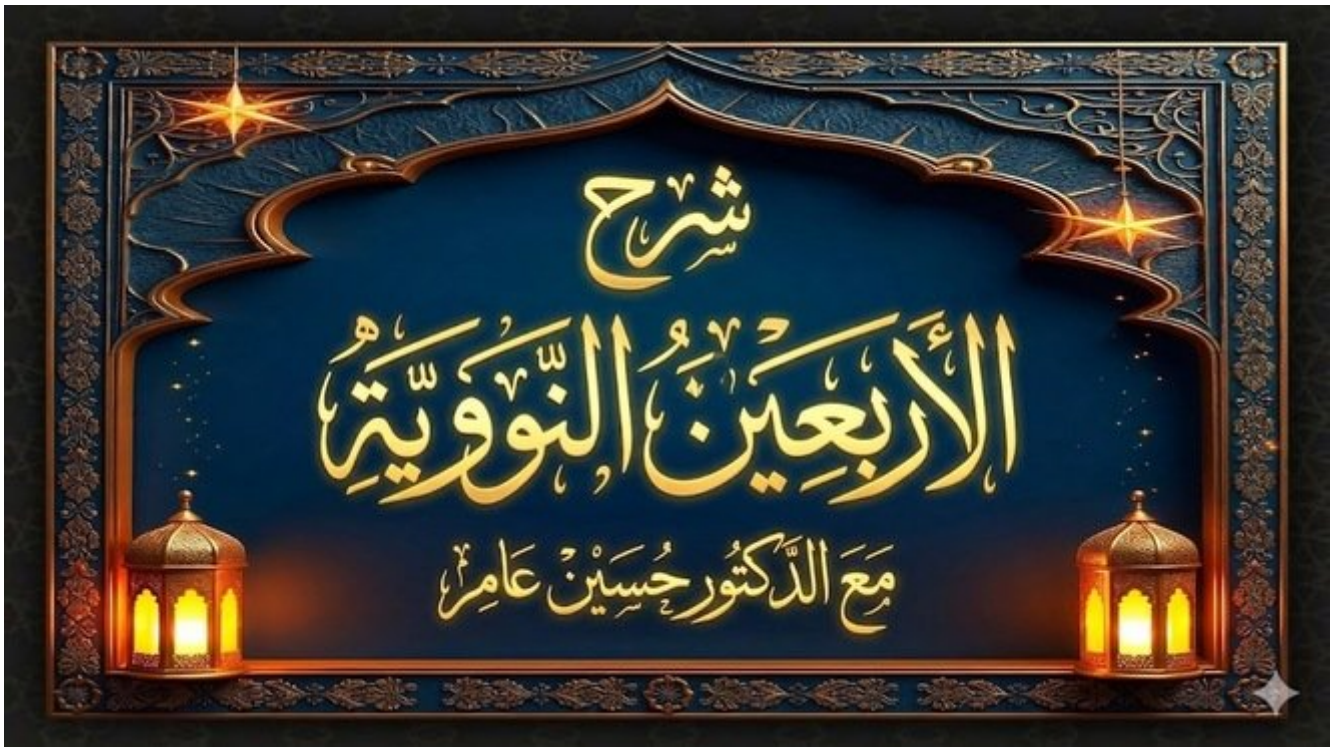
16- لا تغضب



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: (لا تغضب).
رواه البخاري، وفي رواية لغير البخاري قال: (لا تغضب ولك الجنة)

وفي رواية الإمام أحمد في المسند: قال الرجل: ففكرت حين قال النبي ﷺ، ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله) مسند أحمد[1]

شرح الحديث

ما المقصود بهذه الوصية؟

كان الصحابة يتميزون بحرصهم على الخير، فكانوا يسألون النبي ﷺ عن كل كبيرة وصغيرة، فكثر طلب الصحابة من النبي ﷺ أوصني، فكان النبي ﷺ يعطي لكل واحد وصية تناسبه، لان النبي ﷺ كان معلما وهاديا ومربيا صلوات ربي وتسليماته عليه، فكان يعطي لكل واحد وصية تفيده، وتعينه، فهذا الرجل لعله كان من أبرز صفاته السلبية الغضب، فالنبي قال له: (لا تغضب)، والمقصود هنا الغضب المذموم.

