

د قهر او غضب علاج



Ketabton.com

۱۳۹۶

دکتور محمد سعيد « سعيد افغنی »

(کال: 1354 هجری شمسی)

تدوین او اهتمام: امین الدین سعیدی «سعيد افغانی»

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه:

عالم شهیر افغانستان و منطقه دکتور محمد سعید «سعید افغانی» در رساله علمی هذا که تحت عنوان «**د قهر او غضب علاج**» به نشر میرسد با زیبایی خاص می فرماید: «حقیقت دادی چه غضب دیو ساعت لیونتوب دی.»

واقعاً هم غضب و قهر نوعی از دیوانگی و حالت غیر نورمال روانی است که باید تحت کنترل در آورده شود.

پروردگار با عظمت ما می فرماید: «**الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس والله يحب المحسنين**» (سوره آل عمران. 134) (مومنان در هنگام عصبانیت خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم در می گذرند و الله (ج) نیکوکاران را دوست دارد.) «**كظم**» در لغت به معنی بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه در مورد کسانی به کار گرفته میشود که از روی قهر و غضب پر می شوند ولی از اعمال آن خودداری می کنند.

«**غیظ**» به معنی شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است، که بعد از مشاهده ناملایمات به انسان دست می دهد.

طوری که یاد آور شدیم: حالت خشم و غضب از خطرناک ترین حالات در انسان است که اگر تحت کنترل در آورده نشود، به اصطلاح جلو آن گرفته نشود، به یک نوع جنون و دیوانگی تبدیل شده، انسان کنترل اعصاب را از دست داده، و در نهایت بروز بسیاری از جنایت ها و تصمیم های خطرناک از انسان صادر شده میتواند، که در طول عمر باید کفاره و توان این جنون و دیوانگی خویش را باید پرداخت و در مواردی هم تصحیح آن ناممکن و یابسیار مشکل است.

دکتر چارلز اسپیلبرگر، روانشناسی و متخصص معروف جهان که مطالعه عصبانیت را به صورت تخصصی انجام می دهد. طی تحقیق مینویسد: عصبانیت یک حالت احساسی است که شدت آن از ناراحتی جزئی تا خشم بسیار شدید و جنون متغیر است. مثل سایر احساسات، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. وقتی عصبانی می شوید، ضربان قلب و فشارخون و به همین ترتیب هورمون های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین، بالا می رود.

و طوری که یاد آور شدیم، علماء بدین عقیده اند که: عصبانیت می تواند سبب بروز بسیاری از اختلالات فکری و جسمی کوتاه مدت و طویل المدت گشته و سبب اضرار و مشکلات خارجی و داخلی در بدن شود.

تصمیم و عمل درین حالات بصورت حتمی، موجب پشیمانی های شده که در مواردی چنانچه گفته آمدیم تصحیح و رفع آن یا ناممکن و یا هم بس مشکل، دشوار و پیچیده نیز میباشد و است.

معنای لغوی عصبانی: منصوب به عصب، با زیادت الف و نون برای تأکید مانند

روحانی، جسمانی، نورانی و ... آمده است.

در اصطلاح طبی نتیجه عصبانیت به شخص عصبی اطلاق میشود: شخصیکه روحاً ناراحت است. شخصیکه تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر پریشانی واضطراب

از دست داده است.

درواقع عصبانیت حالتی است که انسان از کنترل نورمال خارج شده و رفتار و حرکات خود را کنترل کرده نمی تواند .

تعاریف دیگری هم از عصبانیت وجود دارند که از جمله: عصبانیت را حالت فوق نارضایتی میدانند. وقتی که انسان از پدیده ای، و یا هم چیزی خوش نمی آید، عصبانی می شود و بدین وسیله ناخشنودی خود را ابراز می کند و یا عملی را انجام میدهد که آن عمل می تواند در مواردی مثبت یا و در بیشتر موارد منفی باشد .

