

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله يتكل على عفوهِ ورحمتهِ الراجون، ويحذرُ سوءَ غضبهِ وسَطوتهِ الخائفون، سلطَ على عباده الشهواتِ وأمرهم بتركِ ما يشتهون، وابتلاهم بالغضبِ وكلفهم كظمَ الغيظِ فيما يَغضبُونَ. والصلاةُ والسلامُ على سيدنا محمدِ رسولهِ الذي يسيرُ تحتَ لوائهِ النبيون، وعلى آلهِ وأصحابه صلاةٌ يُوازي عددُها عددَ ما كان من خلقِ اللهِ وما سيكون، ويحظى ببركتها الأولون والآخرون، وسلَّمَ تسليمًا كثيرًا.

أما بعد، فإن الغضبَ شُعلةُ نارٍ مُستَكِنَّةٌ في طيِّ الفؤاد، يستخرجُها الكِبِرُ الدفينُ كاستخراجِ الحجرِ النارِ من الحديد، فمن استفزتهُ نارُ الغضبِ قَوَّت فيه قرابةُ الشيطان، ومن نتائجِ الغضبِ الحقدُ والحسدُ، وبهما هلكَ من هلكَ وفسدَ من فسد.

❖ بيان ذم الغضب:

قال الله تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الفتح: ٢٦]، ذمَّ الكفارَ بما تظاهروا به من الحميَّةِ الصادرةِ عن الغضبِ بالباطل، ومدحَ المؤمنينَ بما أنزلَ عليهم من السكينة، وعن أبي هريرة أن رجلاً قال: يا رسولَ الله مُرِنِي بِعَمَلٍ

وأقليل قال: «لا تَغْضَبْ» ثم أعادَ عليه فقال «لا تَغْضَبْ»^(١). وعن ابن عمر قال: قلتُ لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: قل لي قولاً وأقليله لعلِّي أعقله، قال: «لا تَغْضَبْ» فأعدتُ عليه مرتين كل ذلك يُرجعُ إليَّ «لا تَغْضَبْ»^(٢). وعن عبد الله بن عمرو أنه سأل رسولَ الله صلى الله عليه وآله وسلم: ما ينقذني من غضبِ الله؟ قال: «لا تَغْضَبْ»^(٣). وقال ابن مسعود: قال النبي ﷺ: «ما تُعْدُونَ الصُّرْعَةَ فيكم؟» قلنا: الذي لا تَصْرعه الرجال، قال: «ليس ذلك، لكن الذي يملكُ نفسَه عندَ الغضب»^(٤)، وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «ليس الشديدُ بالصُّرْعَةِ، وإنما الشديدُ الذي يملكُ نفسَه عندَ الغضب»^(٥). وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ»^(٦)، وقال سليمان بن داود عليهما السلام: يا بُنَيَّ إياك وكثرةَ الغضبِ فَإِنَّ كَثْرَتَهُ تَسْتَخْفُفُ فَوَادَ الرَّجُلِ الحليم.

الآثار: قال الحسن: يا ابن آدم كلما غضبت وثبت ويوشك أن تثب وثبة فتقع في النار. وعن ذي القرنين: لا تغضب فإن الشيطان أقدر ما يكون على ابن آدم حين يغضب، فَرَدَّ الغضبُ بالكظم، وسَكَّنَه بالتَّوَدُّة. وقال جعفر بن محمد: الغضبُ مفتاحُ كلِّ شرٍّ. وقال بعض الأنصار: رأسُ الحُمقِ الحدة.

(١) رواه البخاري (٦١١٦).

(٢) رواه أحمد (١٥٩٦٤)، وابن حبان (٥٦٩٠)، وأبو يعلى بإسناد حسن (٥٦٨٥).

(٣) قال العراقي في تخریج الإحياء: «رواه الطبراني وابن عبد البر بإسناد حسن». وأحمد (٦٦٣٥)، البيهقي في الشعب (٨٢٨١).

