



الغضب

أضراره وعلاجه ومشروعيته

الشيخ الدكتور
سامير بن أحمد الصباغ

الغضب

أضراره وعلاجه ومشروعيته

كتبه الفقير إلى عفو ربه الشيخ الدكتور

أبو عبد الرحمن

سمير بن أحمد عبد الخالق الصباغ



حقوق الطبع مبدولة لعموم المسلمين

١٤٤٦ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ
أَنْفُسِنَا، وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا
هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾﴾ [آل عمران: ١٠٢].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ
وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي
تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾﴾ [النساء: ١].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ
أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا
عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أَمَّا بَعْدُ:

فإن الغضب من أعظم الأدواء التي تُفسد على المسلم دينه
ودنياه، وربما أفسدت أحراره، فله أعظم الأثر في سوء الأخلاق



والوقوع في آفات اللسان المختلفة كالسبِّ والشتم والقذف ونحو ذلك؛ بل وضرره على الجوارح معلومٌ، وقد يصل الغضب بالمرء إلى الضرب، والقتل، والتكسير والتخريب؛ بل وفيه ما فيه من إفساد القلب بالكبر والحسد والغم والحزن والإصابة بالأمراض المختلفة المؤثرة على القلب والضغط والدماغ والجهاز التنفسي والهضمي والعصبي، وكذلك للغضب أعظم الأثر في هدم الأسر، وقطع الأرحام، وارتكاب الجنایات، ولذلك كان من أعظم وصايا الرسول الكريم ﷺ: «لا تغضب»؛ لأن الغضب يجمع الشر كله.

وقد وضع الإسلام الوسائل العظيمة لعلاج الغضب، والوقاية من شروره وأضراره، وهذا ما نبينه من خلال هذا البحث، وصلى الله وسلّم وبارك على نبينا محمدٍ وعلى آله وصحبه أجمعين.



معنى الغضب وأنواعه

معنى الغضب:

هو: انفعالٌ للنفس يؤدي إلى ثوران دم القلبِ وغلِيانهِ وهيجانهِ بسببِ ما يسوؤُهُ؛ لبيان عدم الرضا عن الشيء أو لقصد الانتقام من المتسبب فيه.

أنواع الغضب:

ينقسم الغضبُ إلى نوعين: مذموم، ومحمود، وهما:

(أ) الغضب المذموم: هو الذي نهى عنه النبي ﷺ، وهو الذي يضرُّ الغضبانَ أو الم غضوبَ عليه، وأثره يعمُّ الفردَ والمجتمعَ، وقد يترتبُ عليه المفسادُ والمضارُّ.

وهو الذي يُخرجُ العقلَ والدينَ عن سياستهما مما يترتبُ عليه معصيةُ الله ورسوله، كالغضب للنفس، أو عصبيةٌ وحميةٌ جاهلية.

(ب) الغضب المحمود: هو ما يكونُ لله؛ إذا انتهكت حرمته

من حرّماته، كغضب النبي ﷺ لما جاءه أسامةُ بنُ زيدٍ ليشفعَ في



إسقاط حدٍّ من حدود الله بعد أن بلغه ﷺ، وغضبه عندما رأى

تساوير في بيته لذواتِ أرواحٍ في حجرة عائشة رضي الله عنها.

والغضبُ المحمودُ كالغضبِ على الأعداءِ من الكفار

والمشركين والمنافقين والظلمة الطغاة المتجبرين والمتكبرين،

قال تعالى لنبِيِّهِ: {يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ

عَلَيْهِمْ وَمَا أَوْلَاهُمْ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿٧٣﴾ [التوبة: ٧٣]، وقد مدح الله

الصحابة وأهل الإيمان بأنهم: {أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ

تَرْنَهُمْ رُكْعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي

وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي

الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَعَازَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى

سُوْقِهِ يُعْجَبُ الزُّرَّاعُ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا

وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٩﴾ [الفتح: ٢٩]،

وأنهم: {أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي

سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ

وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٤﴾ [المائدة: ٥٤].



وكغضب نبيّ الله موسى لما رأى بني إسرائيل عبدوا العجل،

قال الله تعالى: {وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ

بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ

وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي

وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تَشْمِتُ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلَنِي مَعَ الْقَوْمِ

الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾ [الأعراف: ١٥٠].

النهي عن الغضب

نهى النبي ﷺ عن الغضب بأبلغ عبارة وأقصرها، فهو الذي أُوتِيَ جوامع الكلم، يتكلم الكلام المختصر اليسير الذي يحوي المعاني الكثيرة والحكم الباهرة الغزيرة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني. قال: «لا تغضب». فردّد مراراً، قال: «لا تغضب»^(١). وعند الترمذي عنه رضي الله عنه: جاء رجل إلى النبي ﷺ، فقال: علمني شيئاً ولا تكثر عليّ لعلّي أعيه، قال: «لا تغضب». فردّد ذلك مراراً كل ذلك يقول: «لا تغضب»^(٢).

وعن الأحنف بن قيس، عن عمّ له يقال له: جارية بن قدامة، أن رجلاً قال له: يا رسول الله، قل لي قولاً وأقلل عليّ لعلّي أعقله. قال: «لا تغضب». فأعاد عليه مراراً، كل ذلك يقول: «لا تغضب».

(١) أخرجه البخاري (٦١١٦).

(٢) أخرجه الترمذي (٢٠٢٠)، وصححه الألباني.



