



خطبة صلاة الجمعة 5 / 10 / 2018 للشيخ الطيب محمد خير الشعال، في جامع أنس بن مالك، دمشق - المالكي

(كيف أسيطر على الغضب؟)

الحمد لله، الحمد لله ثمَّ الحمد لله، الحمد لله نحمده ونستعين به ونستهديه ونسترشده، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مُرشدًا، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن سيدنا محمدًا عبده ورسوله، وصفيه وخليله، خير نبي اجتباه، وهدى ورحمة للعالمين أرسله، أرسله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ولو كره الكافرون، ولو كره المشركون، ولو كره من كره، اللهم صل على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلّم.

أمّا بعد: فيا عباد الله، أوصيكم ونفسي بتقوى الله تعالى، وأحثكم وإيائي على طاعته، وأستفتح بالذي هو خير.

قال الله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ [الكهف: 13].
وقال سبحانه: ﴿فَمَا آمَنَ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِنْ قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَنْ يَفْتِنَهُمْ﴾ [يونس: 83].
قال ابن كثير: هم الشباب.

أخرج الحاكم والبيهقي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك».

هذه هي الخطبة الثانية عشرة في سلسلة (هموم الشباب)

وعنوان الخطبة: كيف أسيطر على الغضب؟

أيها الإخوة:

الغضب غليان دم القلب لإرادة الانتقام، وعكسه الحلم، والذي هو الطمأنينة عند سورة الغضب.
وقال ابن عرفة: الغضب من المخلوقين، شيء يداخل قلوبهم ومنه محمود ومذموم، فالمدموم ما كان في غير الحق، والمحمود ما كان في جانب الدين والحق.

قال الإمام الغزالي: يتفاوت الناس في قوّة الغضب على درجات ثلاث وهي: التّفريط، والإفراط، والاعتدال.

فالتفريط ويكون بفقد هذه الصفة بالكلية أو بضعفها، وحينئذ يقال للإنسان: إنه لا حمية له ويذم جداً.

والإفراط: ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين والطاعة ولا يبقى للمرء معها بصيرة ونظر وفكرة ولا اختيار.

والاعتدال: وهو الحمود وذلك بأن ينتظر إشارة العقل والدين فينبعث حيث تجب الحمية، وينتفيء حيث يحسن الحلم، وحفظه على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده وهو الوسط.

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

أخرج البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال لرسول الله ﷺ: «مُرني بأمرٍ، وأقلله عليّ كي أعقله، قال: لا تغضب، فردّد مراراً، قال: لا تغضب». نقل ابن حجر في معناه: لا تفعل ما يأمرك به الغضب.

وأخرج أبو داود عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما تعدّون الصرعة فيكم» قلنا: الذي لا يصرعه الرجال قال: «ليس بذلك، ولكنّه الذي يملك نفسه عند الغضب».

وفي حديث البخاري: «ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

أيها الإخوة:

لما كان الشباب عاطفةً جياشةً واندفاعاً قوياً وتغيّراً مستمراً فإن واحداً من هموم الفطنين منهم هم في ضبط نفسه عند الغضب؛ لأنه يعلم أن اشتداد الغضب يسقط الرجال، ويصعّر الكبار، ويذل العزيز ويضع الرفيع.

فتراه يسأل كيف أسيطر على الغضب؟

كيف أضبط لساني عند الغضب فلا ينطق بالشتم والسباب والفحش الذي يستحي منه العاقل؟

كيف أملك جوارحي عند الغضب فلا أنطلق بالضرب والكسر والجرح؟

كيف أحفظ قلبي عند الغضب فلا يمتلئ حقداً وحسداً وشماتةً وغلاً على المغضوب عليه؟

وللجواب على هذا السؤال أقول:

خمسة أمور بها تسيطر على الغضب: أكثر من ذكر الله. غير حالتك. توضأ أو اغتسل. لا تتكلم.

أكظم غيظك.

أولاً: أكثر من ذكر الله:

إن الغضب من الشيطان والشيطان يذيقه ذكر الله، ويفرّ 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].

أخرج البخاري عن سليمان بن صُرد رضي الله عنه قال: (استبّ رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده، فبينما أحدهما يسبّ صاحبه مغضباً قد احمرّ وجهه قال ﷺ: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»).

