخرجه البخاري في "صحيحه"، كتاب الأدب، ٤/١٣١، (٦١١٦).

أيها المسلمون: كان سيّدنا نبينا محمّد صلّى الله عليه وسلّم تختلف وصاياه للناس فيُوصي كُلاًّ من الناس بما يناسبه وبما يحلُّ مُشكّلتَه فهذا الرجل أتى النبيّ صلّى الله عليه وسلّم فأوجزَ في السؤال: أوصني، أوصني، فأجابَه النبيُّ صلّى الله عليه وسلّم بجوابٍ مُوجز: لا تغضب. يدلُّ ذلك على أمرين: أولاً: أن يأخذ الإنسانُ بالأسباب التي تُحوّل بين العبد والغضب ويتخلّق بالحلم والصبر ويتحمّل أذى الخلق القولية والفعلية. وثانياً: أن لا يُنقاد بأثر الغضب، فإنّ الغضب قد لا يستطيع أن يرُدّه عن نفسه ولكنّه مأمور أن لا يأخذ بآثار الغضب وإنّ النبيّ صلّى الله عليه وسلّم أرشدَ المسلمَ إلى معالجة هذا الغضب فأخبرَ صلّى الله عليه وسلّم أن القويّ من الرجال هو الذي يملكُ نفسه عند الغضب، فمن يَتقوى على ملك نفسه عند غضبه دلّ على قوّته وشجاعته فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلّى الله عليه وسلّم قال: «ليس الشديدُ بالصرعة، إنّما الشديدُ الذي يملك نفسه عند الغضب»^(١).

^(١) أخرجه البخاري في "صحيحه"، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب،

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم قال: «من كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللهُ عَنْهُ عَذَابَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(١). وقال عليه الصلاة والسلام: «من كَظَمَ غَيْظَهُ وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمُضِيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللهُ قَلْبَهُ رِضًا»^(٢). وقد روي أَنَّهُ قَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ: اللَّهُمَّ لَيْسَ عِنْدِي صَدَقَةٌ أَتَصَدَّقُ بِهَا فَأَيُّمَا رَجُلٍ أَصَابَ مِنْ عَرَضِي شَيْئًا فَهُوَ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، فَأَوْحَى اللهُ تَعَالَى إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُ^(٣). وقال عليه الصلاة والسلام: «من كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِنْفَازِهِ مَلَأَ اللهُ قَلْبَهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا»^(٤). ورُوِيَ عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعَا خَادِمًا، فَأَبْطَأَتْ، وَفِي يَدِهِ سِوَاكَ، فَقَالَ: «لَوْلَا الْقِصَاصُ لَضَرَبْتُكَ بِهَذَا السِّوَاكِ»^(٥). وعن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه قال: كنتُ أضرب غلامًا لي،

(١) أخرجه البيهقي في "شعب الإيمان"، فصل في ترك الغضب، ٣١٥/٦، (٨٣١١).

(٢) ذكره ابن أبي الدنيا في "موسوعته"، كتاب قضاء الحوائج، ١٦٨/٤، (٣٦)،

وعلي المتقي الهندي في "كنز العمال"، الجزء الثالث، ١٦٣/٢، (٧١٦٠).

(٣) "إحياء علوم الدين"، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ٢١٩/٣.

(٤) ذكره السيوطي في "الجامع الصغير"، ص ٥٤١، (٨٩٩٧).

(٥) ذكره أبو يعلى الموصلي في "مسنده"، مسند أم سلمة، ٩٠/٦، (٦٨٩٢).

فسمعتُ من خلفي صوتاً: «اعلمُ أبا مسعود لله أقدرُ عليك منكَ عليه». فَالتفتُ فإذا هو رسولُ الله صَلَّى اللهُ عليه وسلّم، فقلتُ: يا رسولَ الله هو حرٌّ لوجه الله، فقال: «أما لو لم تفعلْ للفتحك النارُ أو لمستك النارُ»^(١).

