

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول - صلى الله عليه وسلم - : "إذا غضب الرجل فقال: أعوذ بالله سكن غضبه"
السلسلة الصحيحة.

المعنى الاجمالي :

الغضب: هو تصرف لا شعوري وانفعال يهيج الأعصاب ويحرك العواطف ويعطل التفكير ويفقد الاتزان ويزيد في عمل القلب ويرفع ضغط الدم ويزداد تدفقه على الدماغ وتضطرب الأعضاء ويظهر ذلك بجلاء على ملامح الإنسان فيتغير لونه وترتعد فرائسه وترتجف أطرافه ويخرج عن اعتداله وتصبح صورته ويخرج عن طوقه فإن لم يكبح جماح نفسه تفلت لسانه فتطق بما يشين من الشتم والفحش بما يندم عليه ولات ساعة مندم , وامتدت يده لتسبقه إلى الضرب والعنف والقتل . ومن آفات الغضب أنه يلجئ صاحبه إلى الاعتذار، قال بعض الحكماء: إياك وعزة الغضب، فإنها تقضي إلى ذل الاعتذار! والغضب أحد الأبواب التي يدخل منها الناس إلى النار، قال ابن القيم رحمه الله: (دخل الناس النار من ثلاثة أبواب: باب شهوة أورثت شكا في دين الله، وباب شهوة أورثت تقديم الهوى على طاعته .

ومرضاته، وباب غضب أورث العدوان على خلقه)

فامتلاك النفس عند الغضب، وكفها عن النزق، بطولة لا يستطيعها إلا قوي الإيمان، عالي الهمة، قوي الإرادة!

ولهذا قال صلى الله عليه وسلم: "ما تعدون الصرعة فيكم؟" قالوا: الذي لا تصرعه الرجال. فقال: " لكنه الذي يملك نفسه عند الغضب". ومن أبصر نفسه في المرأة عند الغضب لأدرك الحكمة في نهي الشريعة عنه، ودعوتها إلى امتلاك النفس عندما تهيج زوابعه!

في تفسير قوله تعالى: (وَإِنَّمَا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) يقول ابن كثير - رحمه الله - :

«وإنما يغضبك من الشيطان غضب يصدك عن الإعراض عن الجاهل ويملكك على مجازاته فاستعذ بالله، يقول: فاستجر بالله من نزغه، إنه سميع عليم سميع لجهل الجاهل عليك... عليم بما يذهب عنك نزغ الشيطان وغير ذلك من أمور خلقه.

والغضب نزغة من نزغات الشيطان ، يقع بسببه من السيئات والمصائب مالا يعلمه إلا الله ، ولذلك جاء في الشريعة ذكرٌ واسع لهذا الخلق الذميم ، وورد في السنة النبوية علاجات للتخلص من هذا الداء وللحد من آثاره ، فمن ذلك :

- 1- الاستعاذة بالله من الشيطان :
- 2- السكوت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا غضب أحدكم فليسكت) رواه الإمام أحمد.
- 3- السكون : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) .
- 4- حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم : عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال لا تغضب . فردّد ذلك مراراً ، قال لا تغضب رواه البخاري فتح الباري 456/10 .
- 5- لا تغضب ولك الجنة حديث صحيح
- 6- معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه
- 7- التأسي بهديه صلى الله عليه وسلم في الغضب.
- 8- معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين.

فالغضب نوعان :

الأول : الغضب الحمود :

وهو ما كان لله -تعالى- عندما تنتهك محارمه ، وهذا النوع ثمرة من ثمرات الإيمان إذ أن الذي لا يغضب في هذا الحل ضعيف الإيمان.

الثاني : الغضب المذموم :

وهو ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية ، والانتصار للنفس ، أو لأمر من أمور الدنيا الزائلة .

النتائج المترتبة على الغضب:

- 1- قد يؤدي بنا الغضب إلى الوقوع في الجريمة فهو بداية الجريمة كجريمة القتل وجريمة الطلاق تأتي بمجرد كلمة.
- 2- ارتفاع ضغط الدم من أسبابه الرئيسية الشعور بالغضب.
- 3- الإصابة بمرض السكر.
- 4- يتسبب الغضب بإجهاد القلب فعند الغضب تزداد كمية الدم التي يضخها القلب نتيجة للانفعال الشديد.
- 5- قد يؤدي بنا الغضب إلى مفارقة أقرب الناس إلينا إذا لم نتحكم فيه.

وللاستعاذة بالله ثلاثة أصول وهي:

الأول: مستعيز.

الثاني: مستعاذ به.

الثالث: مستعاذ منه .

فأما الأول وهو المستعيز، فالمقصود به العبد الدليل الفقير الذي لا حول له ولا قوة، ولا دفع لما حوله من الشرور إلا بإعانة الله تعالى له وتوقيفه. وأما الثاني وهو المستعاذ به، وهو الله جل جلاله الخالق القادر العظيم، فكل من استعاذ بغيره خذله ذلك المستعاذ، وتخلي عنه، فلا مغيث ولا معيذ حقيقة إلا هو سبحانه.

وأما الثالث وهو المستعاذ منه، وهو عموم الشرور، وفي مقدمتها شر الشيطان وحزبه، وفي سورة الفلق والناس أبلغ بيان وأوجزه لما ينبغي أن يستعاذ منه ويشمل:

- 1- شر الجن والشياطين.
- 2-ومن شر شياطين الإنس.

