الباب الخامس

الموازنة بين
الحلم والغضب المحمود

الفصلُ الأوَّل : باعثُ الحلم وماهيّته .

الفصلُ الثَّاني : أسبابُ الحلمِ وبواعثُه .

الفصلُ الثَّالث : الغضبُ المحمود .

الفصلُ الرَّابع : هل من علاجٍ للغضب ؟

الفصلُ الخامس : من أسباب تسكين الغضب .

الفصلُ الأوّلُ

بواعثُ الحلمِ وماهيَّتُه

* لا شكَّ في أنَّ الحلمَ من أشرفِ الأخلاقِ ، وأنَّ الحليمَ منتصرٌ في النِّهايةِ ، وسيِّدٌ من حيث حلمه ، فمَنْ نظرَ إلى الحلمِ وإلى فضائلِهِ ، وتأمَّلَ أهلَ الحلم ، عرَفَ أنَّ الحلمَ ذو مكانةٍ ساميةٍ في آدابِ الإسلام ، وعرَفَ أنَّ الحليمَ رفيعُ المكانِ ، ممدوحُ الشَّأنِ ، مرضيُّ القولِ ، مقبولُ الفعلِ ، محمودُ السّيرةِ ، نقيُّ القلبِ والسَّريرةِ .

* ولكنْ هل الحلمُ سجيَّة[1] أم تعلُّم ؟! لا شكَّ أنَّ بذرةَ

---

(١) اختلفَ الأدباءُ والعلماءُ في هذا المجالِ ، فمنهم مَنْ زعمَ أنَّه فطريّ ، ومنهم مَنْ زعم أنّه مُكْتسَب ، قيل : الحلمُ مَنْ لم يكُنْ جِلْمُهُ لفَقْدِ النُّصرَةِ ، أو لعدمِ القُدرة ؛ وهو جوهرٌ في الإنسان يصدرُ عن صدرٍ سالمٍ من الغوائلِ والأذى ، صافٍ من شوائبِ=

الحلمِ تكون موجودة في الإنسان ، وتَنْبتُ بالتَّحلُّمِ والتَّعلُّمِ ، ومنَ المعلومِ أنَّ تكلُّفَ الحلمِ محمودٌ لا يُختلفُ في ذلك

= الكدر والقذى ، لا يُستطاعُ تعلُّماً ، ولا يُدركُ تبصُّراً وتفهُّماً .

ويدلُّ على أنَّه غريزةٌ في الإنسان قولُ النَّبي ﷺ لأشجِّ عبد القيس : « إنَّ فيكَ خصلتَيْن يحبُّهما اللهُ ورسولُه : الحلمُ والأناة » .

ومنَ النّاسِ مَنْ يقولُ : إنَّ الحلمَ ليس غريزة ولا طبيعة ، بل مُكتسَبٌ مُستفاد ، تتمرَّنُ النَّفسُ الأبيَّةُ عليه ، وتنقادُ حُبًّا في المحمدةِ إليه .

وقالوا : الحلمُ بالتَّحلُّمِ كما أنَّ العلمَ بالتَّعلُّمِ ؛ وعن سريّ السّقطي أنَّه قال : الحلمُ على خمسةِ أوجه : حلمٌ غريزيّ ؛ وهو هبةٌ من اللهِ للعبد ، يعفو عمَّن ظلمه ، ويصلُ مَنْ قطعَه ، ويُعطي مَنْ حرمَه ، ويُحسنُ لمَنْ أساءَ إليه .

وحُلمُ تحالُمٍ ، يكظمُ غيظَهُ رجاءَ الثَّوابِ ، وفي القلبِ كراهيّة ؛ وحُلمُ كِبْرٍ : لا يرى المسيءَ أهلاً أن يُجاريه ؛ وحُلمٌ مذموم ، رياء وسمعة ، وهو حاقد ساكت يُرائي به جُلساءَه ؛ وحُلمُ مهانة وذلّة وعجز وضعف نفسٍ وصغر همّة .

(نهاية الأرب (٦/ ٤٨ و ٤٩) بتصرّف يسير .

أبداً ، بل كانوا يحثُّون على ذلك ؛ قال عليّ بن أبي طالب رضي الله عنه : إن لم تكن حليماً فتحلَّم .

* ويذكرُ الجاحظُ أنَّ أهلَ العقلِ والبيان كانوا يأمرون بالتَّحلُّمِ والتَّعلُّمِ والتَّقدُّمِ في ذلك أشدَّ التَّقدُّم[1] .

* فالمسلمُ عليه أن يعملَ على اكتسابِ مكارمِ الأخلاقِ جميعها ومنها الحلمُ ، إذ هو بصائرُ رُشدٍ للمرء ، كما قال كثير عزّة :

وفي الحلمِ والإسلامِ للمرءِ وازعٌ
وفي تركِ طاعاتِ الفؤادِ المتيَّمِ
بصائرُ رُشدٍ للفتى مستبينةٌ
وأخلاقُ صِدْقٍ علمُها بالتَّعلُّمِ

* * *

(١) البيان والتبيين للجاحظ (١/ ١٩٧) .

الفصلُ الثَّاني

أسبابُ الحِلمِ وبَواعِثُهُ

* هناك أسبابٌ وبواعثُ للحلمِ وضبطِ النَّفسِ ، ولكن ما هذه الأسبابُ والبواعث ؟!

* اعتبرَ العلماءُ والأدباءُ أنَّ هناك بضعة أسباب للحلم ، وقد أوصلَها بعضهم إلى عشرةِ أسباب ، وها نحن مرسلو القول في هذه الأسباب ، كي يحلو كتابنا ، وتحلو الأويقات التي نعيشها مع الحلم ، وكي نتمثَّل هذه الأسباب عمليًّا وسلوكيًّا لنكون حُلماء ، فما أعظم الحلم!

السَّببُ الأوَّل : الرَّحمةُ للجُهَّال :

* لعلَّ من أعظمِ أسبابِ الحلمِ وبواعثه : الرَّحمة للجُهَّال الذين لا يدركون ما للحلم من مكانة ، وما للتعامل من أثرٍ في وَصْلِ النُّفوسِ بأسبابِ المودّاتِ ، ولو كان الجُهَّالُ يدرون ذلك ما جهلوا على أحد ، ولو لم يكن هناك جُهَّالٌ لما ظهرَ فضلُ الحُلماء . فالجاهلُ عدوُّ نفسه .

كما قال أحد الشعراء :

ما يبلغُ الأعداءُ مِنْ جاهلٍ ما يبلغُ الجاهلُ مِنْ نفسهِ

* وفي بعضِ المواقفِ التي صدرتْ عنِ الصَّحابةِ وأكابرِ التَّابعين عِظةٌ وتعليمٌ لمَنْ أحبَّ الاقتداءَ بهم ، رُوي أنَّ أُمَّنا عائشة رضي الله عنها ، اغتاظت من خادمٍ لها ، ثم رجعت إلى نفسها فقالت : لله درُّ التَّقوى ما تركَتْ لذي غيظٍ شفاء .

* وتجاوزَ معاوية رضي الله عنه عن أحدِ النّاس وجعلَه يفي بما أقسم ، ولكن كيف كان حلمُه وتجاوزُه رضي الله عنه ؟

* رُوي أنَّ معاوية بن أبي سُفيان رضي الله عنهما ، لمّا حجَّ لم يترك بيتاً في مكّة حتى أهدى له من الدَّراهم والدَّنانير والطِّيب والدَّواب وغير ذلك ، ولمّا وصلَ للمدينة قسمَ على أهلها وأكثر ، وبعثَ إلى رجلٍ من الأنصارِ بألفي درهم وعشرة أثواب ، فأتاهُ الرَّسولُ بذلك العطاء ، فغضبَ وقال : ما وجدَ معاويةُ مَنْ يُرسلُ إليه بمثل هذا العطاء غيري ؟ ارْدُدْهُ إليه .