الغضب أضراره وعلاجه ومشروعيته

قَالَ الرَّجُلُ: فَفَكَّرْتُ حِينَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ مَا قَالَ، فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ^(١).

وعن أبي الدرداء قال: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ. قَالَ: «لَا تَغْضَبُ وَلَكَ الْجَنَّةُ»^(٢).

منزلة هذا حديث الغضب في الإسلام

قال ابن حَجَر الهَيْتَمِي: هذا الحديث من بدائع جوامع كَلِمِهِ التي خَصَّ بها ﷺ^(٣).

قال المناوي: حديث الغضب هذا ربع الإسلام؛ لأن الأعمال خيرٌ وشرٌّ، والشرُّ ينشأ عن شهوةٍ أو غضبٍ، والخبرٌ يتضمن نفِي الغضبِ، فتضمن نفِي نصفِ الشرِّ، وهو ربعُ المجموع^(٤).

(١) أخرجه أحمد (٢٣١٧١).

(٢) أخرجه الطبراني في الأوسط (٢٣٥٣)

(٣) الفتوحات الربانية (٧/٣٦٢).

(٤) فيض القدير (٦/٤١٤) (٩٨٣٧).



قال ابن التين: جَمَعَ ﷺ فِي قَوْلِهِ: «لَا تَغْضَبْ» خَيْرَ الدُّنْيَا
وَالْآخِرَةِ؛ لِأَنَّ الْغَضَبَ يُؤْوِلُ إِلَى التَّقَاطُعِ، وَمَنْعِ الرَّفْقِ، وَرَبْمَا آلَ
إِلَى أَنْ يُؤْذِيَ الْمَغْضُوبَ عَلَيْهِ، فَيَنْتَقِصَ ذَلِكَ مِنَ الدِّينِ ^(١).

شرح الحديث:

قول الرجل للنبي ﷺ: «أَوْصِنِي»؛ أَي: عَلِّمْنِي وَدُلَّنِي عَلَى
عَمَلٍ يَنْفَعُنِي اللَّهُ بِهِ.

وهذا رجلٌ ذكيٌّ؛ إِذْ يُطَلِّبُ مِنْ عَالَمِ الْأُمَّةِ وَمُرَبِّهَا أَنْ يُوصِيَهُ
وصيةً وجيزةً جامعةً لِخِصَالِ الْخَيْرِ؛ لِيَحْفَظَهَا عَنْهُ، وَتَكُونَ مِنْهَا جَا
لِصَلَاحِ دِينِهِ وَدُنْيَاهُ وَأَخْرَاهُ.

وطلبُ الوصيةِ مِنْ أَهْلِ الْعِلْمِ وَالْحِكْمَةِ وَالصَّلَاحِ هُوَ دَابُّ
الْعُقَلَاءِ وَالصُّلَحَاءِ، فَقَدْ دَرَجَ عَلَى ذَلِكَ كَثِيرٌ مِنَ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ
لَهُمْ بِإِحْسَانٍ؛ إِذْ يُطَلِّبُونَ الْوَصِيَّةَ مِنْ عِلْمَائِهِمْ، وَمِنْ ذَلِكَ:

ما ورد في حديثِ الْعَرَبِ بَاضِ بْنِ سَارِيَةَ أَنَّهُ قَالَ: صَلَّى بِنَا رَسُولُ
اللَّهِ ﷺ الصُّبْحَ ذَاتَ يَوْمٍ، ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيْنَا، فَوَعَّظَنَا مَوْعِظَةً بَلِيغَةً ذَرَفَتْ

^(١) فتح الباري لابن حجر (١٠/٥٢٠).



مِنْهَا الْعُيُونُ، وَوَجِلَتْ مِنْهَا الْقُلُوبُ، فَقَالَ قَائِلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَأَنَّ هَذِهِ مَوْعِظَةٌ مُودِعٍ، **فَمَاذَا تَعْهَدُ إِلَيْنَا؟** فَقَالَ: «أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ، وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ، وَإِنْ كَانَ عَبْدًا حَبَشِيًّا، فَإِنَّهُ مَنْ يَعِشْ مِنْكُمْ بَعْدِي فَسِيرِي اخْتِلَافًا كَثِيرًا، فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ، تَمَسَّكُوا بِهَا، وَعَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ، وَإِيَّاكُمْ وَمُحَدَّثَاتِ الْأُمُورِ، فَإِنَّ كُلَّ مُحَدَّثَةٍ بَدْعَةٌ، وَكُلُّ بَدْعَةٍ ضَلَالَةٌ»^(١).

وعن معاذٍ رضي الله عنه، أَنَّهُ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، **أَوْصِنِي**. قَالَ: «اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ أَوْ أَيْنَمَا كُنْتَ». قَالَ: **زِدْنِي**. قَالَ: «اتَّبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا». قَالَ: **زِدْنِي**. قَالَ: «خَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ»^(٢).

وعن أبي سعيدٍ الخدريِّ رضي الله عنه قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، **أَوْصِنِي**. قَالَ: «عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَإِنَّهَا جَمَاعٌ كُلُّ خَيْرٍ، وَعَلَيْكَ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ فَإِنَّهَا رَهْبَانِيَّةُ الْمُسْلِمِينَ، وَعَلَيْكَ بِذِكْرِ اللَّهِ وَتِلَاوَةِ كِتَابِهِ؛ فَإِنَّهُ

(١) أخرجه أحمد (١٧١٤٥)، والترمذي (٤٦٠٧)، وصححه الألباني.

(٢) أخرجه أحمد (٢٢٠٥٩).



