

الغضب أسبابه وعلاجه

إعداد / صلاح نجيب الدق
(رئيس اللجنة العلمية)

بسم الله الرحمن الرحيم المقدمة

الحمد لله الذي خضعت لعزته الرقاب وأشرفت لنور وجهه
الظلمات وصلاح على شرعه أمر الدنيا والآخرة والصلاة
والسلام على نبينا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين والمبعوث
رحمه للعالمين ، أما بعد :

فإن الغضب شعلت نار اقتبست من نار الله الموقدة التي تطلع
على الأفئدة ، والإنسان ينزع فيه عند الغضب عرق إلى
الشیطان الرجيم ، فمن استفزته نار الغضب فقد قويت فيه
قربة الشيطان حيث قال (خلقتني من نار وخلقته من طين
(الأعراف : ١٢) فإن شأن الطين السكون والوقار ، وشأن النار
التلظى والاشتعال والحركة والاضطراب من أجل ذلك .
قمت بإعداد هذه الرسالة ، وقد تناولت الحديث فيها عن
معنى الغضب وأنواعه ودرجاته وأسبابه وآثاره وختمت
الرسالة بذكر وسائل علاج الغضب .

أسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم
وأن ينفع به المسلمين في كل مكان . وآخر دعوانا أن
الحمد لله رب العالمين . وصلى الله وسلم على نبينا محمد
وعلى آله وصحبه والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين .

صلاح نجيب الدق

٢٨٥٣٣٩٤ / ٠١٠٩٧٨٣٧١٦

بلييس - مسجد التوحيد / ٢٨٤٧٩٩٠

بسم الله الرحمن الرحيم

معنى الغضب :

الغضب : تَغَيَّرُ يَحْصُلُ عند غليان دم القلب ليحصل

عنه التشفي للصدر . (١)

أنواع الغضب :

الغضب نوعان : غضب مذموم وغضب محمود .

أولاً : الغضب المذموم :

وهو الغضب للنفس . وهذا النوع من الغضب

حذرنا منه النبي ﷺ .

روى البخاري عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ . (٢)

(١) (التعريفات للجرحاني صد ٢٠٩)

(٢) (البخاري حديث ٦١١٦)

روى الشيخان عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ . (١)

النبي ﷺ لا يغضب لنفسه :

روى مسلم عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ مَا ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا قَطُّ بِيَدِهِ وَلَا امْرَأَةً وَلَا خَادِمًا إِلَّا أَنْ يُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا نِيلَ مِنْهُ شَيْءٌ قَطُّ فَيَتَّقِمَ مِنْ صَاحِبِهِ إِلَّا أَنْ يُتْهَكَ شَيْءٌ مِنْ مُحَارِمِ اللَّهِ فَيَتَّقِمَ اللَّهُ عَزَّ وَجَّ

روى البخاري عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَبَذَ بِرِدَائِهِ جَبَذَةً شَدِيدَةً قَالَ أَنَسٌ فَتَنَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ

(١) (البخاري حديث ٦١١٤ / مسلم حديث ٢٦٠٩)

(٢) (مسلم حديث ٢٣٢٨)

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَدْ أَثَرَتْ بِهَا حَاشِيَةُ الرَّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَبْدَتِهِ ثُمَّ قَالَ يَا مُحَمَّدُ مُرِّي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحِكَ ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ .^(١)
ثانياً الغضب المحمود :

والمقصود بالغضب المحمود هو أن يغضب المسلم

عندما تُنتهكُ حرَمَاتُ الله تعالى . والنبي ﷺ كان إذا عَلِمَ أو رأى شيئاً فيه انتهاك لحرَمَاتِ الله ، اشتد غضبه واحمر وجهه لذلك .