فقال الرسول : لا أقدر ، فدعا الأنصاري ابناً له ، وقال : يا بنيّ ، أسألكَ بحقّي عليك ألا رَدَدْتَ هذا العطاءَ على معاوية ، وضربتَ به وجهَه .

فأخذه ابنُ الأنصاري ، وأتى به معاوية ، فعرفَ معاويةُ أنَّ في وجهه كلاماً ، فقال له : ما تريد ؟

قال : أبي يُقرئك السَّلام ، ويقول لك : أمثلي يُرسَلُ إليه بهذا العطاء ؟

قال : من الرَّسولُ إلى أبيك ؟

قال : فلان .

قال : قاتلَهُ الله ، هو أخطأ ودفعَ إلى أبيك عطاءَ رجلٍ

غيره ، ثم قال : يا غلام! عليَّ بعشرة آلاف درهم وثلاثين ثوباً ، وحلَّةً ووصيفةً ووصيفاً ؛ فأُحضرَ الجميع ، وقال : خُذهم يا بن أخي ، واعتذر إلى أبيكَ وعَرِّفه بخطأ الرَّسول .

فقال : يا أمير المؤمنين! إنَّ للوالد حقًّا ، وله أمرٌ ، وقد أمرني بشيء .

قال معاوية : ما هو يا بن أخي ؟

فقال : إنّه لمّا دفع إليَّ بالثِّياب ، قال : بحقّي عليكَ لا ضربتَ بها وجهه!!

فقال : يا بن أخي! أطِعْ أباكَ ، وارفق بعمِّكَ ، فتقدَّمَ الغُلامُ وضربَ بها وجه معاوية ، وأخذ العطاءَ الثَّاني وانصرف[1] .

* إنَّ الرَّحمة للجُهَّال نابعةٌ من الخيرِ الذي يوافقُ رِقَّةً في

---

(١) انظر : أدب الدنيا والدين للماوردي (ص ٣٩٨) ؛ وفي النَّفس شيء ، بل أشياءٌ من هذه القصة وأشباهها ، والتي تبدو فيها آثار الوضع وآثار الحبكة الضعيفة والصنعة .

الحليم ، وقد قيل في منثور الحكم : من أوكَدِ أسبابِ الحلم رحمةُ الجُهَّال .

* وقد رأينا ما فعلت أُمُّنا عائشة ، وما فعل معاوية رضي الله عنهما ، وكيف تغلَّبا على الجُهَّال بحُسن حلمهما ، وضبط نفسهما ، ولذلك كان سيِّدنا معاوية ـ عليه سحائب الرضوان ـ يوصي ابنه يزيد بالحلم ، وأنَّه جِماعُ كلِّ خيرٍ ، وذروةُ كلِّ فضيلةٍ ، فيقول : يا بُنيّ إنَّا قومٌ لم نَرَ في الحلمِ إلا خيراً .

السَّببُ الثَّاني : التَّرفُّعُ عنِ السُّباب :

* إنَّ النَّفسَ التي استقَتْ ماء حيائها من الحلم ، ورويت بالصَّبر ، ترفَّعُ عن صغائرِ الأمور ، فضلاً عن كبائرها ، ومن ذلك التَّرفُّعُ والبعدُ عن السُّباب ؛ لأنَّ ذلك من عُلوِّ الهمَّةِ ، وشرفِ النَّفسِ ، وكريمِ الخِصالِ ، وجميلِ الفِعالِ ، وقد جعلَ الحكماءُ قديماً الشَّرفَ منوطاً بتحمُّلِ المكارمِ والمكاره معاً ، فقالوا : شرفُ النَّفسِ أن تحملَ المكاره ، كما تحملُ

المكارم . وقال الشَّاعر في هذا المعنى اللطيف :

لا يبلـغُ المجـدَ أقـوامٌ وإن كـرمـوا
حتـى يـذلُّـوا وإن عـزّوا لأقـوام
ويُشْتَمـوا فتـرى الألـوان مُسفـرةً
لا صَفْـحَ ذلٌ ولكـن صفـح أحـلام

* والمعنى أنَّكَ ترى وجوهَهم ضاحكةً مستبشرة ، وذلك الإسفـارُ لحلمهـم وعفـوهـم ، وتـرفُّعهـم عـن الجـاهليـن ، لا لحقارةِ أنفسهم ، أو لدناءةِ طبائعهم ، أو خساسةِ أصلهم ، ولذلك كان العقلاءُ يتواصون بالابتعادِ عن مواطنِ السّباب ، والتَّخلُّـقِ بمكـارمِ ومحـاسـنِ الأخـلاق ، لتفـوحَ أنـداؤهـم العطرات ، وربّما ينقلبُ العدوُّ صديقاً بالحلم ودفع السّباب ، ولله درُّ القائل :

بمكـــارمِ الأخـــلاقِ كُـــنْ متخلِّقـــاً
ليفـوحَ نـدُّ ثنـائِـكَ العطـرِ الشَّـذي

واصدُقْ صديقكَ إن صدقتَ صداقةً
وادفَعْ عـدوَّكَ بـالتـي فـإذا الـذي[1]

السَّببُ الثَّالثُ : الاستهانةُ بالمُسيء :

* ولعلَّ هذا السَّبب لا يحصلُ في حياة الحليم إلاّ نادراً ، إذ تكونُ في الحليم نزعةٌ من كِبْرٍ وإعجاب ، وترفُّعٍ عن المسيء الجاهل ، أو الذي يظنُّ نفسَه أنَّه فوق النّاس .

* من أمثلةِ ذلك ما حُكي عن مصعب بن الزُّبير بن العوّام ـ رحمه الله ـ أنَّه لما وَلِيَ العراقَيْن ، جلسَ يوماً من الأيّام لعطاءِ الجند أعطياتهم ، وأمر مناديه فنادى : أين عمرو بن جُرموز[2] ، فقيل : أيُّها الأمير ، إنّه قد تباعدَ في الأرض .

---

(١) في هذا اقتباس من قوله تعالى : ﴿ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴾ [فصلت : ٣٤] .

(٢) عمرو بن جرموز التميمي هو الذي قتل الزُّبير غدراً بوادي السّباع سنة (٣٦ هـ) ، ورثته زوجته عاتكة بنت زيد رضي الله عنها ، بقصيدة رائعة تذكر فيها هذا الغدّار عمرو بن جُرموز ، =

فقال مصعب : أويظنُّ الجاهلُ أنّي أُقيده بأبي عبد الله الزّبير ؟! فليظهر آمناً وليأخُذْ عطاءَه موفّراً .

وتسامعَ النَّاسُ بهذا الخبر فعدُّوا ذلك من مستحسنِ الحِلْم .

* وأخذَ ذلك بعضُ الزُّعماء هذه المعاني ، فأنشدَ في شعره هذا البيت :

أو كلّما طنَّ الذُّبابُ طرَدْتُه إنَّ الذُّبابَ إذاً عليَّ كريم[1]

= فتقول :

غدرَ ابنُ جرموز بفارسِ بُهْمَةٍ يومَ اللقاءِ وكان غير معرّد
يا عمرو لو نبَّهته لوجدته لا طائشاً رعش الجنان ولا اليد
شُلَّت يمينُكَ إن قتلتَ لمسلماً حلَّت عليكَ عقوبةُ المتعمّد
ثكلتْكَ أُمُّكَ هل ظفرتَ بمثله فيمن مضى فيما تروح وتغتدي
كم غمرةٍ قد خاضَها لم يُثْنه عنها طرادكَ يا بن فقع القردد

انظر : (فرسان حول الرسول ، ترجمة الزبير) .

