

الدرس السادس عشر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والعاقبة للمتقين ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ،
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله وسلم عليه وعلى آله وأصحابه أجمعين .
أما بعد ..

الحديث السادس عشر

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال " لا تغضب " فردد مراراً قال " لا
تغضب " . رواه البخاري
الشرح..

هذا الحديث فيه وصية من النبي عليه الصلاة والسلام وجيزة وجامعة ؛ فالرجل طلب من النبي عليه الصلاة والسلام أن
يوصيه فقال له صلى الله عليه وسلم " لا تغضب " ، فأعاد الرجل الطلب مراراً - يعيد على النبي صلى الله عليه وسلم قوله
أوصني - فيعيد عليه النبي عليه الصلاة والسلام الجواب نفسه - يقول لا تغضب - ؛ فهذا يفيد أن النهي عن
الغضب تُعد وصية من أجمع الوصايا وأهمها وأعظمها ؛ وذلك لأن الغضب الذي نهى عنه
النبي صلى الله عليه وسلم جماع الشر ومفتاحه ؛ ولهذا جاء في بعض الروايات بإسناد صحيح في مسند
الإمام أحمد وغيره عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: قلت يا رسول الله أوصني قال لا
تغضب ، قال الرجل ففكرت حين قال النبي صلى الله عليه وسلم ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله .
فنهى النبي عليه الصلاة والسلام في هذه الوصية الجامعة عن الغضب نهياً عن أمر هو جماع الشر ومفتاح
الشر وبابه ؛ ولهذا جاء أيضاً عن جابر بن محمد قال : الغضب مفتاح كل شر وقيل لعبد الله
بن المبارك اجمع لنا حسن الخلق في كلمة قال ترك الغضب .

فهذه النقول تفيد أن الغضب جماع الشر ومفتاحه ، وتفيد أيضاً أن ترك الغضب جماع حسن
الخلق - كما في كلمة عبد الله بن المبارك . . وقد مرت تلك الكلمة العظيمة للإمام بن أبي زيد
القيرواني رحمه الله تعالى حيث قال " جميع آداب الخير تتفرع من أربعة أحاديث :

من قول النبي صلى الله عليه وسلم " من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه " ، وقوله عليه الصلاة والسلام " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت " ، وقوله عليه الصلاة والسلام " لا تغضب " ، وقوله عليه الصلاة والسلام " لا يؤمن أحدكم حتى لأخيه ما يحب لنفسه " .

وإذا تأملت في هذه الأحاديث الأربعة تجد أنها جمعت أصول الآداب وجوامع الآداب ؛ لأن الآداب ترجع إلى أصول أربعة اجتمعت في هذا الحديث :

- الأصل الأول : صيانة اللسان وسلامته . وهذا في حديث من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت . .
- الأصل الثاني : البعد عن الفضول وتجنب ما لا يعني . وهذا في حديث من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه . .
- الأصل الثالث : عدم الانسياق مع انفعالات النفس لا في جانب الأقوال ولا في جانب الأفعال . وهذا في حديث لا تغضب . .
- الأصل الرابع : سلامة القلب وسلامة الصدر . وهذا في قوله عليه الصلاة والسلام لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه . .

فهذه الأمور الأربعة التي دلت عليها هذه الأحاديث هي أركان الآداب وأعمدة الآداب ، والآداب كلها متفرعة عن هذه الأمور الأربعة ، فإذا أعان الله سبحانه وتعالى عبده ويسر له تحقيق ما دلت عليه هذه الأحاديث الأربعة ؛ فإنه بإذن الله سبحانه وتعالى يكون قد اجتمع فيه الأدب ؛ لأن بقية الآداب فروع ؛ فإذا صحت الأصول استقامت الفروع . وهذا الحديث - حديث لا تغضب - هو أحد هذه الأحاديث الأربعة ، وهي كلها من أحاديث الأربعين .

