عن أبي هريرة رضي الله عنه:

١ أنَّ رَجُلًا قالَ للنبيِّ ﷺ: أوْصِني،

٢ قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»،

٣ فَرَدَّدَ مِرارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»(٣٨٨).

(٣٨٨) رواه البخاري (٦١١٦).

آيات

﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

﴿فَمَآ أُوتِيتُم مِّن شَيۡءٖ فَمَتَٰعُ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۖ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ خَيۡرٞ وَأَبۡقَىٰ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ٣٦ وَٱلَّذِينَ يَجۡتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٦، ٣٧].

الراوي

هو: أبو هريرة، واسمه -على الأرجح-: عبدُ الرحمنِ بنُ صَخرٍ الدَّوسيُّ، الأَزْديُّ، اليَماني، أسلَمَ عامَ خَيبَرَ ٥٧ه، ولازمَ النبيَّ ﷺ وحرص على العلم وحفظ الحديث، فكان أكثر الصحابة رواية للأحاديث؛ توفي بالمدينة سنة (٥٨هـ)(١).

خلاصة

طَلَبَ رجلٌ الوصيةَ من النبيِّ ﷺ، فأوصاه بعدم الغضب، فأراد الرجلُ أن يستزيده ﷺ فلم يزِد النبيُّ ﷺ على ذلك.

(١) تُراجع ترجمته في: «معرفة الصحابة» لأبي نُعيم (٤/ ١٨٤٦)، «الاستيعاب في معرفة الأصحاب» لابن عبد البر (٤/ ١٧٧٠)، «أُسد الغابة» لابن الأثير (٣/ ٣٥٧)، «الإصابة في تمييز الصحابة» لابن حجر العسقلانيِّ (٤/ ٢٦٧).

١ جاء رجلٌ إلى النبيِّ ﷺ يطلب منه وصيةً جامعةً لأنواعِ الخيرِ وأسبابِ الفلاح، حتى يحفظَها ويعملَ بما فيها،

٢ فأوصاه النبيُّ ﷺ بألَّا يغضب، فالغضبُ مفتاحُ كلِّ شرٍّ، والتَّحَرُّزُ منه سبيلُ كلِّ خيرٍ، حتى إنَّ بعضَ العلماءِ فسَّروا حُسْنَ الخلق بترك الغضب؛ فإنَّ الغضبَ يدفعُ المرءَ إلى القتلِ والضَّربِ والسَّبِّ والفُحش في القول، كما يحملُ الإنسانَ على الأيمانِ الغِلاظ، وكثيرًا ما يدفعه إلى تطليق امرأتِه أو هجر ذوي رَحِمِه، بل رُبَّما أدى الغضبُ إلى إيقاعِ العبدِ في الكُفر والشركِ، والعياذُ بالله.

٣ فكرَّر الرجلُ السؤالَ ليستزيدَه النبيُّ ﷺ بشيءٍ آخر ينفعه في دنياه وآخرته، فلم يزده على النبيُّ ﷺ على قوله: «لا تغضب».

ونَهْيُ النبيِّ ﷺ عن الغضبِ يُرادُ به تركُ أسبابِه المؤدية إليه من الجدالِ والمِراء بغير حقٍّ، وإتيانُ ما يمنعُهُ من الحِلم والسَّخاءِ وكظمِ الغيظ واحتمالِ النَّاس والطلاقةِ والبِشْر؛ فإذا تحقَّقت في النَّفس تلك الخِصال أوجبتْ دفعَ الغضبِ عند حصولِ أسبابه.

ويُرادُ به أيضًا عدمُ العملِ بمقتضى الغَضبِ إذا حدث؛ فإذا غَضِبَ المسلمُ وبلغَ الضِّيقُ منه مبلغًا وجب عليه أن يكظِم غيظَه، وألَّا يصدر عنه قولٌ أو فعلٌ ناتجٌ عن غضبِه، فيُورِثُه ذلك إثمًا.

وقد امتدح اللهُ تعالى عبادَه الذين يتحكمون في انفعالاتهم، فيكظمون غيظَهم ويغفرون للمسيءِ إليهم، فقال سبحانه: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٣٣- ١٣٤]، وأخبر ﷺ عن عظيم جزاءِ الذين لا يغضبون فقال: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُؤوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ»(٣٨٩).

(٣٨٩) رواه أحمد (١٥٦٣٧)، وأبو داود (٤٧٧٧)، وابن ماجه (٤١٨٦).

اتّباعي

١ (١) يجدر بكلِّ مسلمٍ أن يطلب النَّصيحة من أهل العلم وأصحاب الخبرات؛ فوصاياهم تجمع للمرء خلاصةَ خبراتهم وعلومهم.

٢ (١) اهتمَّ الصحابةُ رضوان الله عليهم بسؤال النبيِّ ﷺ عن كل ما بدر لهم، وأكثروا من طلب النصيحة والموعظة منه، وذلك دليلٌ على صدق اتباعهم وحرصهم على العلم ومعرفة شرع الله تعالى. وحَرِيٌّ بنا أن نقتدي بهم.