نور لك في الأرضِ وذكرك في السماءِ، واخزن لسانك إلا من خيرٍ،
فإنك بذلك تغلب الشيطان»^(١).

وعن أبي ذرٍّ رضي الله عنه قال: يا رسول الله، **أوصني**. قال: «أوصيك
بتقوى الله، فإنه رأس الأمر كله»^(٢).

إلى غير ذلك مما ورد عن الصحابة والتابعين لهم بإحسان.
قول النبي ﷺ للرجل حين ردّد مراراً: «لا تغضب»: يدلُّ على
أن الغضب جماع الشرِّ، وأن التحرز منه جماع الخير، قال العيني رحمته
: «ولعل الرجل كان غضوباً، فوصاه بتركه»^(٣).

ومعنى قوله: «لا تغضب»: أي: لا تتعرض لأسباب الغضب،
والأمور التي تجلبه، ولا تفعل ما يأمرك به الغضب ويحملك عليه؛
من الأفعال الضارة والأقوال المنهي عنها، فالغضب خلق ذميم،
فهو جماع الشرِّ، ومصدر كل بليّة، فكم مزقت به من صلوات،

(١) أخرجه الطبراني في المعجم الصغير (٩٤٩).

(٢) أخرجه ابن حبان في صحيحه (٣٦١).

(٣) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (١٦٤ / ٢٢).



الغضب أضراره وعلاجه ومشروعيته
وقطعت به من أرحام، وأشعلت به نار العداوات، وارتكبت بسببه
كثير من الحماقات والجنايات التي يندم عليها صاحبها ساعة
لا ينفع الندم.

الغضب غليان في القلب، وهيجان في المشاعر يسري في
النفس، نري صاحبه مُحمرَّ الوجه، مُنتفخ الأوداج، يقدح عينه
الشَّرر، كالبركان الثائر الذي يقذف حممه على كل أحد.

ولهذا كان النبي ﷺ يكثر من دعاء: «أَسْأَلُكَ خَشِيَّتَكَ فِي
الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، وَكَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا»^(١).

فالغضب إذا اعترى العبد فإنه قد يمنعه من قول الحق ومن
قبوله، قال علي بن أبي طالب: أول الغضب جنون، وآخره ندم،
وربما كان العطب في الغضب.

وقيل في الحكمة: إياك وشدة الغضب، فإن شدة الغضب
مفسدة لفؤاد الحكيم.

(١) أخرجه أحمد (١٨٣٢٥).



وَمِنْ أَوْصَافِ عِبَادِ اللَّهِ الْمُتَّقِينَ فِي الْقُرْآنِ: {الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي
السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَنُظْمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران: ١٣٤].

فهذه ثلاث مراتب للناس: منهم مَنْ يَكْظِمُ غَيْظَهُ وَيُوقِفُهُ عِنْدَ
حَدِّهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَعْفُو عَمَّنْ أَسَاءَ إِلَيْهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَرْتَقِي بِهِ خَلْقَهُ
إِلَى أَنْ يَقَابِلَ إِسَاءَةَ الْغَيْرِ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ.



علاج الغضب

الغضبُ داءٌ عظيمٌ يتسبَّب في كلِّ شرٍّ، فالذي يَسُبُّ ويشتمُّ،
والذي يضربُ ويقتلُ، والذي يُطلقُ امرأته، كلُّهم لا يفعلون ذلك
غالبًا إلا عن ثورةٍ غضبٍ؛ بل كثيرٌ ممن يُصاب بالأمراض الفتاكة
كجلطات القلب والمرض ونحو ذلك غالبًا ما يكون ذلك بسببِ
غضبٍ أو حزنٍ، فالغضبُ مَجْمَعُ الشرورِ، إلا إذا كان غضبًا لله
تعالى.

ولذلك وضع الإسلامُ عدةَ أسبابٍ وأدويةٍ للتغلب على
الغضبِ وأضراره، نذكر منها ما يأتي:

(١) التعوذ بالله من الشيطان الرجيم:

قال تعالى: {وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ

إِنَّهُ وَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ [الأعراف: ٢٠٠].

وعن سليمان بن صردٍ رضي الله عنه قال: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ

وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدْ أَحْمَرَ



وَجَهَّهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا

يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»^(١).

وقال ﷺ: «إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ فَقَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ، سَكَنَ

غَضَبُهُ»^(٢).

(٢) الجلوس والاضطجاع:

روى الإمام أحمد وغيره من أهل الحديث أن أبا ذرٍّ رضي الله عنه: كَانَ

يَسْقِي عَلَى حَوْضٍ لَهُ، فَجَاءَ قَوْمٌ فَقَالَ: أَيُّكُمْ يُورِدُ عَلَيَّ أَبِي ذَرٍّ

وَيَحْتَسِبُ شَعْرَاتٍ مِنْ رَأْسِهِ؟ فَقَالَ رَجُلٌ: أَنَا، فَجَاءَ الرَّجُلُ فَأُورِدَ

عَلَيْهِ الْحَوْضَ فَدَقَّهُ، وَكَانَ أَبُو ذَرٍّ قَائِمًا فَجَلَسَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ، فَقِيلَ

لَهُ: يَا أبا ذَرٍّ، لِمَ جَلَسْتَ، ثُمَّ اضْطَجَعْتَ؟ قَالَ: فَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ

ﷺ قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ

الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ»^(٣).

^(١) أخرجه البخاري (٦١١٥)، ومسلم (٢٦١٠).

^(٢) صحيح الجامع (٦٩٥).