(٤) رواه مسلم (٢٦٠٨).

(٥) رواه البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

(٦) أخرجه ابن أبي الدنيا في قضاء الحوائج (٣٦)، وقال الهيثمي (١٢١/٨): «رواه الطبراني في الثلاثة، وفيه سُكين بن سراج وهو ضعيف».

وقائده الغضب، والسكوت عن جواب الأحمق جوابه. وقيل لحكيم: ما أملك فلائاً لنفسه! قال: إذن لا تذله الشهوة ولا يصرعه الهوى ولا يغلبه الغضب. وقيل: إن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل.

قال ابن مسعود رضي الله عنه: انظروا إلى حلم الرجل عند غضبه، وأمانته عند طمعه، وما علمك بحلمه إذا لم يغضب؟ وما علمك بأمانته إذا لم يطمع؟ قال علي بن زيد: أغلظ رجل من قريش لعمر بن عبد العزيز القول فأطرق زماناً طويلاً، ثم قال: أردت أن يستفزني الشيطان بعز السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غداً؟ وكان عمر رضي الله عنه إذا خطب قال في خطبته: أفلح منكم من حفظ من الطمع والهوى والغضب. وقال وهب بن منبه: للكفر أربعة أركان: الغضب والشهوة والخرق والطمع.

❖ حقيقة الغضب:

لما خلق الله الحيوان معرضاً للفساد والموتان بأسباب في داخله احتاج إلى الغذاء، فخلق له وخلق فيه الشهوة تبعثه على تناوله، وخارجة عنه يتعرض لها كالسيف والسنان وسائر المهلكات، فخلق له طبيعة الغضب، فمهما صد عن غرض اشتعلت نار الغضب، فقوة الغضب محلها القلب لغلين دمه بطلب الانتقام تتوجه إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها وإلى التشفي بعد وقوعها، ثم إن الناس في القوة على درجات ثلاث من التفریط والإفراط والاعتدال.

أما التفریط: فيفقد هذه القوة وذلك مذموم ويقال فيه: لا حمية له، قال الشافعي رحمه الله: مَنْ اسْتَعْصَبَ فَلَمْ يَغْضَبْ فَهُوَ حِمَارٌ. وقد وصف الله سبحانه أصحاب النبي فقال: ﴿أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح: ٢٩]، وقال لنبية: ﴿جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ﴾ [التحریم: ٩].



وأما الإفراط: فإن تغلب فتخرج عن سياسة العقل والدين ولا يبقى معها بصيرةً ونظر، وغلبته بأمورٍ غريزية أو اعتيادية كأن يخالط قومًا يتبجحون بتشفي الغيظ ويسمونهم شجاعةً ورجولية، يقول أحدهم: أنا لا أصبر على المكر ولا أحتمل من أحدٍ أمرًا، ومعناه لا عقل في ولا حلم، ويذكره في معرض الفخر بجهله. فمن سمعه رسخ في نفسه حُسن الغضب فيقوى غضبه، وعند اشتداده يعمى صاحبه ويصم عن كل موعظة وينطفئ نور العقل، وربما يتعدى إلى معادن الحس فتظلم عينه وتسود عليه الدنيا. فالسفينه في ملتطم الأمواج عند اضطراب الرياح في لجة البحر أحسن حالًا وأرجى سلامةً من النفس المضطربة غيظًا.

ومن آثاره تغير اللون وشدة الرعدة وخروج الأفعال عن الترتيب واضطراب الحركة والكلام وتحمر الأحداق، ولو رأى الغضبان قبح صورته لسكن حياءً، وقبح باطنه أعظم.

وأثره في اللسان بالشتيم والفحش من الكلام. وعلى الأعضاء بالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكّن من غير مبالاة، فإن هرب من غضب عليه أو فاته رجع على نفسه فمزق ثوبه ولطم نفسه وضرب يده الأرض، وربما يضرب الجمادات والحيوانات، وقد يكسر المائدة ويتعاطى أفعال المجانين فيشتم البهيمة والجمادات ويخاطبها حتى ربما رفسته دابةً فيرفسها.

