

حديث : لا تغضب

09:08:49 2005-10-05 | الشبكة الإسلامية



متن الحديث

عن **أبي هريرة** رضي الله عنه ، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : " أوصني " ، قال : (لا تغضب) ، فردّد ، قال : (لا تغضب) رواه البخاري .

الشرح

خلق الله تعالى **آدم** عليه السلام من تراب الأرض بجميع أنواعه - الأبيض منها والأسود ، والطيب والرديء ، والقاسي واللين - ، فنشأت نفوس ذريته متباينة الطباع ، مختلفة المشارب ، فما يصلح لبعضها قد لا يناسب غيرها ، ومن هذا المنطلق راعى النبي صلى الله عليه وسلم ذلك في وصاياه للناس ، إذ كان يوصي كل فرد بما يناسبه ، وما يعينه في تهذيب نفسه وتركيتها .

فها هم صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، يتسابقون إليه كي يغنموا منه الكلمة الجامعة والتوجيه الرشيد ، وكان منهم **أبو الدرداء** رضي الله عنه - كما جاء في بعض الروايات - ، فأقبل بنفس متعطشة إلى المربي العظيم ، يسأله وصية تجمع له أسباب الخير في الدنيا والآخرة ، فما زاد النبي صلى الله عليه وسلم على أن قال له : (لا تغضب) .

وبهذه الكلمة الموجزة ، يشير النبي صلى الله عليه وسلم إلى خطر هذا الخلق الذميم ، فالغضب جماع الشر ، ومصدر كل بلية ، فكم مُرّقت به من صلات ، وقطعت به من أرحام ، وأشعلت به نار العداوات ، وارتكبت بسببه العديد من التصرفات التي يندم عليها صاحبها ساعة لا ينفع الندم .

إنه غليان في القلب ، وهيجان في المشاعر ، يسري في النفس ، فترى صاحبه محمر الوجه ، تفدح عينيه الشرر ، فبعد أن كان هادئاً متزناً ، إذا به يتحول إلى كائن آخر يختلف كلية عن تلك الصورة الهادئة ، كالبركان الثائر الذي يقذف حممه على كل أحد .

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من دعاء : (اللهم إني أسألك كلمة الحق في **الغضب والرضا**) رواه **أحمد** ، فإن الغضب إذا اعتري العبد ، فإنه قد يمنعه من قول الحق أو قبوله ، وقد شدد السلف الصالح رضوان الله عليهم في التحذير من هذا الخلق المشين ، فها هو **علي بن أبي طالب** رضي الله عنه يقول : " أول الغضب جنون وآخره ندم ، وربما كان العطب في الغضب " ، ويقول **عروة بن الزبير** رضي الله عنهما : " مكتوب في الحكم: يا داود إياك وشدة الغضب ؛ فإن شدة الغضب مفسدة لفؤاد الحكيم " ، وأثر عن أحد الحكماء أنه قال لابنه : " يا بني ، لا يثبت العقل عند الغضب ، كما لا تثبت روح الحي في التناثر المسجورة ، فأقل الناس غضباً أعقلهم " ، وقال آخر : " ما تكلمت في غضبي قط بما أندم عليه إذا رضيت " .

ومن الصفات التي امتدح الله بها عباده المؤمنين في كتابه ، ما جاء في قوله تعالى : **{ الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين }** (آل عمران : 134) ، فهذه الآية تشير إلى أن الناس ينقسمون إلى ثلاثة مراتب : فمنهم من يكظم غيظه ، ويوقفه عند حده ، ومنهم من يعفوا عن أساء إليه ، ومنهم من يرتقي به سمو خلقه إلى أن يقابل إساءة الغير بالإحسان إليه .

وهذا يقودنا إلى سؤال مهم : ما هي الوسائل التي تحد من الغضب ، وتعين العبد على التحكم بنفسه في تلك الحال ؟ : لقد بينت الشريعة العلاج النافع لذلك من خلال عدة نصوص ، وهو يتلخص فيما يأتي :

أولاً : اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء ، فالنفوس بيد الله تعالى ، وهو المعين على تركيتها ، يقول الله تعالى : { وقال ربكم ادعوني أستجب لكم } (غافر : 60) .

ثانياً : التعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، فهو الذي يوقد جمرة الغضب في القلب ، يقول الله تعالى : { وإما ينزغَنَّك من الشيطان نَزْغًا فاستعِذْ بِاللَّهِ } (فصلت : 36) ، وقد مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم على رجلين يستبان ، فأحدهما أحمرَّ وجهه ، وانتفخت أوداجه ، 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) ، وعلى الغاضب أن يكثر من ذكر الله تعالى والاستغفار ؛ فإن ذلك يعينه على طمأنينة القلب وذهاب فورة الغضب .

ثالثاً : التطلع إلى ما عند الله تعالى من الأجور العظيمة التي أعدها لمن كظم غيظه ، فمن ذلك ما رواه أبو داود بسند حسن ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفضه ، دعاه الله تبارك وتعالى على رؤوس الخلائق ، حتى يخيره من أي الحور شاء) .

رابعاً : الإمساك عن الكلام ، ويغير من هيئته التي عليها ، بأن يقعد إذا كان واقفاً ، ويضطجع إذا كان جالساً كما قال النبي صلى الله عليه وسلم : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) رواه أبو داود .

خامساً : الابتعاد عن كل ما يسبب الغضب ، والتفكير فيما يؤدي إليه .

سادساً : تدريب النفس على الهدوء والسكينة في معالجة القضايا والمشاكل ، في شتى شؤون الدنيا والدين .