^(٣) أخرجه أحمد (٢١٣٤٨)، وأبو داود (٤٧٨٢)، وصححه الألباني.



فالقائمٌ متهيئٌ للحركةِ والبطشِ، والقاعدُ دونه في هذا المعنى،
والمضطجع ممنوعٌ منهما، فيُشبهُ أن يكونَ النبيُّ إنما أمره بالعود
والاضطجاع لئلا يبدُرَ منه في حال قيامه وعوده بادرًا يندمُ عليها
فيما بعدُ. والله أعلم^(١).

(٣) الصمت والسكوت:

روى ابنُ عباسٍ رضي الله عنهما أن النبيَّ ﷺ قال: «عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلَا
تَعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»^(٢).

فالغضبانُ قد يلفظُ بكلماتٍ فيها كفرٌ، أو لعنٌ، أو سبٌ، أو
شتمٌ، أو طلاقٌ، أو عداوةٌ ونحو ذلك، والسكوتُ يُجنبُ الإنسانَ
ذلك كله، ومن استطاع أن يتمالكَ نفسه عندَ الغضبِ، فلا يصدرُ
منه شيءٌ من ذلك فهو القويُّ حقًا، فعن أبي هريرةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ

(١) معالم السنن للخطابي (١٠٨/٤).

(٢) أخرجه أحمد (٢١٣٦)، والبخاري في الأدب المفرد (٢٤٥)، وصححه الألباني.



قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

(٤) يتذكر ما أعدّه الله لمن كظم غيظه وملك نفسه عند

الغضب:

قال النبي ﷺ: «وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ؛ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رَجَاءً يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(٢)، وقال ﷺ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ»^(٣).

(٥) التَّاسِي بِالنَّبِيِّ ﷺ عِنْدَ الْغَضَبِ:

فَعَن أَنَسٍ ﷺ قَالَ: كُنْتُ أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ ﷺ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَذَبَهُ جَذْبَةً شَدِيدَةً، حَتَّى نَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ أَثَرَتْ بِهِ حَاشِيَةُ الرِّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ

^(١) أخرجه البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

^(٢) أخرجه الطبراني في الصغير (٨٦١)، والكبير (١٣٦٤٦).

^(٣) أخرجه أحمد (١٥٦٣٧)، وأبو داود (٤٧٧٧)، وحسنه الألباني.



جَذَبْتَهُ، ثُمَّ قَالَ: مُرْ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ. فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ
فَضَحِكَ، ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ^(١).

وهذا أعلى المقامات؛ وهو الصفح عن المسيء، والإحسان
إليه.

(٦) التوقُّفُ عندَ التذكيرِ باللهِ وأوامره:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قَالَ: قَدِمَ عِيْنَةُ بْنُ حِصْنِ بْنِ حُذَيْفَةَ، فَنَزَلَ
عَلَى ابْنِ أَخِيهِ الْحُرِّ بْنِ قَيْسٍ، وَكَانَ مِنَ النَّفَرِ الَّذِينَ يُدْنِيهِمْ عُمَرُ،
وَكَانَ الْقُرَاءُ أَصْحَابَ مَجَالِسِ عُمَرَ وَمُشَاوَرَتِهِ، كُهُولًا كَانُوا أَوْ
شُبَّانًا، فَقَالَ عِيْنَةُ لِابْنِ أَخِيهِ: يَا ابْنَ أَخِي، هَلْ لَكَ وَجْهٌ عِنْدَ هَذَا
الْأَمِيرِ، فَاسْتَأْذِنْ لِي عَلَيْهِ. قَالَ: سَأَسْتَأْذِنُ لَكَ عَلَيْهِ. قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ:
فَاسْتَأْذَنَ الْحُرُّ لِعِيْنَةَ فَأْذِنَ لَهُ عُمَرُ. فَلَمَّا دَخَلَ عَلَيْهِ قَالَ: هِيْه يَا ابْنَ
الْخَطَّابِ، فَوَاللَّهِ مَا تُعْطِينَا الْجَزَلَ، وَلَا تَحْكُمُ بَيْنَنَا بِالْعَدْلِ! فَغَضِبَ
عُمَرُ حَتَّى هَمَّ أَنْ يُوقِعَ بِهِ، فَقَالَ لَهُ الْحُرُّ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، إِنَّ اللَّهَ
تَعَالَى قَالَ لِنَبِيِّهِ ﷺ: { خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ

(١) أخرجه البخاري (٣١٤٩).



الجاهلِين { [الأعراف: ١٩٩]. وَإِنَّ هَذَا مِنَ الْجَاهِلِينَ. وَاللَّهُ مَا جَاوَزَهَا
عُمُرٌ حِينَ تَلَاهَا عَلَيْهِ، وَكَانَ وَقَافًا عِنْدَ كِتَابِ اللَّهِ^(١).

وهذا موقفٌ عظيمٌ لأمر المؤمنين في التزامه حدودَ الله
وأوامره، ودرسٌ كبيرٌ في كظم الغضبِ مع المسيءِ الجاهلِ.