(١) ويشبه هذا قول الآخر :

ولو أنَّ كلَّ كلبٍ عوى ألقمته حجراً لأصبحَ الصَّخرُ مثقالاً بدينار

* وكانت عند الأحنف أَنَفَةٌ من الردِّ على السُّفهاءِ ، فقد أكثرَ رجلٌ من سبِّه واشتطّ ، والأحنفُ صامتٌ لا يُجيبه ، ولا يلتفتُ ناحيته ، وهنا كادَ الرَّجلُ يتميَّزُ من الغيظ ، وقال : واللهِ ما منعَ الأحنفَ من جوابي إلا هواني عليه .

* وفي مثله يقولُ الشَّاعر :

نجا بك لؤمكَ منجى الذُّباب حَمَتْـهُ مقـاذيـرُهُ أن يُنـالا

* وتطاولَ رجلٌ على يزيد بن عمر بن هبيرة ، وأسمعه كلاماً غليظاً ، فأعرضَ عنه ، ولم يُعِرْهُ بالاً ، فكادَ الرَّجلُ يدخلُ طولُه في عرضه ، وقال ليزيد : إيّاكَ أعني يا أبا خالد ـ كنية يزيد ـ فقال له : وعنك أُعرض .

* وفي مثله يقولُ الشَّاعر :

فاذهبْ فأنتَ طليقُ عرضِكَ إنَّه عرضٌ عزَزْتَ به وأنتَ ذليلُ

* والمعنى : يا هذا الذي تُسمعُنا ساقِطَ الكلام والسّباب ، ادفَعْ شرَّكَ واذهب عنّا ، فأنتَ مصونُ العرضِ كمطلق الأعراض ، وهذا الذي عزّكَ ومنعني عن سبابكَ ، وإلاّ أنتَ ذليلٌ لنيلك من أعراضِ غيرك .

* وقال عمرو بن علي في هذه المعاني :

إذا نطقَ السَّفيهُ فلا تُجِبْهُ فخيرٌ من إجابتِهِ السُّكوتُ
سكتُّ عنِ السَّفيهِ فظنَّ أنِّي عييتُ عنِ الجوابِ وما عييتُ

* وقال آخر :

إنّي أرى الحلمَ محموداً عواقبه والجهل أفنى من الأقوامِ أقواما

* وقال بعضُ الفضلاء : الحِلْمُ عدّةٌ على السَّفيه ، لأنّكَ لا تُقابلُ سفيهاً بالإعراض عنه ، والاستخفاف بفعله إلا أذللته .

* وما أجملَ قولَ الشَّاعر :

ولربّما ضحكَ الحليمُ من الأذى وفؤادُه من حرّه يتأوَّهُ
ولربّما شَكَلَ الحليمُ لسانَه حَذَرَ الجوابِ وإنّه لمُفوَّهُ

* وقيل : ما استبَّ اثنانِ إلا غلَبَ ألأمهما[1] .

---

(١) العقد الفريد (٢/ ٢٨٣) .

السَّببُ الرَّابعُ : القُدْرةُ على الانتِصارِ :

* وذلك يأتي عن سَعَةِ الصَّدرِ ، وحُسنِ الثِّقةِ ؛ وقد رُوي عن النَّبي ﷺ أنّه قال : « إذا قدرتَ على عدوِّكَ فاجعلِ العفوَ عنه شكراً للقُدرةِ عليه » .

* وقال أحدُ الحُكماء : ليسَ من الكرمِ عقوبةُ من لا يجدُ امتناعاً من السَّطوة . وقال بعضُ البُلغاء : أحسنُ المكارمِ عفوُ المقتدرِ ، وجودُ المفتقرِ[1] .

السَّببُ الخامسُ : الاستحياءُ من جَزاءِ الجَوابِ :

* هذا السَّبب يكونُ من صيانةِ النَّفسِ ، وكمالِ المروءة ؛ وقال بعضُ الحكماء : احتمالُ السَّفيه خيرٌ من التَّحلّي بصورته ، والإغضاءُ عن الجاهلِ خيرٌ من مشاكلته .

* إنَّ الحليمَ حييٌّ نظيفُ اللِّسانِ ، لا ينطقُ بفاحشِ

---

(١) أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٠) .

القولِ ، ولا هُجره ؛ قال بعضُ الأدباء : ما أفحشَ حليمٌ ولا أوحشَ كريم .

* وذكر ابنُ قتيبة أنَّه مكتوبٌ في الإنجيل : كونوا حُلماء كالحيّات ، وبلهاء كالحمام .

* وقال بعضُ الشُّعراء :

إنّي لأُعرضُ عن أشياءَ أسمعُها حتى يقولَ رجالٌ إنَّ بي حُمُقا
أخشى جوابَ سفيهٍ لا حياءَ له فَسْلٍ وظنَّ أُناسٍ أنَّه صدقا[1]

* وقال لقيطُ بن زرارة الدّارمي التميمي يخاطبُ بني سعد ، ويُعْلِمُهم بأنَّه حسنُ الفِعال والشِّيَم ، لا يعرفُ الفُحش إلى لسانه سبيلاً ، فهو خَرِقٌ حييٌّ لا يردُّ على أحدٍ بالفحش :

وقُلْ لبني سعدٍ فما لي وما لكم تُرقُّون منّي ما استطعتُ وأُعتِقُ
أغرَّكُم أنّي بأحسنِ شيمةٍ بصيرٌ وأنّي بالفواحشِ أخرقُ

---

(١) عيون الأخبار (٣/ ٢٨٤) ؛ و « فسل » : الفسل : مَنْ لا خير فيه ، أو الرذل الذي لا مروءة له .

وإن تَكُ قد فاحَشْتَني فقهرتني هنيئاً مريئاً أنتَ بالفُحشِ أحذقُ[1]

* ويروى أنَّ الأحنفَ قاتلَ في بعضِ المواطنِ قتالاً شديداً ، فقال له رجلٌ : يا أبا بحر ، أين الحلم ؟! قال : عند الحَيّ .

* وذكرَ الأصمعيُّ أنَّ رجلاً قال لآخر : لمثلِ هذا كنتُ أدعُ الفحشَ على الرِّجال ؛ فقال له خصمه : فإنّي أدعُ الفحشَ عليكَ اليومَ لما تركته أنتَ قبل اليوم[2] .

السَّببُ السَّادسُ : التَّفضُّلُ على السَّابِّ :

* لا يعرفُ الفَضْلَ لأهلِ الفضلِ إلا أهلُ الفضل ، وإذا كان الأمرُ كذلك ، فإنَّ التَّفضُّلَ على الشَّاتمين ومسامحتهم يُثمرُ بالألُفةِ ، ويغرسُ بذورَ المحبَّةِ في القلوبِ ، وإنَّ الإغضاءَ عن السَّابّ يجعله يُراجعُ نفسَه مرَّةً ومرَّاتٍ ، فلعلَّ

---

(١) أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٢) .
(٢) عيونُ الأخبار (٣/ ٢٨٧ و ٢٨٨) .

التَّفضُّلَ عليه يُحرِّكُ في نفسه كوامن الخيرِ ، وربّما يُقلعُ عن غيِّه .

* وكان أكابرُ الحلماءِ في التَّاريخ يُدركون قيمةَ التَّفضُّل على الذين ينالون منهم ، أو يشتمونهم ، لأنَّ التَّفضُّلَ عليهم يكون من الفَضْل والكرمِ وحُبِّ التّألُّف ، وكثيراً ما انقلبتِ العداواتُ صداقاتٍ بالتَّفضُّلِ والصَّفحِ عنِ المذنبين .