قول النبي عليه الصلاة والسلام مكرراً ذلك لمن طلب منه أن يوصيه " لا تغضب " ؛ يفيد أن هذه وصية جامعة ، وكلام الصحابي الذي أوصاه النبي عليه الصلاة والسلام بهذه الوصية عندما قال " فكرت حين قال النبي صلى الله عليه وسلم ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله " وشيء يجمع الشر كله لا خير أن يتحلى أو يتصف به الإنسان ؛ بل الخير كل الخير أن يجتنبه وأن يتعد عنه وأن لا يقع فيه .

والغضب داءٌ خطير وبلاء فتاك ، وهو غليان في الدم وانفعالات في النفس ، يترتب على وجوده في العبد رعونة شديدة في الأخلاق ، وفضاضة في التعامل وغلظة وسوء معاملة ، ويترتب عليه من الأقوال السيئة والألفاظ الغير منضبطة الشيء الكثير ، وأيضاً يترتب عليه

من الأفعال السيئة من ضرب أو لطم أو قتل أو غير ذلك من أنواع العدوان ، وكم حصل وحصل في ثورة الغضب من تعديات وظلم ندم عليها الغضبان أشد الندم .

وفي حالات الغضب يحدث قتل أحياناً يندم عليه فاعله ، يحصل أحياناً إضرار بالآخرين ، يحصل أحياناً طلاق وفراق بين الأزواج ، تحصل أمورٌ كثيرة جداً عندما يفور الغضب في الإنسان ؛ ولهذا من أحسن ما رأيت في وصف الغضب ووصف حال الغضبان قول أحدهم " الغضب أوله جنون وآخره ندم " أول الغضب جنون لأن الغضبان يصبح في هيئة غير لائقة أبداً في حركات جسمه وفي كلماته وفي هيئته ومنظره ... ، ولو أنه رأى صورة نفسه وهيئة نفسه وهو غضبان؛ لسأله أن يكون في مثل هذه الصفة ، ولما أعجبه هذا المنظر ؛ لأنه يصبح في انفعاله وفي حركاته وفي أقواله على هيئة مقاربة لهيئة المجنون ، يخترق بكلام لا ينضبط ، وأفعال لا تنضبط ؛ ولهذا قيل أوله جنون .

وآخره ندم : فإذا انطفأ الغضب وسكن ثم نظر بعد ذلك ؛ وإذا الشخص الذي أمامه مات . ذهب ضحية غضبه . ، أو الشخص الذي أمامه تكسر بعض بدنه ، يأتي شخص ويقول أغضبتني زوجتي واشتد غضبي منها فجمع يدي ضربتها على فمها وتكسرت أسنانها ، وأنا غضبان طلقتها .. ؛ فلاحظ حركة اليد وحركة اللسان ؛ ثم لما يسكن الغضب يندم على حركة يده ويندم على حركة لسانه ، بينما لو انتظر دقيقتين أو ثلاثة دقائق حتى تذهب ثورة الغضب ؛ يجد أن حركة يده وأيضاً حركة لسانه متزنة ، لكن إذا باشر قولاً أو باشر فعلاً وقت فورة الغضب لن يكون القول ولا الفعل منضبطاً ، وإذا تريت حتى ينتهي الغضب قال بإذن الله حقاً وفعل عدلاً ؛ ولهذا قال عليه الصلاة والسلام " لا تغضب " .

وهذه وصية جامعة لأن ترك الغضب جماع الخير ، والانسحاق مع ثورة الغضب أضراره لا حد لها ، وكم تحصل من الجنايات سواء في البيوت أو في أوساط الناس ؛ كم تحصل من مصائب بسبب الغضب ...

يدخل ولي الأمر البيت ويغضب على أمر تافه أو على بعض التقصير من أهل البيت ثم يرتكب أشياء هو يندم لما ينتهي من ارتكابها إما أن يطلق زوجته ، كم من حالات طلاق كثيرة تحصل بسبب الغضب بل ربما جلّ حالات الطلاق تحصل في الغضب ما تحصل بالرضى ثم يندم الإنسان وأحيان تكون الطلقة الثالثة بدون رجعة إلا بزواج ثاني ويندم و