(٦) معرفة مساوئ الغضب:

مساوئُ الغضبِ كثيرةٌ، ومجملها الإضرارُ بالنفسِ والآخرين،
فينطلق اللسانُ بالفحشِ والسبِّ والشتمِ، واليدُ بالبطشِ، وقد يصل
الأمرُ للقتلِ؛ فعن علقمة عن أبيه، قال: إِنِّي لَقَاعِدٌ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ؛ إِذْ
جَاءَ رَجُلٌ يَقُودُ آخَرَ بِنِسْعَةٍ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا قَتَلَ أَخِي.
فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَقْتَلْتَهُ؟». فَقَالَ: إِنَّهُ لَوْ لَمْ يَعْتَرِفْ أَقَمْتُ عَلَيْهِ
الْبَيْتَةَ - قَالَ: نَعَمْ قَتَلْتَهُ، قَالَ: «كَيْفَ قَتَلْتَهُ؟» قَالَ: كُنْتُ أَنَا وَهُوَ
نَخَبِطُ مِنْ شَجَرَةٍ، فَسَبَّنِي، فَأَغْضَبَنِي، فَضَرَبْتُهُ بِالْفَأْسِ عَلَى قَرْنِهِ،
فَقَتَلْتُهُ. فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ: «هَلْ لَكَ مِنْ شَيْءٍ تُؤَدِّيهِ عَن نَفْسِكَ؟». قَالَ:
مَا لِي مَالٌ إِلَّا كِسَائِي وَفَأْسِي. قَالَ: «فَتَرَى قَوْمَكَ

(١) أخرجه البخاري (٤٦٤٢).



يَشْتَرُونَكَ؟». قَالَ: أَنَا أَهْوَنُ عَلَى قَوْمِي مِنْ ذَاكَ، فَرَمَى إِلَيْهِ بِنِسْعَتِهِ، وَقَالَ: «دُونَكَ صَاحِبِكَ». فَاَنْطَلَقَ بِهِ الرَّجُلُ، فَلَمَّا وَلَّى قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ». فَرَجَعَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّهُ بَلَغَنِي أَنَّكَ قُلْتَ: «إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ»، وَأَخَذْتَهُ بِأَمْرِكَ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَمَا تُرِيدُ أَنْ يَبُوءَ بِإِثْمِكَ، وَإِثْمِ صَاحِبِكَ؟». قَالَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ - لَعَلَّهُ قَالَ - بَلَى. قَالَ: «فَإِنَّ ذَاكَ كَذَاكَ». قَالَ: فَرَمَى بِنِسْعَتِهِ، وَخَلَّى سَبِيلَهُ^(١).

يحكي الصحابيُّ الجليلُ وائلُ بنُ حُجْرٍ رضي الله عنه أنه كان قاعدًا مع النبيِّ ﷺ، فجاء رجلٌ يقودُ رجلًا آخرَ بنِسْعَةٍ؛ وهي حبلٌ مضمفورٌ من الجلد؛ أي: ربطه وجاء به يجره إلى النبيِّ رضي الله عنه ليقتضيه فيه؛ لأنه قتلَ أخاه بسببِ غضبةٍ غضبها، وهذا من آثارِ وشؤمِ الغضبِ، فقال: يا رسولَ الله، هذا قتلَ أخي. فسألَ النبيُّ رضي الله عنه المتهم: هل قتلتَ أخاه؟ فأقرَّ بأنه قتله، فسأله النبيُّ رضي الله عنه عن كيفية وقوع الجريمة وسببها؛ ليتبين هل كان القتلُ خطأً أم عمدًا أم شبهَ عمد، فقال

(١) أخرجه مسلم (١٦٨٠).



الرجل: كنتُ أنا وهو نختبِطُ من شجرٍ؛ أي: نضربُ أوراقَ الشجرِ بالعصا ليتساقطَ لتأكله الدوابُّ، فسبني فأغضبني، فضربتُه من أعلاه.

فسأله النبي ﷺ: هل لك من شيء؟ أي: من المال؛ لتدفعَ ديةَ القتل، وتفديَ نفسك من القصاص؛ لأن القتلَ عمدٌ. فقال الرجل: ما لي من مالٍ إلا كسائي وفأسي. أي: أنه فقيرٌ لا يملك شيئاً سوى ما ذكر.

فسأله النبي ﷺ: فترى قومك يشترونك؟ أي: يدفعونَ عنك الديةَ لتنجوَ من القتل؛ لأن قتلَ العمد تكونُ ديةً على الجاني نفسه لا على العاقلة؛ لكن لهم أن يتبرعوا ويُعينوه. فقال القاتل: أنا أهونُ على قومي من ذلك؛ أي: أنهم لن يدفعوا عني شيئاً؛ لأنني لا قيمةَ لي عندهم.

فقال النبي ﷺ: لوليِّ الدم: «دونك صاحبك»؛ أي: خذهُ فاصنعْ به ما شئتَ، إما القصاصَ أو العفو؛ لأن النبي ﷺ عرض على وليِّ



الدم العفوَّ أولاً، فرفض، فحاول مع القاتل أن يدفع الدية، فلم يقدر، فكان القصاص.

ثم قال النبي ﷺ: «إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ»؛ يعني: لا فضل عليه ولا مِنة لأحدهما على الآخر؛ لأنه يستوفي حقه منه في الدنيا، بخلاف ما لو عفا، فيكون له عليه فضل ومِنة، وله جزيل الثواب في الآخرة وجميل الشاء في الدنيا.

فلما سمع الرجل كلام النبي ﷺ رجع فقال: يا رسول الله، إنه بلغني أنك قلت: «إِنْ قَتَلَهُ فَهُوَ مِثْلُهُ»، وقد أخذته بأمرِك؟ فقال النبي ﷺ: «أَمَا تَرِيدُ أَنْ يَبُوءَ بِإِثْمِكَ؟»؛ أي: أن القاتل قد استحق إثم قتل أخيك، وإثم إيذاءك بقتل أخيك، وأنه سيعاقب بذلك في الآخرة، ثم قال له النبي ﷺ: «فَإِنَّ ذَاكَ كَذَاكَ»؛ أي: إن عفوت عنه كان هذا العفو سبباً في مغفرة ذنوبك وذنوب أخيك المقتول.