روى البخاري عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي لَأَتَأَخَّرُ عَنِ الصَّلَاةِ فِي الْفَجْرِ مِمَّا يُطِيلُ بِنَا فُلَانٌ فِيهَا فَغَضِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا رَأَيْتُهُ غَضِبَ فِي مَوْضِعٍ كَانَ أَشَدَّ غَضَبًا مِنْهُ يَوْمَئِذٍ ثُمَّ قَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ مِنْكُمْ مُتَفَرِّقِينَ فَمَنْ أَمَّ النَّاسَ فَلْيَتَجَوَّزْ فَإِنَّ خَلْفَهُ الضَّعِيفَ وَالْكَبِيرَ وَذَا الْحَاجَةِ .

روى البخاري عن عائشة رضي الله عنها قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ سَفَرٍ وَقَدْ سَتَرَتْ بِقَرَامٍ لِي عَلَى سَهْوَةٍ لِي فِيهَا تَمَائِيلُ فَلَمَّا رَأَتْهُ

(١) (البخاري حديث ٣١٤٩)

(٢) (البخاري حديث ٧٠٤)

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَتَكَهُ وَقَالَ أَشَدُّ النَّاسِ عَذَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الَّذِينَ يُضَاهُونَ بِخَلْقِ اللَّهِ قَالَتْ فَجَعَلْنَاهُ وِسَادَةً أَوْ وِسَادَتَيْنِ

درجات الغضب :

إن قوة الغضب محلها القلب ، ومعناها غليان دم القلب بطلب الانتقام ، وإنما تتوجه هذه القوة عند ثورانها إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها وإلى التشفي والانتقام بعد وقوعها . والانتقام قوت هذه القوة وشهوتهما وفيه لذاتها ، ولا تسكن إلا به ، ثم إن الناس في قوة الغضب على درجات ثلاث في أول الفطرة من التفریط والإفراط والاعتدال .

الدرجة الأولى : التفریط :

إن التفریط يفقد قوة الغضب أو ضعفها مذموم . وهو الذي يُقال فيه انه لاجمية له . ولذلك قال الشافعي رحمه الله ، من استغضب فلم يغضب فهو حمار . فمن فقد قوة الغضب والحمية أصلاً فهو ناقص جداً ، وقد وصف الله تعالى أصحاب نبينا ﷺ

بالشدة والحمية . فقال سبحانه مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ
عَلَى الْكُفَّارِ رَحِمَاءٌ بَيْنَهُمْ (الفتح : ٢٩) وقال لنبیه ﷺ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ
الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ (التوبة: ٧٣)

والغلظة والشدة من آثار قوة الحمية وهو الغضب .

آثار التفريط :

- ١- عدم الغيرة على محارم الله تعالى .
- ٢- احتمال الذل وصغر النفس .
- ٣- السكوت عن مشاهدة المنكرات .^(١)

الدرجة الثانية : الإفراط :

المقصود بالإفراط هو تغلبُ قوة الغضب على
الإنسان حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ، ولا يبقى للمرء معها
بصيرة ونظر ، وفكرة ولا اختيار ، بل يصير في صورة المضطر . وهذا
الإفراط في الغضب يرجع لأسباب غريزية ، وأسباب اعتيادية .

(١) (الإحياء ج٣ ص٢٦٣)

أولاً : الأسباب الغريزية :

يرجع الإفراط في قوة الغضب إلى أن الإنسان قد يكون بفطرته التي خلقه الله عليها مستعداً لسرعة الغضب ، حتى كأن صورته في الفطرة صورة غضبان .

ثانياً : الأسباب الاعتيادية :

قد يكون من أسباب إفراط الغضب وازدياده هو أن الإنسان قد يخالط قوماً يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب ويسمون ذلك شجاعة ورجولية ، فيقول الواحد منهم : أنا الذي لا أصبر على المكر ولا أحتمل من أحداً أمراً .

