

الغضب في ضوء القرآن والسنة

يؤدي الغضب وظيفة مهمة للإنسان حيث إنه يساعده على حفظ ذاته، فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته ويستطيع القيام بالمجهود العضلي العنيف مما يمكنه من الدفاع عن النفس، أو التغلب على العقبات التي تعوقه عن تحقيق أهدافه المهمة.

ويميل الإنسان إلى أن يستجيب لانفعال الغضب بترجيئه العدوان إلى العقبات التي تعوق إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه، سواء كانت هذه العقبات أشخاصاً أو عوائق مادية أو قيوداً اجتماعية.

غير أن كثيراً ما يحدث أن ينقلب الغضب أو يحول إلى أشخاص آخرين لم يكونوا في الحقيقة العقبة التي حالت دون تحقيق أهداف الإنسان. أو لا يكونون هم السبب الحقيقي في إثارته.

فقد يغضب الطفل مثلاً من معلمه فينتقل غضبه إلى زميله لأنفه الأسباب، وقد يحدث أحياناً أن يغضب الإنسان من شخص ما ولكنه في الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب.

وقد جاء في القرآن وصف لانفعال الغضب وتأثيره في سلوك الإنسان نجد ذلك فيما ذكره القرآن عن غضب موسى عليه السلام

مقابل إساءتهم.. وتشير أيضا إلى أن الناس ينقسمون إلى ثلاث مراتب: فمنهم من يكظم غيظه، ويوقفه عند حده، ومنهم من يعفوا عمن أساء إليه، ومنهم من يرتقى به سمو خلقه إلى أن يقابل الإساءة بالإحسان إليه.

- وقال ﷺ خلافا لما تعارف عليه الناس اليوم: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" [متفق عليه].
وقال ﷺ: "وإن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله" [متفق عليه] ومن أولى الناس بالرفق من زوجك وأبناتك وإخوانك المسلمين؟!
والبعض اليوم يكون مستعداً لنتائج الغضب الوحشية، فتراه يجعل بجواره في السيارة مثلاً حديدة أو خشبة أعدها هذه المواقف.

- قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ تَرَعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [سورة الأعراف: ٢٠١].

- وقد وجب ذكر الله في كل مواطن خاصة عند حالات الغضب،
﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [سورة الأعراف: ٢٠١].

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [سورة الأعراف: ١٩٩]. وقوله تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [سورة الشورى: ٤٣].

- وقد كان النبي ﷺ يكثر من دعاء: "اللهم إني أسألك كلمة الحق

في الغضب والرضا" [رواه أحمد]، فإن الغضب إذا اعترى العبد، فإنه قد يمنعه من قول الحق أو قبوله، وقد شدد السلف الصالح رضوان الله عليهم في التحذير من هذا الخلق المشين، فها هو علي بن أبي طالب رضي الله عنه يقول: "أول الغضب جنون، وآخره ندم، وربما كان العطب في الغضب"، ويقول عروة بن الزبير رضي الله عنهما: "مكتوب في الحكم: يا داود إياك وشدة الغضب، فإن شدة الغضب مفسدة لفؤاد الحكيم"، وروى عن أحد الحكماء أنه قال لابنه: "يا بني، لا يثبت العقل عند الغضب، فأقل الناس غضباً أعتلهم"، وقال آخر: "ما تكلمت في غضبي قط بما أندم عليه إذا رضيت".

- وقال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ [سورة النور: ٢٢].

ويقول النبي ﷺ للرجل الذي قال له: أوصني، قال: "لا تغضب"، فرد عليه مراراً، قال: "لا تغضب".

- وفي حديث آخر أن ابن عمر رضي الله عنهما سأل رسول الله ﷺ: ماذا يبعدني من غضب الله عز وجل؟ قال: "لا تغضب".

- وعن عكرمة في قوله تعالى: ﴿وَسَيِّدًا وَحَصُورًا﴾ [سورة آل عمران: ٢٩] قال: السيد الذي يملك نفسه عند الغضب ولا يغلبه غضبه.

