بسم الله الرحمن الرحيم

إنَّ غضبَ الإنسان أمر فطريٌّ ورد ذكره في كتاب الله على نوعين، غضبٌ مطلوبٌ مشروعٌ، وغضبٌ مذمومٌ ممنوعٌ.

● **فأمَّا الأوَّل:** فهو الغضب لله تعالى، والغضب لانتهاك حرماته، وهذا كان فعلَ الرُّسل والأولياء، قال الله سبحانه: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوْمِهِۦ غَضْبَٰنَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِى مِنۢ بَعْدِىٓ ۖ أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى ٱلْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُۥٓ إِلَيْهِ﴾ [الأعراف: ١٥٠]، قال المفسّرون: ولمَّا رجعَ موسى إلى قومه مِنْ بني إسرائيل، رجع غَضْبَانَ أسفًا؛ لأنَّ الله كان قد أخبره أنَّه قد فَتَنَ قومَه، وأنَّ السَّامريَّ قد أَضلَّهم، فكان رجوعُه غَضْبانَ أَسِفًا لذلك، والأَسَف: شِدَّة الغضب والتَّغيُّظ به على من أَغْضَبَهُ.

ومِنْ ذلك ما جاء في وَصْف نبيِّنا ـ عليه الصَّلاة والسَّلام ـ بالغضب إذا انْتُهِكَت حُرُمات الله أو اخْتُلِفَ على كتاب الله أو لم تُتَّبَعْ أوامرُه ـ عليه الصَّلاة والسَّلام ـ من الله.

فعن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: لقد جلست أنا وأخي مجلسًا ما أُحِبُّ أنَّ لي به حُمْرَ النَّعَم، أَقبَلْتُ أنا وأخي وإذا مَشْيَخَةٌ من صحابة رسول الله ﷺ جلوسٌ عند بابٍ من أبوابه، فكرهنا أن نُفَرِّقَ بينهم، فجلسنا حَجْرَةً؛ إذْ ذكروا آيةً من القرآن، فتمَارَوْا فيها، حتَّى ارتفعت أصواتُهم، فخرج رسول الله ﷺ مُغضَبًا، قد احْمَرّ وجهُه، يرميهم بالتُّرَاب، ويقول: «**مَهْلًا يَا قَوْمِ! بِهَذَا أُهْلِكَتْ الأُمَمُ مِنْ قَبْلِكُمْ، بِاخْتِلَافِهِمْ عَلَى أَنْبِيَائِهِمْ، وَضَرْبِهِمُ الكُتُبَ بَعْضَهَا بِبَعْضٍ، إنَّ القُرْآنَ لَمْ يَنْزِلْ يُكَذِّبُ بَعْضُهُ بَعْضًا، بَلْ يُصَدِّقُ بَعْضُهُ بَعْضًا، فَمَا عَرَفْتُمْ مِنْهُ، فَاعْمَلُوا بِهِ، وَمَا جَهِلْتُمْ مِنْهُ، فَرُدُّوهُ إِلَى عَالِمِهِ**»[1].

وعن عائشة رضي الله عنها، أنَّها قالت: «قدم رسول الله ﷺ لأربعٍ مَضَيْنَ من ذي الحِجَّة، أو خمسٍ، فدخل عليَّ وهو غَضْبَانُ فقلت: مَنْ أَغضَبَكَ يا رسول الله؟ أدخله الله النَّار، قال: «**أَوَمَا شَعَرْتِ أَنِّي أَمَرْتُ النَّاسَ بِأَمْرٍ، فَإِذَا هُمْ يَتَرَدَّدُونَ؟**»[2].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: «جاء رسول الله ﷺ إلى المسجد، فرآهم عِزِينَ مُتفرِّقين، قال: فغضب غضبًا شديدًا ما رأيناه غَضِبَ غضبًا أشدَّ منه، قال: «**والله لَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ آمُرَ رَجُلًا يَؤُمُّ النَّاسَ، ثُمَّ أَتَتَبَّعُ هَؤُلَاءِ الَّذِينَ يَتَخَلَّفُونَ عَنِ الصَّلَاةِ فِي دُورِهِمْ، فَأُحَرِّقُهَا عَلَيْهِمْ**»[3].

