

# ما علاج الغضب في الشريعة الإسلامية؟

س 103- ما علاج الغضب في الشريعة الإسلامية؟ ج- روى البخاري عن أبي هريرة -رضي الله عنه- { أن رجلا قال للنبي - صلى الله عليه وسلم- أوصني. قال: لا تغضب. فردد مرارا قال: لا تغضب } قال ابن رجب يحتمل أمرين: أحدهما: أن يكون مراده الأمر بالأسباب التي توجب حسن الخلق من الكرم والسخاء، والحلم والحياء، والتواضع والاحتمال وكف الأذى، والصفح والعفو وكظم الغيظ، والطلاقة والبشر؛ فإن النفس إذا تخلقت بهذه الأخلاق وصارت لها عادة أوجب لها ذلك دفع الغضب عند حصول أسبابه. والثاني: أن يكون المراد لا تعمل بمقتضى الغضب إذا حصل لك، بل جاهد نفسك على ترك تنفيذه إلخ، وقد مدح الله تعالى الذين آمنوا بقوله -عز وجل- { وَإِذَا مَا عَضِبُوا هُمْ يَعْزُبُونَ } وبقوله تعالى: { وَالْكَاطِمِينَ الْعَيْظَ } وكان النبي -صلى الله عليه وسلم- يأمر من غضب بتعاطي أسباب تدفع عنه الغضب وتسكنه، فأمر الرجل الذي غضب واحمر وجهه عند السباب أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم. وأخبر بأن الغضب جمره في قلب ابن آدم، فمن أحس بشيء من ذلك فليلزم بالأرض، وقال: { إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع } وأخبر أيضا أن الغضب من الشيطان، والشيطان خلق من النار، وإنما تُطْفَأُ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ وقال - صلى الله عليه وسلم- { ليس الشديد بالصرعة؛ إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب } وهناك أحاديث كثيرة في هذا المعنى ذكرها ابن رجب في شرح الحديث السادس عشر من الأربعين النووية، فعلى هذا ننصح المسلم أن يتعد عن الجدل والخصومات التي تثير الغضب، فمتى غضب فارق المنزل والمجلس حتى يذهب عنه الغضب أو فعل الأسباب التي أرشد إليها النبي -صلى الله عليه وسلم- في الأحاديث المذكورة ونحوها.