- وكان يقال: اتقوا الغضب، فإنه يفسد الإيثار كما يفسد الصبر العسل، وانغضب عدو العقل.

.. قَالَ اللهُ تَعَالَى: ﴿ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ
الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة
الفتح: ٢٦].

ذم الكفار بها تظاهروا به من الحمية الصادرة عن الغضب بالباطل
ومدح المؤمنين بها أنزل الله عليهم من السكينة.

- وعن ذى القرنين أنه لقي ملكًا من الملائكة فقال: علمنى علمًا
أزداد به إيمانًا و يقينًا قال: لا تغضب فإن الشيطان أقدر ما يكون على
ابن آدم حين يغضب، فرد الغضب بالكظم وسكته بالتؤدة، وإياك
والعجلة فإنك إذا عجلت أخطأت حظك وكن سهلًا لينًا للمقرب
والبعيد ولا تكن جبارًا عنيدًا.

- وعن وهب بن منبه أن راهبًا كان في صومعته أراد الشيطان أن
يضله فلم يستطع فجاهه حتى ناداه، فقال له: افتح فلم يجبه، فقال: إني
أنا المسيح، قال الراهب: وإن كنت المسيح فما أصنع بك اليس قد
أمرتنا بالعبادة والاجتهاد و وعدتنا القيامة فلو جئتنا اليوم بغيره لم نقبله
منك؟ فقال: إني الشيطان وقد أردت أن أضلك فلم أستطع فجئتك
لتسألنى عمي شئت فأخبرك فقال: ما أريد أن أسألك عن شيء قال:
فولى مندبًا، فقال فسمع الراهب: ألا تسمع قال بلى، قال أخبرنى أى
أخلاق بنى آدم أعون لك عليهم قال: الحدة، إن الرجل إذا كان حديدًا
قلبه كما يقرب الصبيان الكرة..

وقال خيثة: الشيطان يقول: كيف يغلبنى ابن آدم وإذا رضى
جئت حتى أكون فى قلبه وإذا غضب طرت حتى أكون فى رأسه.

- وقال جعفر بن محمد: الغضب مفتاح كل شر.

- وقال بعض الأنصار: رأس الحُمق الحُدة، وقائده الغضب، ومن رضى بالجهل استغنى عن الحلم، والحلم زين ومتفعة والجهل شين ومضرة والسكوت عن جواب الأحمق جوابه.

وقال مجاهد: قال إبليس ما أعجزني بنو آدم فلن يعجزوني في ثلاث: إذا سكر أحدهم أخذنا بخرامته فقد تاه حيث شئنا وعمل لنا بما أحببنا، وإذا غضب قال بما لا يعلم وعمل بما يندم ونبخذه بما في يديه ونمنيه بما لا يقدر عليه.

- وقيل للحكيم: ما أملك فلاناً لنفسه قال: إذن لا تذله الشهوة ولا يصرعه الهوى ولا يغلبه الغضب.

- وقال بعضهم: إياك والغضب فإنه يصيرك إلى ذلة الاعتذار.

- وقال عبد الله بن مسعود: انظروا إلى حلم الرجل عند غضبه وأمانته عند طمعه وما علمك بحلمه إذا لم يغضب، وما علمك بأمانته إذا لم يطمع.

وكتب عمر بن عبد العزيز إلى عامله أن لا تعاقب عند غضبك على رجل، فاحبسه، فإذا سكن غضبك فأخرجه فعاقبه على قدر ذنبه، ولا تتجاوز خمسة عشر سوطاً.

وقال ابن القيم - رحمه الله: (دخل الناس النار من ثلاثة أبواب: باب شهوة أورثت شكاً في دين الله، وباب شهوة أورثت تقديم الهوى على طاعته ومرضاته، وباب غضب أورث العدوان على خلقه).

- وقال علي بن زيد: أغلظ رجل من قریش لعمر بن عبد العزيز القول فانتظر عمر زماناً طويلاً ثم قال: أردت أن يستفزني الشيطان بعز السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غداً.

- وكان عمر - رضي الله عنه - إذا خطب قال في خطبته: أفلح منكم من حفظ من الطمع واهوى، والغضب.

