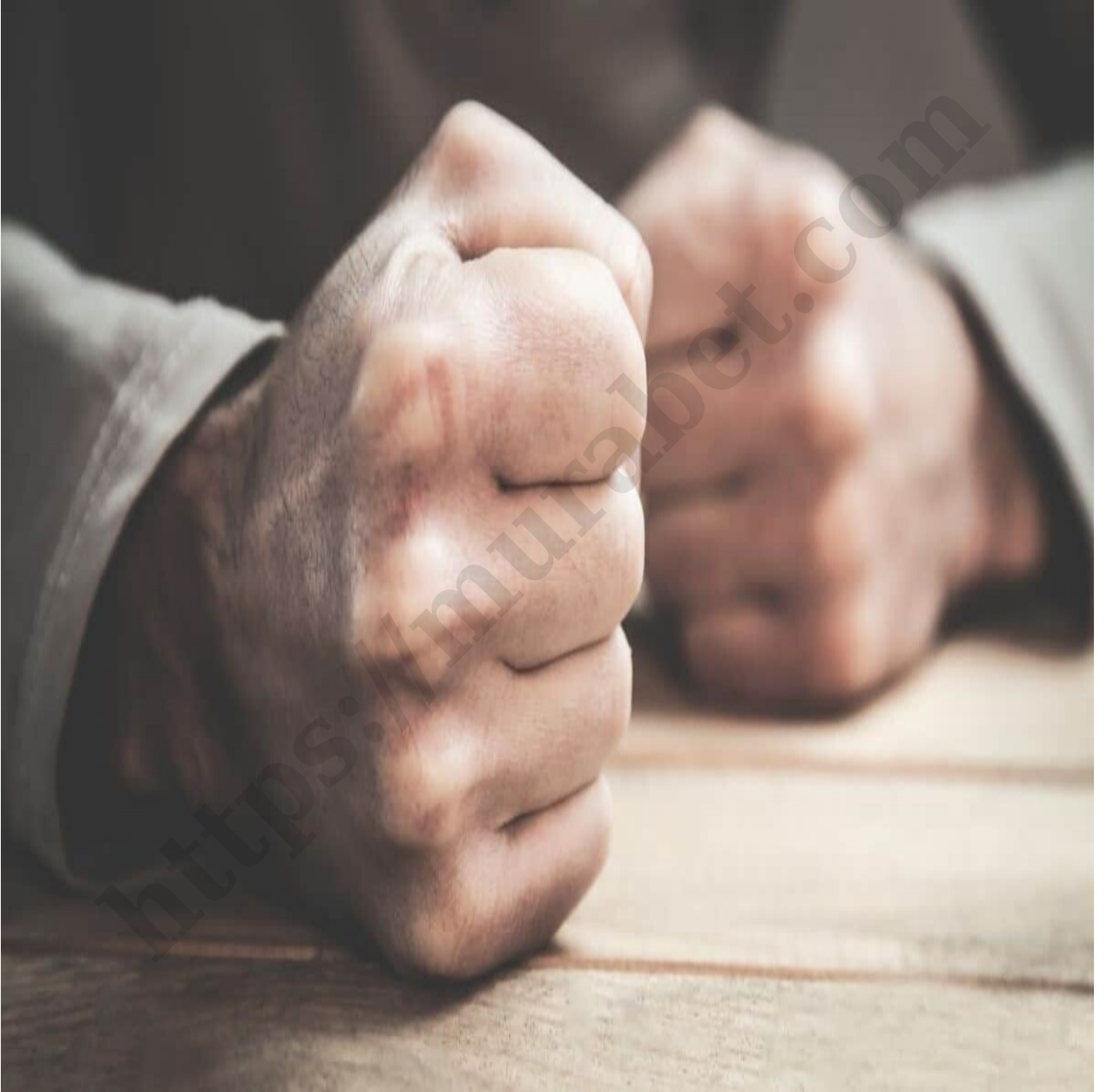


# موقف الإسلام من الانفعالات: نموذج الغضب

الكاتب: محمد صالح المنجد



ونأتي إلى مثالٍ واضحٍ جدًا يبين لنا موقف الإسلام من بعض الانفعالات، وهو أحد الانفعالات التي تُكون في النفس البشرية، ألا وهو انفعال الغضب؛ لنبين من خلال هذا الشعور والانفعال الذي يحدث في النفس، ما موقف الإسلام من هذه الانفعالات، وكيف يندفع المسلم لضبط انفعاله بضابط الشرع.