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صَلَّى اللهُ تعالى عليه وسلّم قال: «إذا وقف العبادُ للحساب جاء قومٌ واضعي سيوفهم على رقابهم تقطُرُ دمًا فازدحموا على باب الجنة فقيل: من هؤلاء؟ قيل: الشهداء كانوا أحياء مرزوقين، ثم نادى مُناد: ليقيم من أجره على الله فليدخل الجنة ثم نادى الثانية: ليقم من أجره على الله فليدخل الجنة قال: ومن ذا الذي أجره على الله عزَّ وجلَّ؟ قال: العافين عن الناس. ثم نادى الثالثة: ليقم من أجره على الله فليدخل الجنة فقام كذا وكذا ألفاً فدخلوها بغير حساب»^(٢).

العلاج الثاني: أن يخوِّف نفسه من عقاب الله تعالى، وهو أن يقول: قدرة الله عليَّ أعظمُ من قدرتي على هذا

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه"، كتاب الأيمان، ص ٩٠٥، (١٦٥٨).

(٢) أخرجه الطبراني في "المعجم الأوسط"، من اسمه أحمد، ١/٥٤٢، (١٩٩٨).

الإنسان، فلو أَمْضَيْتُ فيه غَضَبِي لم آمَنْ أن يُمَضِي اللهُ عزَّ وجلَّ
غَضَبَهُ عَلَيَّ يومَ القيامة فأنا أحوج ما أكون إلى العفو.

العلاجُ الثالثُ: أن يزيد في الإحسان بالعفو والصلة
مجاهدةً للنفس وإرغاماً للشيطان.

العلاجُ الرابعُ: أن يتذكَّرَ حكايات أهل الحلم والعفو
عند ثوران الغضب كما نقل سيِّدنا الإمام محمد الغزالي رحمه
الله تعالى: أَعْلَظَ رجلٌ من قريش لعمر بن عبد العزيز القولَ،
فأطرقَ عمرُ زمانًا طويلًا ثم قال: أَرَدْتُ أن يَسْتَفْزِنِي الشيطانُ
بعزِّ السلطان فأنالُ منك اليومَ ما تناله منِّي غدًا^(١). وقال أبو
حامد الغزالي رحمه الله: إنَّ سلمان رضي الله عنه لما شتمَّ قال:
إن خَفَّتْ موازيني فأنا شرُّ ممَّا تقول، وإن ثَقَلَتْ موازيني لم
يَضُرَّنِي ما تقول^(٢). وكذلك شتمَّ الربيع بن خثيم فقال: يا هذا
قد سمع اللهُ كلامك وإنَّ دون الجنة عَقَبَةٌ إن قَطَعْتَهَا لم يَضُرَّنِي
ما تقول، وإن لم أَقْطَعْهَا فأنا شرُّ ممَّا تقول^(٣). وسبَّ رجلٌ أبا

(١) ذكره الغزالي في "إحياء العلوم"، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ٢٠٥/٣.

(٢) ذكره الغزالي في "إحياء علوم الدين"، ٢١٢/٣.

(٣) المرجع السابق.

بكر رضي الله تعالى عنه فقال: ما ستر الله عنك أكثر^(١). وقالت امرأة لمالك بن دينار رضي الله تعالى عنه: يا مرائي! فقال: ما عرفني غيرك^(٢). وسب رجل الشَّعْبِيَّ فقال: إن كنت صادقاً فغفر الله لي، وإن كنت كاذباً فغفر الله لك^(٣).

وَحُكِي أَنَّ رَجُلًا أَخَذَ بِلِجَامِ عَدِيِّ بْنِ حَاتِمٍ فَقَالَ: تَفْخَرُ بِأَبْيِكَ وَهُوَ جَمْرٌ فِي النَّارِ وَتَفْخَرُ عَلَى قَوْمِكَ بِأَنْ تَجْلِسَ عَلَى وِطَاءِ دُونِهِمْ، وَذَكَرَ أَشْيَاءَ وَجَعَلَ يَقْصِرُ بِهِ وَهُوَ وَاقِفٌ لَا يَحْرُكُ بَعْلَتَهُ فَقَالَ لَهُ لَمَّا سَكَتَ: إِنْ كَانَ بَقِيَ عِنْدَكَ شَيْءٌ تَرِيدُ أَنْ تَذَكَرَهُ فَافْعَلْ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَ شَبَابَ الْحَيِّ فَإِنَّهُمْ إِنْ يَسْمَعُونَكَ تَقُولُ هَذَا لِشَيْخِهِمْ لَمْ يَرْضُوا^(٤).