وأما أثره في القلب: فالحقد والحسد وإضرار السوء والشماتة بالمساءات والحزن بالسرور والعزم على إفشاء السر وهتك السر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح، فهذه ثمرة الغضب المفرط.

أما ثمرة الحمية الضعيفة فقلة الأنفة مما يؤنف منه من التعرض للحرم

والزوجة واحتمالِ الذلِّ من الأَخْسَاءِ وصَغَرِ النفسِ ، قال صلى الله عليه وآله وسلم: «إن سعدًا لغيرورٌ وأنا أغيرٌ من سعد، وإنَّ اللهَ أغيرٌ مني»^(١). وقد قيل: كل أمةٍ وُضعتِ الغيرةُ في رجالِها وُضعتِ الصيانةُ في نساءِها.

ومن ضَعَفِ الغضبِ الخَوْرُ والسكوتُ عندَ مشاهدةِ المنكراتِ ، قال تعالى: ﴿وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾ [النور: ٢] ، وَمَنْ فَقَدَ الغضبَ عَجَزَ عن رِياضةِ نفسِهِ إذ لا تتمُّ إلا بتسليطِ الغضبِ على الشهوةِ ، وإنما المحمودُ غضبٌ ينتظرُ إشارةَ العقلِ والدينِ ، وحفظُهُ على حدِّ الاعتدالِ والاستقامةِ والوسطِ ، وهو أرقُّ من الشعرةِ وأحدُّ من السيفِ ، فإن عَجَزَ عنه فليطلبِ القربَ منه .

❖ هل يمكن إزالة أصل الغضب بالرياضة أم لا ؟

ظن ظانُّون أنه يُتصوَّر محوُ الغضبِ بالكليةِ ، وظن آخرون أنه لا يقبلُ العلاجَ أصلاً ، وكلاهما ضعيف . بل الحقُّ أنه ما بقيَ الإنسانُ يحبُّ شيئاً ويكره شيئاً ويوافقهُ شيءٌ ويخالفهُ آخر فلا بدَّ أن يحبَّ ما يوافق ويكره ما يخالف ، والغضبُ يتبعُ ذلك ، إلا أن ما يحبُّه الإنسانُ ينقسمُ إلى ثلاثةِ أقسامٍ:

القسم الأول: ضرورةٌ في حقِّ الكافَّةِ كالقوتِ والمسكنِ والملبسِ وصحةِ البدنِ ، فهي ضروراتٌ لا يخلو الإنسانُ من كراهةِ زوالِها .

القسم الثاني: ما ليس ضروريًّا لأحدٍ كالجاهِ والمالِ الكثيرِ والدوابِّ فإنها صارت محبوبَةً بالعادةِ والجهلِ بمقاصدِ الأمور ، فهذا الجنسُ مما يُتصوَّر أن ينفكَّ الإنسانُ عن أصلِ الغيظِ عليه ، إذ يجوز أن يكونَ بصيراً بأمرِ الدنيا فيزهد في الزيادةِ على الحاجةِ ، وأكثرُ غضبِ الناسِ على ما هو غيرُ ضروري كالجاهِ

(١) رواه مسلم (١٤٩٨).



والصَّيْبِ والتصدُّرِ في المجالسِ والمباهاةِ في العلم، فَمَنْ غَلَبَ الحُبُّ عليه فلا محالةً يغضبُ إذا زاحمَه مُزاحمٌ على التصدرِ في المحافل، ومن لا يحبُّ ذلك فلا يبالي ولو جلسَ في صَفِّ النَّعالِ فلا يغضبُ إذا جلسَ غيره فوقَه. وكلما كانت الإراداتُ والشهواتُ أكثرَ كان صاحبُها أخطَ رتبةً وأنقصَ، حتى ينتهيَ بعضُ الجهَّالِ إلى أن يغضبَ لو قيلَ له: إنك لا تحسنُ اللعبَ بالطيورِ أو بالشَّطرنجِ أو تناولِ الطعامِ الكثيرِ وما يجري مجراه من الرذائلِ.