الغضب انفعالٌ يحدث في النفس لا شك في ذلك، فكيف كان علاج الشريعة لهذا الانفعال؟ نأخذه مثالًا نركز عليه لنبين أن في الشريعة علاجات كافية لهذه المشاعر، هل الغضب مذمومٌ دائمًا أم لا؟

إن المتتبع لسيرته عليه الصلاة والسلام يجد أنه صلى الله عليه وسلم كان حليمًا متزنًا، ولكنه في بعض الأحيان يغضب غضبًا شديدًا صلى الله عليه وسلم، فهل لنا أن نتعرف على الغضب في الإسلام وكيف يواجه كنموذج لموضوعنا في هذه الليلة؟

لا شك أن الغضب في الجملة خلقٌ مذموم، ولا شك أن هذا الغضب له أضرار كثيرة وعواقب وخيمة، ومن أجل ذلك جاءت الشريعة بعلاجات لهذا الغضب، وعلى هؤلاء الناس أصحاب الطبيعة الغضبية الذين يستفزهم الشيطان أن يتأملوا جيدًا في علاج الشريعة لهذا الانفعال الحادث في النفس، ويتعلموا كيف يضبطون انفعالهم هذا وهو انفعال الغضب.

من الإجراءات الإسلامية التي جاءت لعلاج الغضب:

أولاً: تنفيذ وصيته صلى الله عليه وسلم، فقد ورد في صحيح البخاري عن أبي هريرة أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: (أوصني؟ قال: لا تغضب،

ردد ذلك مرارًا) كل ذلك يقول عليه الصلاة والسلام: (لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب) وهكذا. وفي رواية لأحمد قال: قال الرجل: (ففكرت حين قال النبي صلى الله عليه وسلم ما قال، فإذا الغضب يجمع الشر كله) فإذا أردت أن تهذب نفسك من الغضب فعليك بتنفيذ وصيته عليه الصلاة والسلام.

ثانيًا: أن تعلم الحافظ لترك الغضب، وهذا الحافظ قد يكون ميزة دنيوية بينها عليه الصلاة والسلام في حال الرجال الأفاضل، أو ميزة وثوبًا أخرويًا يكون لمن ملك نفسه عند الغضب، فمثلاً: عن أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم مر بقوم يضطربون فقال: (ما هذا؟ قالوا: فلان لا يصارع أحدًا إلا صرعه، قال عليه الصلاة والسلام: أفلا أدلكم على من هو أشد منه؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه، فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه) فهذا الرجل لما استفزه رجل بكلمة فأغضبه صار حليمًا، فأمسك زمام نفسه فكظم غيظه، فغلب الرجل الآخر بحلمه وغلب شيطانه هو حتى لا يدفعه إلى عمل شيء ما من الرد، وغلب شيطان صاحبه، فهو قد تغلب على نفسه وعلى شيطانه وعلى صحابه وعلى شيطان صاحبه، قال الحافظ ابن حجر: رواه البزار بسند حسن.

وهذا أصله في الحديث الصحيح، قال عليه الصلاة والسلام: (ليس الشديد بالصرعة -يعني: إذا صارع غلب- إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) وبهذا لو قلنا: أيهما أصعب: أن يغلب الرجل الرجل في المصارعة أو أن يتغلب على غضبه؟ لا شك أن التغلب على الغضب أصعب من التغلب على الرجال في المصارعة. وفي رواية أخرى في حديث حسن قال عليه الصلاة والسلام: (الصرعة كل الصرعة الذي يغضب فيشتد غضبه، ويحمر وجهه، ويقشعر شعره، فيصرع غضبه) حديث حسن.