يأسف أسفا شديدا وهو الذي جنى على نفسه ، وكم من الصغار ؛ يغضب الأب على طفله الصغير ثم يفاجأ أنه في غضبه كسر يد ولده أو أدمى ولده أو عابَه عيبًا يبقى مستمرا معه مدّة حياته ، أذكر مرة في أحد المستشفيات قابلت رجل ويحمل ابنه معه عمره خمس سنوات ويده منطلقه من أصلها فسألته قلت : لا بأس يد الابن قال : نعوذ بالله من الغضب قلت : خير إن شاء الله قال: نائم وأقوله قوم وأعيد عليه أصحيه من النوم ما سمع فغضبت ومسكت يده وانملعت ، حالات كثيرة تحصل بالبيوت مؤلمة جدا ومؤسفة ، أو الرجل يضرب زوجته في وجهها أو يجمع يده على أسنانها أو يمسك شيء قريب منه من كأس أو ماء حار .. وهو غضبان يفعل أشياء هي فعل المجانين لها قيل أوله جنون وآخره ندم يعني عندما يذهب الغضب ويسكن يندم ...

فهذه وصية جامعة نحتاج إليها كل يوم ؛ نحتاج إليها عندما ندخل البيت ، ونحتاج إليه عندما نلتقي بالإخوان ، ونحتاج إليها عندما نذهب إلى السوق للبيع والشراء أحيانا انفعال بين بائع ومشتري ربما أحدهما يقتل أو تحصل كارثة في ثورة الغضب .. أذكر قيل لي مرة أن شخصا تباع مع شخص وبقي له قليل من المبلغ يعي فلسات نسي البائع أن يعيدها عليه.. المشتري غضب وقال أنت حرامي ...وبدأ يكيل له الاتهامات وهذا البائع قابل الغضب بغضب وكان يجنبه خشبه أخذها وقال أنا الكذا ؟ وضرب رأس المشتري فمات ؛ هذي قصة واقعية من قصص كثيرة تحصل بالمجتمعات ، تحصل أمور مؤسفة جدا ومؤلمة ، يعي في ثورة غضب في دقائق تجد روح أزهقت أو جسم أعيب أو زوجة طلقت أو .. أو من أمور كثيرة جدا مؤلمة إما باللسان أو بيده أو بقدمه ؛ لهذا قال لا تغضب

وهنا نحتاج إلى أن نقف لتأمل في الوصية وأيضاً لنجاهد أنفسنا في تحقيقها ؛

أولاً : ما معنى قوله عليه الصلاة والسلام " لا تغضب " ؟ لأن الغضب انفعال في موقف معين يهجم على الإنسان ، يفعل في موقف معين ، فيجد أن دمه أصبح يغلي وأنه أصبح غضباناً ؛ فما معنى قول النبي عليه الصلاة والسلام " لا تغضب " ؟

هذا كما قال ابن رجب رحمه الله تعالى يحتمل أحد معنيين :

المعنى الأول : أن المراد أن قوله لا تغضب أن يمرن الإنسان نفسه على الأخلاق الفاضلة والآداب العالية مثل الحلم والأناة والصبر والتؤدة ونحو ذلك من الأخلاق الفاضلة ؛ يدرب

نفسه ويمرن نفسه عليها حتى إذا ما حصل منه غضب احتمله بآدابه العالية وأخلاقه الفاضلة ، فإذا حصل موقفاً مغضباً فإن الأخلاق الفاضلة التي هو متصف بها تحميه بإذن الله من آثار الغضب وتبعاته ؛ فيحتملها بأخلاقه ، وكما قال بعض السلف لما سُئل عن الغضب قال " ما فائدة سعة صدري إن لم أكظم فيه غضبي " ؛ فلما يكون عند الإنسان صبر وحلم وأناة وتؤدة تمرن عليها وتعود .