وفي «صحيح مسلم» عن أبي مسعودٍ الأنصاري، قال: «جاء رجلٌ إلى رسول الله ﷺ فقال: إنِّي لأتأخَّر عن صلاة الصُّبح من أجل فلانٍ، ممَّا يطيلُ بنا، فما رأيتُ النَّبيَّ ﷺ غَضِبَ في موعظةٍ قطُّ أَشَدّ ممَّا غَضِبَ يومئذٍ فقال: «**يَا أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّ مِنْكُمْ مُنَفِّرِينَ، فَأَيُّكُمْ أَمَّ النَّاسَ فَلْيُوجِزْ؛ فَإِنَّ مِنْ وَرَائِهِ الكَبِيرَ وَالضَّعِيفَ وَذَا الحَاجَةِ**»[4].

وهذه كانت حالَ النَّبيِّ ﷺ، فإنَّه كان لا ينتقم لنفسه، ولكن إذا انْتُهِكَت حُرُمَات الله وتُرِكَتْ أوامره، فقد سئلت عائشة عن خُلُقِ رسول الله ﷺ، فقالت: «إنَّ خلق نبيِّ الله ﷺ كَانَ خُلُقُه القُرْآنَ»[5]، تعني: أنَّه تَأدَّب بآدابه، وتَخَلَّقَ بأخلاقه، فما مَدَحَهُ القرآنُ كان فيه رضاه، وما ذمَّه القرآن كان فيه سخطه.

بل كان ـ عليه الصَّلاة والسَّلام ـ لشِدَّة حيائه لا يواجِهُ أحَدًا بما يَكْرَهُ، بل تُعْرَفُ الكراهةُ في وجهه، كما في «الصَّحيح» عن أبي سعيدٍ الخدري رضي الله عنه قال: «كان النَّبيُّ ﷺ أَشَدَّ حياءً من العَذْرَاء في خِدْرِها، فإذا رأى شيئًا يكرهه، عرفناه في وجهه»[6].

وكان إذا غَضِبَ لله لا يقول إلَّا حقًّا، ولا يفعل إلَّا صِدْقًا، لذلك كان من دُعَائِه ﷺ: «**أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الحَقِّ فِي الغَضَبِ وَالرِّضَا**»، وهذا عزيزٌ جدًّا، وهو أنَّ الإنسان لا يقول سوى الحقِّ سواءً غضِب أو رضي؛ فإنَّ أكثرَ النَّاس إذا غضب قال الباطلَ أو فعله حتَّى ولو كان الغضب لله، فاحذر ـ عبدَ الله ـ من الانزلاق في مصيدة الشَّيطان، وهو أن يكون أصلُ غضبك لله، لكن تتصرَّفُ بما لا يُرْضِي الله، وهذا يقع كثيرًا لمن يُريد أن يُغيِّرَ المنكرَ وهو لا يعرف حدودَ تغييره ولا ضوابطَه، فيقع فيما لا يرضي الله تعالى.

---

(١) «مسند أحمد» (٦٧٠٢).
(٢) «صحيح مسلم» (١٢١١).
(٣) «مسند أحمد» (٨٩٠٥).
(٤) «صحيح مسلم» (٤٦٦).
(٥) «صحيح مسلم» (٧٤٦).
(٦) البخاري (٣٥٦٢)، مسلم (٢٣٢٠).

عن ضَمْضَم بنِ جَوسٍ اليمامي، قال: قال لي أبو هريرة: «يا يمامي، لا تَقُولنَّ لرجلٍ: والله لا يغفرُ الله لك، أو لا يدخِلُكَ اللهُ الجنَّة أبدًا، قلت: يا أبا هريرة! إنَّ هذه لكلمةٌ يقولها أحدُنَا لأخيه وصاحبه إذا غضب، قال: فلا تقُلْها؛ فإنِّي سمعتُ النَّبيَّ ﷺ يقول: «**كَانَ فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ رَجُلَانِ، كَانَ أَحَدُهُمَا مُجْتَهِدًا فِي العِبَادَةِ، وَكَانَ الآخَرُ مُسْرِفًا عَلَى نَفْسِهِ، فَكَانَا مُتَآخِيَيْنِ، فَكَانَ المُجْتَهِدُ لَا يَزَالُ يَرَى الآخَرَ عَلَى ذَنْبٍ، فَيَقُولُ: يَا هَذَا، أَقْصِرْ، فَيَقُولُ: خَلِّنِي وَرَبِّي، أَبُعِثْتَ عَلَيَّ رَقِيبًا؟ قَالَ: إِلَى أَنْ رَآهُ يَوْمًا عَلَى ذَنْبٍ اسْتَعْظَمَهُ، فَقَالَ لَهُ: وَيْحَكَ! أَقْصِرْ، قَالَ: خَلِّنِي وَرَبِّي، أَبُعِثْتَ عَلَيَّ رَقِيبًا، قَالَ: فَقَالَ: وَاللهِ لَا يَغْفِرُ اللهُ لَكَ، أَوْ لَا يُدْخِلُكَ اللهُ الجَنَّةَ أَبَدًا . قَالَ أَحَدَهُمَا ، قَالَ: فَبَعَثَ اللهُ إِلَيْهِمَا مَلَكًا، فَقَبَضَ أَرْوَاحَهُمَا، وَاجْتَمَعَا عِنْدَهُ، فَقَالَ لِلْمُذْنِبِ: ادْهَبْ فَادْخُلِ الجَنَّةَ بِرَحْمَتِي، وَقَالَ لِلآخَرِ: أَكُنْتَ بِي عَالِمًا؟! أَكُنْتَ عَلَى مَا فِي يَدَيَّ قَادِرًا؟! اذْهَبُوا بِهِ إِلَى النَّارِ، قَالَ: فَوَالَّذِي نَفْسُ أَبِي القَاسِمِ بِيَدِهِ، لَتَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ أَوْبَقَتْ دُنْيَاهُ وَآخِرَتَهُ**»[7].