* قال الأحنفُ بنُ قيس التميمي ـ رحمه الله ـ : ما عاداني أحدٌ قطُّ إلا أخذتُ في أمره بإحدى ثلاثِ خصال :

إن كان أعلى منّي عرفتُ له قدره ، وإن كان دوني رفعتُ قَدْري عنه ، وإن كان نظيري تفضَّلتُ عليه[1] .

* وقد أخذ الخليلُ هذه المعاني الممتعة ، ونظمها في عقدٍ لطيفٍ فقال :

سأُلزِمُ نفسي الصَّفْحَ عن كلِّ مُذنبٍ ... وإن كَثُـرَتْ منـه إليَّ الجرائـمُ
فما النّاسُ إلا واحدٌ من ثلاثةٍ ... شريفٌ ومشروفٌ ومثل مقاومُ

---

(١) أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٢) .

فأمّا الذي فوقي فأعرفُ قَدْرَهُ وأتبعُ فيه الحقَّ والحقُّ لازِمُ
وأمّا الذي دوني فأحلمُ دائماً أصونُ به عِرضي وإن لامَ لائِمُ
وأمّا الذي مثلي فإن زَلَّ أو هفا تفضَّلْتُ إنَّ الفَضْلَ بالفخرِ حاكمُ[1]

إنَّ المرءَ القادرَ على المداواةِ بالحلمِ لذو حظٍّ عظيمٍ ، فالتَّفضُّلُ على السَّابِّ ، ومعالجته بدواء الحلمِ تُشيرُ إلى مقدرةِ الحليمِ وضبطِ نفسه ، وصفحهِ عن المسيءِ بالتّحلُّمِ والتّآلفِ لقلبه .

* قيلَ لقيسِ بنِ عاصم ـ وهو من أكابرِ الحلماء ـ : ما الحلم ؟

قال : أن تَصِلَ مَنْ قطعَكَ ، وتُعطيَ مَنْ حرمَكَ ، وتعفوَ عمّن ظلمَكَ[2] .

* ولذلك كان الحلماءُ إذا ما تعرَّضوا للشَّتمِ ، أعرضوا وتفضَّلوا على الشَّاتمِ بحُسنِ السُّكوتِ أو الصَّفحِ الجميلِ ،

---

(١) العقد الفريد (٢/ ٢٨٣) .
(٢) المصدر السابق (٢/ ٢٧٨) .

ولهذا قال مؤرق العجلي ـ رحمه الله ـ : ما تكلَّمتُ في الغضبِ بكلمةٍ ندمتُ عليها في الرِّضا[1] .

* والمعنى أنَّه يتفضَّلُ على المُسيءِ ، ولذلك لا يشعرُ بالنَّدمِ ويظلُّ راضياً .

* فالإعراضُ عن السَّابِّ ، والتَّفضُّلُ عليه قد يفيدُه نفسه ، ويَرْدعُهُ عنِ الأذى ، وإلاّ وقعَ الحليمُ في الخطأ نفسه ، وعندها يجني النَّدمَ ؛ ولله درُّ القائلِ :

وفي الحلمِ رَدْعٌ للسَّفيهِ عنِ الأذى وفي الخرقِ إغراءٌ فلا تَكُ أخرَقا

فتندمَ إذ لا تَنْفَعَنكَ ندامةٌ كما نَدِمَ المغبونُ لمّا تفرَّقا

* وتعرَّضَ بعضُ الفُضلاءِ لشتمِ جهول ، فتفضَّلَ عليه بالسُّكوتِ ، ولم يُجِبْهُ ، فقال : ما حلا عندي أفضلُ من غيظٍ أتجرَّعُه .

* فالتَّفضُّلُ على السَّابِّ مكرمةٌ عُظمى ، ويحتاجُ التَّفضُّلُ

---

(١) العقد الفريد (٣/ ٢٧٩) .

إلى دربةٍ وإلى أناةٍ ورويَّةٍ . قال بعضُ الحُكماء : إنَّ أفضلَ وادٍ تُرى به الحلم والعلم ، فإذا لم تكن حليماً فتحلَّم ، وإذا لم تكن عليماً فتعلَّم ، فقلَّما تشبَّه رجلٌ بقومٍ إلا كان منهم[1] .

* وتظهرُ فضيلةُ التَّفضُّلِ عند الحليمِ إذا ما تعرَّضَ لموقفٍ من سفيهٍ يشتمُه ، أو يستطيلُ عليه بلسانه ، أو هذره :

وليس يتمُّ الحلمُ للمرءِ راضياً إذا هو عند السُّخطِ لم يتحلَّمِ
كما لا يتمُّ الجودُ للمرءِ موسِراً إذا هو عند السرِّ لم يتجشَّمِ

* إنَّ هذا السَّبب الذي نحنُ بصدده من أوضح الأسباب التي نراها في كلِّ مكان ، وقد نراها أحياناً في بعض المجالس ، فقد يتطاولُ بعضُ السُّفهاءِ على غيره ، وقد يسبُّه علانيةً ويشتمُه ، وهنا يظهرُ سِرُّ الحِلْمِ ، وتظهرُ منابعُ الخير في المرءِ الحليم في الإعراضِ عنه ، والتَّفضُّلِ عليه بالتحلُّمِ ، وبالتالي يرتفعُ قَدْرُ الحليم خصوصاً إذا تركَ كلامَ الذين

---

(١) العقد الفريد (٢/ ٢٨٢) .

يوقدون الفتنة ، ويقولون له أجِبْ هذا السَّفيه ، وإلا فأنتَ ضعيف :

أصَمُّ عن الكَلِم المحفظاتِ ... وأحلُمُ والحلمُ بي أشبهُ
وإنّي لأتركُ جُلَّ الكلامِ ... لئلا أُجابَ بما أكرهُ
إذا ما اجترتُ سفاهَ السَّفيه ... عليَّ فإنّي أنا الأسفهُ
فلا تغتَرر برواءِ الرِّجالِ ... وما زخرفوا لكَ أو موَّهوا
فكم من فتًى يعجبُ النّاظرينَ ... له ألسنٌ وله أوجُهُ
ينامُ إذا حضرَ المكرمات ... وعند الدّناءةِ يستنبهُ[1]

السَّببُ السَّابعُ : استِكْفافُ السَّابِّ وقطعُ السّباب :

* إنَّ هذا الاستكفافَ يكونُ في الحزمِ والإعراضِ معاً ، كما حُكيَ أنَّ رجُلاً قال لأحدهم : واللهِ لو قُلْتَ واحدةً لسمعتَ عشراً ؛ فأجابَه : والله لو قلتَ عشراً لم تسمَعْ واحدة .

---

(١) العقد الفريد (٢/ ٢٨٤) .

* ولعلَّ أحدهم أخذَ روحَ هذا المعنى فقال :

وكلبٍ ملا فاهُ من مئزري فلم أرفعِ الذَّيلَ من عَضِّهِ
لأنَّ اللَّئيـــمَ إذا هجتَـــهُ سيرضى بعرضكَ من عرضهِ

* وقال غيره :

إذا أنتَ جاريتَ السَّفيه كما جرى فأنتَ سفيهٌ مثلُه غير ذي حُلمِ

* وللشّعبي ـ رحمه الله ـ كلمةٌ حلوةٌ في قَطْعِ دابِرِ الشَّاتمين فيقول : ما أدركتُ أُمّي فأبرّها ، ولكن لا أسبُّ أحداً فيسبّها .

* وقال بعضُ الحكماء وقد رأى في بترِ السّباب رأياً جميلاً : في إعراضِكَ صونُ أعْراضِكَ .