إذا جاءت المواقف المغضبة المؤلمة احتملها بالصبر بالحلم بالأناة بالتؤدة بعدم العجلة والتسرع. المعنى الثاني المحتمل من قوله عليه الصلاة والسلام " لا تغضب " ؛ أي لا تنساق مع دواعي الغضب ، ووقت الغضب امنع نفسك من أي كلمة ومن أي فعل ، لا تتكلم بكلمة ولا تفعل أي فعل وقت الغضب ؛ فوقت الغضب لا تتكلم بأي كلمة ولا تفعل أي فعل ، انتظر دقيقتين ثلاثة أربعة خمسة .. إلى أن يهدئ الغضب ؛ فإذا سكن حينئذ تكلم وافعل ، أما وقت الغضب امنع نفسك ؛ فهذا المعنى الثاني لقوله لا تغضب ، ويدل عليه قول النبي صلى الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " ، الصرعة : الذي يصرع الآخرين ويغلب ، ويبادر للهجوم على الآخرين .

الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب : يعني يمسك لسانه وأفعاله عند الغضب ، يكون غضباناً غضباً شديداً لكنه مسيطر بإذن الله على لسانه ومسيطر على أفعاله ، أما الذي يندفع مع غضبه بلسان سيء وفعال سيئة هذا ليس شديداً " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " هذا الشديد الذي إذا غضب يملك نفسه وملاكك لنفسك عند الغضب يكون في جانبين :

جانب اللسان : تمنعه من الحديث نهائياً . ولا كلمة واحدة . إلا التعوذ بالله من الشيطان .

جانب الحركات : حركات البدن ؛ كلها تمنعها .

هذا جاء فيه تنصيحا حديثان صحيحان ثابتان عن الرسول صلى الله عليه وسلم :

الحديث الأول أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " إذا غضب أحدكم فليسكت " وكرر ذلك ثلاثاً ؛ يعني امنع نفسك من الكلام مطلقا وقت الغضب ؛ لأن الكلام الذي يصدر وقت الغضب كلام غير منضبط ، كلام بعقل طائش ونفس ثائرة .

الحديث الثاني : عند أبي داود في سننه والأول في مسند الإمام أحمد أن النبي ﷺ قال " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه غضبه وإلا فليضطجع " ؛ لماذا ؟ لأنك إن بقيت قائماً أمام من أغضبك وجهاً لوجه ، والغضب يفور من داخلك ودمك يغلي وعقلك بدأ يطيش ، والذي أغضبك أمامك وجهاً لوجه ؛ ففي ثورة الغضب قد تتحرك اليد تحركاً أنت لا ترضاه ولا تقبله من نفسك لكنها حركة تتحرك في ثورة الغضب ، وربما تكون هذه الحركة قاتلة لمن أمامك أو متلفة لبعض حواسك ؛ فإذا جلس تباعدت عنه - هذا من جهة - ، ومن جهة ثانية أعطيت جسمك فرصة لتهدأ من ثورة الغضب بالجلوس لأن إذا جلس الإنسان حصل له بجلوسه نوع من الراحة فتبدأ ثورة الغضب تسكن ، فإذا حصل سكون بهذا القدر تكتفي به ، إن لم يحصل ولا زال الغضب يفور اضطجع - ثم على جنبك - ؛ وإذا اضطجعت تهدأ الأمور ، ولا بد مع هذا كله من التعوذ بالله من الشيطان الرجيم لأن الشيطان ينتهزها فرصة ثمينة بالنسبة له وقت الغضب لثقتل نفسٍ ينتهزها ليحصل طلاق وفراق ، ينتهزها ليترب عليه جنایات وعدوان ، يفرح به الشيطان ؛ ولهذا لابد من مباشرة من التعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، قد جاء في الصحيح عن سليمان بن سرد رضي الله عنه قال " استب رجلان عند رسول الله ﷺ وغضب أحدهما وظهر الغضب عليه وبدأ عليه الغضب وسب أحدهما الآخر فقال النبي ﷺ " إني أعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " ، فذهبوا للرجل وهو على غضبه وقالوا إن النبي ﷺ قال كذا ؛ قال لست بمجنون " - يعني لا زال الغضب مسيطر - ، ولهذا يحتاج الغضبان أن يقاوم نفسه وأن يتعود حتى يذهب عنه الشيطان ولا ينتهز منه فرصة الغضب ، فإذا غضب أول ما يبدأ يقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، ثم يبدأ بهذه السنن - يتعوذ بالله من الشيطان الرجيم ويسكت - حتى تنطفئ جمر الغضب ويجلس ، وإن سكن الغضب وإلا فليضطجع . إذا لم يتعوذ من الشيطان الرجيم وجلس أو اضطجع ربما جاءه الشيطان وقال له أما تستحي ؟ الرجل يفعل بك كذا وكذا ، ويحصل منه تجاهك كذا وكذا ؛ وتنام عنده ؟ أهذه رجولتك ... ، لكن إذا قلت أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ؛ انصرف عنك ؛ ﴿ وَإِن يَزْغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ .

