



## برنامج (أخلاق اجتماعية)

الدكتور محمد خير الشعال

<http://dr-shaal.com>

### الحلقة الثلاثون:

#### كيف تسيطر على الغضب؟

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،  
أرحب بكم -أيها الإخوة المستمعون- في برنامجكم "أخلاق اجتماعية"، نتدارس فيه بعض  
الأخلاق الاجتماعية، الإيجابية منها والسلبية، لنبين حسناتها، ونحذر من قبيحها وسيئها.

قرع باب غرفة المعاينة شابٌ حسنُ الهيئة، وسيِّمٌ قسيم قارب الأربعين أو تعدّها قليلاً، يريد  
أن يلقاني، طلبت إليه الممرضة الانتظار مع المنتظرين في غرفة الانتظار لأن الطبيب مشغول  
في معالجة مريض، جلسَ برهةً لم تتعدَّ الدقائق الخمس ليقرع الباب ثانيةً، وعادت وطلبت إليه  
الانتظار، ودُهِشَ المنتظرون لحاله، جلسَ ثالثةً ثم قرع الباب ليقول: أنا لا أريد علاجاً ولكن  
أريد استشارةً فقهية -ثم بكى- وأنا مضطّر للقاء الطبيب الآن، أخبرتني الممرضة، اعتذرتُ من  
المريض واستأذنته لأنظر في حال الشاب، دخل الشاب إلى غرفة المكتب ليخبرني أنه طلق  
زوجته أم ابنتيه الصغيرتين لما أغضبته صباح اليوم وهذه هي الطلقة الثالثة خلال هذه  
السنوات العشر من الزواج، هل تجدُ لي من مخرجٍ شرعي؟ ثم راح يبكي ويقول: إن ذهبت  
زوجتي ضِعْتُ وضاعت بنتان في عمر الزهور!!

لو سَكَتَ هذا الشاب في لحظة غضبه لكان خيراً له، وأحفظ لواء وجهه وكرامة نفسه «إذا  
غضب أحدكم فليسكت»<sup>(1)</sup>.

يسقط الرِّجال، ويصغر الكبار عند اشتداد الغضب، ويهون العزيز ويَذِلُّ الرفيع عند اشتداد  
الغضب.

ربما طلق رجلٌ زوجته عند اشتداد غضبه فندم ندامة الكُسَعيّ...

<sup>(1)</sup> أخرجه أحمد في "مسنده" [1/239].

ربما باع امرؤ داره بثمنٍ بخسٍ في ساعة غضبٍ ثم ندم ولات ساعة مندم...

ربما آذى رجلٌ ابنه في لحظة غضب، أو قطع شراكته مع شريكه القديم أو تكلم بكلمة الكفر -والعياذ بالله تعالى-، أو نطق بعبارات أودعته السجن سنوات، كل ذلك بسبب اشتداد الغضب.

والحق أنه لا يخلو امرؤ من غضب ما دام يحب شيئاً ويكره شيئاً، وما دام يوافقه شيء ويخالفه آخر.

فكيف تسيطر على الغضب؟ وكيف تضبط لسانك عند الغضب فلا ينطق بالشتم والسباب والفحش الذي يستحي منه العاقل؟

كيف تملك أعضائك عند الغضب فلا تنطلق بالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والكسر والجرح؟

كيف تحفظ قلبك عند الغضب فلا يمتلئ حقداً وحسداً وشماتةً وغلاً على المغضوب عليه؟  
من هنا فسّر العلماء حديث النبي ﷺ: «**لا تغضب**» بقولهم: لا تفعل ما يأمرك به الغضب كما قال ابن حجر، ولا تعمل بعد الغضب شيئاً مما نهيت عنه كما قال ابن حبان.

يقول الله تبارك وتعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف:199].

وقال تعالى في وصف المتقين: ﴿وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

[آل عمران:134].

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال لرسول الله ﷺ: «مُرني بأمر، وأقلله عليّ كي أعقله، قال: لا تغضب، فردّد مراراً، قال: لا تغضب»<sup>(2)</sup>.

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما تعدّون الصّرة فيكم**» قلنا: الذي لا يصّرعه الرجال قال: «**ليس بذلك، ولكنّه الذي يملك نفسه عند الغضب**»<sup>(3)</sup>.