هل يوجد غضب محمود؟

أي نعم عندنا غضب محمود، وهو الذي يحمد فاعله، وهو الغضب الذي يكون لله، وكان النبي ﷺ إذا غضب لا يغضب إلا إذا انتهكت محارم الله، فهذا غضبه ﷺ، وهذا هو ما يستحق الغضب.

الغضب المباح:

أيضا عندنا الغضب المباح، لو شتمك شخص، فمن الطبيعي أن تغضب، لكن ليكن غضبا منضبطا، لأن الإنسان إذا اشتد غضبه وصل إلى مرحلة من مراحل الندم، وهذا هو الغضب المذموم، الذي نبه النبي ﷺ الرجل عليه.

فمعنى الوصية إذا غضبت فلا تغضب غضبا يدفعك إلى ارتكاب الحماقات التي لا تحمد عقباها، ولذلك النبي ﷺ قال ليس الشديد بالصرعة؛ إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب) [2]، والصرعة هي رياضة المصارعة، وكانت رياضة

مشهورة قديما عند العرب؛ فالقوي الشديد هو من تستفزه زوجته ويصل لمرحلة الطلاق ويكظم غضبه، أو يحتد عليه زميله في العمل أو جاره يسبه، فمن حق هذا الشخص أن يغضب، لكن لا يصل به الغضب لمرحلة التهور والحماقة.

وقوله ﷺ: (لا تغضب) يشمل معنيين:

1 – أن يتجنب المرء الوقوع في الغضب ابتداء أو يقلل منه وذلك بأن يعمل بالأسباب التي توجب حسن الخلق من الحلم والكرم والحياء والتواضع وكف الأذى والصفح والعفو والطلاقة وغير ذلك فإن المرء إذا تحلى بذلك لم يحصل منه الغضب عند وجود أسبابه.

2- ألا يعمل بمقتضى الغضب إذا وقع فيه بل يجاهد نفسه على ترك ما يأمر به الغضب فإن الغضب إذا ملك الإنسان كان الآمر الناهي له، ولهذا قال الله عز وجل في وصفه: ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ﴾ [الأعراف: 154]

فإذا لم يطع المرء غضبه فيما يأمره به وسكن عنه الغضب كان كأنه لم يغضب كما قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: 37]

علاج سرعة الغضب

1- الاستعاذة بالله من الشيطان:

عن سليمان بن صرد قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ، ورجلان يستبّان، فأحدهما احمرّ وجهه وانتفخت أوداجه!! فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد) [3]

أوداجه (عرقين بجانبي الرقبة)

2 – السكوت:

قال رسول الله ﷺ: (إذا غضب أحدكم فليسكت) [4]

وذلك أن الغضبان يخرج عن طوره وشعوره غالباً فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر والعياذ بالله أو لعن أو طلاق يهدم بيته، أو سب وشتم – يجلب له عداوة الآخرين. فبالجملة: السكوت هو الحل لتلافي كل ذلك.

3- تغيير الهيئة التي هو عليها:

قال رسول الله ﷺ: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)[5]، ومن فوائد هذا التوجيه النبوي منع الغاضب من التصرفات الهوجاء، لأنه قد يضرب، أو يؤذي؛ بل قد يقتل، وربما أتلف مالاً ونحوه، لأن القائم متهيء للحركة والبطش، والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما، فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالقعود والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد.

4- الوضوء:

عن عطية السعدي رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال(:إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خُلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ([6] ، ومن الجهة الطبية يقول الأطباء : إن الغضب يصاحبه فوارن الدم ، والماء يطفئ هذه الفورة ويكسر حدتها.