أعيد بتلخيص :

عندما يغضب الانسان ويجد نفسه ثار وغلا الدم من داخله وهاجت نفسه من أهل البيت أو ولد أو قريب أو غير ذلك إذا حصل ..

• أول ما يفعل يقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

• الخطوة الثانية بعد التعوذ يمنع نفسه من الحديث مطلقا - الكلمة تريد تخرج فيحبسها - يمنع نفسه من الحديث مطلقا وقت الغضب

• الخطوة الثالثة يجلس إن هدأ الغضب بجلوسه وإلا يضطجع على جنبه

فهذا أنفع علاج للغضب ، ومهما كان الغضب في الإنسان شديداً فإن هذا العلاج من أنفع ما يكون ، وكثيرون جربوا ونفعهم الله سبحانه وتعالى بذلك ؛ لأن بعض الناس تجده يوهم نفسه أن الغضب الذي فيه يختلف عن الغضب الذي في الآخرين ، وربما بعض الناس يقول نحن هكذا قبيلتنا أو هكذا أهل بلدنا نحن حارين دايماً غضب؛ فيوهم نفسه أن هذا أمرٌ لا سبيل له للخلاص منه وأنه أمرٌ لازم ولاصق به ، وأن هذا شيء موروث وشيء بيننا وكلنا .. ؛ فنقول أن النبي صلى الله عليه وسلم يقول " إنما العلم بالتعلم وإنما الحلم بالتحلم ومن يتحر الخير يعطه ومن يتوق الشر يوقه " إياك أن تستسلم بمثل هذه الكلمات أو لمثل هذه الأوهام ؛ بل خذ نفسك بالعلاج النبوي فترى العلاج المبارك عليك في حياتك .

فالعلاج إذا ما غضب الإنسان وفار هو :

أول ما يغضب الإنسان يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم - يقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم .

الخطوة الثانية : يمنع نفسه بعد الاستعاذة من أي كلمة إلى أن يذهب الغضب .

الخطوة الثالثة : يجلس إن سكن الغضب وإلا فليضطجع .

ومن جميل الدعاء المأثورة عن النبي عليه الصلاة والسلام - وكل دعاءه عظيم جميل - قوله كما في حديث عمار بن ياسر الذي كان يقوله عليه الصلاة والسلام في صلاته " اللهم إني أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا " ؛ لأن كلمة الحق في الرضا سهلة لكن كلمة الحق في الغضب عزيزة إلا على من أكرمه الله سبحانه وتعالى بذلك .

قال الشيخ عبد المحسن :

[الأول : قال المحافظ في الفتح قال الخطابي " معنى قوله لا تغضب : اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمرٌ طبيعي لا يزول من الجبلة] .

الشرح..

الخطابي يقول " معنى قوله لا تغضب : اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمرٌ طبيعي لا يزول من الجبلة " وهذا معنى ثالث لـ "لا تغضب" ؛ يعني ابتعد عن الأسباب التي تغضبك ، أما منع الغضب أن يدخل على الإنسان فهذا أمرٌ لا يتأتى لأنه أمرٌ جُبل على الإنسان أن يهجم عليه الغضب هجوماً .