<sup>(2)</sup> أخرجه البخاري في "صحيحه" رقم (6116)، والترمذي في "جامعه" [4/371].

<sup>(3)</sup> أخرجه أبو داود في "سننه" [4/395].

وفي حديث البخاري: «ليس الشَّدِيد بالصَّرْعَة، وإنما الشَّدِيد الذي يملك نفسه عند الغضب»<sup>(4)</sup>.

● خمسة أمور بها تسيطر على الغضب:

- الأول: أكثر من ذكر الله.

فإن الغضب من الشيطان والشيطان يذيقه ذكر الله، ويفرُّ الشيطان من الذاكرين.

قال الله تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف:200]، وفي

سورة فصلت: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [الآية:36].

وعن سليمان بن صُرد رضي الله عنه قال: (استبَّ رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده، فبينما أحدهما يَسُبُّ صاحبه مغضباً قد احمرَّ وجهه قال ﷺ: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»<sup>(5)</sup>).

فمهما أكثر من ذكر الله في غضبك وفي طمأنينتك كنت أكثر سيطرة على الغضب؛ لأن الشيطان بعيد عن الذاكرين قريب من الغافلين.

قال رسول الله ﷺ: «أَمْرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ، فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا، حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ، كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُحْرِزُ نَفْسَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ»<sup>(6)</sup>.

قال ابن عباس -رضي الله عنهما-: «الشيطان جاثم على قلب ابن آدم، فإذا سها وغفل وسوس، فإذا ذكر الله تعالى خنس»<sup>(7)</sup>.

وفي قصة -لعلها تكون تربوية لا حقيقية-: رأى رجل الشيطان في صورة ضعيفة هزيلة، فسأله: من أنت، قال: الشيطان، قال: ما لي أراك ضعيفاً هزيراً، قال: دخلتُ فيك وأنا مثل الجزور، وخرجتُ منك وأنا مثل العصفور، قال: لم؟ قال: تذيبني بذكر الله.

<sup>(4)</sup> أخرجه البخاري في "صحيحه" رقم (6114)، ومسلم في "صحيحه" (2609).

<sup>(5)</sup> أخرجه البخاري في "صحيحه" رقم (6115)، ومسلم في "صحيحه" (2610).

<sup>(6)</sup> أخرجه الترمذي في "جامعه" [5/148].

<sup>(7)</sup> تفسير الطبري [24/709].

### - الأمر الثاني: غَيِّر من حالتك.

انتقل من حالتك التي أنت فيها إلى حالةٍ غيرها، إن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فاضطجع، وإن كنت متحرّكاً فقف، وإن كنت تقود مركبتك فاسترح على جانب الطريق... ذلك لأن القائم والمتحرك أكثر قدرةً على الأذية والبطش.

قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»<sup>(8)</sup>.

وقال ﷺ: «إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ تَتَوَقَّدُ، أَلَمْ تَرَوْا إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ، فَإِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ ذَلِكَ فَلْيَجْلِسْ، أَوْ قَالَ: فَلْيُلْصِقْ بِالْأَرْضِ»<sup>(9)</sup>.

فأول أمرٍ تسيطر به على الغضب: أكثر من ذكر الله، والأمر الثاني غَيِّر من حالتك.

### - الأمر الثالث: تَوَضَّأْ أو اغتسل.

عن عبد الله بن بجير قال: دخلنا على عروة بن محمّد السعدي فكلّمه رجل فأغضبه، فقام فتوضّأ فقال: حدثني أبي عن جدي عطية قال: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»<sup>(10)</sup>.

ثم إن ذهابك للوضوء أو الاغتسال خروجٌ من المكان الذي غضبت فيه، وابتعادٌ عن الشخص الذي أغضبك، وانشغالٌ لدقائق معدودات عن الحادثة المغضبة التي تعرضت لها.

وهذه الثلاثة -الابتعاد عن مكان الغضب، وزمانه، وأشخاصه- تخفف من حدة الغضب، ثم إنك في أثناء الوضوء أو الغسل وتدليك أعضائهما تصرف الدم الذي اشتدّ في رأسك من جراء الغضب لتوزعه على الأطراف، الأمر الذي يخفف حدة الغضب أيضاً.