فرمى ولي الدم بنسخته؛ أي: بالحبل الذي كان يقود القاتل به، وعفا عنه.



ومن فوائد هذا الحديث:

- خطورة الغضب؛ إذ إنه أدى إلى القتل لمجرد الغضب.
- بركة صحبة العلماء والصالحين، فوائل بن حجر راوي الحديث استفاد ببركته صحبته ومجالسته للنبي ﷺ علماً غزيراً، من خلال هذه القضية وغيرها.
- وجوب التحقيق في قضايا الجنايات ونحوها لاستظهار وجه الحق فيها، والسعي في الإصلاح بين الناس وطلب العفو.
- فضل العفو في الدنيا والآخرة.
- لوليِّ الدم العفو عن القاتل، أو قبول الدية، أو القصاص.
- عقوبة القتل العمد: القصاص، أو الدية المغلظة (مئة ناقة منها أربعون خلفاً في بطونها أو لادها)، أو العفو.
- جواز العفو في جرائم القتل بعد بلوغ الأمر إلى السلطان.
- وقد يحصل أدنى من ذلك بسبب الغضب، فيكسر غضبان أو يجرح أحداً، وقد يمزق ثوبه، ويلطم خده، وربما سقط صريعاً، أو أغمى عليه، أو كسر الأواني، أو حطم المتاع، وربما طلق امرأته،



الغضب أضراره وعلاجه ومشروعيته
 وهدمَ بيته؛ فترتبُ على ذلك تشريدُ الأولادِ والندمُ والخيبةُ
 والحياةُ البئيسةُ ونحو ذلك.

ومما يحدثُ من الأضرارِ الجسديَّةِ بسببِ الغضبِ: ارتفاعُ
 ضغطِ الدمِ، وزيادةُ ضرباتِ القلبِ وجلطاته، وقد يؤدي ذلك إلى
 السكتةِ القلبيةِ والوفاةِ، ومنها ارتفاعُ درجاتِ السكرِ في الدمِ،
 والغيوبةِ، وغير ذلك من المضارِّ.

(٧) أن يتأملَ الغاضبُ نفسه لحظةَ الغضبِ:

فلو نظر الغاضبُ إلى صورته عند الغضبِ لوجد منظرًا كريهًا؛
 حيث يتغيرُ لونه وخلقته، ويحصل احمرارٌ في الوجه، وجحوظٌ في
 العين، ورعشةٌ ورعدةٌ في الأطراف... فيبدو وكأنه مجنون.

(٨) الدعاء:

الدعاءُ سلاحُ المؤمنِ، يدعو العبدُ ربَّه بأن يرزقه الصبرَ
 والحِلْمَ وكظمَ الغيظِ وكلمةَ الحقِّ في الغضبِ والرضا، وكان من
 دعاء النبي ﷺ أنه يقول: «اللَّهُمَّ بعِلْمِكَ الْغَيْبِ، وَقُدْرَتِكَ عَلَى
 الْخَلْقِ، أَحْيِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ



خَيْرًا لِي، أَسْأَلُكَ حَشِيَّتَكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، وَكَلِمَةَ الْحَقِّ فِي
الْغَضَبِ وَالرِّضَا، وَالْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى، وَلَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى
وَجْهِكَ، وَالشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ ضَرَاءِ مُضِرَّةٍ، وَمِنْ فِتْنَةٍ
مُضِلَّةٍ، اللَّهُمَّ زَيِّنَا بِزِينَةِ الْإِيمَانِ، وَاجْعَلْنَا هُدَاةً مَهْدِيْنَ»^(١).

(٩) الوضوء:

ثبت علمياً وطبيياً أن الوضوء أو الاستحمام بالماء البارد له
دور كبير في تسكين حالات الانفعال الغضبية التي لها تأثير على
الحالة العضلية والعصبية.

وقد روي في حديث النبي ﷺ: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ
الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ
فَلْيَتَوَضَّأْ!»؛ لكن ضعفه بعض أهل العلم^(٢).

(١) أخرجه أحمد (١٨٣٢٥).

(٢) أخرجه أحمد (١٧٩٨٥)، وأبو دود (٤٧٨٤). وقد ضعّفه النووي في الخلاصة
(١/١٢٢)، وضعفه الألباني في السلسلة الضعيفة (٥٨١).



وقد رُوي أيضًا عن معاوية مرفوعاً: «الغضبُ مِنَ الشَّيْطَانِ،
والشَّيْطَانُ مِنَ النَّارِ، والماءُ يُطْفِئُ النَّارَ، فإذا غَضِبَ أَحَدُكُمْ
فليَغْتَسِلْ». وإسناده ضعيفٌ جداً^(١).

(١) أخرجه أبو نعيم في الحلية (٢/ ١٣٠)، وضعفه الألباني، انظر: السلسلة الضعيفة (٥٨٢).
وانظر: الطب النبوي وعلم النفس، د/ محمد نجاتي (ص ١٢٢).