ومعنى هذا الكلام انه لا عقل فيه ولا حِلْم - ويذكر ذلك في معرض الفخر بنفسه . فمن سمعه ، رسخ في نفسه حُسن الغضب وجب التشبه بالقوم فيقوى به الغضب . ومهما اشتدت نار الغضب وقوى اضطرامها أعمت صاحبها وأصمته عن كل موعظة ، فإذا وُعظ لم يسمع بل زاده

ذلك غضباً ، وإذا استضاء بنور عقله وراجع نفسه لم يقدر . إذ ينطفئ نور العقل في الحال بدخان الغضب .^(١)

آثار الإفراط في الغضب :

إن للغضب المفرط آثاراً تمكن أن نوجزها فيما يلي

أثر الغضب على الجسد :

من آثار الغضب في الظاهر : تغير اللون ، وشدة الرعدة في الأطراف و خروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام ، حتى يظهر الزبد على الأشداق ، وتحممر الأحداق ، وتنقلب المناخر ، وتستحيل الخلقعة ، ولو رأى الغضبان في حاله غضبه ، قبح صورته لسكن غضبه حياء من قُبْح صورته واستحالة خلقته ، وقبح باطنه أعظم من قبح ظاهره ، فإن الظاهر عنوان الباطن ، وإنما قبحت صورة الباطن أولاً ثم انتشر قبحها إلى الظاهر ثانياً ، فتغير الظاهر ثمرة تغير الباطن .

(١) (الإحياء ج٣ ص٢٦١)

أثر الغضب على اللسان :

وأما أثر الغضب على اللسان فانطلاقه بالشتم والفحش من الكلام الذي يستحي منه ذو العقل ، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب ، وذلك مع تخطيط النظم واضطراب اللفظ .

أثر الغضب على الأعضاء :

وأما أثر الغضب على الأعضاء ، فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة ، فإن هرب منه المغضوب عليه أو فاته بسبب وعجز عن التشفي ، رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ، ولطم نفسه ، وقد يضرب يده على الأرض ، ويعدو عدو الواله السكران ، والمدهوش المتحير ، وربما يسقط سريعاً لا يطيق العدو والنهوض بسبب شدة الغضب ، ويعتريه مثل الغشية ، وربما يضرب الجمادات والحيوانات ، فيضرب القصعة مثلاً على الأرض ، وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها ، وقد يقوم بأفعال المجانين ، فيشتتم البهائم والجمادات ويخاطبها كأنه يخاطب عاقلاً .

أثر الغضب على القلب :

وأما أثر الغضب في القلب مع المغضوب عليه ،
 فالخقد والحسد وإضرار السوء والشائنة بالمساءات والحزن بالسرور ،
 والعزم على إفشاء السر وهتك السُّرِّ ، وغير ذلك من القبائح .^(١)
 الدرجة الثالثة : الاعتدال :

المقصود بالغضب المعتدل هو الذي ينتظر
 إشارة العقل والدين ، فينبعث حيث تجب الحمية وينطفئ حيث يحسن
 الحُلم ، وحفظه على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده
 وهو الوسط الذي مدحه النبي ﷺ .

فإن من مال غضبه إلى الفتور حتى يشعر صاحبه بضعف الغيرة وخسة
 النفس واحتمال الذل ، وجب على صاحبه أن يعالج نفسه حتى يقوى
 غضبه . ومن مال غضبه إلى الإفراط حتى يجره إلى التهور واقتحام

(١) (الإحياء للغزالي ج ٣ ص ٢٦٢ : ص ٢٦٣)

الفواحش ، وجب عليه أن يعالج نفسه ليقفل من حدة غضبه هذا حتى يصل إلى الغضب المعتدل الم محمود .^(١)

الأسباب المهيجة للغضب :

إن الأسباب المهيجة للغضب كثيرة ،

يمكن أن نجملها فيما يلي :

الزهو (الكِبْرُ) والعُجْب والمزاح والهزل والهزء والتعيير والمباراة والمضادة والغدر ، وشدة الحرص على فضول المال والجاه ، وهي بأجمعها أخلاق رديئة ، مذمومة شرعاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب ، فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها .

فيجب أن تُميت الزهو بالتواضع ، وتميت العُجب بمعرفتك بحقيقة نفسك ، وأما المزاح فتزيله بالتشاغل بالمهمات الدينية التي تستوعب العمر ، وتفضل عنه . وأما الهزل فتزيله بالجُهد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تَبْلُغك إلى سعادة الآخرة .