القسم الثالث: ما يكون ضروريًّا في حق بعض الناس كالكتاب في حق العالم، وأدوات الصناعات في حقِّ المُكتسب، وهذا يختلفُ بالأشخاص، وإنما الضروري ما أشارَ إليه صلى الله عليه وآله وسلم بقوله: «مَنْ أَصْبَحَ آمِنًا في سيرِه معاقٍ في بدنه وله قوتٌ يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرِها»^(١).

وغاية الرياضة في القسم الأولِ أن يقدرَ على ألا يطيعَ الغضب لا لينعدمَ غيظُ القلب، بل لا يستعمله في الظاهر إلا على حدٍّ يستجبهُ الشرع ويستحسنه العقل، وذلك ممكنٌ بالمجاهدة والتكُفُّ والاحتمال، وهذا حكم القسم الثالث أيضًا فالرياضة فيه تمنع العملَ بالغضبِ والغيظِ وتضعفُ هيجانه حتى لا يشتد التألم بالصبر عليه.

أما القسم الثاني فيمكن التوصل بالرياضة إلى الانفكاك عن الغضب عليه بإخراج حُبِّه من القلب بأن يعلم الإنسان أن وطنه القبر، ومستقرَّه الآخرة، وأن الدنيا معبرٌ يتزوَّدُ منها، وما وراءَ ذلك قَويالٌ عليه في مستقرِّه. فالرياضة في هذا تنتهي إلى قمعِ الغضب وهو نادر جدًّا، وقد تنتهي إلى المنع من استعماله والعمل

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن (٢٣٤٦)، وابن ماجه (٤١٤١). «سيره»: أي نفسه، وقيل: قومه.

بموجبه وهو أهون. قال علي رضي الله عنه وكرّم وجهه: كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لا يغضبُ للدينا، فإذا أغضبته الحقُّ لم يعرفه أحد ولم يقم لغضبه شيءٌ حتى ينتصر له.

واشتغال القلبِ ببعضِ المهمات يمنعُ هيجانَ الغضب، كما أن سلمان لما سُتّم قال: إن خفّت موازيني فأنا شرٌّ مما تقول، وإن ثقلت موازيني لم يضرني ما تقول. فكان همُّه مصروفًا إلى الآخرة فلم يتأثر بالشتّم. وكذلك سُتّم الربيع بن خثيم فقال: يا هذا قد سمعَ الله كلامك وإن دونَ الجنةِ عقبة إن قطعتها لم يضرني ما تقول، وإن لم أقطعها فأنا شرٌّ مما تقول. وسبَّ رجلٌ أبا بكر رضي الله عنه فقال: ما ستره اللهُ عنك أكثر. فكان مشغولاً بالنظرِ في تقصيرِ نفسه لجلالةِ قدره. وقالت امرأةٌ لمالكِ بن دينار: يا مرائي، فقال: ما عرفني غيرك! وكان مشغولاً بأن ينفيَ عن نفسه آفةَ الرياء. وسبَّ رجلٌ الشعبي فقال: إن كنت صادقاً فغفرَ اللهُ لي، وإن كنت كاذباً فغفرَ اللهُ لك.