إذا: هذا الانفعال الذي له آثار على النفس، ويحدث منه احمرار الوجه واقشعرار الشعر، هذا إذا كان صاحبه يستطيع أن يغلبه ويكبته فهو الشديد حقًا.

ثالثًا: ومن العلاجات: التذكر وقبول النصيحة والرجوع إلى النفس، جاء في صحيح البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له: يا بن الخطاب والله ما تعطينا الجزل، ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى هم أن يوقع به، فقال الحر بن قيس وكان من أصحاب عمر: يا أمير المؤمنين! إن الله عز وجل قال لنبيه صلى الله عليه وسلم: "خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ" [الأعراف:199] وإن هذا لمن الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل.

فإذا التذكر وقبول النصيحة والرجوع إلى النفس، عندما يتذكر الإنسان قول الله عز وجل: "وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ" [الشورى:37]، "وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" [آل عمران:134] إن التذكر والرجوع إلى الكتاب يورث في النفس دافعاً لكتمان الغضب وعدم الانقياد وراء التصرفات الهوجاء التي يدفع إليها الغضب.

رابعًا: ومن العلاجات أيضًا: تذكر الآخرة وما فيها، ولا شك أن تذكر اليوم الآخر بالنسبة للمؤمنين يعني شيئاً كثيراً، كما أنه بالنسبة للفساق لا يعني شيئاً على الإطلاق، بالنسبة للمؤمنين تذكر اليوم الآخر يعني أشياء كثيرة من التحميس للطاعات، والامتناع عن المعاصي، وضبط النفس.

أحد الملوك أو الخلفاء صعد على المنبر يوماً وقال: من أحق منا بهذا الأمر فيظهر لنا قرنه، فكان ابن عمر موجوداً قال: [فكدت أن أقول له: الذي أولى منك بهذا الأمر هو الذي ضربك وأباك على الإسلام] لأن هذا الخليفة كان كافرًا ثم أسلم وكان أبوه كافرًا ثم أسلم، لكنني تذكرت الآخرة، قال ابن عمر: لكنني تذكرت الآخرة، فكنتم غيظه ولم يرد، والإنسان يستفز بأشياء والشيطان يقول له: رد ويدفعه للرد، لكن الذي يكظم غيظه ويكون الرد غير مناسب

شرعاً ما الذي يضبطه ويصرفه عن الرد؟ تذكر الآخرة.

خامساً: وكذلك من علاجات الغضب: معرفة الجزاء لمن يكتم غضبه ويكظم غيظه، فقد قال صلى الله عليه وسلم لرجل: (لا تغضب ولك الجنة) وهذا فيه بيان أن منع الغضب يورث صاحبه الجنة، وأن أجر منع الغضب دخول الجنة، وقال عليه الصلاة والسلام في الحديث الصحيح: (ومن كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة) وكذلك في حديث آخر حسن: (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رءوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء) فهل إذا تأمل الإنسان الأجر في كظم الغيظ وكنم الغضب في لحظة الغضب تذكر هذا الحديث، وماذا سيحصل؟

(من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رءوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء) فليتأمل الإنسان هل لو أنه انتصر لنفسه الآن ورد، وعافس الناس بالكلام، وربما كان بليغاً فأسكت الشخص الآخر الذي استفزه ورد عليه وأفحمه، هل يكون أجره أكبر أم لو احتفظ بهذا إلى الدار الآخرة لكي يخيره الله من الحور العين يزوجه منها ما شاء، وحتى يملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة؟

فلا شك أن العاقل سيقول: أحتفظ لنفسي بهذا الموقف إلى الدار الآخرة، ولو أن هذا الشخص استفزني ومن المصلحة أن أرد عليه لرددت عليه، لو أنه من أعداء الإسلام أو رجل يثير الشبهات لأسكته نصرة لدين الإسلام، ورفعاً للراية، لكن كثيراً من الشباب والناس في مجالسهم تحدث بينهم مناقشات ومخاصمات كلامية وجدل عقيم، وكلٌ منهم يريد إثبات صواب نفسه وخطأ الآخر، لا لشيء، لا لنصرة لمسألة علمية ولا لقضية في الدعوة إلى الله وإنما (أنت أخطأت.. لا. أنا ما أخطأت.. لا. أنت الخطأ منك) وهذه القضية إذاً صارت انتصاراً للنفس فليتأمل العبد إذاً بدلاً من ضياع الأوقات، وازدياد