فهذا غَضِبَ لله ثمَّ تكلَّم في حالِ غَضَبِه لله بما لا يجوزُ، وحتّم على الله بما لا يَعلَم، فأحبط الله عملَه، فكيف بمن تكلَّم في غضبه لنفسه ومتابعة هواه بما لا يجوز، نسأل الله العافية والمعافاة، وكلمةَ الحقِّ في الغضب والرِّضا.

أمَّا الغضبُ المذموم فهو الغضب للنَّفس وشهواتها، وهو ثوران وغليان دم القلب لقصد الانتقام، وقد نهى الله عنه ورسوله ﷺ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أنَّ رجلًا قال للنَّبيِّ ﷺ: أوصني، قال: «**لَا تَغْضَبْ**» فردَّد مرارًا، قال: «**لَا تَغْضَبْ**»[8].

فتكرار الوصيَّة دليلٌ على أنَّ الغضبَ جِماعُ الشَّرِّ، وأنَّ التَّحرُّز منه جِماعُ الخير، وهو مَرْكَبُ الشَّيطان، فتتعاون النَّفس الغضبيَّة والشَّيطان على النَّفس المطمئنَّة الَّتي تأمر بدفع الإساءة بالإحسان، فتوقعها في الشُّرور والآفات، وأبلغ سلاح للشَّيطان سلاحُ الغضب والشَّهوة، فبالشَّهوة أخرجَ أبوَيْنَا من الجنَّة، وبالغضب ألقى العداوة بين أولادهم، فبه قطَّع أرحَامَهُمْ، وسفك دمَاءَهم، وبه قتل أحدُ ابْنَيْ آدمَ أَخَاه.

---

(٧) «مسند أحمد» (٨٢٩٢).
(٨) البخاري (٦١١٦).

والأسباب المهيِّجةُ للغضب كثيرةٌ، منها العُجبُ والكِبْرُ، والغَدْرُ وشدَّةُ الحرص على فضول المال والجاه، وغير ذلك، وهي بأجمعها أخلاقٌ رديئةٌ مذمومةٌ شرعًا.

ومن أشدِّ البواعث على الغضب عند أكثر الجهَّال تسميتهم الغضب شجاعة ورجوليَّةً وعِزَّةَ نفس وغير ذلك من الألقاب، روى مالك في «الموطَّأ» عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنَّ رسول الله ﷺ قال: **«لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»**(٩).

فإيَّاك وعِزَّةَ الغضب فإنَّها تُفْضي إلى ذلِّ العُذر، وإذا وقعت في الغضب وهاجت نفسُك للانتقام، فاعمل على دفعه، ولذلك طرقٌ كثيرةٌ بيَّنها الله في كتابه وأرشد إليها النَّبيُّ ﷺ في سنَّته، فمن ذلك:

١ ـ أن تعلمَ أنَّ الله نهى عن الغضب وأعدَّ لمن تركه الأجر العظيم: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝١٣٤﴾ [آل عمران]، ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ۝٣٧﴾ [الشورى].

٢ ـ أن تحذَرَ نفسُه عاقبةَ العداوة والانتقام، فكم من رجلٍ أَوْقع نفسه في الحَيْرَة والنَّدم بسبب الغضب، فهذا قتَلَ، وذاك جَرَحَ، وآخر طَلَّقَ، ثمَّ عند هدوء الأعصاب ورجوع الألباب يندَمُ على ما اقترفه من آثام، ولاتَ ساعةَ مَنْدَم.