- وقال بعضهم: من أطاع شهوته وغضبه قاداه إلى النار.

- وقال الحسن: من علامات المسلم قوة في دين، وحزم في لين، وإيمان في يقين، وعلم في حلم، وكيس في رفق، وإعطاء في حق وقصد في غنى، وتحمل في فاقة، وإحسان في قدرة، وتحمل في رفاقة، وصبر في شدة لا يغلبه الغضب، ولا تجمع به الحمية ولا تغلبه شهوة ولا تفضحه بطنة ولا يستخفه حرصه، ولا تقصر به نيته فينصر المظلوم، ويرحم الضعيف، ولا يخلل ولا يبذر ولا يسرف ولا يقترب، يغفر إذا ظلم، ويعفو عن الجاهل، نفسه منه في عناء والناس منه في رخاء.

- وقيل لعبد الله بن المبارك: أجمل لنا حسن الخلق في كلمة فقال:

ترك الغضب.

- وقال نبي من الأنبياء لمن تبعه: من يتكفل لي ألا يغضب فيكون معي في درجتي ويكون بعدى خليفتي فقال شاب من القوم: أنا، ثم أعاد عليه فقال الشاب: أنا أوفي به، فلما مات كان في منزله بعده وهو ذو الكفل سمي به لأنه تكفل بالغضب، ووفى به.

- وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قدم رسول الله ﷺ من سفر وقد

سترت سهوة لي بقرام فيه تماثيل، فلما رآه رسول الله ﷺ هتكه وتلون

وجهه وقال: "يا عائشة: أشد الناس عذاباً عند الله يوم القيامة الذين يضاھون بخلق الله" [متفق عليه].

وغضبت عائشة رضي الله عنها مرة، فقال لها رسول الله ﷺ: "مالك جاءك شيطانك؟" فقالت: وما لك شيطان؟ فقال: "بلى، ولكني دعوت الله فأعانتني عليه، فأسلم فلا يأمرني إلا بالخير" ولم يقل لا شيطان لي وأراد شيطان الغضب لكن قال: لا يحملني على الشر.

وقال علي رضي الله عنه: كان رسول الله ﷺ لا يغضب للدنيا فإذا أغضبه الحق لم يعرفه أحد ولم يقم لغضبه شيء حتى يتتصر له.

عن ابن مسعود عقبة بن عمرو البدرى رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إني لأتأخر عن صلاة الصبح من أجل فلان مما يطيل بنا. فما رأيت النبي ﷺ غضب في موعظة قط أشد مما غضب يومئذ فقال: "يا أيها الناس إن منكم منغرين فأبكم أم الناس فيلوجز فإن من ورائه الكبير والصغير وذا الحاجة" [متفق عليه].

قال رجل لعمر: اتق الله يا عمر - وأكثر عليه جداً - فقال له قاتل: اسكت يا هذا فقد أكثرت على أمير المؤمنين، فقال له عمر: دعه لا خير فيهم إن لم يقولوها، ولا خير فينا إن لم نقبلها.

عن ابن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: "ألا أخبركم بمن يحرم على النار أو من تحرم عليه النار؟ تحرم على كل قريب هين لين سهل" [رواه الترمذي].

- قال سليمان بن صرد: كنت جالسا مع النبي ﷺ ورجلان يسبان،

فأحدهما احمرّ وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ذهب عنه ما يجد. فقالوا له: إن النبي ﷺ قال: تعوذ بالله من الشيطان، فقال: وهل بي جنون؟! [رواه البخاري ومسلم].

لبتأمل الإنسان نفسه حال الغضب...

- قال ابن ابن القيم رحمه الله: إذا خَرَجَتْ من عدوك لفظة سَفَهٍ فلا تُحِقِّقها بمثلها تُلَقِّحها، وتُسَلِّ الخِصَام نسل مذموم!

لِيُعَلِّم أن دين الله عز وجل هو الدين الكامل الشامل لجميع نواحي الحياة، فما من خير إلا دل عليه، وما من شر إلا حذر منه.

وقول رسول الله ﷺ: ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله. [رواه الإمام أحمد وابن ماجه].