وكذلك حكي أن بعض الناس أرسلوا الرسائل إلى الإمام أحمد رضا خان وذكروا فيها العبارات المُستقبحة والألقاب

(١) ذكره حجة الإسلام الإمام الغزالي في "إحياء علوم الدين"، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ٢١٢/٣.

(٢) المرجع السابق.

(٣) "إحياء علوم الدين"، ٢١٢/٣.

(٤) ذكره ابن عساكر في "تأريخه"، ذكر من اسمه عدي، عدي بن حاتم الجواد بن عبد الله بن سعد بن الحشرج، ٩٠/٤٠.

السيئة، فلمّا رأى ذلك أصحابه غضبوا عليهم وقالوا: نرفع الدعوى في المحكمة، فقال الإمام أحمد رضا خان لأصحابه: قدّموا الهدايا إلى المادحين أولاً، ثم أقيموا الدعوى على الهاجين، أي: إذا لم تقدّموا الهدايا إلى المادحين فلماذا تنتقمون من الدّامنين؟^(١).

العلاج الخامس: أن يُحذّر نفسه عاقبة العداوة والانتقام وتشمير العدوِّ في هدْم أعراضه، والشّماتة بمصائبه، فإنّ الإنسان لا يخلو عن المصائب فيخوِّف نفسه بعواقب الغضب.

العلاج السادس: أن يختار السُّكوت عن الجواب كما روي عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلّى الله عليه وسلّم أنّه قال: «إذا غضب أحدكم فليَسْكُتْ»^(٢). وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم: «من صمّت نجا»^(٣). وروى مسلم عن عائشة زوج النبيّ صلّى الله عليه وسلّم، عن النبي صلّى الله عليه وسلّم

(١) "حياة أعلى حضرت"، ١/١٤٣-١٤٤.

(٢) أخرجه الإمام أحمد في "مسنده"، مسند عبد الله ب، ١/٥١٥، (٢١٣٦).

(٣) أخرجه الترمذي في "سننه"، كتاب صفة القيامة والرقائق، ٤/٢٢٥، (٢٥٠٩).

قال: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا يُنزع من شيء إلا شانه»^(١). وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً شتم أبا بكر والنبي صلى الله عليه وسلم جالساً فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يَعْجَبُ وَيَتَبَسَّمُ، فَلَمَّا أَكْثَرَ رَدَّ عَلَيْهِ بَعْضَ قَوْلِهِ فغضب النبي وقام فلحقه أبو بكر فقال: يا رسول الله كان يَشْتُمْنِي وَأَنْتَ جَالِسٌ فَلَمَّا رَدَدْتُ عَلَيْهِ بَعْضَ قَوْلِهِ غَضِبْتَ وَقُمْتَ قَالَ: «إِنَّهُ كَانَ مَعَكَ مَلَكٌ يَرُدُّ عَنْكَ فَلَمَّا رَدَدْتَ عَلَيْهِ بَعْضَ قَوْلِهِ وَقَعَ الشَّيْطَانُ فَلَمْ أَكُنْ لِأَقْعَدَ مَعَ الشَّيْطَانِ»^(٢).

العلاج السابع: أن يعلم أن غضبه إنما كان من شيء جرى على وفق مُراد الله تعالى لا على وفق مُرادِه فكيف يُقدِّم مراده على مُراد الله تعالى.

العلاج الثامن: أن لا يغضب حَمِيَّةً لِنَفْسِهِ.

العلاج التاسع: أن يقول الغاضب: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم هكذا أمر رسول الله أن يقال عند الغيظ^(٣).

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه"، كتاب البر والصلة والآداب، ص ١٣٩٨، (٢٥٩٤).

(٢) أخرجه الإمام أحمد في "مسنده"، مسند أبي هريرة، ٣/٤٣٤، (٩٦٣٠).

(٣) "صحيح البخاري"، ٤/١٣٠، (٦١١٥)، و"سنن أبي داود"، ٤/٣٢٧، (٤٧٨١).