* وأخذَ هذا المعنى أحدُ الفُضَلاءِ فقال :

قُلْ ما بدا لكَ من زورٍ ومن كذبٍ حلمي أصمُّ وأُذني غير صمّاءِ

* إنَّ كثيراً من أهل اللُّؤمِ والسَّفَهِ يقومون بشتمِ الورعين لأهدافٍ مضلّلة يسعون إليها ، ومنها قولهم للنّاس : إنَّ هؤلاءِ

الأتقياء الورعين الحلماء قد شتمونا وأسمعونا السُّباب ، وذلك مواربة ، فأصحابُ الرِّفعةِ والورعِ والحلمِ والحياءِ لا يفعلون ذلك ، ولهم الرِّفعةُ والمكانةُ بين النّاس بخلافِ اللؤماء ، فهم لا قيمة لهم ، ولو قُتِلوا ، وأهل الحُلمِ لن يسمحوا لأنفسهم بالتعرُّضِ لمثل هؤلاء السُّفهاء ؛ لأنَّهم يعلمون أنَّهم لن ينالوا مخالطتهم ، أو حتى قتلهم شهرةً أو سُمعةً حسنة ، لأنَّهم تعرَّضوا لحقراء النّاس ، وفي هذه المعاني يقولُ الشَّاعرُ :

إذا نطَـقَ السَّفيـهُ فـلا تُجِبْـهُ فخيرٌ من إجابتهِ السُّكوتُ

لئيمُ القومِ يشتمني ليحظى ولو دمُه سفكتُ لما حظيتُ

فلسـتُ مُشـابهـاً أبـداً لئيمـاً خزيتُ لمن يُشاتمه خزيتُ

* وروي في هذا الباب أيضاً أنَّ رجلاً جعلَ لرجلٍ على أن يقوم إلى عمرو بن العاص يسأله عن أُمِّه ، فقام إليه وهو يخطبُ على منبر تنّيس ـ اسم بلدة ـ فقال له :

أيُّها الرَّجل ، أخبرنا مَنْ أُمُّكَ ؟

فقال : كانت امرأةٌ من عنزة ، أصيبَت بأطراف الرِّماح ، فوقعت في سهم الفاكه بن المغيرة ، فاشتراها أبي ، فوقعَ عليها ؛ انطلقْ وخُذْ ما جُعِلَ لكَ على هذا[1] .

* ورُوي أنَّ عليَّ بن أبي طالب رضي الله عنه ، قال لعامر بن مرّة الزّهري : مَنْ أحمقُ النّاس ؟!

قال : مَنْ ظنَّ أنَّه أعقلُ النّاس .

قال : صدقتَ ؛ فمَنْ أعقلُ النّاس ؟

قال : مَنْ لم يتجاوزِ الصَّمتَ في عقوبةِ الجُهَّال[2] .

* إذاً ؛ فبالحلمِ والصَّمتِ يُرْدَعُ السَّابُّ عنِ الأذى ، ويقطعُ سبابُه ، وبالحزمِ يُتغَلَّبُ على سليطي اللِّسان ، وبذلك يكونُ الحليمُ قد أحسنَ إلى هذه الفئةِ المنحرفةِ من النّاس ،

---

(١) عيونُ الأخبار (٣/ ٢٨٤) ، وفي النفس شيءٌ من هذه القصّة ، إذ تبدو عليها آلة النّسج ، ولكن أوردناها كما جاء في « عيون الأخبار » لدلالة الحلم فيها ، وقطع السِّباب والتّعريض .

(٢) أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٣) .

ويكون قد أعطاهم الدّواءَ البسيطَ الذي لا ثمنَ له سوى الحلم والأناة ، وكان كثيرٌ من العلماءِ والأدباءِ والحُلماءِ إذا أتاه سبابٌ من أحدٍ ، سدَّ أُذُنيه لئلاّ يسمعَ ما يكره .

السَّببُ الثَّامنُ : الخَوفُ من العُقوبَةِ على الجَوابِ :

* قال الماوردي : هذا السَّببُ يكونُ من ضعفِ النَّفسِ ، وربّما أوجبَه الرَّأيُ ، واقتضاءُ الحزمِ ، وقد قيل في منثور الحكم : الحلمُ حجابُ الآفات .

وقال الشَّاعرُ :

ارفُقْ إذا خفتَ من ذي هفوةٍ خُرُقاً ليسَ الحكيمُ كمَنْ في أمره خُرُق[1]

* وممّا يُروى في هذا الباب أنَّ الأحنفَ بن قيسٍ سمعَ رجُلاً يُنازعُ في أمرٍ فقال له الأحنفُ : لا أحسبُكَ إلاّ ضعيفاً فيما تحاول .

---

(١) أدبُ الدُّنيا والدّين (ص ٤٠٣ و ٤٠٤) .

فقال الرَّجلُ : ما على ظنِّكَ خرجتُ من عند أهلي .

فقال الأحنفُ : لأمرٍ ما قيل : احذروا الجواب[1] .

السَّببُ التَّاسعُ : الرِّعايةُ ليَدٍ سالِفَةٍ وحُرْمَةٍ لازِمَةٍ :

* وهذا يكونُ من الوفاءِ ، وحُسنِ العهدِ ، وقيل : أكرمُ الشِّيَمِ أرعاها للذِّمَمِ . وقال الشَّاعرُ :

إنَّ الوفاءَ على الكرامِ فريضةٌ ... واللُّؤمُ مقرونٌ بذي الإخلافِ

وترى الكريمَ لمَنْ يعاشرُ مُنصفاً ... وترى اللَّئيمَ مجانِبَ الإنصافِ

السَّببُ العاشرُ : المَكْرُ وتوقُّعُ الفُرَصِ الخَفيَّةِ :

* وهذا يكونُ في الدَّهاءِ ، أمّا مَنْ كان سريعَ الغضبِ ، فلن يكونَ داهيةً ؛ ومن أقوالهم : مَنْ ظهرَ غضبُه قَلَّ كيدُه .

* وقال بعضُ الأُدباء : غضبُ الجاهلِ في قولِه ، وغضبُ

---

(١) عيون الأخبار (٣/ ٢٨٤) ؛ ولهذا تفادى الحُلماءُ والعُقلاءُ هذا الجانب وكانوا يقولون : سلام اللئام قبيح الكلام .

العاقلِ في فعلِه . وقال بعضُ الحُكماء : إذا سكتَّ عنِ الجاهلِ فقد أوسَعْتَهُ جواباً ، وأوجعتَهُ عِقاباً .

* وقال الشَّاعرُ :

تُعاقِبُ أيدينا ويحلمُ رأيُنا ونشتمُ بالأفعالِ لا بالتَّكلُّمِ

* وقال بعضُ الشُّعراءِ :

ولَلْكَفُّ عن شتمِ اللَّئيمِ تكرُّماً أضرُّ لهُ من شتمهِ حين يُشْتَمُ[1]

* * *

(١) انظر في هذا كله : أدب الدنيا والدين (ص ٣٩٨ـ٤٠٤) ، والعقد الفريد (٢/ ٢٧٥ـ٢٨٦) ، وعيون الأخبار (٣/ ٢٨٢ـ٢٩١) ، والمستطرف (١/ ١٨٧ـ١٩٧) ، مع الجمع والتصرف وزيادة بعض الأخبار من مصادر أخرى .

الفصلُ الثَّالثُ

الغَضَبُ المَحمودُ

* مرَّ معنا في الفصلِ السَّابقِ الأسباب التي تدعو إلى الحلم ، والحلمُ كلُّه فَضْلٌ ومكارمٌ ، ولكن إذا عري الحلمُ عن أحد تلكم الأسباب كان ذُلاً ، ولم يكن حلماً ، وإذا فُقِدَ الغضبُ لسماعِ ما يُغضبُ كان ذلك من ذُلِّ النَّفسِ وقِلَّةِ الحميّة ، ولذلك قالتِ الحكماء : ثلاثةٌ لا يُعرفون إلا في ثلاثةِ مواطن : لا يُعرفُ الجوادُ إلا في العسرة ، والشُّجاعُ إلا في الحرب ، والحليمُ إلا في الغضب .