5- لا تغضب ولك الجنة:

فتذكر ما أعد الله للمتقين الذين يتجنبون أسباب الغضب ويجاهدون أنفسهم في كظمه ورده وهذا من أعظم ما يعين على إطفاء نار الغضب، ومما ورد من الأجر العظيم في ذلك قوله ﷺ: (من كظم غيظاً، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة). وقال عليه الصلاة والسلام أيضا: (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء) [7]

6- التأسي بهديه ﷺ في الغضب:

قالت عائشة رضي الله عنها: (ما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه في شيء قط إلا أن تنتهك حرمة الله فينتقم لله بها)[8]

وفي صحيح مسلم: (ما ضرب رسول الله ﷺ شيئاً قط بيده، ولا امرأة ولا خادماً، إلا أن يُجاهد في سبيل الله)[9]

وكان ﷺ حليما مع أهله وخدمه؛ قال أنس رضي الله عنه: (خدمت النبي ﷺ عشر سنين، والله ما قال أف قط، ولا قال لشيء لم فعلت كذا وهلا فعلت كذا) [10]

وعن أنس رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد، ثم قال: يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه ﷺ فضحك، ثم أمر له بعطاء) [11]

ومن التأسي بالنبي ﷺ أن نجعل غضبنا لله، وإذا انتهكت محارم الله، وهذا هو الغضب المحمود فقد غضب ﷺ لما أخبروه عن الإمام الذي يُنفر الناس من الصلاة بطول قراءته، وغضب لما رأى في بيت عائشة ستراً فيه تصاوير، وغضب لما كلمه أسامة في شأن المخزومية التي سرقت، وقال: أتشفع في حد من حدود الله؟ وغضب لما سُئل عن أشياء كرهها، وغير ذلك؛ فكان غضبه ﷺ لله وفي الله.

7- معرفة أن كظم الغضب من علامات المتقين:

وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه، وأثنى عليهم رسوله، ﷺ، وأعدت لهم جنات عرضها السماوات والأرض، ومن صفاتهم أنهم: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل

عمران: 134]

8 – التذكر عند التذكير:

الغضب أمر من طبيعة النفس يتفاوت فيه الناس، وقد يكون من العسير على المرء ألا يغضب، لكن الصدّيقين إذا غضبوا فذكروا بالله ذكروا الله ووقفوا عند حدوده.

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له: يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى همّ أن يوقع به، فقال الحر بن قيس، (وكان من جلساء عمر): يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه، ﷺ: (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل [12]

فهكذا يكون المسلم، وليس مثل ذلك الرجل الذي روى قصته سليمان بن صُرَد رضي الله عنه قال كنت جالسًا مع النبي ﷺ ورجلان يستبّان، وأحدهما قد احمرّ وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) فقالوا له: ألا تسمع ما يقول رسول الله ﷺ؟ قال: إني لست بمجنون.)[13]

قال العلماء: قوله (إني لست بمجنون) دليل على شدة الكِبر واتباع الهوى، لأن الغضب حالٌ من تزيين الشيطان، ومن ردّ النص في تلك الحال فقد حُرم الدواء، وفيه بيان أن من علامات الغضب المحرم ردّ الحق والتعالي على النصيحة، وأن الاستعاذة من الشيطان من أعظم أسباب زوال الغضب، لكن لا ينتفع بها إلا من سلِم قلبه وانقاد للحق.

9- معرفة مساوئ الغضب:

وهي كثيرة، مجملها الإضرار بالنفس والآخرين، فينطلق اللسان بالشتم والسب والفحش وتنطلق اليد بالبطش بغير حساب، وقد يصل الأمر إلى القتل.

وهذه قصة فيها عبرة:

عن علقمة بن وائل أن أباه رضي الله عنه حدّثه قال: إني لقاعد مع النبي ﷺ إذ جاء رجل يقود آخر بنسعة (حبل مضفور) فقال: يا رسول الله هذا قتل أخي. فقال رسول الله ﷺ، أقتلته؟ قال: نعم قتلته. قال: كيف قتلته؟ قال: كنت أنا وهو نختبط (نضرب الشجر ليسقط ورقه من أجل العلف) من شجرة، فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنه (جانب الرأس) فقتلته ... إلى آخر القصة) [14]

وقد يحصل أدنى من هذا فيكسر ويجرح، وكذلك قد يكسر الأواني ويحطم المتاع.