فِيَتَصَوَّرُ فَقَدْ الْغَيْظُ بِاشْتِغَالِ الْقَلْبِ بِمَهْمٍ، أَوْ بِغَلْبَةِ نَظَرِ التَّوْحِيدِ، أَوْ بِسَبِّ ثَالِثٍ وَهُوَ أَنْ يَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ مِنْهُ أَلَّا يَغْتَاظَ، فَيُطْفِئُ شِدَّةَ حُبِّهِ لِلَّهِ غَيْظَهُ. وَمَنْ أَخْرَجَ حَبَّ الدُّنْيَا عَنِ الْقَلْبِ تَخَلَّصَ مِنْ أَكْثَرِ أَسْبَابِ الْغَضَبِ، وَمَا لَا يُمْكِنُ مَحْوُهُ يُمْكِنُ كَسْرُهُ وَتَضْعِيفُهُ. نَسَأَلَ اللَّهَ حَسْنَ التَّوْفِيقِ بِلُطْفِهِ وَكَرَمِهِ إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

❖ الأسباب المهيجة للغضب:

علاجُ كلِّ علةٍ حَسْمُ مادتها، قال يحيى لعيسى عليهما السلام: أيُّ شيءٍ أشد؟ قال: غضبُ الله، فقال: ما يقربُ من غضبِ الله؟ قال: أن تغضب، قال: فما يُبدي الغضبَ ويُنبتُه؟ قال: الكبر والتعزُّز والحمية.

فالأَسباب المهيِّجةُ له هي: الزَّهْوُ والعُجْبُ والمزاح والهزء والتعيير والممارة والمضادَّة والغدر وشدة الحرص على فضولِ المال والجاه. فينبغي أن تُميتَ الزهوَ بالتواضع، والعُجْبَ بمعرفتكِ بنفسك.

والفخر والعجب والكبر أكبرُ الرذائل، وإنما الفخر بالفضائل. وأما المزاح فتزِيلُهُ بالتشاغلِ بالمهمات الدينية. والهزل بالجدِّ في طلبِ الفضائلِ والأخلاقِ والعلومِ النافعة، والهزء بالتكرُّمِ عن إيذاءِ الناسِ وصيانةِ النفس. وأما التعيير فالحذر عن القولِ القبيح، والصيانة عن مُرِّ الجواب، وشدة الحرص على مزايا العيشِ تُزَالُ بالقناعةِ بالضرورة طلباً لعزِّ الاستغناء.

ومن أشدَّ بواعثِ الغضبِ عند أكثرِ الجهَّالِ تسميتُهُم إياه شجاعةً ورجولةً وعزةً نفسٍ وكِبَرَهُمةً، وتلقِيهِم بالألقابِ المحمودَةِ غباوةً وجهلاً حتى تميلَ النفسُ إليه وتستحسنه، وذاك مرضٌ قلبٍ ونقصانُ عقلٍ، وآية أنه لضعفِ النفسِ أن المريضَ أسرعُ غضباً من الصحيح، والمرأةُ أسرعُ غضباً من الرجل، والصبيةُ أسرعُ غضباً من الكبير، والشيخُ الضعيفُ أسرعُ غضباً من الكهل، وذو الرذائلِ أسرعُ غضباً من صاحبِ الفضائل.

❖ بيان علاج الغضب بعد هيجانه:

ما ذكرناه هو حَسْمٌ لموادِّ الغضب حتى لا يهيج، فإذا هاجَ فيجبُ التثبُّتُ، ويعالجُ بمعجونِ العلمِ والعملِ.

أما العلم فسته أمور:

الأول: أن يتفكَّرَ في الأخبارِ الواردة في فضلِ كَظْمِ الغيظِ والعفو والحلم والاحتمال، فتمنعه شدة الحرص على ثوابها عن التشفِّي والانتقام، قال ابن

أوس: غضبَ عمر على رجلٍ وأمرَ بضربه، فقلت: يا أمير المؤمنين ﴿حُذِرَ الْعَفْوُ وَأُمِرَ بِالْعَرْفِ وَأَعْرِضَ عَنِ الْجَهْلِيَّةِ﴾ [الأعراف]، فكان عمر يقول: ﴿حُذِرَ الْعَفْوُ وَأُمِرَ بِالْعَرْفِ وَأَعْرِضَ عَنِ الْجَهْلِيَّةِ﴾ يتأمل في الآية، وكان وقافاً عند كتاب الله، فتدبرَّ وخطى الرجل. وأمر عمر بن عبد العزيز بضرب رجلٍ ثم قرأ قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ [آل عمران: ١٣٤]، فقال لغلامه: خلَّ عنه.