قهر و غضب و در نتیجه آن نظر و عمل مثبت و منفی انسانها ، را میتوان به سه کتگوری ذیل تقسیم ، و جمع بندی نمود :

کتگوری اول : انسانها هستند که در وقت غضب از افراط کار میگیرند و از حد و مرز معین و معقول تعیین شده انسانی و ایمانی خارج میگردند. یقیناً همچو انسانها به اعمال ناپسند مواجه شده، و به یاد داشته باشید که : این موضع و عمل برای چنین شخص و ماحول به جز پیشیمانی چیزی دیگری را ببار نمی آورد .

کتگوری دوم : کتگوری دوم انسانها در قهر و غضب، شامل حال آنده از انسانها میگردد، که اصلاً خشمگین نمی شوند و از قوه غضبیه خود چندان استفاده بعمل نمی آورند. این عده از انسانها حتی در مواردی که شرع برای اظهار قهر و غضب برای شان هدایت فرموده هم سکوت می نمایند ، و هیچ حرکتی و عکس العمل را بعمل نمی آورند. این عده اشخاص از دید شرع مذموم و بی غیرت هستند، و در جامعه بحیث انسانهای بی هویت تلقی می شوند. (در بین افغانها بحیث انسان بی گرده شهرت دارد و میگویند این انسان دل و گرده این کار را ندارد .)

کتگوری سوم : در این کتگوری انسانهای شامل اند که دارای فضایل خاصی الهی اند. هر زمانیکه مواجه به قهر و یا غضب میشوند کوشش میکنند ، حد و مرز را رعایت نموده، بر قهر و غضب خویش مسلط اند و به اصطلاح تمام جوارح و حواس پنجگانه اش تحت فرمان عقل قرار گرفته و اعتماد به نفس دارند .

قهر و غضب مقدس :

طوریکه در صفات کتگوری شخص اول و شخص دوم تذکر دادیم که قهر و غضب ایمانی را باید رعایت کند، این بدین معنی است که قهر برای خود انواع تقدسی و غیر تقدسی دارد.

قهر تقدسی مورد تائید قرآن عظیم الشان و سنت رسول الله صلی الله علیه وسلم بوده ، طوریکه از صفات الهی در پهلوی رحمن و رحیم همچنان قهار و جبار نیز می باشد .

در قهر نباید افراط کرد :

در این شکی نیست که انسان بطور طبعی بنابر بر عواملی ، در زندگی خویش به حوادث و حالتی روبرو و مواجه میشود که باید احياناً خوشحال و گاهی هم قهر، خفه و غمگین باشد، ولی اگر همه این حالت زندگی در مطابق ارشادات الهی و سنت و ارشادات رسول الله صلی الله علیه وسلم تنظیم گردد، برای انسان می آموزاند که نباید در زندگی خویش بصورت کل ، بخصوص در شادی و غضب از افراط و تفریط کار گرفت .

قرآن عظیم الشان قهر بی مورد را به دوران جاهلیت نسبت داده و سکون و آرامش را در هنگام قهر خاصه انبیا و صالحین می شمارد.

قرآن عظیم الشان در (آیه 62 سوره فتح) می فرماید: «(به خاطر بیاورید) هنگامی را که کافران در دل های خود خشم و نخوت جاهلیت داشتند و (در مقابل) خداوند آرامش و سکینه خود را بر فرستاده خویش و مؤمنان نازل فرمود.» (سوره فتح. 62). خداوند در این آیه به ما می آموزاند که فرهنگ جاهلیت «حمیت»، «تعصب»، «غضب» و خشم جاهلی است؛ ولی فرهنگ اسلام «سکینه»، «آرامش» و «تسلط بر نفس» می باشد.

خواننده محترم !

برای فرونشاندن آتش قهر، و غضب راه ها و امکانات متعددی وجود دارد، که به کار گرفتن آن، میتوان بر قهر و خشم خود غالب شد و آنرا در کنترل خویش در آوریم، و ضرر های ناشی از آن را تقلیل و یا هم به صفر تقرب داد. که برخی از این اصول عبارتند از:

- در هیچ حالت عفو و بخشش را نباید فراموش کرد. در فهم عفو و گذشت باید همیشه در نظر داشته باشیم که خداوند متعال قدرت تام بر انتقام و مجازات انسان را دارد، ولی می بخشد و درمی گذرد. خداوند عفو می کند و قدير است.