ومن أعظم الأمور السيئة التي تنتج عن الغضب وتسبب الويلات الاجتماعية وانفصام عرى الأسرة وتحطم كيانها، هو الطلاق، واسأل أكثر الذين يطلقون نساءهم كيف طلقوا ومتى، فسينبئونك: لقد كانت لحظة غضب، فينتج عن ذلك تشريد الأولاد، والندم والخيبة، والعيش المرّ، وكله بسبب الغضب.

ولو أنهم ذكروا الله ورجعوا إلى أنفسهم، وكظموا غيظهم واستعاذوا بالله من الشيطان ما وقع الذي وقع، ولكن مخالفة الشريعة لا تنتج إلا الخسارة.

وما يحدث من الأضرار الجسدية بسبب الغضب أمر عظيم كما يصف الأطباء كتجلّط الدم، وارتفاع الضغط، وزيادة ضربات القلب، وتسارع معدل التنفس، وهذا قد يؤدي إلى سكتة مميتة أو مرض السكري وغيره. نسأل الله العافية.

10- تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب:

لو قدر لغاضب أن ينظر إلى صورته في المرآة حين غضبه لكره نفسه ومنظره، فلو رأى تغير لونه وشدة رعدته، وارتجاف أطرافه، وتغير خلقته، وانقلاب سحنته، واحمرار وجهه، وجحوظ عينيه وأنه يتصرف مثل المجانين لأنف من نفسه، واشمأز من هيئته ومعلوم أن قبح الباطن أعظم من قبح الظاهر، فما أفرح الشيطان بشخص هذا حاله! نعوذ بالله من الشيطان والخذلان.

11- الدعاء:

هذا سلاح المؤمن دائماً يطلب من ربه أن يخلصه من الشرور والآفات والأخلاق

الرديئة ، ويتعوذ بالله أن يتردى في هاوية الكفر أو الظلم بسبب الغضب ، وكان من دعائه عليه الصلاة والسلام : (اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي ، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي ، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة ، وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب ، وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد ، وقرة عين لا تنقطع ، وأسألك الرضا بعد القضاء ، وأسألك برد العيش بعد الموت ، أسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك ، في غير ضراء مضرّة ولا فتنة مضلّة الله زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين)[15]

الوصية بالحلم والتأني:

النبي ﷺ قال للرجل: (لا تغضب) فكأنه يقول له: عليك بالحلم، عليك بالتأني، فالحلم خلق كريم وخلة محمودة وهو: ترك الغضب، وعدم الانفعال عند الخصومة، ولا يقوى عليه إلا من ملك نفسه وراقب الله في تصرفاته وهو صفة محبوبة إلى الله تعالى.

ولذلك قال رسول الله لأشج عبد القيس: (إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة) [16]

هل الغضبان يؤاخذ شرعا بآثار غضبه؟

أي نعم الغضبان يؤاخذ شرعا بما يصدر منه من أقوال وأفعال محرمة من سب

ولعن ودعاء.

لحديث جابر أن رجلا كان يسير مع النبي ﷺ في بعض غزواته فلعن ناضحا له. فقال رسول الله ﷺ: (انزل عنه فلا تصحبنا بملعون لا تدعوا على أنفسكم ولا تدعوا على أولادكم لا توافقوا من الله ساعة يسأل فيها عطاء فيستجيب لكم).[17]

ودلت النصوص على أن الغضبان مكلف حال غضبه تنفذ تصرفاته وتصح عقوده ما دام يعقل فيؤاخذ إذا صدر منه كفر، أو قتل نفس، أو إتلاف لمال، ويقع منه الطلاق، والعتاق، والظهار، واللعان، واليمين.