رُوي عن ميمون بن مهران أن جاريتَه جاءت ذات يوم بصَحْفَةٍ فيها مَرَقَةٌ حارة وعنده أضياف فعمرت فصبت المرقة عليه، فأراد ميمون أن يضربها. فقالت الجارية: يا مولاي استعمل قول الله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ قال لها: قد فعلت، فقالت: اعمل بما بعده: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ فقال: قد عفوت عنك، فقالت الجارية: ﴿وَاللَّهُ حُبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ قال ميمون: قد أحسنت إليك، فأنت حرّة لوجه الله تعالى.

وروي عن الأحنف بن قيس مثله. ذكره القرطبي في التفسير.

ومن المواقف التي غضب فيها النبي ﷺ

الموقف الأول (أفلا شققت عن قلبه):

من أعظم مقاصد الشريعة الخمس حفظ الدم، وقد أكد الله تبارك وتعالى ذلك في كتابه فقال: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَعَظِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء: ٩٣] وما لا شك فيه أن رسول الله ﷺ يغضب مما يغضب الله منه وما يغضب الله ورسوله سفك دم المسلم، فزوال الدنيا أهون عند الله من قتل مسلم بغير حق.

عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما قال: بعثنا رسول الله ﷺ إلى الخرقه - بطن من جهينة القبيلة المعروفة - قال: فصبحنا القوم فهزمناهم. قال: ولحقت أنا ورجل من الأنصار رجلاً منهم، قال: فلما غشيناها، قال: لا إله إلا الله، قال: فكف عنه الأنصاري، فطعنته برمحى حتى قتلته. قال: فلما قدمنا بلغ ذلك النبي عليه الصلاة والسلام فقال لي: "يا أسامة أقتلته بعدما قال لا إله إلا الله؟" قال: فما زال يكررها علي حتى تمنيت أني لم أكن أسلمت قبل ذلك اليوم".

ولك أن تتخيل غضب النبي عليه الصلاة والسلام عند ذلك الموقف العصيب، وقد سال دم مسلم بغير حق وهو يقول: "أقتلته بعدما قال لا إله إلا الله؟" يعيد فيها ويكررها على مسامع أسامة رضي

الله عنه حتى تمنى أنه لم يكن أسلم قبل ذلك اليوم من شدة ما أفرغ رسول الله ﷺ حتى قال له أسامة رضي الله عنه إنما كان متعوداً فما كان منه ﷺ إلا أن قال له في رواية أخرى: "أفلا شققت عن قلبه" وفي رواية أخرى فجعل لا يزيد على أن يقول: "فكيف تصنع بلا إله إلا الله إذا جاءت يوم القيامة".

الموقف الثاني: (أتشفع في حد من حدود الله):

والموقف الآتي يبين لنا قدر إنزعاج رسول الله ﷺ عندما كلمه أسامة بن زيد رضي الله عنه ليشفع في حد من حدود الله.

عن عائشة رضي الله عنها: أن قريشاً أهمهم شأن المرأة التي سرقت في عهد النبي ﷺ في غزوة الفتح، فقالوا: من يكلم فيها رسول الله ﷺ؟ فقالوا: ومن يتجرأ عليه إلا أسامة بن زيد حب رسول الله ﷺ؟ فأتى بها رسول الله ﷺ فكلمه فيها أسامة بن زيد، فتلون وجه الرسول ﷺ فقال: أتشفع في حد من حدود الله؟

فقال له أسامة: استغفر لي يا رسول الله.

فلما كان العشي قام رسول الله ﷺ فخطب فأتى على الله بها هو أهله، ثم قال: "أما بعد، فإنما أهلك الذين من قبلكم، إنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه، وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه أخذ، وإنني والذي نفسي بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها" ثم أمر بتلك المرأة التي سرقت فقطعت يدها.

وأخرج الطبراني عن أنس - رضى الله عنه - قال: "ما رأيت رسول الله ﷺ انتقم لنفسه من شيء إلا إذا انتهكت لله حرمة، فإن انتهكت لله حرمة كان أشد الناس غضبًا، وما عرض عليه أمران إلا اختار أيسرهما ما لم يكن فيه سخط الله، فإن كان فيه سخط كان أبعد الناس منه".