فلمَّا أنَّني قد قَتَلْتُه ... ندمت عليه أيَّ ساعة مَنْدَم

٣ ـ أن يستعيذ بالله من الشَّيطان الرَّجيم، فالغضب سلاحُ الشَّيطان، فلا يذهب ويزول إلَّا بذكر الرَّحمن والاستعانة به، فعن سليمان ابن صُرَدٍ، قال: استبَّ رجلان عند النَّبيِّ ﷺ، فغضب أحدُهُما، فاشْتَدَّ غضبُه حتَّى انتفخَ وجهُه وتغيَّر، فقال النَّبيُّ ﷺ: **«إنِّي لأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ»** فانطلق إليه الرَّجُل فأخبره بقول النَّبيِّ ﷺ وقال: «تعوَّذْ بالله من الشَّيطان» فقال: أَتَرى بي بأسٌ، أمجنونٌ أنا، اذهب(١٠).

فإيَّاك أن تَرُدَّ على من يرشدك للاستعاذة، فالمقصود هو إطفاء

---

(٩) البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

(١٠) البخاري (٦٠٤٨)، ومسلم (٢٦١٠).

نار الغضب، قال النَّووي: «وأمَّا قولُ هذا الرَّجل الَّذي اشتدَّ غضبُه «هل ترى بي من جنون» فهو كلام من لم يُفقَّهْ في دين الله تعالى ولم يتهذَّب بأنوار الشَّريعة المُكَرَّمة وتوهَّم أنَّ الاستعاذة مختصَّةٌ بالمجنون ولم يعلم أنَّ الغَضَبَ من نَزَغات الشَّيطان، ولهذا يخرج به الإنسان عن اعتدال حاله ويتكلَّم بالباطل ويفعل المذموم وينوي الحقد والبغض وغير ذلك من القبائح المترتِّبة على الغضب»(١١).

٣ ـ أن يَسْكُتَ الإنسانُ حالَ الغضب، ولا يتلفَّظَ بشيء إلَّا بما فيه ذكرٌ لله واستعاذةٌ به، روى البخاري في «الأدب المفرد»(١٢) وغيره عن ابن عبَّاس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: **«إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ»** قالها مرَّتين.

وهذا ـ أيضًا ـ دواءٌ عظيمٌ للغضب؛ لأنَّ الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه، قال مورِّقٌ العِجْلي رحمه الله: «ما امْتلأْتُ غيظًا قطُّ، ولا تكلَّمت في غضبٍ قطُّ بما أندمُ عليه إذا رَضِيتُ».

إذا نطق السَّفيه فلا تجبه ... فخيرٌ من إجابته السُّكوت

سكتُّ عن السَّفيه فظنَّ أنِّي ... عييت عن الجواب وما عييتُ

٤ ـ أن تعرف أنَّ الحِلْمَ المقابلَ للغضب من أَشْرَف الأخلاق وأحقِّها بذوي الألباب؛ لما فيه من سلامة العِرض وراحة الجسد واجتلاب الحمد، والحَليمُ يحبُّه الله، ولمَّا وفد أشجُّ عبد القيس إلى النَّبيِّ ﷺ، قال له: **«يَا أَشَجُّ، إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللهُ وَرَسُولُهُ: الحِلْمَ وَالأَنَاةَ»**(١٣).

والحِلمُ يُعْرَف عند الغضب، فيمسك الإنسانُ نفسَه ويكفُّها عن الظُّلم والجهل والسَّبِّ وسوءِ الأخلاق، قال الحكماء: «ثلاثةٌ لا يعرفون إلَّا في ثلاثة مواطن: لا يعرف الجواد إلَّا في العُسْرَة، والشُّجاعُ إلَّا في الحَرْب، والحَليمُ إلَّا في الغضب» وقال الشَّاعر:

ليستِ الأحلامُ في حال الرِّضى ... إنَّما الأحلامُ في حال الغضب

وقال آخر:

مَنْ يدَّعي الحِلمَ أَغْضِبْهُ لتعرفَه ... لا يُعرَفُ الحِلمُ إلَّا ساعةَ الغضبِ

هذه بعض الأسباب المعينة على ترك الغضب، نسأل الله حسن العون.

---

(١١) «شرح النَّووي» (١٦/١٦٣).

(١٢) (١٣٢٠).

(١٣) مسلم (١٧).

سلسلة مطويات الفضيلة 38

الغضب المحمود والمذموم

إعداد
د. رضا بوشامة
أستاذ الحديث في كلية العلوم الإسلامية جامعة الجزائر

دار الفضيلة للنشر والتوزيع