الغضب المشروع

يُشْرَعُ الْغَضَبُ لِلَّهِ، إِذَا انْتَهَكْتَ مَحَارِمَهُ، أَوْ أُرِيدَ أَنْ تُنْتَهَكَ مَحَارِمَهُ، فَالنَّبِيُّ ﷺ لَمْ يَغْضَبْ لِنَفْسِهِ قَطُّ، وَإِنَّمَا مَا غَضِبَ إِلَّا لِلَّهِ، وَمِنْ ذَلِكَ:

- غَضِبَ ﷺ لَمَّا رَأَى مِنْ مَعَاذِ اللَّهِ طُولَ صَلَاتِهِ؛ وَذَلِكَ قَدْ نَفَرَ مِنْهُ بَعْضُ النَّاسِ، وَقَالَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ مِنْكُمْ مُنْفَرِينَ، فَمَنْ أَمَّ النَّاسَ فَلْيَتَجَوَّزْ، فَإِنَّ خَلْفَهُ الضَّعِيفَ وَالْكَبِيرَ وَذَا الْحَاجَةِ»^(١).

- غَضِبَ ﷺ لَمَّا رَأَى فِي بَيْتِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا سِتْرًا فِيهِ صُورُ ذَوَاتِ أَرْوَاحٍ، وَقَالَ: «إِنَّ أَصْحَابَ هَذِهِ الصُّورِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يُعَذَّبُونَ، فَيَقَالُ لَهُمْ: أَحْيُوا مَا خَلَقْتُمْ». وَقَالَ ﷺ: «إِنَّ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الصُّورُ لَا تَدْخُلُهُ الْمَلَائِكَةُ»^(٢).

^(١) أخرجه البخاري (٧٠٤)، ومسلم (٤٦٦).

وفيه: قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي لَأَتَأَخَّرُ عَنِ الصَّلَاةِ فِي الْفَجْرِ مِمَّا يُطِيلُ بِنَا فَلَانَ فِيهَا، فَغَضِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مَا رَأَيْتُهُ غَضِبَ فِي مَوْضِعٍ كَانَ أَشَدَّ غَضَبًا مِنْهُ يَوْمَئِذٍ، ثُمَّ قَالَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ مِنْكُمْ مُنْفَرِينَ...».

^(٢) أخرجه البخاري (٢١٠٥).



- غَضِبَ ﷺ لما كلمه أسامةُ ﷺ في المرأة المخزومية التي

سَرَقَتْ، وقال: «أَتَشْفَعُ فِي حَدٍّ مِنْ حُدُودِ اللَّهِ»^(١).

وفيه: أَنَّهَا أَخْبَرَتْهُ أَنَّهَا اشْتَرَتْ نُمْرُقَةَ فِيهَا تَصَاوِيرُ، فَلَمَّا رَأَاهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَامَ عَلَى الْبَابِ، فَلَمْ يَدْخُلْهُ، فَعَرَفْتُ فِي وَجْهِهِ الْكَرَاهِيَةَ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتُوبُ إِلَى اللَّهِ، وَإِلَى رَسُولِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَاذَا أَذْنَبْتُ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا بَالُ هَذِهِ النُّمْرُقَةِ؟». قُلْتُ: اشْتَرَيْتُهَا لَكَ لِتَقْعُدَ عَلَيْهَا وَتَوَسَّدَهَا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ أَصْحَابَ هَذِهِ الصُّورِ...».

^(١) أخرجه البخاري (٣٤٧٥)، ومسلم (١٦٨٨).

وفيه: ثُمَّ قَامَ فَاخْتَطَبَ، ثُمَّ قَالَ: «إِنَّمَا أَهْلَكَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ أَنَّهُمْ كَانُوا إِذَا سَرَقَ فِيهِمُ الشَّرِيفُ تَرَكُوهُ، وَإِذَا سَرَقَ فِيهِمُ الضَّعِيفُ أَقَامُوا عَلَيْهِ الْحَدَّ، وَإِنَّمَا اللَّهُ لَوْ أَنَّ فَاطِمَةَ بِنْتَ مُحَمَّدٍ سَرَقَتْ لَقَطَعْتُ يَدَهَا».



من فوائد هذا حديث الغضب

- ١- حرص المسلم على النصيح والسؤال عن أبواب الخير من أهل العلم والصلاح، كما حرص هذا السائل على طلب الوصية من رسول الله ﷺ.
- ٢- استحباب تكرار الكلام أحياناً حتى يعيه السامع ويدرك أهميته، كما كرر النبي ﷺ وصيته للرجل بقوله: «لا تغضب».
- ٣- وجوب الحذر من آفات اللسان عموماً وعند الغضب خصوصاً.
- ٤- وجوب اجتناب أسباب الغضب ونتائجه من الأقوال والأفعال، إلا إذا كان الغضب لله تعالى، وكان غيراً على دينه.
- ٥- ضرورة التحلي بمكارم الأخلاق من الرفق والصبر وحسن الخلق.
- ٦- أن العالم والناصح يوصي كل إنسان بما يناسبه، فقد قال ﷺ لهذا الرجل: «لا تغضب»، وقال لرجل آخر طلب منه أن يدلّه على عمل يتشبه به: «لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله عز وجل»^(١)، فنصح كلا منهم بما يتناسب مع حاله.

(١) أخرجه الترمذي (٣٣٧٥)، وابن ماجه (٣٧٩٣).



آثار الغضب على الفرد والمجتمع دينياً وصحياً

للغضب آثارٌ وأضرارٌ كثيرةٌ على الغضبانِ وعلى مَنْ حوله،
ونذكرُ منها ما يلي:

١- قبح المنظر؛ فالغضبُ يحدثُ تغييراً في الشكلِ واللون؛ من
انتفاخِ الأوداج، واحمرارِ الوجه، وعبوسه، وخروجه عن
المألوف، حتى يصيرَ وجهه مخيفاً كوجه الشيطان.