- در هنگام قهر و غضب با گفتن این جمله زیبا که می فرماید: «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» به پروردگار با عظمت پناه ببرید.

- وضو گرفتن و یا هم غسل با آب سرد را نباید فراموش کرد.

- عوامل وزمینه های که موجب تزیید قهر و خشم گردیده است کوشش به عمل آید تا این عوامل برداشته شود از جمله: گرسنگی، تشنگی، خستگی، بی خوابی، هکذا کوشش بعمل آید که در حالت فیزیکی خویش تغییری را ایجاد نماید بطور مثال اگر ایستاده هستید بنشینید و اگر نشسته هستید بایستد، و یا هم بشکل از اشکال خود را مصروف کاری دیگر کنید. زیرا علماء بدین باور و عقیده اند که قهر و غضب کم کم به سراغ انسان می آید. و میگویند که آتش قهر و غضب در بدو بسیار خفیف میباشد و بعد نسبت عدم تغیر موقعیت فیزیکی این آتش آهسته آهسته شعله ور شده، انسان را به حدی می رساند، که شعله های اش به شراره بزرگی از آتش مبدل میگردد، و در نهایت امر شدت و قوت این شراره میتواند به حدی برسد که بر قوه عاقله انسان غلبه حاصل کند، و جلو اختیار و اراده از دست انسان خارج گردد.

- روانشناسان پیشنهاد میدارند که حتی المقدور انسان کوشش بعمل آرد تا از نشست و برخواست با اشخاص بد خلق و عصبانی مزاج دوری به ورزد.

- روحیه اعتقاد به قضا و قدر الهی را در خود تقویه نماید و خود را ساخت و از اعمال خویش جوابگو بود.

خواننده محترم !

از خداوند بزرگ برای پدر مرحوم ام مولانا دوکتور محمد سعید «سعید افغانی» که با حکمت و علمیت موضوع زیبا و رهنمودی ای که در باره «را های بیرون رفت از قهر و غضب» را با اعجاز خاص علمی نگاشته، جنت فردوس استدعا و تمنا نموده و از شما

خوانندگان محترم دعوت بعمل می اید تا این موضوع حیاتی را با دقت کامل و اهتمام متناسب مطالعه فرمایید.

و جزاکم الله خيراً امین الدین سعیدی « سعید افغانی » مهتم

بسم الله الرحمن الرحيم د قهر او غضب علاج

څنګه چې لیدل کیږي د دنیا اکثرې بې نظمۍ د قهر او غصې اثرات دي. نو ځکه د هرڅه نه اول د قهر او غصې اساسي چاره په کار ده. قهر او غضب یو داسې نفساني کیفیت او مرض دی چې په داسې وقت کېږي روح او د بدن حیواني قواوې له دننه وجود ځېنې بیرون خوا ته دوتلو حرکت او فعالیت او جدیت کوي او د دې رنځ او مرض سبب او علت د هغه انتقام اخستلو حس دي چې په مغز و کېږي د کومې موجبي له اثره پیدا شوای دی. او کله چې دا قسم حرکت او فعالیت زیات قوت او شدت مونده کړي نو پداسې وخت کېږي دماغ او عصاب چې د نفساني روح د تک او راتګ ځای دی دیو تاریک او مظلّم دود ځېنې پک شي او د دغه دود د تاریکۍ له امله د عقل نور په پرده کېږي واقع شي ترڅو د فعالیت او لیارښوونې ځېنې ولوړي. باید ووايو چې د غضب د آخري مرحلې علاج مشکل ښکاري ځکه که هر څومره نصیحت او منت وشي هغو مړه د غضب اور په اشتعال او لمبو راځي مګر دومره کیدلای شي که غضب ناک سړی په دا وخت کېږي خپلې وضعې ته تغیر ورکړي یعنې ناستې ځېنې ولاړې ته او د ولاړې ځېنې ناستې خواته انتقال وکړي نو د غضب شدت او تیزی به یې څه لږ شي.