* وقال الشَّاعر :

مَنْ يدَّعي الحلمَ أغْضِبْهُ لتعرفَه لا يُعْرَفُ الحلمُ إلا ساعةَ الغضبِ

* وقال بعضُ الحكماء : العفو يُفسدُ من اللَّئيمِ بقدر إصلاحه من الكريم .

* وقال عمرو بن العاص رضي الله عنه : أكرموا سُفهاءكم فإنَّهم يكفونكم العار والشَّنار .

* وقال مصعبُ بنُ الزُّبير : ما قلَّ سُفهاءُ قومٍ إلا ذُلُّوا .

* وأنشدَ ابنُ دريد عن أبي حاتم :

إذا أمِـنَ الجُهَّـالُ جهلَـكَ مـرَّةً ... فعِرْضُكَ للجُهَّالِ غُنْمٌ من الغُنْمِ

إذا أنتَ جاريتَ السَّفيهَ كما جرى ... فأنتَ سفيهٌ مثلُه غيرُ ذي حلمِ

ولا تَغْضِبَن عرض السَّفيه وداره ... بحلمٍ فإن أعيا عليكَ فبالصُّرمِ

فإن لم تجد بُدًّا من الجهلِ فاستعِنْ ... عليـه بجُهَّـالٍ فـذاكَ مـن العـزمِ

* إنَّ الغضبَ إذا لم يكن في موضعه كان وبالاً على صاحبه ، قال بعضُ السَّلفِ : أقربُ ما يكونُ العبدُ من غضبِ اللهِ عزَّ وجلَّ إذا غضب .

* وقال بعضُ البلغاء : مَنْ رَدَّ غضبَه ، هَدَّ مَنْ أغْضَبَه .

* ولهذا ينبغي لصاحبِ العقل السَّويّ ، والحزمِ القوي ، أن يتلقَّى قوَّةَ الغضبِ بحلمه فيصدّها ، ويقابل ما يعترضُه من منغِّصات بحزمه فيردّها ، ليحظى ويسعد بالعاقبةِ الحميدة . قال بعضُ الأدباء : في إغضائكَ راحةُ أعضائك .

* إنَّ سببَ الغضب هجومُ ما تكرهه النَّفسُ ممّن هو دونَها ، أمّا سببُ الحزنِ فهو هجومُ ما تكرهُه النَّفسُ ممّن فوقَها ، والغضبُ يتحرَّكُ من داخلِ الجسدِ إلى خارجه ، والحزنُ يتحرَّكُ من خارجِ الجسدِ إلى داخله ، فلذلك قَتَلَ الحزنُ ولم يقتل الغضب لبروز الغضب وكمون الحزن ، ولذلك أفضى الحزنُ إلى الموتِ ، ولم يُفْضِ إليه الغضب[1] .

* إنَّ بعض الحلم إذعانٌ أحياناً ، كما أنَّ استعمالَه له في بعضِ الحالاتِ قطبُ العقلِ ، والحلمُ بضاعةٌ لا غنية لامرىء عنها ، إلا أنَّ الغضبَ في موضعه محمدةٌ ، والحلمُ في غير موضعه مفسدة :

---

(١) أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٨) بتصرّف .

فوضعُ النَّدى في موضع السَّيفِ بالعلا

مضرٌّ كوضعِ السَّيفِ في موضعِ النَّدى

إذا أنتَ أكرمتَ الكريمَ ملكتَهُ

وإن أنتَ أكرمتَ اللَّئيمَ تمرَّدا

* وفي الهدي النَّبويِّ إشاراتٌ رائعاتٌ إلى العفو والصَّفحِ والحلمِ والتَّجاوزِ عن الذَّنبِ وعدمِ الغضب ؛ ومن التحذيرات النَّبوية من الاستجابة لدوافع الغضب ، ما رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أنَّ رجلاً قال للنَّبيّ ﷺ : أوصني ؛ قال : « لا تغضب » ، فردَّدَ ذلك مراراً ، فقال : « لا تغضب »[1] .

* فالحبيبُ المصطفى ﷺ حكيمٌ حليمٌ طبيبٌ بأمراضِ النُّفوس ، والطَّبيبُ الحكيمُ هو الذي يُدركُ واقعَ حالِ المريضِ

---

(١) أخرجه البخاري في الأدب برقم (٦١١٦) ، والترمذي في البر والصلة برقم (٢٠٢٠) ، وأحمد (٢/ ٤٦٦) ، ومالك (٢/ ٩٠٥ و ٩٠٦) .

أمامه ، فيصفُ له العلاجَ المناسبَ والدَّواءَ النَّاجعَ الذي يُناسبُ حالته المرضيَّة ، والظَّاهرُ أنَّ هذا الرَّجلَ السَّائلَ للحبيب المصطفى ﷺ أن يوصيه ، كان الغضبُ من أقوى أمراضه الخُلُقيّة ، ومن أجلِ ذلك اقتصرَ الحبيبُ المصطفى ﷺ على قوله له : « لا تغضب » ؛ لأنَّه ﷺ علمَ حالته فكان الجواب « لا تغضب »[1] .

---

(١) قال الخطّابي : معنى قوله ﷺ : « لا تغضب » ، اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرَّض لما يجلبه ، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النّهي عنه لأنّه أمر طبيعي لا يزول عن صاحبه .

وقيل : معناه : لا تغضبْ لأنَّ أعظمَ ما ينشأُ عن الغضب الكِبْر ، لكونه يقعُ عند مخالفة أمر يريده .

وقيل : معناه لا تفعل ما يأمرك به الغضب .

وقال ابن بطّال : مجاهدةُ النَّفس أشدّ من مجاهدة العدو ، لأنَّه ﷺ جعل الذي يملكُ نفسه عند الغضب أعظم النّاس قوّة .

وقال غيرُه : لعلَّ السَّائلَ كان غضوباً ، وكان النَّبي ﷺ يأمرُ كلَّ أحدٍ بما هو أولى به ، فلهذا اقتصرَ في وصيَّته له على ترك الغضب . =

* والحقُّ يُقال : إنَّ ضبطَ النَّفسِ ومدافعةَ الغضبِ بطولةٌ لا يقدرُ عليها إلا أقوياءُ الإرادة ، فليس من السَّهلِ إذا غضبَ الإنسانُ أن يضبطَ نفسَه ، ويكفَّ غضبَه ، ويكفَّ عن الانتقامِ ممّن أغضبه ، ولذلك جعل الحبيبُ الأعظمُ ﷺ البطلَ الحقَّ هو الذي يملكُ نفسَه عند الغضب .

* روى الشَّيخانِ : البخاري ومسلم ، عن أبي هريرة رضي الله عنه ، قال : قال رسول الله ﷺ : « ليس الشَّديدُ بالصُّرَعَةِ ، إنَّما الشَّديدُ الذي يملكُ نفسَه عند الغضب » .

= وقال ابن التّين : جمع ﷺ في قوله : « لا تغضب » خير الدنيا والآخرة ، لأنَّ الغضبَ يؤولُ إلى التقاطع ومنع الرّفق ، وربما آل إلى أن يؤذي المغضوب عليه ، فينتقص ذلك من الدّين .

