



## الغيظ

14 برنامج مشاعر

الحلقة السادسة والعشرون

2022-04-27

السلام عليكم.

### كظم الغيظ:

هل شعرت بالغيظ يوماً؟ أو لنسأل السؤال بشكلٍ آخر: هل تستطيع كظم الغيظ الذي تشعر به؟ قال تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الَّذِينَ يُتِفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134)

[ سورة آل عمران ]



انفعالات الإنسان أمرٌ طبيعي  
انفعالات الإنسان أمرٌ طبيعي لا يُنكره الإسلام، ولا يُعارضه القرآن، كلنا ننفعل، ومن الانفعالات أن يغتاط الإنسان من شيء فيمتلئ قلبه غيظاً، ويمكن أن يكون هذا الغيظ في الحقي إنساناً أساء إليه، أو شيء أزعجه فاعتاط منه، يمكن أن يكون المغتاط مُحَقَّاً في غيظه، فالإسلام هنا لا يقول لك: ابتعد عن الغيظ لأنه أمرٌ واقع، انفعال، من الانفعالات التي قد تكون في أحيان كثيرة لا إرادية، ولكن الإسلام يوجّه الانفعالات، ويُثَقِّفها، ويَهْدِيها، ويجعلها في مسارها الصحيح، يضعها في المسار الصحيح، لذلك يأمر بكظم الغيظ.

كَطْمُ الْغَيْظِ فِي اللُّغَةِ مِنْ كَطَمْتُ الْقِرْتَةَ، الْمَعْنَى الْجَسَدِيَّ لِلْكَطْمِ هُوَ كَطْمُ الْقِرْتَةِ، قِرْتَةُ الْمَاءِ، كَانَتْ الْقِرْتَةُ لَبَنَةً مِنَ الْجِلْدِ، فَعِنْدَمَا يَعْبَثُهَا بِالْمَاءِ يَكْطُمُونَهَا أَوْ يَرْطُبُونَهَا بِإِحْكَامٍ حَتَّى لَا يَنْزِلَ الْمَاءُ مِنْهَا، فَهَذَا اسْمُهُ: كَطْمُ الْقِرْتَةِ، فَجَاءَ الْإِسْلَامُ بِهَذَا الْمَصْطَلَحِ وَهُوَ كَطْمُ الْغَيْظِ بِمَعْنَى أَنْ تُحْكِمَ عَلَى غَيْظِكَ وَأَلَّا تَجْعَلَ انْفِعَالَاتِكَ تَخْرُجُ فَتَنْدَمَ عَلَيْهَا بَعْدَ حِينٍ. كَمْ مِنْ إِنْسَانٍ لَمْ يَكْطَمْ غَيْظَهُ فَتَكَلَّمَ بِكَلَامٍ نَدِمَ عَلَيْهِ، أَوْ تَصَرَّفَ تَصَرُّفًا نَدِمَ عَلَيْهِ؟! كَمْ مِنْ جَرِيْمَةٍ قَتَلَتْ حَصْلَتَ بِسَبَبِ عَدَمِ كَطْمِ الْغَيْظِ؟ كَمْ مِنْ امْرَأَةٍ طَلَّقَتْ بِسَبَبِ عَدَمِ كَطْمِ الْغَيْظِ؟! الْإِسْلَامُ هُنَا يَأْمُرُ بِكَطْمِ الْغَيْظِ.

## مراتب كظم الغيظ:

المرتبة الأولى في الآفة أن تمنع غيظك من أن ينفلت منك وينقلب إلى سلوكٍ أو قولٍ تندم عليه فيما بعد: **(وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ)**.  
المرتبة الثانية هي العفو، والعفو هو إزالة الأثر، العفو هو إزالة الأثر، أي بعد أن كطمت الغيظ أزلت أثره من نفسك، كطمته ثم محوته ونسيته، **(وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ)**.



**أن تحسب وأنت في قِمة غيظك**  
لكن المرتبة الثالثة هذه للأولياء المُقَرَّبِينَ: **(وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)** أن تحسب وأنت في قِمة غيظك، أن تحسب، تكظمه ثم تُزِيلْ أثره ثم تُحْسِنَ لِمَنْ كَانَ سَبَبًا فِي غَيْظِكَ، وَهَذِهِ مَرْتَبَةٌ لَا يَسْتَطِيعُهَا إِلَّا الْمُؤْمِنُونَ الصَّادِقُونَ.

حُكِّيَ أَنَّ جَارِيَةً كَانَتْ تَصُبُّ الْمَاءَ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَسَقَطَ الْإِبْرِيْقُ مِنْ يَدِهَا عَلَى وَجْهِهِ فَشَجَّهَ أَيَّ جِرْحِهِ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ إِلَيْهَا، هُنَا غَيْظُ، يَغْتَاظُ الْإِنْسَانَ، فَقَالَتْ لَهُ: إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ: **(وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ)**، فَقَالَ لَهَا: قَدْ كَطَمْتُ غَيْظِي، لَكِنِّي مَا زِلْتُ مُوجِدًا، لَكِن كَظْمَهُ، مَنَعَهُ مِنْ أَنْ يَنْفِلْتَ فَيَنْقَلِبَ إِلَى سُلُوكٍ، قَالَتْ: **(وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ)** قَالَ لَهَا: قَدْ عَفَوْتَ عَنْكَ، أَرَأَيْتِ لِمَ تُحَاسِبُهَا عَلَى شَيْءٍ، قَالَتْ: **(وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)**، قَالَ: اذْهَبِي فَأَنْتِ حُرَّةٌ لَوَجْهِ اللَّهِ.

هذه مراتب، تكظم الغيظ لئلا ينفلت منك فينتج إلى سلوكٍ أو قولٍ تندم عليه، بعد حين تهدأ وتتخذ القرار الصحيح.

الثانية: تعفو وتُزِيلْ الغيظ ولا تُحَاسِبْ عليه.

الثالثة: تحسب لمن كان سبباً في غيظك لعلك بإحسانك إليه تُقَرِّبَهُ مِنَ اللَّهِ، وَتُرْجِعُهُ إِلَى جَادَةِ الصَّوَابِ، يَقُولُ صَلَّى إِلَهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

{ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ فَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفَعَهُ - يَسْتَطِيعُ أَنْ يَنْفِذَ غَيْظَهُ وَيَنْتَقِمَ مِمَّنْ أَسَاءَ إِلَيْهِ - دَعَا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ

الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْخُورِ مَا شَاءَ }

[ الترمذي و أبو داود ]

إلى الملتقى أستودعكم الله، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.