وايي:

که د غضب په وخت کېږي سړی یخي اوبه وسکي او یا ویده شي غضب به ئې تخفیف پیدا کړي.

- دا باید په یاد ولرو چې مزاجونه د غضب په وخت کېږي په څلور ډوله دي.
- 1- ځینی مزاجونه کبریتي صفت لري چې د لږ څه واقعي په اثر اور اخلې.
 - 2- ځېنې بیا د وچ لږګیو په شاني په اشتعال کېږي د کبریت ځېنې بطي وي.
 - 3- ځېنې د غوړیو غوندې چې اول اور نه اخلې او که اخلې نو بیا لمبې وهي.
 - 4- ځېنې خلک بیا په پیرې سختی قار کیږي او چې په قار شي نوبیا بالکل انفلاق کوي.

همدا وجه ده چې د غضب د څلورم قسم ځېنې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم خلک ویرولي دي. فرمایي « إياکم من غضبة الحليم إذا غضب » دحليم سړي د قهر ځېنې وویړي.

په حدیث شریف کېږي راغلي چې بنی آدمان په غضب کېږي څلور طبقې دي.

- 1- ځغرده په قاریږي او ځغرده د قهر ځېنې کړي.
 - 2- وروسته په قاریږي او ځغرده منحرف کیږي.
 - 3- وروسته په قاریږي او وروسته د قهر ځېنې اوړي.
 - 4- ځغرده په قاریږي او ډیر وروسته د قار ځېنې خلاصیږي.
- بهتر خلک هغه کسان دي چې د دوهم قسم ځېنې وي او بدترین د خلکو هغه خلک دي

چه د آخر قسم ځېني وي.

امام غزالي رحمت الله عليه فرمايي:

د دی له امله چه غضب داعتدال دحد ځېني سړی باسي نوځکه د قدرت خاوند ته په کار ده چه غضب په وخت کي دي په چا د عقوبت او امر نه صادروي. او داځکه نه چه د غضب په اثر د عدالت د اندازی ځېني تجاوز وکړي همداوجه وه چه اميرالمؤمنين حضرت عمر بن خطاب (رض) يو ورځی يو مست په مسکراتو نیشه سړی وليد. وي غوښتل چه په درو ئي ووهي مگر هغه چه دا وضعیت حس کړو نو په کنځلو ئي پيل وکړه همغه وه چه حضرت عمر فاروق (رض) ورته سزا ورنه کړه. وي ويلې زه ده په قهر او غضب راوستلم نو که په درو ئي ووهم، احتمال لري چه د قهر او غضب له امله به ئي ووهم، نه د خدای لپاره. يو ورځ کوم مجرم سړي د حضرت عمر بن عبدالعزيز رحمت الله عليه په حضور د بي ادبی په قواره خبرې وکړې. عمر بن عبدالعزيز وويلې که په قهر کړای دي نه وای، نو په عقاب کړای به مي وي. اوس به رایشو ديته چه غضب او قهر د اسبابو او عللو له مخو تحليل کړو ترڅو د هر سبب په مناسبت علاج و اصلاحات وشي.

څنکه چه ليدل کيږي د غضب اسباب لس دي:

- (۱) خپل ځان ليدل
- (۲) فخر کول
- (۳) په خبرو کښي تيزي
- (۴) په خبره کښي ټينگيدل او مخالفت
- (۵) ټوکي
- (۶) تکبر
- (۷) استهزاء او پر بل خندل
- (۸) غدر او خیانت
- (۹) دانتقام په صورت کښي ظلم کول
- (۱۰) بنو شيا نو پسي افراطي هڅه.

او کوم هغه عواقب چه د غضب څخه وروسته پيدا کيږي اوه دي.