وقال البيضاوي : لعلّه لما رأى أنَّ جميعَ المفاسد التي تعرضُ للإنسانِ إنَّما هي من شهوته ومن غضبه ، وكانت شهوة السَّائلِ مكسورة ، فلما سأل عمّا يحترزُ به عن القبائح ، نهاه عن الغضب الذي هو أعظم ضرراً من غيره ، وأنّه إذا ملك نفسه عند حصوله كأنه قد قهر أقوى أعدائه .

* قال أبو حاتم البُسْتي ـ رحمه الله ـ : أحسنُ النّاسِ عقلاً مَنْ لم يَحْرَدْ ، وأحضرُ النّاسِ جواباً مَنْ لم يغضب[1] .

* إنَّ سرعةَ الغضبِ ، وعدمَ التَّحكّمِ أنكى في العاقل من النّارِ في الهشيم ، لأنَّ مَنْ غضِبَ زايله عقله ، وعملَ ما شانَه وأرداه ، فسرعةُ الغضبِ من شيم الحمقى ، ومجانبته من شيمِ العُقلاء ، ولله درُّ القائل :

ولـــم أرَ فضـــلاً تـــمَّ إلا بشيمـــةٍ
ولـم أرَ عقـلاً صـحَّ إلا علـى الأدبِ
ولم أرَ في الأعداءِ حين اختبرتُهم
عدوًّا لعقلِ المرءِ أعدى من الغضبِ

* إنَّ الغضبَ نذير شؤمٍ ، والمرءُ العاقلُ على تركه أقدرُ منه على إصلاحِ ما أفسده بعد الغضب ، ولهذا كان محمدُ بنُ عون ـ رحمه الله ـ لا يغضبُ ، فإذا أغضبَه إنسانٌ قال : باركَ اللهُ فيك .

---

(١) روضة العقلاء (ص ٢٣٥) .

* قال أبو حاتم البُستي : لو لم يكن في الغضبِ خصلةٌ تُذَمّ إلا إجماع الحكماءِ قاطبةً على أنَّ الغضبانَ لا رأي له ، لكانَ الواجبُ عليه الاحتيال لمفارقته بكلِّ سببـ. والغضبان لا يعذره أحدٌ في طلاقٍ أو عتاق ؛ ومن الفقهاء مَنْ عَذَرَ السَّكرانَ في الطَّلاقِ والعتاقِ ، والخَلْقُ مجبولون على الغضبِ والحلمِ معاً ، فمَنْ غضبَ وحلمَ في نفسِ الغضب ؛ فإنَّ ذلك ليس بمذمومٍ ما لم يخرجُه غضبُه إلى المكروه من القولِ والفعل ، على أنَّ مفارقتَه في الأحوالِ كلِّها أحمد .

* قال عبدُ الملك بنُ مروان : إذا لم يغضبِ الرَّجلُ لم يحلُم ، لأنَّ الحليمَ لا يُعرفُ إلا عندَ الغضب .

* * *

الفصلُ الرّابعُ

هَلْ من علاجٍ للغضب ؟

* في حديثنا عن الحلمِ ، وعن الغضبِ المحمودِ ، واستكمالاً للفائدة ، رأينا أن نضعَ هذا الفصلَ المهمَّ ليتمَّ به عِقْدُ الكتاب ، وتزدانَ صفحاته بفرائده وفوائده ، إذ إنَّ علاجَ الغضب وتسكينه ممّا يحتاجُه كلُّ إنسانٍ في هذه الحياة ، كما أنَّ كثيراً من الأطبّاءِ ينصحون بالابتعادِ عن الغضب ، لأنَّ الغضبَ يزيدُ من إفرازِ بعض الهرمونات الخطرةِ من غدّة الكظر ؛ وهذه الهرمونات تهيجُ القلبَ ، وترفعُ من ضغط الدم ، وتزيدُ من نسبةِ السُّكّر في الدّم ، وتؤدّي إلى ما لا تُحمَدُ عُقباهُ من الأمراض الخطيرةِ من مثل : الفالج ، والشَّلل ، والجلطات المتنوّعة ، ومرض السُّكّري الذي أصبح

« موضة » الأمراض العصريّة . وهذا كلُّه قد نصحَ به الحبيبُ المصطفى المربّي الأعظم ﷺ ، وأبانَ علاجَه بأبسطِ الأشياء التي لا تُكلِّفُ شيئاً ، ولا تجعلُ الإنسانَ يذهبُ إلى طبيبٍ متخَصِّصٍ ، أو ينتظرُ شهراً بموعدٍ مُسبق حتى يدخلَ على الطَّبيبِ لمدة دقائق معدودة ، ويأخذَ منه دراهم غير معدودة ، ويصفُ له الدَّواءَ والعقاقير التي قد لا يحتاجها لو اتَّبع النّصائح والإرشادات النَّبويّة من قبل[1] .

* والآن دعونا نسترح في أفياء الطب النَّبوي نستروحُ من نفحاته العطراتِ ، وأندائهِ المباركاتِ علاجَ الغضبِ ، فلا نغضبُ ولا نجعلُ الغضبَ يحتلُّ نفوسَنا ، أو يتدخَّل في تصرُّفاتنا .

* روى أبو داود عن معاذِ بنِ جبل رضي الله عنه ، قال : استبَّ رجلان عند رسول الله ﷺ فغضبَ أحدهما غضباً

---

(١) اقرأ موسوعتنا « الطب في ضوء القرآن والسنة والأدب » ففيها ما يسرُّ بإذن العزيز الحليم .

شديداً ، حتى خُيِّلَ إليَّ أنَّ أنفه يتمزَّعُ من شدَّةِ غضبه ، فقال النَّبي ﷺ : « إنّي أعلمُ كلمةً لو قالها لذهبَ عنه ما يجده من الغضب » .

فقال : ما هي يارسول الله ؟

قال : « يقولُ : اللهمَّ إنِّي أعوذُ بكَ من الشَّيطانِ الرَّجيم » .

* وروى أبو داود عن أبي ذرّ رضي الله عنه ، قال : إنَّ رسول الله ﷺ قال لنا : « إذا غضبَ أحدُكم وهو قائمٌ فليجلس ، فإن ذهبَ عنه الغضبُ وإلا فليضطجعْ » .

* وروى أبو داود أيضاً عن عطية رضي الله عنه ، قال : قال رسول الله ﷺ : « إنَّ الغضبَ من الشَّيطان ، وإنَّ الشَّيطان خُلِقَ من النّار ، وإنَّما تُطفأُ النّارُ بالماء ، فإذا غضبَ أحدُكم فليتوضّأ » .

* إنَّ سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدن ، والمستنفذة لقواه ، وقد جاءتِ الأحاديثُ النَّبويّة الشَّريفةُ بطُرقٍ ناجعةٍ لمكافحة الغضب ، والحدِّ من تأثيره السَّيىء على

البدن ، منها : الاستعاذةُ بالله من الشَّيطان الرَّجيم ، ومنها تغيير وضعية الجسم من حالٍ إلى حالٍ آخر ، ومنها الوضوء أو الاغتسال لتبريد الجسم ، وتهدئة ثائرته .

* يُروى عن معاوية بن أبي سفيان رضي الله عنهما ، أنَّه كان يخطبُ يوماً ، فقال له أحدُ الحاضرين : كذبتَ ، فنزل مُغضباً ، ودخل منزله ، ثم خرج عليهم تقطرُ لحيتُه ماءً ، فصَعِدَ المنبرَ وقال : أيُّها النّاسُ ، إنَّ الغضبَ من الشَّيطان ، وإنَّ الشَّيطانَ من النّار ، فإذا غضبَ أحدُكم فليطفئه بالماء . ثمَّ أخذ في الموضع الذي بلغه من خطبته[1] .

* وقال مؤرقُ العجلي : ما تكلَّمتُ في الغضبِ بكلمةٍ ندمتُ عليها في الرِّضا .