والمعنيان اللذان ذكرهما بن رجب وسبق الإشارة إليهم أقوى وأوضح في مدلول الحديث ، ولا يمنع أن يكون الحديث يجمع هذه المعاني كلها ؛ فيكون قوله لا تغضب .. أي ابتعد عن الأسباب التي تسوقك إلى الغضب ، ويكون أيضاً المراد : تحلى بالأخلاق التي تعينك على احتمال الغضب ، ويكون أيضاً المراد : لا تنساق مع دواعي الغضب ؛ فهذه معاني ثلاثة لا يمنع أن يكون الحديث يحتملها ويشتمل عليها .

وقال أيضاً [وقال ابن التين جمع صلى الله عليه وسلم في قوله " لا تغضب " خير الدنيا والآخرة ؛ لأن الغضب يؤول إلى التقاطع ومنع الرفق وربما آل إلى أن يؤذى المغضوب عليه فينتقص ذلك من الدين] .

الشرح..

هذه الكلمة فيها أن النبي عليه الصلاة والسلام جمع بهذه الكلمة خير الدنيا والآخرة ، وبين رحمه الله تعالى أن الغضب يؤول إلى التقاطع ومنع الرفق ؛ لأنه إذا أصبح الناس يتعاملون بموجب داع الغضب ؛ هذا يُذهب في المجتمعات الرفق واللين والحلم والأناة ويصبح الذي يعم في المجتمعات التقاطع والتدابير والتعادي ، وكم من أواصر تقطعت وأرحام تقطعت بسبب الغضب ، بل أحياناً يغضب أب من أخيه ويتعاديان بسبب ذلك الغضب ، وينسحب التعادي على الذرية وتجد ذريتهم في تعادٍ مستمر وكان سببه غضب....

[ثانياً : مدح الله الكاظمين للغيظ والعافين عن الناس ، وأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه البخاري

الشرح..

جاء في القرآن قول الله سبحانه وتعالى ﴿ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾ ، مدحهم الله بهذه المدحة كظم الغيظ ، ومن كظم الغيظ ؛ أن غضب الإنسان يكظمه ويمنعه من الخروج لا قولاً ولا فعلاً ؛ بمعنى أن يملك نفسه حينما يغضب ؛ وهذا هو معنى قول النبي صلى الله عليه وسلم "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" .

[وعلى المرء إذا غضب أن يكظم غيظه وأن يستعيز بالله من الشيطان الرجيم كما في البخاري] .

الشرح..

أي حديث سليمان بن سرد في قصة الرجلين الذين استبا عند النبي صلى الله عليه وسلم وقال صلى الله عليه وسلم في الحديث " إني أعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " .

[وأن يجلس أو يضطجع كما في سنن أبي داود عن أبي ذر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع " وهو حديث صحيح رجاله رجال مسلم

الشرح..

ويضاف إلى هذا الحديث الذي مرّ وهو قوله صلى الله عليه وسلم " إذا غضب أحدكم فليسكت " ، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله تعالى .
وبمجموع ما مرّ معنا يتبين العلاج النافع الذي ينبغي أن يُباشره الإنسان وأن يفعله عند الغضب .

والوضوء عند الغضب جاء في حديث ضعيف لم يثبت عن النبي عليه الصلاة والسلام ، لكن هذه الأمور الثلاثة كافية - التعوذ بالله من الشيطان والجلوس والسكوت - .

وإن لم يتعوذ الإنسان من الشيطان فالشيطان ينازعه في الجلوس وفي الاضطجاع - يقول للإنسان وينازعه ويقول له الرجل يغضبك ويفعل ويفعل ؛ ثم تنام وتضطجع عنده ؟ أين رجولتك ؟ ويثيره.. ، لكن إن قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ؛ ابتعد عنك الشيطان وتهياً له بإذن الله السكون والطمأنينة .

[مما يستفاد من الحديث :

الأول حرص الصحابة على الخير لطلب هذا الصحابي الوصية من النبي صلى الله عليه وسلم .

ثانياً : التحذير من أسباب الغضب والآثار المترتبة عليه .

ثالثاً : تكرار الوصية بالنهي عن الغضب دال على أهمية تلك الوصية .

سبحانك اللهم و بحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك ، اللهم صلّ وسلّم على عبدك
ورسولك نبينا محمد و آله وصحبه

..*