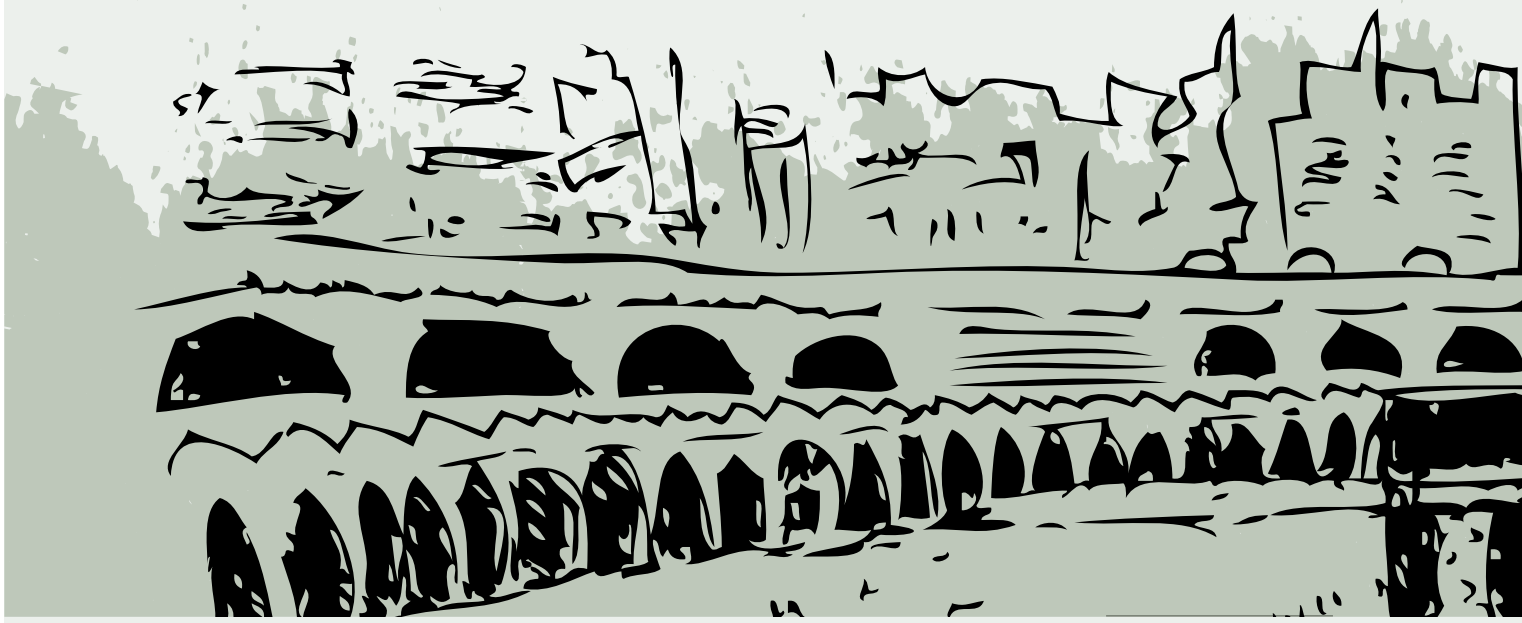
٣ (٢) ينبغي على الداعية والمُرَبِّي أن ينصحَ كلَّ أحدٍ بما يلائم حالَه، فهذا الرجلُ الذي طلب الوصيَّة من النبيِّ ﷺ يبدو أنه كان غضوبًا، ولهذا أوصاه بعدم الغضب، ولم يُوصِ غيرَه به.

٤ (٢) إياكَ والغضبَ؛ فإنَّه يحجبُ العبدَ عن شرعِ اللهِ تعالى، فيحملُ المسلمَ على الكذب، واتهام الآخرين وسَبِّهم والتطاول عليهم، ورميهم بما ليس فيهم. ولهذا كان من دعائه ﷺ: «أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا»(٣٩٠).

(٣٩٠) رواه أحمد (١٨٥١٥).

٥ (٢) اعلم أنَّ مجاهدتك نفسَك أقوى من مجاهدة الأعداء؛ فإنَّ النَّفس أمَّارةٌ بالسُّوء، تُحَرِّضُ المرءَ أن يبطش بمَن أساءَ إليه، عدوًّا كان أم حبيبًا، ولهذا قال النبيُّ ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ؛ إِنَّما الشَّدِيدُ الذي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»[٣٩١]، فليس الشَّديدُ الذي يصرع النَّاس ويهزمهم، وإنَّما الشديدُ حقًّا الذي يملك نفسَه عند الغضب. ولهذا قال الحسن البصريُّ رحمه الله حين سُئل: أيُّ الجهاد أفضلُ؟ فقال: «جهادُك نفسَكَ وهَواك»[٣٩٢].

