الاثنين 6/8/2012 19/رمضان/1433 الشيخ الطبيب محمد خير الشعَّال

الأربعون النووية

لا تغضب

عنْ أبي هُريرةَ رَضِي اللهُ عَنْهُ، **أنَّ رَجُلاً قالَ للنَّبيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قالَ:** ((**لاَ تَغْضَبْ**))، **فَرَدَّدَ مِرارًا، قَالَ:** ((**لاَ تَغْضَبْ**))، [رواه البخاريُّ].

وفي حديث أَبَي صَالِحٍ، عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: **قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ، وَأَقْلِلْ لَعَلِّي أَعْقِلُهُ، قَالَ:** ((**لا تَغْضَبْ**))، [الإمام أحمد في الزهد].

ما معنى قول النبي صلى الله عليه وسلم: ((**لا تَغْضَبْ**)) وهل يملك المرء غضبه؟!

يملك الإنسان طعامه وشرابه وحركاته فيقول: الآن سأشرب، الآن سأقف عن الطعام والشراب، الآن سأقوم، الآن سأقعد...

لكن هل انفعالاتك بيدك؟ حيث أنك تقول: الآن سأنفعل، أو تكون منفعلاً فتقول: الآن سأوقف الانفعال.

أعمال الجوارح تملكها ، لكن انفعالاتك لا تملكها.

الحب والكره ليسا بيدك فلا تقول: الآن سأحب فلان، أو الآن سأوقف محبة فلان لأن هذا انفعال، ومثل ذلك الغضب فهو انفعال.

فالغضب انفعال، والانفعالات ليست بِمِلْكِ الإنسان.

أستطيع أن أقول لك لا تأكل، لا تقم، لا تجلس، لا تتكلم... ولكن لا أستطيع أن أقول لك: لا تحب، لا تكره، لا تغضب...

فما معنى كلام النبي صلى الله عليه وسلم: ((**لا تَغْضَبْ**))؟

فسر العلماء هذا الحديث فقالوا: أي لا تفعل أفعالاً حرمها الشرع إذا غضبت.

ومع ذلك فإن الإنسان يتعرض لمواقف في هذه الحياة، وينفعل تجاه هذا الموقف انفعالاً فيه غضبٌ، فلا يوجد مشكلة؛ لأنك إنسان ومن طبيعة الإنسان الغضب.

وقد جاء عن الشَّافِعِيَّ رَحِمَهُ اللَّهُ أن قال: (**مَنِ اسْتُغْضِبَ فَلَمْ يَغْضَبْ فَهُوَ حِمَارٌ، وَمَنِ اسْتُرْضِيَ فَلَمْ يَرْضَ فَهُوَ شَيْطَانٌ**)، [البيهقي في الشعب].

فطبيعة الإنسان السوي والطبيعي أنه إذا استغضب أن يغضب، لكن إذا غضبت فلا تفعل أفعالاً حرمها الشرع.

كم من إنسانٍ عند غضبه قتل أو طلق أو جرح أو تكلم بكلام سيء جداً أو خرج من الدين بسببه الله تعالى.

فكما أن سرورك منضبط بالشرع فاجعل غضبك منضبطاً بالشرع.

أما من كان عند رضاه منضبطاً وعند غضبه غير منضبط فإن إيمانه ناقص نقصاً شديداً، وربما يوديه هذا الحال إلى الخروج من الدين.

جاء في كتاب (**المحاسن والمساوئ**) **للبيهقي** قصة جبلة بن الأيهم وكان ملكاً من ملوك الغساسنة أنه لما افتتحت الشام ونظر جبلة إلى هدي المسلمين ووقارهم أحب الدخول في الإسلام، فسار نحو المدينة إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه، فلما بلغ عمر قدومه قال للمهاجرين: استقبلوه وأظهروا تعظيمه وتبجيله فإنه قريب العهد بالملك.

فاستقبله الناس وأظهروا بره، وأقبل جبلة حتى دخل على عمر، رضي الله عنه، فقرب مجلسه وأدناه ووعده من نفسه خيراً، فأسلم وأقام بالمدينة حتى إذا حضر أوان الموسم حج عمر رضي الله عنه، وخرج معه جبلة، فبينا هو يطوف بالبيت محرماً وعليه إزاران قد تردى بواحد واتّزر بالآخر إذ وطئ رجل طرف إزاره فانحلّ عنه حتى بدت عورته، فغضب ووثب على الرجل فلطمه، فتعلق به الرجل وجماعة معه وانطلقوا به إلى عمر، رضي الله عنه، وشهدوا عليه.

فقال عمر: أقِدِ الرجل أو استوهبه منه. فقال جبلة: وكذلك هذا الدين لا يفضل فيه شريف على وضيع ولا ملك على سوقة؟ قال عمر: قال الله تعالى، وقوله الحق: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾، [الحجرات: 13] ، إن الناس شريفهم ووضيعهم في الحق سواء.

فانصرف جبلة، فلما جنّ عليه الليل خرج في حشمه وعياله حتى لحقوا بأرض الشام مرتداً عن الإسلام، فكتب عمر إلى أبي عبيدة بن الجراح فأمره أن يستتيب جبلة فإن تاب وإلا ضرب عنقه.