الحمق والغیظ علیه فی نفس أخیه، واستهلاك كل منهما لجهد الآخر؛ ليتأمل الأجر الموجود فی الدار الآخرة، دعاء الله علی رءوس الخلائق حتی یخیره من الحور العین یزوجه منها ما شاء، إنه لأجرٌ عظیم، أجرٌ كبيرٌ جدًا یدفع كثيرًا من الناس وبالذات الشباب فی مجالسهم إلی تجنب الخصومة والمراء والجدل، ومحاولة إفحام أخاه المسلم وإثبات خطأ الآخر والانتصار لنفسه وتبرئتها.. وهكذا من الأشياء التي لا یترتب علی الدفاع فیها شأن یدکر.

سادسًا: ومن علاجات الغضب: تبین مساوئه، ومعرفة ماذا ینتج عن الغضب من الأضرار.. ینتج عن الغضب أضرارٌ كبيرةٌ جدًا سواء كانت علی النفس أو علی الآخرين. فمما یحدث علی الآخرين إلیک هذا المثل العجیب من صحیح الإمام مسلم رحمه الله تعالی:

عن علقمة بن وائل أن أباه رضي الله عنه حدثه قال: (إني لقاعدٌ مع النبي صلى الله علیه وسلم إذ جاء رجل یقود آخر بنسبة -جبل مبتور علقه فی رقبة غريمه وجاء یجره إلی الرسول صلى الله علیه وسلم- فقال: يا رسول الله! هذا قتل أخي، فقال رسول الله علیه وسلم للمجرور: أقتلته؟ فقال صاحب الدم: إنه لو لم یعترف أقمت علیه البينة، فقال الرجل المتهم الذي فی رقبته الحبل: نعم قتلته، قال: كيف قتلته؟ قال: كنت أنا وهو نختبط -یعني: نضرب الشجر لیسقط ورقها فنأخذه علفًا للدواب- من شجرة، فسبني فأغضبني فضربته بالفأس علی قرنه -أداة حادة قاتلة علی جانب رأسه- فقتلته) فنتج الغضب عن أي شيء؟ نتج عن قتله لأخیه المسلم، فقال له صلى الله علیه وسلم: (هل لك من شيء تؤدیه عن نفسك؟ - أي: لو شفعا لك فهل عندك دية تؤدیهها؟- قال: مالي إلا كسائي وفأسي، قال: فترى قومك یشترونك؟ قال: أنا أهون علی قومي من ذاك، فقال علیه الصلاة والسلام: دونك صاحبك -خذه یا ولي الدم، یعنی قصاص القتل- فانطلق به الرجل، فلما تولى قال رسول الله صلى الله علیه وسلم: إن قتله فهو مثله، فرجع فقال: يا رسول الله! إنه بلغني أنك قلت: إن قتله فهو مثله وأخذته بأمرک، فقال رسول الله صلى الله علیه وسلم: أما

تريد أن تبوء بإثمك وإثم صاحبك؟) أي: أما تكتفي أن عليه إثم القتل وإثمك أنت لأنه فجعلك بقتل أخيك فصار عليه إثمَان (قال: يا نبي الله بلى، قال: فإن ذاك كذاك، قال: فرمى بنسخته وخلقى سبيله).

فسبحان الله! كيف يدفع إذا الغضب إلى أفعال عجيبة تصل إلى القتل، وهذا يحدث كثيراً جداً؛ نزعة من نزغات الشيطان، ولذلك لا ينبغي للإنسان أن يشير على أخيه بحديدة، ولا يتعاطى السيف مسلولاً، ولا يغضب في أي مجلس يكون فيه معه أي أداة من الأدوات التي قد تقتل أو تجرح، وقد يضرب بيده فيعمل أشياء عجيبة.