### - الأمر الرابع: لا تتكلم.

لا تتكلم وأنت غضبان، وهذه تحتاج إلى تدريب وتأهيل وممارسة، عوّد نفسك ألا تتكلم وأنت غضبان؛ لأنك غالباً ما تنطق بالخطأ في أثناء غضبك.

<sup>(8)</sup> أخرجه أبو داود في "سننه" [4/395]، وأحمد في "مسنده" [5/152].

<sup>(9)</sup> أخرجه أحمد في "مسند" [3/61].

<sup>(10)</sup> أخرجه أبو داود في "سننه" [4/396]، وأحمد في "سننه" [4/226].

لا تتزوج ولا تُطلق ولا تشتري ولا تباع ولا تقض بين اثنين ولا تُوقع عقداً ولا تعدّ موعداً وأنت غضبان، حتى لا تُوقع نفسك في محذور تندم عليه طيلة حياتك.

قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم فليسكت»<sup>(11)</sup>.

وبالمناسبة: ما حكم طلاق الغضبان؟

جاء في كتاب "زاد المعاد في هدي خير العباد" لابن قيم الجوزية:

(الغضب ثلاثة أقسام:

**أحدها:** ما يُزيل العقل، فلا يشعر صاحبه بما قال، وهذا لا يقع طلاقه بلا نزاع. قلت: وهذا معنى حديث رسول الله ﷺ: «لا طلاق ولا عتاق في إغلاق»<sup>(12)</sup>، أي: مَنْ أُغْلِقَ عليه في عقله فلا طلاق عليه؛ لأنه كالمجنون، فاقد العقل.

**الثاني:** ما يكون في بدايته بحيث لا يمنع صاحبه من تصوّر ما يقول، فهذا يقع طلاقه.

**الثالث:** أن يستحكم الغضب ويشتدّ به، فلا يزيل عقله بالكلية، ولكن يحول بينه وبين نيته بحيث يندم على ما فرط منه إذا زال، وهذا محل نظر).

فالأسلم لك إذا غضبت أن لا تتكلم، ذلك أسلم من أن تتكلم فتوقع طلاقاً أو بيعاً أو شراءً ثم تندم ندم الحمقى والمفرطين.

شتم بعض سُفهاء البصرة الأحنف بن قيس -والأحنف مشهورٌ بحلمه وبسيطرته على غضبه-، شتمه شتماً قبيحاً، فلم عنه، ف قيل له في ذلك، فقال: دعوه فإنني قد قتلته بالحلم عنه، وسيقتل نفسه بجرأته وسفهة.

فلما كان بعد أيام جاء ذلك السفیه وشتم زياداً أمير البصرة، وظنّ أنه كالأحنف فأمر زياد به ففُطِعَ لسانه ويده.

لذلك قالوا: من حلم ساد، وقالوا: أول الغضب جنون وآخره ندم.

**- الأمر الخامس: اكظم غيظك.**

<sup>(11)</sup> أخرجه أحمد في "مسنده" [1/239].

<sup>(12)</sup> أخرجه أبو داود في "سننه" [2/224]، وأحمد في "مسنده" [6/276] واللفظ له.

فإنَّ في كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال والصبر على الجاهل ثواباً كبيراً يغنيك عن التشقّي والانتقام، ويُطفئ غضبك.

لما وصف الله تعالى سيّدنا يحيى عليه السلام في القرآن الكريم بقوله: ﴿فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي

فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ﴾  
[آل عمران:39].

قال عكرمة في تفسيرها: (السيد الذي لا يغلبه الغضب).

وعن سهل بن معاذ بن أنس عن أبيه رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء»<sup>(13)</sup>.

- اكظم غيظك فمن كظم غيظه علا قومه.  
هذه خمسة أمور بها تسيطر على الغضب:

- (1) أكثر من ذكر الله.
- (2) غيّر حالتك.
- (3) توضأ أو اغتسل.
- (4) لا تتكلم.
- (5) اكظم غيظك.

**والحمد لله ربّ العالمين**

---

<sup>13</sup> (أخرجه أبو داود في "سننه" [4/394]، والترمذي في "جامعه" [4/372].