وإذا كان كثير من علماء الاجتهاد والتربية اعتبروا الغضب من الرذائل المفقوتة والعادات المذمومة، فإنها يقصدون من وراء ذلك الغضب المذموم الذى يؤدى إلى أسوأ الآثار، وأوخم العواقب.

وذلك حين يكون الانفعال والغضب من أجل المصالح الشخصية والبواعث الأنانية، ولا يخفى ما فى الغضب من تمزيق للوحدة وتصديع للجماعة، واستئصال لمعانى الأخوة والمحبة والصفاء فى ربوع المجتمع.

- ونستخلص مما سبق أن معنى اجتناب الغضب أن يملك الإنسان نفسه عند الغضب فلا يُقدم على قول أو فعل يندم عليه فى حال الرضى، بحيث يكون كل سلوكه محكومًا بعقله السليم فى حالتي الغضب والرضاء، لا بالغرائر الجارحة.

- وإذا كان سلوك الإنسان محكومًا بوحى من عقله السليم فإنه يجوز الخير كله ويتعدى عن الشر كله، لأن العقل السليم ينسجم تماما مع الدين الإسلامى الذى هو فطرة الله التى فطر الناس عليها.

- وهكذا جاءت وصية النبى ﷺ لذلك الرجل فى كلمة واحدة كما

ذكرنا، ولكن هذه الكلمة تتضمن توجيهًا عاليًا نحو السلوك الأمثل، فالإنسان في حال الغضب يتصرف بدافع من عاطفته بعيدا عن تحكم العقل الرشيد، فلا يؤمن - والحال هذه - عليه أن يتفوه بكلام سفاهة أو أن يعتدى بجوارحه على من غضب عليه، فاحلم عند الغضب ضمان لسلوك المسلم في كف أذاه بلسانه ويده.

وإذا علمنا أن النبي ﷺ قد جعل كف الأذى رمزًا للمسلم الحق وذلك في قوله: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده". فإننا نعلم سمو المقاصد التي اشتمل عليها قول رسول الله ﷺ في هذا الحديث: "لا تغضب".

- ويبين لنا رسول الله ﷺ عظمة الإنسان الذي يملك نفسه عند الغضب بقوله: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" أخرجه الإمام البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه [صحيح البخاري].

- فالشديد ليس هو القوي في بدنه الذي يصرع الرجال، وإن كان هذا يعدُّ في عرف الناس شديدًا، إنما الشديد حقا هو الذي يملك نفسه عند الغضب، لأنه استطاع أن يتغلب على ثلاثة:

١- على من أغضبه لأنه حينها يملك نفسه ويحجم عن الرد على مخاصمه يكون قد غلبه بحسن الخلق والسبق إلى الفضيلة، حيث بادر إلى حسم الموقف والقضاء على الفتنة قبل أن يستعر أوارها ويشتد هيبها.

٢- على شيطانه الذى يبادر إلى حضور الموقف منذ أن يبدأ النزاع ويظهر الغضب.

٣- على شيطان خصمه الذى يحضر أيضا ويشارك في إيقاد نار الفتنة.

- ولقد وعد النبي ﷺ من ملئك نفسه عند الغضب بالجزاء العظيم في الآخرة كما جاء في قوله: "من كظم غيظا - وهو يستطيع أن ينفذه - دعاه الله يوم القيامة على رءوس الخلائق حتى يخيره من أى الحور شاء" (أخرجه الإمامان أبو داود والترمذى من حديث معاذ بن أنس الجهنى رضى الله عنه، وهو حديث حسن).

فالذى يكظم غيظه ويحكم نفسه فلا يتصرف بها لا يليق طاعةً لله تعالى فإنه يستحق هذا الجزاء الكبير، ذلك لأن كبح جماح النفس ساعة الغضب ليس بالشىء اليسير، فإذا فعل الإنسان ما يشق عليه ابتغاء رضوان الله تعالى فإنه قد بلغ درجة عالية من الإيمان.