وبلغ ذلك جبلة فخرج من أرض الشام حتى دخل أرض الروم وأتى الملك فأخبره بأمره ورجوعه إلى النصرانية، فسرّ الملك بقدومه واستخلفه على ملكه وجعله جائز الأمر في سلطانه، فأقام عنده.

فلما ولي معاوية بن أبي سفيان بعث رجلاً من الأنصار يقال له تميم بن بشر إلى قيصر ملك الروم في بعض أموره، قال تميم: فلما دخلت على قيصر أبلغته الرسالة وجلست عنده فحدثني مليّاً ثم قال: هل لك في لقاء رجل من العرب من أهل بيت الملك؟ فقلت: ومن هو؟ قال: جبلة بن الأيهم.

قلت: إن لي في ذلك أملاً وإني لرجل من قومه، فبعث معي رجلاً حتى أدخلني عليه وهو في مجلس له يغشى العيون حسنه وكثرة تصاويره، مطلية حيطانه بماء الذهب والفضة، يتلألأ تلألؤاً وحوله نفر من بطارقة الروم، فسألني من أنا، فانتسبت له، فقال: حياك الله فإننا بنو عم. ثم أمر جلساءه فخرجوا من عنده وخلا بي يسألني عن العرب وأماكنها، فخبرته بجميع ما سألني عنه، فبكى حتى اخضلت لحيتَه الدموعُ ثم أنشأ يقول:

تنصرت بعد الدين من عار لطمةٍ	وما كان فيها لو صبرت لها ضررْ
تكنّفـــــني منهـــــا لجاجٌ ونخوةٌ	فبعت بها العين الصـــحيحة بالعوَرْ
ويا ليت أمي لم تلـــــدني وليتـــــني	ثـويتُ أسـيراً في ربيعـة أو مضـر
ويا ليتـــني أرعى المخـــاض بقفـــرةٍ	ولم أنكـر القـول الـذي قالـه عمـر
ويا ليت لي بالشـــأم أدنى معيشـــةٍ	أجالس قومي في العشيات والبكر
أدين لما دانـــوا بـــه من شـــريعةٍ	وقد يجلس العير الضجور على الدبُر

فالغضب يخرج أحياناً من الدين، وأحياناً يهدم بيوتاً فكم ترون من رجال يطلقون زوجاتهم في حالة الغضب، ومعظم الذين يطلقون –للأسف– مخالفون للشرع؛ لأن الطلاق في الشرع لم يشرع من أجل الغضبان **بل الطلاق يكون مشروعاً إذا حقق أربعة حالات:**

1– أن يكون لسبب معتبر شرعاً:

ونحتاج لذلك اثنان من العقلاء يشيروا على هذا الرجل وعلى هذه المرأة بأن الصواب أن يتفرقا.

رجل طلق زوجته في عرفات بعد أن انزعج منها، فأي دين يتبع هذا؟!

رجلٌ جاء إلى البيت فرأى أولاده لا يرتدون ثياباً حسنة فطلق زوجته.

رجل غضب من صديقه فطلق زوجته، والعجب بأنه بعد يوم أو يومين يدور على الشيوخ يطلب إرجاع هذه المرأة.

مرة جاءني رجل إلى العيادة وطلبت منه الانتظار وبعد فترة صار يبكي فخرجت إليه واستأذنت المريض وأدخلته إلى غرفة المكتب، فسألته ما بك؟ فقال: أرجوك زوجتي لي منها ابنتان طلقتها أول مرة من سنتين، وثاني مرة من سنة، والآن طلقتها المرة الثالثة، فإذا ذهبت ضاعت بناتي، فجلست وتحدث معه وسألته كيف الطلاق الأول والثاني والثالث ولم أجد له مخرجاً، فازداد بكاؤه.

أترون كيف يسقط الرجل في لحظة غضب، كم من رجلٍ هدم بيته في لحظة غضب، كم من رجلٍ -نسأل الله السلامة- يقتل قريبه في لحظة غضب، وجله بن الأيهم خرج من الدين بلحظة غضب.

لذلك قالوا: (**الغضب جماع كل شر**).

المرء إذا كان منضبط بالشرع في غضبه فمن باب أولى أيضاً أن ينضبط بلحظة الرضا؛ لذلك من استطاع أن يملك نفسه عند الغضب كان قوياً.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((**مَا تَعُدُّونَ الصُّرَعَةَ فِيكُمْ؟**))، **قَالَ: قُلْنَا: الَّذِي لا يَصْرَعُهُ الرِّجَالُ، قَالَ:** ((**لا، وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ**))، [البيهقي].

خمسة أمور تساعدك في السيطرة على نفسك عند الغضب:

1- أكثر من ذكر الله.
2- غير حالتك.
3- استخدم الماء.
4- اسكت لا تتكلم.
5- اكظم غيظك.

عَنْ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ الْجُهَنِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((**مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَفِّذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ**))، [الترمذي].

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

والحمد لله رب العالمين