وبين العلماء آثار الغضب على النفس فقالوا: من آثاره تغير اللون، وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن التفكير حتى تصير أفعالاً هوجاء، واستحالة الخلقة، وتعاطي فعل المجانين، ولو رأى الغضبان قبح صورته في حال غضبه أو رأى نفسه في المرأة لأنف لنفسه من تلك الحال، ومعلوم أن قبح الباطن أعظم، وقد يكسر، وقد يُطلق، وكثير من حالات الطلاق التي لا رجعة فيها نتيجة غضبة يغضبها الإنسان من نزغات الشيطان، فيأتي الشيطان بالطلاق على لسانه فيطلق: "الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَأَمْسَاكَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَانٍ" [البقرة: 229] فالرجعية مرتان، أما الثالثة فليست برجعية، وكثير من الذين طلقوا زوجاتهم بسبب الغضب ندموا.

فإذا عليهم أن يتمالكوا أنفسهم عند الغضب. يثور المرء ويحمر وجهه وعيناه، ولسانه ينطلق بالشتيم والفحش، ويسعى لضرب المغضوب عليه أو قتله، فإذا هرب المغضوب عليه رجع إلى نفسه فمزق ثوبه، أو لطم خده، وربما سقط صريعاً أو أغمي عليه، وربما كسر الأنية وضرب من ليس له جريمة إلى آخره، هذا كلام علمائنا في كتب الأخلاق الإسلامية.

والأطباء يقولون: يؤدي إلى تجلط الدم، وارتفاع الضغط، وزيادة سرعة

النبض، وزيادة إفراز العرق وضربات القلب، ومعدل النفس، والقرحة... إلى آخره، فإذا الغضب على أية حال أضراره شنيعة جدًا بالنفس وبالآخرين، فمن علاجات الغضب إذاً أن يتأمل سلبية الغضب وما ينتج عنه.

سابعًا: ومن علاج الغضب كذلك: التعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فعن سليمان بن سرد قال: كنت جالسًا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان وأحدهما قد احمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد، فقالوا له: إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: تعوذ بالله من الشيطان الرجيم، قال: أبي جنون) فإذا كان الإنسان فيه نفاق والعياذ بالله أو فيه تمرد فإنه إذا ذكر بالله لم يتذكر.

فإذاً من علاجات الغضب التعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ولعل الحكمة في ذلك أن الغضب من نزغات الشيطان، وأن الاستعاذة بالله من الشيطان يناسب حال الغضب.

ثامنًا: ومن العلاجات: الدعاء؛ كان صلى الله عليه وسلم يقول في دعائه: (أسألك الإخلاص في الرضا والغضب)، وقال عليه الصلاة والسلام: (ثلاثٌ منجيات: العدل في الرضا والغضب) فإذا الإنسان يسأل الله عز وجل في دعائه أن يعدل ويقول كلمة الحق في الغضب وفي الرضا، لأن بعض الناس يدفعهم الغضب إلى الجور في الحكم، والاشتطاط والبعد عن قول الحق والعدل في الكلام.

تاسعًا: السكوت، من العلاجات قال صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فليسكت) لا يتكلم كلمة، والسكوت علاج كبير وتصرف حكيم.

عاشرًا: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا



فليضطجع) فإذا كان قائمًا فليجلس، وإذا كان جالسًا فليضطجع ليكون ألق بالارض، لأنه كلما كان في الارتفاع إلى أعلى كلما كان قابلاً للهبان، والحركة الهوجاء، فإذا يحاول لأن يسعى لأن يكون في أقل وضع ممكن، فيسكت ويجلس أو يضطجع إذا لزم الأمر.

بعد الاستعاذة بالله من الشيطان كما قال صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب رجل فقال أعوذ بالله سكن غضبه). فهذه تقريبًا عشرة أمور تتبع لمواجهة الغضب والانفعال الذي يحدث للنفس البشرية.

الكلمات المفتاحية:

#الغضب

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تركية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.

<https://murabet.com>