٢- سوءُ الأخلاق؛ فالغضبُ كثيراً ما يفقدُ الإنسانَ عقله
وأعصابه؛ مما يحمله على السبِّ والشتيمِ والضربِ وسوءِ الأدبِ
بكلِّ ما يحمل من معانٍ.

٣- آفات اللسان التي تُسخطُ الرحمنَ: فالغضبُ يحملُ
صاحبه على الأقوال المحرّمة والقبايح، كالقذف، والشتيم،
والفحش، والسبِّ، وإفشاء الأسرار، وكفران النعم، والبُهتان،
ورفع الصوت المنهي عنه؛ حتى يصيرَ أنكرَ من صوتِ الحمير،
وربما سبَّ الدين.



٤- ضرره على الجوارح والأفعال: فالغضب يحمل صاحبه على الضرب والجرح، وربما وصل إلى القتل والظلم والعدوان بأنواعه، وربما ضرب نفسه، وشق جيبه، ومزق ثوبه، وأتلف متاعه بالتكسير والتخريب، كما يفعل المجنون والسكران، وربما قتل ولده أو زوجته، أو ألقى بهم من طابق عال.

٥- إفساد القلب: فكثيراً ما يورث الغضب الحقد والحسد والإضرار بالمغضوب عليه، والمكر به بكل أنواع المكر والضرر؛ بل ويدخل عليه من الهم والحزن على القلب والجوارح بما يعود على الغاضب بالأثر السلبي.

٦- هدم الأسرة بالطلاق ونحوه، فأكثر حالات وقوع الطلاق بسبب الغضب الذي حلّ بالزوج، فتقع الطلقة الأولى، ثم الثانية، والثالثة البائنة المحرمة.

٧- يعمي صاحبه ويصمه عن سماع الحق وقبوله، ويرد كثيراً من المنافع ويفسد بعضها بسبب عناده.



- ٨- الغضب يؤثر على صحة الإنسان، وربما كان سبباً
 لأمراض خطيرة تؤدي إلى التلّف والموت، ومن هذه المخاطر
 التي يسببها الغضب على صحة الإنسان كما ذكرها الأطباء ما يأتي:
- أ- ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والشريان التاجي.
- ب- ارتفاع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بسبب تمزق
 الأوعية الدموية، وقد يؤدي إلى الشلل الفوري.
- ج- خفض كفاءة الجهاز المناعي في الوقاية من الأمراض.
- د- ازدياد المشكلات النفسية كالتوتر والاكتئاب.
- هـ- يؤثر بالسلب على صحة الرئتين بالإصابة بالالتهابات.
- و- يرفع من نسب الوفاة المبكرة.
- ز- يؤدي إلى الصداع، وعسر الهضم، واضطراب النوم،
 والأرق، وسرعة نبضات القلب.
- ر- ارتفاع ضغط الدم؛ مما قد يؤدي إلى جلطة في المخ أو في
 القلب، وذلك بسبب ضخ القلب مزيداً من الدم، فيكون عبئاً زائداً
 على الأوعية الدموية، فتزداد فرص الإصابة بالأمراض.



س- مشاكل في الجهاز التنفسي للمصابين بالربو ونحوه،
فالغضب يجعلهم لا يستطيعون التنفس بسهولة، فيدخلون في خطر
الإصابة بنوبات الربو.

ص- التأثير على الجلد بالحبوب والحساسية والالتهابات
والصدفية والتجاعيد المبكرة.

ض- قرحة المعدة، والشعور بالحموضة وعُسر الهضم.

ع- آلام مزمنة وغير واضحة كالشعور بالإجهاد وضعف
القدرة على التحمل، وتنقل الألم من عضو إلى عضو دون سبب.

غ- تدمير العقل والقلب والجهاز الهضمي^(١).

وصل اللهم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم!

(١) مقال بعنوان: احذر الغضب يدمر عقلك وقلبك وجهازك الهضمي موقع سكاي نيوز
عربية ٢٩/١٠/٢٠٢٤. الآثار البدنية للغضب والانفعال. د/ محمد العتيق، أضرار للغضب.
موقع Teb web في ٢٩/١٠/٢٠٢٤ ، أضرار الغضب علي الصحة النفسية والجسدية،
موقع اليوم السابع ٢٩/١٠/٢٠٢٤، موقع وزارة الصحة السعودية- الحرس الوطني بتاريخ
٢٩/١٠/٢٠٢٤.



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
٣	مقدمة
٥	معنى الغضب وأنواعه
٨	النهي عن الغضب
٩	منزلة هذا حديث الغضب في الإسلام
١٠	شرح الحديث
١٥	علاج الغضب
١٥	التعوذ بالله من الشيطان الرجيم
١٦	الجلوس والاضطجاع
١٧	الصمت والسكوت
١٨	يتذكر ما أعدّه الله لمن كظم غيظه وملك نفسه عند الغضب
١٨	التأسي بالنبوي ﷺ عند الغضب
١٩	التوقف عند التذكير بالله وأوامره
٢٠	معرفة مساوي الغضب



- ٢٥ أن يتأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب
- ٢٥ الدعاء
- ٢٦ الوضوء
- ٢٨ الغضب المشروع
- ٣٠ من فوائد حديث الغضب
- ٣١ آثار الغضب على الفرد والمجتمع دينياً وصحياً