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

ثانياً: غيّر من حالتك:

انتقل من حالتك التي أنت فيها إلى حالة أخرى، 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 قدرة على الأذية والبطش.

قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» [أبو داود].

وقال ﷺ: «إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ تَتَوَقَّدُ، أَلَمْ تَرَوْا إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ، فَإِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ ذَلِكَ فَلْيَجْلِسْ، أَوْ قَالَ: فَلْيَلْصَقْ بِالْأَرْضِ» [رواه أحمد].

ثالثاً: تَوَضَّأْ أَوْ اغْتَسِلْ:

أخرج أبو داود عن عبد الله بن بجير قال: دخلنا على عروة بن محمّد السعدي فكلمه رجل فأغضبه، فقام فتوضأ 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».

ثم إنَّ ذهابك للوضوء أو الاغتسال خروج من المكان الذي غضبت فيه، وابتعاد عن الشخص الذي أغضبك، وانشغال لدقائق معدودات عن الحادثة المغضبة التي تعرضت لها.

وهذه الثلاثة -الابتعاد عن مكان الغضب، وزمانه، وأشخاصه- تخفف من حدة الغضب.

وإنك في أثناء الوضوء أو الغسل وتدليك أعضائهما تصرف الدم الذي اشتدَّ في رأسك من جراء الغضب لتوزعه على الأطراف، الأمر الذي يخفف حدة الغضب أيضاً.

رابعاً: لا تتكلم:

درب نفسك ألا تتكلم وأنت غضبان؛ لأنك غالباً ما تنطق بالخطأ في أثناء غضبك. لا تتزوج ولا تُطلق ولا تشتري ولا تبع ولا تقض بين اثنين، ولا تكتب تعليقاً ولا تُوقع عقداً ولا تعد موعداً وأنت غضبان، حتى لا تُوقع نفسك في محذور تندم عليه لاحقاً. قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم فليسكت» [رواه أحمد].

وللمناسبة: ما حكم طلاق الغضبان؟

قال العلماء: (الغضب ثلاثة أقسام:

أحدها: ما يُزيل العقل، فلا يشعر صاحبه بما قال، وهذا لا يقع طلاقه بلا نزاع. روى أبو داود بإسناده عن رسول الله ﷺ: «لا طلاق ولا عتاق في إغلاق»، أي: مَنْ أغلق عليه في عقله فلا طلاق عليه؛ لأنه كالمجنون، فاقد العقل.

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

الثالث: أن يستحكم الغضب ويشتدَّ 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، لئلا توقع طلاقاً أو بيعاً أو شراءً ثم تندم ندم المفرطين.

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

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

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

خامساً: اكظم غيظك:

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

لما وصف الله تعالى سيدنا يحيى عليه السلام في القرآن الكريم بقوله: ﴿فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بَصَدَقًا بَكْلِمَةٍ 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 ﷺ قال: «من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الجور شاء» [رواه الترمذي].

وروى البخاري عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: لما قدم عيينة بن حصن الفزاري المدينة، نزل على ابن أخيه (الحر بن قيس) وكان الحر من النفر الذين يدينهم عمر؛ إذ كان القراء أصحاب مجلس أمير المؤمنين عمر ومشاورته -كهولاً كانوا أو شباناً-، فقال عيينة: يا ابن أخي استأذن لي على أمير المؤمنين، فاستأذن له، فلما دخل قال: هيه يا ابن الخطاب، فو الله ما تعطينا الجزل، ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى همَّ أن يُوقع به.

فقال الحر: يا أمير المؤمنين إن الله يقول لنبيه ﷺ: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ وإن هذا من الجاهلين، فو الله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حتى تلاها عليه، وكان وقفاً عند كتاب الله. اكظم غيظك فمن كظم غيظه علا قومه.

وبعد أيها الشباب:

هذا واحد من همومكم: كيف أسيطر على الغضب؟ وهذا جوابي لكم عليه: أكثر من ذكر الله. غير حالتك. توضأ أو اغتسل. لا تتكلم. اكظم غيظك.

اللهم أغننا بالعلم، وزينا بالحلم، وأكرمنا بالتقوى، وجملنا بالعافية.

والحمد لله رب العالمين