الثاني: أن يخوِّف نفسه بعقاب الله، ويقول: قدرة الله عليَّ أعظمُ من قدرتي على هذا الإنسان. وفي بعض الكتب القديمة: يا ابن آدم اذكرني حين تغضب أذكرك حين أغضب، فلا أمحقك فيمن أمحق.

الثالث: أن يُحذِر نفسه عاقبة العداوة والانتقام، وهو لا يخلو عن المصائب فيخوِّف نفسه بعواقب الغضب في الدنيا إن كان لا يخاف الآخرة، ولا ثواب عليه لأنه تردُّدٌ على حظوظه العاجلة.

الرابع: أن يتفكر في قُبْح صورته عند الغضب بتذكُّر صورة غيره، ومشابهة الغضبان للكلب الضاري والسبع العادي، ومشابهة الحلیم الهادي للأنبياء والعلماء والحكماء.

الخامس: أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام فيقول لنفسه: ما أعجبك تأنفين من الاحتمال الآن ولا تأنفين من خزي يوم القيامة والافتضاح إذا أخذ هذا بيدك وانتقم منك؟!

السادس: أن يعلم أن غضبه من تعجُّبه من جريان الشيء على وفق مراد الله لا على مراده، فكيف يقول: مراده أولى من مراد الله؟

وأما العمل فأن تقول بلسانك: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. فقد أمر ﷺ بالتعوذ بالله من الشيطان الرجيم عند الغيظ. رواه البخاري ومسلم.



وكان رسول الله إذا غضبت عائشة قال: «يا عُوَيْشِ قولي: اللَّهُمَّ رَبَّ النبي محمد اغفر لي ذنبي وأذهب غيظ قلبي وأجرني من مُضلات الفتن»^(١). واجلس إن كنت قائماً واضطجع إن كنت جالساً، وليتوضأ أو يغتسل ففي الحديث: «إذا غضب أحدكم فليتوضأ بالماء فإنما الغضب من النار»^(٢)، وفي رواية: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»^(٣). وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «وإذا غضبت فاسكت»^(٤)، وقال صلى الله عليه وآله وسلم لأبي ذر: «إذا غضبت فإن كنت قائماً فاقعد، وإن كنت قاعداً فاتكئ، وإن كنت متكئاً فاضطجع»^(٥).

❖ فضيلة كظم الغيظ:

قال تعالى: ﴿وَالْكٰظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران].

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «ما جرع عبدٌ جرعةً أعظمَ أجرًا من جرعةٍ غيظٍ كظمها ابتغاءً وجه الله تعالى»^(٦)، وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «من كظم غيظًا وهو يقدر على أن يمضيه دعاه الله تعالى يوم القيامة على رؤوس

(١) أخرجه أحمد (٢٦٥٧٦)، وعبد بن حميد (١٥٣٤) من حديث أم سلمة.

(٢) رواه أبو داود (٤٧٨٤).

(٣) رواه أحمد (١٧٩٨٥).

(٤) رواه أحمد (٢٥٥٦)، والبخاري (١٣٢٠)، والطبراني (١٠٩٥١)، والبيهقي في الشعب

(٨٢٨٧).

(٥) قال العراقي في تخريج الإحياء: «رواه ابن أبي الدنيا في «الغفو وذم الغضب» بإسناد صحيح».

وجاء في رواية أخرى بلفظ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا

فَلْيَضْطَجِعْ» أخرجه البخاري في الأدب المفرد (١٢١٧)، وأحمد (٢١٣٤٨)، وابن حبان (٥٥٣٤).

(٦) رواه ابن ماجه (٤١٨٩).