العلاج العاشر: أن يُغيّر حالته، هذا العلاج علّمه رسول الله صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لِأَصْحَابِهِ فِي حَدِيثِهِ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»^(١).

العلاج الحادي عشر: أن يتوضأ عند الغضب كما قال رسول الله صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»^(٢).

العلاج الثاني عشر: قال أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: قال رسول الله صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ بِالْأَرْضِ»^(٣). قال

(١) أخرجه أبو داود في "سننه"، باب ما يقال عند الغضب، ٣٢٧/٤، (٤٧٨٢).

(٢) أخرجه أبو داود في "سننه"، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ٣٢٧/٤،

(٤٧٨٤)، والبيهقي في "شعب الإيمان"، ٣١١/٦، (٨٢٩١).

(٣) أخرجه الترمذي في "سننه"، كتاب الفتن، باب ما أخبر النبي أصحابه بما هو كائن

إلى يوم القيامة، ٨٢/٤، (٢١٩٨)، والبيهقي في "شعب الإيمان"، فصل في ترك

الغضب، ٣٠٩/٦، (٨٢٨٩).

الإمام الغزالي رحمه الله: كَأَنَّ هَذَا إِشَارَةٌ إِلَى السُّجُودِ وَتَمَكِينِ
أَعْزَى الْأَعْضَاءِ مِنْ أَذَلِّ الْمَوَاضِعِ وَهُوَ التُّرَابُ؛ لِتَسْتَشْعَرَ بِهِ النَّفْسُ
الذَّلَّ وَتَزِيلَ بِهِ الْعِزَّةَ وَالزَّهْوَ الَّذِي هُوَ سَبَبُ الْغَضَبِ^(١).

العلاج الثالث عشر: ينبغي للغاضب أن يَسْتَنْشِقَ كَمَا
رَوَى أَنَّ عَمْرَ بْنَ رَضِي اللَّهِ عَنْهُ غَضِبَ يَوْمًا فَدَعَا بِمَاءٍ فَاسْتَنْشَقَ
وَقَالَ: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَهَذَا يُذْهِبُ الْغَضَبَ^(٢).

العلاج الرابع عشر: ينبغي للغاضب أن يقول: يا الله، يا
رحمن، يا رحيم.

العلاج الخامس عشر: أن يقول: يا أرحمَ الراحمين.

العلاج السادس عشر: أن يقرأ سَبْعَ مَرَّاتٍ:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

[آل عمران: ١٣٤/٣].

أيُّهَا الْمُسْلِمُونَ: إِنَّ مِنْ أَعْقَلِ النَّاسِ مَنْ هُمْ أَقْلُهُمْ
غَضَبًا فَسَيِّدُ الْخَلْقِ وَأَفْضَلُ الْخَلْقِ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ كَانَ لَا
يَغْضَبُ لِنَفْسِهِ إِتْمَا كَانَ يَغْضَبُ إِذَا انْتَهَكَتْ حُرْمَاتِ اللَّهِ،

(١) ذكره الغزالي في "الإحياء"، كتاب ذم الغضب والحقد والحسد، ٢١٦/٣.

(٢) المرجع السابق.

واعلموا أنَّ الغضب المحمود: وهو ما كان لله تعالى عندما تُنتَهَكُ مَحَارِمُهُ، وهذا النوع ثَمَرَةٌ من ثَمَرَاتِ الإِيمَانِ؛ إذْ أنَّ الذي لا يَغْضَبُ في هذا المَحَلِّ ضَعِيفُ الإِيمَانِ. وكذلك من الغضب المحمود: الغضب لما يَحْدُثُ للمسلمين من سَفْكَ للدماءِ، وانتهاك للأعراض، واستباحة للأموال، وإشاعة الفاحشة، والاستهزاء بالدين وشعائره، فهذا كله ممَّا يُوجِبُ الغضبَ لله تعالى وعلامةٌ على قُوَّةِ الإِيمَانِ.

فَنَسَأَلُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَجْعَلَنَا مِنَ الصَّابِرِينَ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ، وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى حَبِيبِهِ خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.