٦ (٢) النبيُّ ﷺ هو القدوة الحسنة لنا جميعًا، لم يكن ﷺ يغضب لنفسه، ولا ينتصر لنفسه، إنما كان يغضبُ للهِ تعالى، قالت أمُّ المؤمنين عائشةُ رضي الله عنها: «وَمَا انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِنَفْسِهِ إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ، فَيَنْتَقِمَ لِلَّهِ بِهَا»[٣٩٣]. فالغضبُ مذمومٌ إلا للهِ عزَّ وجلَّ فهو واجبٌ على كلِّ مسلم.



(٣٩١) رواه البخاريُّ (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

(٣٩٢) «شرح صحيح البخاريِّ» لابن بطال (٩/ ٢٩٦).

(٣٩٣) رواه البخاري (٣٥٦٠)، ومسلم (٢٣٢٧).

٧ (٢) وجَّه النبيُّ ﷺ إلى طُرُقِ مقاومةِ الغضبِ وعلاجِه، فمن ذلك الاستعاذةُ باللهِ تعالى من الشيطان الرجيم؛ اسْتَبَّ رجلانِ عند النَّبيِّ ﷺ، وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ، مُغْضَبًا قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»(٣٩٤). فإذا رأى المسلمُ في نفسه بوادرَ الغضب فليستعذ بالله عزَّ وجلَّ من الشيطان الرجيم.

٨ (٢) من طُرُقِ علاج الغضب والتحكم فيه كذلك الجلوسُ إن كان المرءُ واقفًا، والاضطجاعُ إن كان جالسًا؛ فإنَّ الواقفَ مُتَهَيِّئٌ للانتقام، والجالسَ دونَه، والمضطجع أبعدَ منهما من ذلك؛ قال ﷺ: «أَلَا إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَفَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ، وَانْتِفَاخِ أَوْدَاجِهِ، فَمَنْ أَحَسَّ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَلْصَقْ بِالْأَرْضِ»(٣٩٥)، وقال أيضًا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»(٣٩٦).

٩ (٢) من وسائل التحكم في الغضب كذلك أن يسكت الإنسانُ ولا يتكلم؛ فإنه إن تكلَّم تَحَكَّم فيه الغضبُ، فكان هو النَّاطقُ بدلًا منه، ولهذا قال سبحانه: ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى ٱلْغَضَبُ﴾ [الأعراف: ١٥٤]. وقال ﷺ: «وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ»(٣٩٧).

١٠ (٢) إياك وأن تتلفظ في غضبك بما يُضَيِّعُ عليك عمرك، ويصرفك إلى الندم ما بقيت، فكم من غضبةٍ أورثت صاحبها ذُلًّا وندمًا. قال عطاء بن أبي رباح رحمه الله: «ما أبكى العلماءَ بكاءٌ آخِرَ العُمر من غضبة يَغضَبها أحدهم، فتَهدِم عمر خمسين سنةً، أو ستّين سنةً، أو سبعين سنةً، وربَّ غضبةٍ قد أَقحَمت صاحبها مُقحَمًا ما استَقالَه»(٣٩٨). وقال مورق العجليُّ رحمه الله: «ما قلتُ في الغضب شيئًا إلَّا نَدِمْتُ عليه في الرضا»(٣٩٩).

١١ (٣) لم يزد النبيُّ ﷺ في وصيته على ترك الغضب؛ لأنَّه رأس كلِّ قبيحٍ؛ قيل لابنِ المبارك رحمه الله: «اجْمَعْ لنا حُسنَ الخُلق في كلمة، قال: تركُ الغَضَب»(٤٠٠).

---

(٣٩٤) رواه البخاريُّ (٦١١٥)، ومسلم (٢٦١٠).

(٣٩٥) رواه أحمد (١١٦٠٨)، والترمذيُّ (٢١٩١)، وقال الترمذيُّ: هذا حديث حسن.

(٣٩٦) رواه أحمد (٢١٣٤٨)، وأبو داود (٤٧٨٢)، وصححه الألبانيُّ في «مشكاة المصابيح» (٥١١٤).

(٣٩٧) رواه أحمد (٢٥٥٦)، والبخاريُّ في «الأدب المفرد» (١٣٢٠)، عن ابن عباس ﷺ، وصححه الألبانيُّ في «صحيح الأدب المفرد».

(٣٩٨) «جامع العلوم والحكم» لابن رجب (١/ ٣٧٤).

(٣٩٩) «مجموع رسائل ابن رجب» (١/ ١٦٦).

(٤٠٠) «جامع العلوم والحكم» لابن رجب (١/ ٣٦١، ٣٦٤).

قال الشاعر:

وكَظْمِيَ الغيظَ أَوْلى مِن مُحَاولتي ... غَيْظَ العَـدُوِّ بإضـراري بإيمـاني

لا خَـيْرَ فـي أمرٍ تُرْدِيني مَغَبَّتُهُ ... يَـوْمَ الحسابِ إذا ما نَصَّ مِيـزاني

قال غيره :

ولـم أرَ فضـلًا تـمَّ إلا بشِـيمةٍ ... ولم أرَ عقـلًا صـحَّ إلَّا على الأدبْ

ولم أرَ في الأعداءِ حين اختبرتُهم ... عدوًّا لعقلِ المرءِ أعدَى مِن الغَضَبْ