واختلف الفقهاء في وقوع طلاق الغضبان على أقوال، والصحيح أن طلاقه يقع إلا في حالة انغلاق عقله وشدة غضبه بحيث لا يعقل ما يصدر منه، لأن باب العلم والقصد قد أغلق عليه كالمكره والطلاق إنما يقع من قاصد له عالم به، لحديث: (لا طلاق ولا عتاق في إغلاق) [18]

أما إذا كان غضبه خفيفا أو متوسطا بحيث يشعر ويعقل ما يتلفظ به من الطلاق وغيره فطلاقه نافذ.

ما يستفاد من الحديث:

1. وصية النبي ﷺ: «لا تغضب» من جوامع كلمه؛ لأنها تعالج أصلًا عظيمًا من أصول الشر، فالغضب إذا تُرك بلا ضبط جمع على صاحبه أبوابًا كثيرة من المعاصي والندم.

2. النبي ﷺ كان يعطي كل سائل وصية تناسب حاله، فلعله علم من حال هذا الرجل سرعة الغضب، فأوصاه بما يصلح قلبه وسلوكه.
3. الغضب المحمود هو الغضب لله تعالى، إذا انتهكت محارمه، كما كان النبي ﷺ لا يغضب لنفسه، وإنما يغضب إذا انتهكت حدود الله.
4. الغضب المباح قد يقع عند الأذى الشخصي، كمن يُشتم أو يُظلم، لكن الواجب أن يبقى منضبطًا لا يدفع إلى الحماقة أو العدوان.
5. القوة الحقيقية ليست في الغلبة البدنية، بل في ضبط النفس عند الغضب.
6. قوله ﷺ: «لا تغضب» يشمل أمرين: تقليل أسباب الغضب ابتداءً، وكف النفس عن العمل بمقتضى الغضب إذا وقع.
7. من أسباب تقليل الغضب التحلي بالحلم والتواضع والحياء والصفح والعفو وكف الأذى؛ فهذه الأخلاق تضيق مداخل الغضب.
8. إذا وقع الغضب فلا يجوز أن يكون هو الآمر الناهي للإنسان، بل يجاهد نفسه حتى لا يتكلم أو يفعل ما يندم عليه.
9. الاستعاذة بالله من الشيطان من أعظم علاجات الغضب؛ لأن الغضب من مداخل الشيطان، والاستعاذة تقطع أثره على القلب.
10. من مساوئ الغضب أنه يطلق اللسان بالسب والفحش واللعن، وقد يطلق اليد بالضرب والإتلاف، وربما وصل إلى القتل.
11. الغضب من أكبر أسباب الطلاق وخراب البيوت، فكثير من الناس يندمون بعد لحظة غضب أهلكت الأسرة وشتت الأولاد.

12. الغضب يضر البدن كما يضر الدين، فقد يسبب ارتفاع الضغط، وتسارع ضربات القلب، وتجلط الدم، وربما أدى إلى أمراض خطيرة.
13. الحلم ليس ضعفًا، بل هو قوة نفسية وإيمانية تجعل الإنسان يملك نفسه عند الاستفزاز والخصومة.
14. الغضبان مؤاخذ شرعًا بما يصدر منه ما دام يعقل ما يقول ويفعل، فلا يصح أن يجعل الغضب عذرًا لكل سب أو لعن أو اعتداء.
15. تصرفات الغضبان من طلاق ويمين وظهار ونحوها تقع إذا كان مدركًا لما يقول، أما إذا بلغ الغضب حد الإغلاق وزوال الإدراك فله حكم آخر عند أهل العلم.
16. الغضب يجمع الشر كله، كما فهم الصحابي من وصية النبي ﷺ، لأنه يفسد اللسان، والقلب، والعلاقات، والعبادات، والبيوت.
17. الخلاصة الجامعة: المسلم لا يُطلب منه ألا يشعر بالغضب أبدًا، بل أن يملك غضبه، ويستعيذ بالله، ويسكت، ويغير حاله، ويتوضأ، ويتذكر ثواب الحلم، حتى لا يتحول غضبه إلى معصية أو ظلم أو ندم.