- (۱) پښېماني
- (۲) د انتقام او بدلې اخستلو ځېني ويره چه يا به ئي په دنيا اخلي او يا به ئي په آخرت کښي
- (۳) د دوستانو دښمني
- (۴) د اراذلو استهزاء
- (۵) د دښمنانو خوبني
- (۶) د قهر ځيني وروسته د مزاج تغير
- (۷) د غضب په حالت کښي درد او تکليف

حقيقت دا دی چه غضب د يو ساعت ليونتوب دی.

حکماء وائي د غضب ناکو خلکو مزاج د اعتدال ځني زيات حرارت خوا ته مایل وي او که دا قسم مزاج دوام وکړي نو يو قسم جنون ترې پيښيږي چه هغه ته د اطباء و په

اصطلاح کښې سېعي (د درنده گانو) جنون وائي. حضرت علي کرم الله وجهه فرمائي تيزي (يعني غضب) د جنون له اقسامو ځېني ده که غضب ناکه سړی پېښمانه نه شي حتماً به دا جنون محکم شواى وي . او د زيات غضب په اثر داسې هم کيږي چه کله روح د انقباض په اثر باندې سخت حرکت کوي او پدې اثر احتمال لري زړه چه د حيواني روح منبع دی خالي پاتې شي او کوم هغه روح چه زړه ځېني اعضاو ته رسېږي او په هغه سره د انسان نورم راځي، قطع کيږي او داسې هم کله کيږي چه د غضب د حرارت به اثر د روح جوهر سوزي او يو ناڅاپه سړی مري.

او کله داسې هم کيږي چه کوم هغه اخلاطه چه د بدن د قوام د پاره زيات ضرورت لري وسوزي او رديه امراض ترينه بيداشی او دوخت په تيريدو دهلاکت موجب گرځي. بايد ومانو چه د غضب مرض سخت مرض دی نو ځکه کله چه حضرت ابو هريره رضی الله تعالی عنه د حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ځېني د نصيحت غوښتنه وکړه:

رسول صلی الله عليه وسلم په درې واری وويل چه د غضب ځېني ځان وساتي. د صحابه وځېني يو د حضرت محمد مصطفی صلی الله عليه وسلم حضور ته راغی، پوښتنه ئې وکړه چه دين څه شی دی:

رسول صلی الله عليه وسلم ورته په ځواب کښې و فرمايل چه دين ښه خوی دی. دا سړي بيا د رسول الله صلی الله وسلم بني خواته راغی او همدا پوښتنه ئې وکړه. حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ورته همدا ځواب وويلي. په بل کرت دی د رسول صلی الله عليه وسلم د چپ پلوه راغی او همدا پوشتنه وکړه او همدا جواب ئې واوريد. په څلورم کرته د رسول صلی الله عليه وسلم د وروسته ځېني راغی او پوښتنه ئې وکړه چه دين څه شی دی؟ رسول صلی الله عليه وسلم مخ وړ واړولو او وې ويلې نه پوهيږي؟ دين دا دی چه په غضب او قهر نه شي.

په قرآن پاک کښې راغلي: « **وَالكَافِرِينَ الْغَيْظُ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ** » د خلکونه غضب علاج لکه د نورو امراضو په شانې د اسبابو په دفع کولو او محوه کولو راځي نوځکه دا دی چه مونږ لاندې ډول د مخکينيو لسو اسبابو په قلع او قمع کښې په ښکاره او واضح ډول بيان ته ادامه ورکوو.

1 - که غضب د خپل ځان د ليدلو ځنې وي يعني دا چه سرپټه خپل ځان مجمع د فضائلو ښکاره شي او د نور چا اوصاف او محامد ئې « نیک خصلتونه » هيڅ په نظر ور نه شي نو علامه به ئې دا وي چه دا رنگ خلک په خپل ځان په ماحول کښې مستغرق وي او چه لږ څوک د ده رضا ځېني تخلف وکړي په قهر او غضب کيږي به.