* وقالوا : إذا غضبَ الرَّجلُ فليستلقِ على قفاه[2] .

* وفي الحديث المرفوع : « إذا غضبَ أحدُكم فإن كان

---

(١) عيون الأخبار (٣/ ٢٩٠) .
(٢) العقد الفريد (٢/ ٢٧٩) .

قائماً فليقعُدْ ، وإن كان قاعداً فليضطجعْ »[1] .

* وكان يُقال : إيّاكَ وعزَّةُ الغضب ، فإنّها مصيركَ إلى ذُلِّ الاعتذار .

* وفي تسكين الغضب قال الطّوفي : أقوى الأشياء في دفع الغضب استحضار التّوحيد الحقيقي ، وهو أن لا فاعل إلاّ الله ، وكلُّ فاعلٍ غيرُه فهو آلةٌ له ، فمَنْ توجَّه إليه بمكروه من جهةِ غيره ، فاستحضر أنَّ الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه اندفع غضبه ، لأنَّه لو غضبَ والحالةُ هذه ، كان غضبُه على ربِّه ـ جلَّ وعلا ـ وهو خلافُ العبوديّة .

وبهذا يظهرُ السِّرُّ في أمره ﷺ الذي غضبَ بأن يستعيذَ من الشَّيطانِ لأنَّه إذا توجَّه إلى الله في تلك الحالة بالاستعاذةِ به من الشَّيطانِ أمكنَه استحضارُ ما ذكر ، وإذا استمرَّ الشَّيطانُ متلبّساً متمكّناً من الوسوسة ، لم يمكنه من استحضار شيءٍ من ذلك .

---

(١) عيون الأخبار (٣/ ٢٩٠) .

الفصلُ الخامسُ

من أسبابِ تسكينِ الغَضَبِ

* هناك أسبابٌ كثيرٌ لتسكينِ الغضبِ يُستعانُ بها على الحلم ، ومنها :

أوّلاً : أن يذكرَ الغاضبُ اللهَ عزَّ وجلَّ في نفسه أوّلاً ، ويدعوهُ ذلك إلى الخوف منه ، وهذا الخوفُ يبعثُه على الطّاعةِ له ، ومن ثمَّ يرجعُ إلى أدبه ، وعندها يزولُ الغضبُ ، قال ربُّنا عزَّ وجلَّ : ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ﴾ [الأعراف : ٢٠٠] ، ومعنى قوله : ﴿ يَنزَغَنَّكَ ﴾ أي يُغضبنَّكَ ، فاستعِذْ بالله ﴿ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الأعراف : ٢٠٠] ، يعني : إنَّه سميعٌ بجهلِ مَنْ جَهِلَ ، عليمٌ بما يُذْهِبُ عنكَ الغضب .

* وذكر أنَّه مكتوبٌ في التَّوراة : يا بن آدمَ ، اذكرني حين تغضب ، أذكركَ حين أغضب ، فلا أمحقكَ فيمن أمحق .

* وحُكيَ أنَّ بعضَ الملوكِ كتب كتاباً ، ودفعه إلى وزيرٍ له ، وقال : إذا غضبتُ فناولنيه ؛ وكان فيه : إنّما أنتَ بشرٌ ، ارحم مَنْ في الأرض يرحمكَ مَنْ في السَّماء .

* وقال بعضُ الحكماء : مَنْ ذكرَ قُدرةَ الله لم يستعمل قدرته في ظلمِ عباد الله .

* وفي تفسير قوله عزَّ وجلَّ : ﴿وَٱذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف : ٢٤] ، قال عكرمة : يعني إذا غضبتَ .

ثانياً : أن ينتقلَ الغاضبُ من الحالةِ التي هو منها إلى حالة غيرها ؛ وإذا ما فعلَ الإنسانُ ذلك فإنَّه يزولُ عنه الغضبُ بتغيير الأحوال ، والتَّنقُّلِ من حالٍ إلى حال ، وكان هذا مذهبُ بعض خلفاء الإسلام إذا غضبَ ، وكانت بعضُ الملوكِ تقولُ : إذا غضبَ القائمُ فليجلسْ ، وإذا غضبَ الجالسُ فليقُمْ .

ثالثاً : أن يتذكَّرَ ما يؤولُ إليه الغضبُ من النَّدمِ ، ومذمَّةِ الانتقام ، ولا شكَّ في أنَّ هذا يجعلُ الغاضبَ رهينَ كلامه ، وربّما يؤدّي به ذلك الغضبُ إلى الحضيض ، وإلى حالةٍ قد لا يرضاها وهو في حالةِ طبيعته .

* قال بعضُ الأدباء : إيّاكَ وعزَّة الغضب ، فإنَّها تُفضي إلى ذُلِّ العذر ؛ وقال بعضُ الشُّعراء :

وإذا ما اعترَتْكَ في الغضب العزّ ةُ فـاذكُـرْ تـذلُّـلَ الاعتـذارِ

* وإذا كان غضبُ الملكِ أو الخليفة على أحد الرعيَّة ، فإنَّ في ذلك خطراً كبيراً من هذا الغضب ؛ روي أن كِسرى أبرويز كتب إلى ابنه شيرويه يُبيِّنُ له أن يحترسَ من الغضب : إنَّ كلمةً منكَ تسفكُ دماً ، وإنَّ أُخرى منكَ تحقنُ دماً ، وإنَّ نفاذَ أمركَ مع ظهورِ كلامك ، فاحترِسْ في غضبكَ من قولكَ أن تُخطىءَ ، فإنَّ الملوكَ تعاقِبُ قُدرةً وتعفو حلماً .

* وقال بعضُ الحكماء : الغضبُ على مَنْ لا تَمْلِكُ عجزٌ ، وعلى مَنْ تملكُ لؤمٌ .

رابعاً : أن يذكرَ الغاضبُ ثوابَ العفو ، وجزاءَ الصَّفح ؛ وعندها يقهرُ نفسَه على الغضب ، رغبةً في الجزاء والثَّواب ، وحذراً من استحقاقِ الذَّمِّ والعقاب .

* قال رجاءُ بن حَيْوَةَ لعبد الملك بن مروان في أُسارى ابن الأشعث : يا أمير المؤمنين ، إنَّ اللهَ تعالى قد أعطاكَ ما تُحبُّ

من الظَّفَرِ ، فأعْطِ اللهَ ما يُحبُّ من العفو .

* وقد رُوي عنِ النَّبي ﷺ أنَّه قال :

« الخيرُ ثلاثُ خِصالٍ مَنْ كُنَّ فيه فقد استكملَ الإيمان : مَنْ إذا رَضِيَ لم يُدخِلْهُ رضاؤُه في باطل ، وإذا غضبَ لم يُخرجهُ غضبُه من حقّ ، وإذا قدرَ عفا » .

* ويُروى أنَّ رجلاً أسمعَ عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه كلاماً ، فقال له عمر : أردتَ أن يستفزَّني الشَّيطانُ لعزَّةِ السُّلطان ، فأنالُ منكَ اليوم ما تنالُه منّي غداً ، انصرفْ رحمكَ الله .

خامساً : أن يذكرَ انعطافَ القلوبِ عليه ، وميلَ النُّفوسِ إليه ، فلا يرى إضاعةَ ذلك بتنفير النّاسِ عنه ، وبُعدِهم منه ، فكيفَ عن متابعةِ الغضب ، فيرغبُ في التألّف وجميل الثّناء .

* قال بعضُ البُلغاء : ليس من عادةِ الكرامِ سُرعةُ الانتقامِ ، ولا من شروطِ الكرامِ إزالةُ النِّعمِ[1] .

---

(١) انظر : أدب الدنيا والدين (ص ٤٠٨-٤١١) بشيء من التصرف .