

الغضب وعلاجه في القرآن والسنة

بقلم د. مطلق الجاسر

الإنسان حتى يعيش في هذه الحياة يحتاج إلى طاقة عقلية وبدنية، وعليه أن يحافظ قدر استطاعته على هذه الطاقة، ومن الأمور التي تستنزف هذه الطاقة = الغضب والمعارك الفكرية أو الجسدية !

وقد امتدح الله -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- الذين يتجنبون ذلك فقال سبحانه في بيان وصف المؤمنين: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ﴾ [آل عمران: ١٣٤]، وقال أيضاً: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧]، وفي صحيح البخاري عن أبي هريرة -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أن رجلاً قال: يا رسول الله أوصني، فقال النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «لا تغضب، فردد الرجل مراراً، فردد عليه النبي -عليه الصلاة والسلام-: لا تغضب».

وفي رواية أخرى للحديث في الموطأ أن الرجل قال يا رسول الله علمني كلمات أعيش بهن فقال النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «لا تغضب»، فلاحظ كلمة (أعيش بهن)، فجعل النبي -عليه الصلاة والسلام- عدم الغضب منهج حياة.

وفي رواية أخرى لنفس الحديث في الطبراني في المعجم الأوسط عن أبي الدرداء -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أن رجلاً قال يا رسول الله ذلني على عمل يُدخلني الجنة، فقال النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «لا تغضب»، فهذه وصية تكررت منه -عليه الصلاة والسلام-.

فأخي الكريم أخي الكريمة الغضب ينبغي أن يتعد عنه الإنسان قدر المستطاع لأنه يستنزف طاقة الإنسان.

والغضب ليس دليل قوة و دليل شدة، بل صرّح النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بخلاف ذلك.

ففي الصحيحين عن أبي هريرة -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أن النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «ليس الشديد بالصُّرْعَةِ إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

قيل لعبد الله بن المبارك -رحمه الله- إمام الزاهدين: اجمع لنا حُسن الخُلُق بكلمة فقال: ترك الغضب.

فيا أخي الكريم أربع على نفسك وخذ الأمور ببساطة، لا تغضب لكلمة أو لفعل من أحد، وخذ الأمور بحلم.

قد يقول قائل: أنا هذا طبعي! ولا أقدر!

فنقول له: نبشرك بأن هناك علاجات في السنة النبوية للغضب.

العلاج الأول: تغيير الحالة التي أنت فيها، وقد روى أبو داود في سننه عن أبي ذر -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أن النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع».

وقال يزيد بن أبي حبيب: إنما غضبي في نعلي وإن غضبت وأغضبتني أحد أخذت نعلي وخرجت

يعني اخرج من المكان ويذهب عنك الغضب.

العلاج الثاني: الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وقد جاء هذا العلاج في القرآن

الكريم وفي السنة النبوية المطهرة، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ

الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠١]، قال سعيد بن جبیر مفسراً هذه

الآية: هو الرجل يغضب الغضبة فيستعيد بالله من الشيطان فيزول عنه ذلك.

أما من السنة فما روى البخاري في صحيحه عن سليمان بن صرد -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- قال:

استب رجلان عند النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فاحمرت عين أحدهما وانفخت أوداجه

بدا عليه الغضب، فقال النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب

عنه ما يجد يقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم».

العلاج الثالث: أن يتوضأ، وقد جاء ذلك عن معاوية -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ-، فقد خطب معاوية -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- يوماً بالناس، فقام رجل من الناس وقال: كذبت، فغضب معاوية، ثم نزل من المنبر فدخل البيت وجلس فترة ثم خرج ولحيته تقطر من الماء، ثم قال: يا أيها الناس إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان من النار فإذا غضب أحدكم فليطفأه بالماء، ثم أكمل خطبته.

فلرني أنفسنا على الحلم، والبعد عن الغضب، والترفع عن السفهاء، سواء على أرض الواقع أو في وسائل التواصل الاجتماعي.

قال أحد الحكماء: اثنان لا يغيران رأيهما أبداً: الجاهل والميت.

لا مجال لتغيير رأيه فلا تجادل، وحافظ قدر المستطاع على هدوئك واتزانك وابتعد عن الغضب هذه وصية المصطفى -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-.