---

[1] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم 6116) وأخرجه أحمد في المسند (مسند أبي هريرة) بزيادة (لا تغضب ولك الجنة)، وجاء عند أحمد أيضًا من قول السائل (ففكرت حين قال النبي ﷺ ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله)، وقال الحافظ ابن حجر إسناد الزيادة حسن، وصحح أصل الحديث الألباني في صحيح الجامع.

[2] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم 6114)، ومسلم في صحيحه (كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، حديث رقم 2609)

[3] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم 6115)، ومسلم في صحيحه (كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، حديث رقم 2610)

[4] أخرجه أحمد في المسند (مسند الأنصار، حديث أبي ذر رضي الله عنه)، وأبو داود في سننه (كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، حديث رقم 4782) بلفظ (إذا غضب أحدكم فليسكت)، وقال المنذري إسناده حسن، وحسنه النووي، وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم 693).

[5] أخرجه أبو داود في سننه (كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، حديث رقم 4782)، وأحمد في المسند (مسند أبي ذر الغفاري رضي الله عنه) وقال المنذري إسناده حسن، وحسنه النووي، وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم 694).

[6] أخرجه أبو داود في سننه (كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، حديث رقم 4784)، وأخرجه أحمد في المسند، وقال المنذري: إسناده حسن، وحسنه النووي، وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم 693).

[7] أخرجه ابن أبي الدنيا في كتاب كظم الغيظ من حديث معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه بلفظ (من كظم غيظًا ولو شاء أن يُمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضًا يوم القيامة)، وأخرجه أبو داود في سننه بلفظ مقارب (من كظم غيظًا وهو قادر على أن يُنْفِذَه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيّره من الحور ما شاء)، وقال المنذري إسناده حسن، وحسنه النووي، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب.

[8] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب المناقب، باب صفة النبي ﷺ، حديث رقم 3560)، ومسلم في صحيحه (كتاب الفضائل، باب مباعدته ﷺ للآثام واختياره من المباح أسهله، حديث رقم 2327)

[9] أخرجه مسلم في صحيحه (كتاب الفضائل، باب مباعدته ﷺ للآثام واختياره من المباح أسهله،

حديث رقم 2328)

[10] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الأدب، باب حسن الخلق، حديث رقم 6038)، ومسلم في صحيحه (كتاب الفضائل، باب خُلُق النبي ﷺ، حديث رقم 2309)

[11] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الخمس، باب ما كان النبي ﷺ يعطي المؤلفة قلوبهم وغيرهم من الخمس ونحوه، حديث رقم 3149)، ومسلم في صحيحه (كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة، حديث رقم 1057)

[12] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب التفسير، تفسير سورة الأعراف، باب قوله تعالى خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين، حديث رقم 4642)

[13] أخرجه البخاري في صحيحه (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم 6115)، ومسلم في صحيحه (كتاب البر والصلة والآداب، حديث رقم 2610).

[14] رواه مسلم في كتاب القسامة والمحاربين والقصاص والديات باب قود القاتل (حديث رقم 1681)

[15] أخرجه أحمد في المسند (ج 4 ص 264) والنسائي في كتاب السهو (حديث رقم 1305)، وأخرجه الحاكم في المستدرك على الصحيحين (ج 1 ص 524) وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي، وحكم عليه الألباني بالصحة في صحيح النسائي وفي السلسلة الصحيحة (حديث رقم 3421)

[16] صحيح مسلم كتاب الإيمان باب الأمر بالإيمان بالله تعالى (حديث رقم 17)

[17] صحيح مسلم في كتاب البر والصلة والآداب باب النهي عن لعن الدواب وغيرها (حديث رقم 3009)

[18] سنن أبي داود في كتاب الطلاق باب في الإغلاق (حديث رقم 2193) وسنن ابن ماجه في كتاب

الطلاق (حديث رقم 2046)، وصححه الألباني في إرواء الغليل (حديث رقم 2040) وفي صحيح أبي داود.