(١) (الإحياء للغزالي ج٣ ص٢٦٣)

وأما الهزء فتزيله بالتكريم عن إيذاء الناس وبصيانة النفس عن أن يُستهزأ بك . وأما التعبير فبالحذر عن القول القبيح وصيانة النفس عن مُرّ الجواب . وأما شدة الحرص على مزايا العيش ، فتزَالُ بالقناعة بقدر الضرورة ، طلباً لعز الاستغناء ، وترفعاً عن ذل الحاجة . ^(١)

وسائل علاج الغضب

إذا هاج المسلم واشتد غضبه ،

فإنه يمكنه أن يعالج غضبه بالعلم والعمل .

أولاً : علاج الغضب بالعلم :

وهو ستة أمور يمكن أن نوجزها فيما يلي :-

الأول : أن يتفكر في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو

والحلم ، فيرغب في ثوابه ، فتمنعه شدة الحرص على ثواب كظم الغيظ

عن التشفي والانتقام وينطفئ عنه غيظه . قال تعالى لنبيه ﷺ

(خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ . (الأعراف : ١٩٩)

وقال سبحانه وهو يتحدث عن صفات المتقين : (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي

(١) (الإحياء للغزالي ج ٣ ص ٢٦٨ : ص ٢٦٩)

السَّرائِرَ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ (آل عمران: ١٣٤)

الثاني : أن يخوف نفسه من عقاب الله ، وذلك بأن يقول قدرة الله على أعظم من قدرتي على هذا الإنسان . فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه عليّ يوم القيامة ، فأنا أحوج ما أكون إلي عفو الله في ذلك اليوم .

الثالث : أن يُحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام ، وأن عدوه له بالمرصاد ، حيث يجتهد في الشماتة بمصائبه ، فإن الإنسان لا يخلو من المصائب ، فيخوف نفسه من عاقبة الغضب في الدنيا وإن لم يخف من الآخرة .

الرابع : أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب وأنه يكون مجانباً لأخلاق الأنبياء والعلماء والحكماء في عاداتهم لتميل نفسه إلى الاقتداء بهم .

خامساً : أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام ويمنعه من كظم الغيظ مثل أن يكون سبب غضبه أن يقول له الشيطان إن كظم الغيظ والعفو المسيء يُحمل منك على العجز ، والدّلة والمهانة ، وصغر النفس

وأنتك تصير صغيراً في أعين الناس ، فليقل لنفسه : تأنفين من الاحتمال الآن ولا تأنفين من خزي يوم القيامة إذا أخذها هذا بيدك وانتقم منك ، وتحذرين من أن تصغري في أعين الناس ، ولا تحذرين أن تصغري عند الله تعالى وعند الملائكة والنبين !!

سادساً : أن يعلم أن غضبه إنما كان من شيء جرى على وفق مُراد الله تعالى ، لا على وفق مُرادَه ، فكيف يقدم مُراد الله تعالى ! ^(١)
ثانياً : علاج الغضب بالعمل :

وذلك بأن يقول المسلم عند غضبه
 لنفسه أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، الصمت وعدم الصمت وعدم الكلام ، وإن كان قائماً فليجلس ، وإن كان جالساً فليضطجع ، الإسراع إلى الوضوء ، لأن المسلم إذا بدأ في الوضوء ذكر الله فيطرده الشيطان بإذن الله تعالى . ^(٢)

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وصلى الله وسلم على نبيينا محمد .

(١) (مختصر منهاج القاصدين ص ٢٣٣ : ص ٢٣٥)

(٢) (مختصر منهاج القاصدين ص ٢٣٥)

فهرس الموضوعات

٢.....	المقدمة
٣.....	معنى الغضب
٣.....	الغضب المذموم
٤.....	النبي ﷺ لا يغضب لنفسه
٥.....	الغضب المحمود
٦.....	درجات الغضب
٩.....	أثر الغضب على الجسد
١٠.....	أثر الغضب على اللسان
١٠.....	أثر الغضب على الأعضاء
١١.....	أثر الغضب على القلب
١٢.....	الأسباب المهيجة للغضب
١٣.....	وسائل علاج الغضب
١٦.....	فهرس الموضوعات

