

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Ideological

مسائل ایدئولوژیک

داکتر امین الدین « سعیدی- سعید افغانی »
مدیر مرکز مطالعات ستراتیژیکی افغان
و مسؤول مرکز فرهنگی د حق لاره- جرمنی

قهر و غضب

قهر و غضب عبارت از یک رویه و حالت بد و ناپسندی است، که انسان را به ظلم، تجاوز، و معصیت کشانده می تواند. در حدیثی حضرت ابی هریره (رضی الله عنه) روایت می کند که شخصی به پیامبر اسلام محمد (صلی الله علیه سلم) گفت:

مرا نصیحت نما، پیامبر (صلی الله علیه سلم) فرمود:

غضبناک مشو، او چندین بار همین سؤال را تکرار نمود و پیامبر (صلی الله علیه سلم) نیز برایش همین جواب را تکرار می گفت که غضبناک مشو. (روای حدیث امام بخاری - بخاری).

در حدیث دیگری پیامبر اسلام محمد (صلی الله علیه سلم) می فرماید: انسان قوی کسی نیست که جانب مقابل خود را به زمین بزند، بلکه انسان نیرومند و قوی کسی است که در وقت غضب و قهر خود را کنترل کرده بتواند (راوی حدیث بخاری).

همچنان در حدیثی حضرت ابی ذر (رضی الله عنه) می فرماید که پیامبر اسلام محمد (صلی الله علیه سلم) ارشاد فرمودند:

هرگاه کسی از شما خشمگین شود، اگر ایستاده بود بنشیند، و اگر از نشستن خشمش فرونشست پس به پهلو استراحت نماید. (راوی حدیث ابی داود).

صحابی جلیل القدر حضرت عبدالله ابن عباس (رضی الله عنهما) می فرماید:

پیامبر اسلام محمد (صلی الله علیه سلم) ارشاد فرمودند:

به مردم دین را بفهمانید، برایشان خوش خبری بدهید، وسختی نکنید، و هرگاه یکی از شما غضبناک می شود باید سکوت را اختیار نماید (مسند احمد).

حضرت عطیه (رضی الله عنه) می فرماید که رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: خشم کار شیطان است، و شیطان هم از آتش آفریده شده، و آتش هم با آب خاموش می گردد، هرگاه یکی از شما خشمگین می شود پس باید وضوء نماید (راوی حدیث ابوداود).

راه عملی رفع قهر و غضب :

همانطوری که از فهم احادیث و ارشادات گرانبهای پیامبر اسلام محمد صلی الله علیه وسلم در یافتیم که قهر و غضب دوحربه، وسیله و حالتی است که شیطان برای گمراه کردن انسان آنرا به کار برده می تواند.

مهمترین وسیله و طریقه ای که انسان می تواند، برای رفع و دفع قهر و غضب از آن استفاده نماید همانا ارشادات پیامبر اسلام محمد صلی الله علیه وسلم می باشد.

انسان باید در وقت قهر و غضب خودش را به کار دیگری مشغول سازد به طور مثال اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بایستد، و خودش را مصروف کاری دیگر کنید. زیرا علماء بدین باور اند که قهر و غضب کم کم به سراغ انسان می آید. و می گویند که قهر و غضب در بدو بسیار خفیف می باشد و بعد نسبت عدم تغییر موقعیت فیزیکی این قهر و غضب آهسته آهسته شعله ور شده، انسان را به حدی رسانید می تواند که شعله هایش به شراره ای از آتش مبدل می گردد، و در نهایت امر شدت و قوت این شراره می تواند به حدی برسد که بر قوه عاقله انسان چیره شود و اراده از اختیار انسان خارج گردد. همانطوری که قبلاً به عرض رساندم، بهترین راه این است که انسان هنگامی که از چیزی خشمگین و قهر می شود. خود را به کار دیگری و یا به حالت فیزیکی دیگری مشغول و مصروف سازد، تا قهر و غضب او فروکش نشیند و در حالت نورمال، با عقل، تدبیر، معقولیت و عدالت تصمیم و تدبیر بر حل مسایل و یا مسأه مطروحه اتخاذ بدارد. ختم