الفوائد :

1- الغضب هو نزعة من نزعات الشيطان طبقا لما جاء بموقع المرسال فقد يفرح الشيطان عندما يغضب لأن الغضب سيؤدي إلى الوقوع بنا في السيئات والمصائب، فالغضب شعلة من شعل الجنون فبداية الجنون هو الغضب، والغضب عند (القرطي) يعني الشدة وتعني أيضا الانفعال وتدفق الدم في العروق يؤدي إلى تصلب الوجه، ويعتبر الغضب من المشاعر السلبية التي تصيب الإنسان عند شعوره بعدم الرضا من أمر ما أو عند الانزعاج وقد يؤدي إلى الوقوع في الجريمة ويؤدي بالإنسان بأشياء غير متوقعة قد يندم عليها بعد ذلك.

2- الاستعاذة هي الالتجاء إلى الله تعالى، والالتصاق بجانبه من كل ذي شر ومعنى أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، أي أستجير بجناح الله من الشيطان الرجيم.

3- الاستعاذة بالله عند الغضب فيها سر جميل عظيم لأنه لو تأمل الغاضب حاله عند الغضب لعلم أنه لو شاء الله ما تسلط عليه الخلق وما آذوه، فتسلطهم عليه بمشيئة الله، وبناء عليه فدفعت أذاهم لا يستطيعه إلا الله تعالى، فاللجوء إليه عند الغضب هو محض العبودية .

كما إن الغضب سلاح الشيطان لإخراج المسلم عن طبعه وأفعاله الحمودة إلى أفعال مذمومة يريد بها الشيطان؛ ولهذا جاءت الاستعاذة لإبطال هذا السلاح.

4- أن الاستعاذة عنوان ومقدمة لكلام الله، فلا تتقدم إلا ويأتي بعدها تلاوة كلام الله، ولم تشرع بين يدي كلام أحد سواه تعالى.

ومنها: إن فيها تطيباً وطهارة للفم من اللغو والرفث.

ومنها: إن فيها استعانة بالله، واعتراف العبد بضعفه وعجزه عن مقاومة عدوه، فيلجأ إلى مولاه لينجيه منه .

وهذه الفوائد لا يتحقق إلا بالاستعاذة بالله من الشيطان قبل التلاوة، خلافاً لمن قال: إن الاستعاذة تكون بعد التلاوة.

5- قال ابن القيم رحمه الله تعالى: " المستعاذ به هو الله ... وحده رب الفلق ورب الناس ملك الناس إله الناس الذي لا ينبغي الاستعاذة إلا به ولا يستعاذ بأحد من خلقه بل هو الذي يعيد المستعدين ويعصمهم ويمنعهم من شر ما استعاذوا من شره وقد أخبر الله تعالى في كتابه عمن استعاذ بخلقه أن استعاذته زادته طغيانا ورهقا فقال حكاية عن مؤمن الجن (وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا) جاء في التفسير أنه : كان الرجل من العرب في الجاهلية إذا سافر فأمسى في أرض قفر قال : أعوذ بسيد هذا الوادي من شر سفهاء قومه فبييت في أمن وجوار منهم حتى يصبح أي فراد الإنس الجن باستعاذتهم بسادتهم رهقا أي طغيانا وإثما وشرا يقولون سدنا الإنس والجن . والرهق في كلام العرب : الإثم وغشيان المحرم . فرادوهم بهذه الاستعاذة غشيانا لما كان محظورا من الكبر والتعظيم فظنوا أنهم سادوا الإنس والجن "

6- إذا تأمل الاستعاذة وهو الالتجاء إلى الله تعالى والاعتماد به وإذا ضم إلى ذلك التفكير فيما ورد من كظم الغيظ وثوابه واستحضر أن الله أعظم قدرة من قدرته على من غضب عليه سكن غضبه لا محالة.

7- كيفية علاج الغضب ؟

1- اذكر الله تعالى واستغفره عند شعورك بالانزعاج من شيء ما .

2- ابتعد عن أي مكان أو شخص يجعلك تغضب أو يزيد من غضبك

3- عند جلوسك لوحك قم بمحاسبة ومراجعة ولوم نفسك عن أي شيء قمت به وشعرت أنك قد ازعجت من حولك .

4- تذكر مساوئ الغضب على نفسك وصحتك وأهلك وأصدقائك،

5- اعلم أن الله يكافئ من يستطيع التحكم في غضبه والسيطرة على نفسه لأن هذا يدل على قوة إيمانك بالله.

6- كن دائماً إنساناً متسامحاً وصبوراً على الآخرين وابتعد الحقد وسوء النية من قلبك.

7- حافظ على الصلاة وقراءة القرآن وذكر الله دوماً، لأن ذكر الله ينهك عن الغضب والمنكر ويساعدك كثيراً في التحكم في نفسك والابتعاد عن الغضب قدر الإمكان.

والله اعلم وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

إذا غضب الرجل فقال: أعوذ بالله سكن غضبه



فوائد من أحاديث النبي

ﷺ

أخي الكريم ساهم في الدعوة إلى الله بنسخ هذه المطوية وتوزيعها عسى أن تكون لك حسنة جارية والدال على الخير كفاعله .

أعدّها (عزمي إبراهيم عزين)