ددا ډول او قسم روحي مرض د پاره پوهانو په دا ډول علاج ښودلای دی. دا رنگه خلک دې لطفاً زغرده خپلو معائبو او نواقصو ته ځيرشي او لږ دا په فکر کښې راولي چي هيڅوک د نواقصو ځنې خالي نه دي او انسان د نقصان ځېني مخلص نه لري. او هميش دې دا په فکر کښې راولي چه حکيم حقيقي يو زړه د موجودا تو ځېني بي د کومې فائدي نه دي پيدا کړي او دا هر موجود چه مونږ ئې گورود حکمت له امله پيدا شوي نو په دا وخت کښې به سړي ته دا په فکر کښې ورشي چه په هر موجود کښې

يو کمال او حکمت شته دی چه په نورو کښې به شايد نوی. اویا به په نورو نه پوره کيږي. هو د عالم په نظام کښې هر موجود د موجوداتو دخل لري.

۲- که غضب او قهر د فخر کولو ځېنې پيدا شوي وي يعنې دا چې سړی په خپل ځان باندې فخر کوی او ددې فخر سره چه څوک مصادم وکړي نود غضب مواد ئې په جوش راشي په داسې وخت بايد د ارنگه فکر وکړای شي چه پر دنيا فخر کول خو يا د مال او يا دجمال او ياد نسب او يا د جاه له امله وي او په داسې شيانو باندې فخر کول دعاقل او پوه سړي او انسان کار ندی ځکه چه مال نن شته او سبا نشته او هرڅوک ئې لري. جمال او بنايست خوهم باقی او دايم ندی بلکه د مزاج په بد لیدو او د مرض په عارض سره ډیر بنايسته رنگونه تور کودی گرځي نسبت هم د فخر کولو لایق ندی ځکه:

هغه ناوی چه په ځان بنايسته نوي څه په کار لري بنايست د مور اونیا

او که یو څوک داسې جناب ته چه یواځې په پلار او نیکه نازيږي ووائې: آشنا دا صفت خو د ستا صفت ندی دا خودې دپلار او نیکه صفت دی، نه پوهیږم به په جواب کښې څه ووائې او که فرضاً پلار او نیکه ئې حاضر شي او ووائې چه دا ځما صفت دی ستا صفت ندی، نو ځوی به څه وکړي؟ او کيږي چې د ده د پلار او نیکه همځولي دده د پلار او نیکه ځېنې هم په ښه اوصافو کښې زیات وي نو عاقل او پوه سړی ته هیڅ دا نه ښایي چه د بل چا په صفت ونازيږي بلکه که څوک واقعاً د فخر دعوه لري نو خپل ځان دې ښه کړي ځکه خپل لږ صفت د پلار او نیکه د ډیر صفت نه زیات قیمت لري. یو عربي شاعر وایي:

انا افتخرتُ باباء معنوا سلفاً + قلنا صدقت ولكن بئسما ولد وا

که ته په هغه پلرونو چه مخکې تیر شوي فخر کوي نو مونږ وایو چه رښتیا د ستا پلرونه ښه خلک وو لکن نا امله یې ځیر ولي دي.

حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي: «لاتأتونی بانسابکم و أتونی اعمالکم» ماته په انسابو خپلو مه راځی بلکه په اعمالو خپلو سره رایشی. یعنې زما په نزد د انسابو قیمت نشته بلکه د اعمالو قیمت دی حضرت علی کرم الله وجهه په یو قطعه شعر سره فرمایي:

انا ابن نفسي وکنیتی ادبی + من عجم کنت او من العرب آن الفتی من يقول ها اناذ + ليس الفتی من يقول کان ابی

وايي زه ځوی د خپل ځان یم او کنیه زما ادب دی. فرق نه کوي که د عربو ځېنې یم او که عجمو او دا ځکه چه سړی هغه دی چه وایي زه داسې او داسې یم. هو هغه سړی کامل ندی چه وایي پلار مې داسې او داسې.

حکایت دی چه د یونان کوم یو رئیس په یو غلام باندې فخر کولو غلام ورته وویلې چه که دا فخر دې ددې ښو کالیو د اغستلو له امله وي نو دا صفت خو د کالیو دی د ستا نه دی. او که په دا د سورلی چالاکو شيانو باندې فخر کوي دا صفت خو هم د ستا نشو او

که په خپلو پلرو باندې نازيرې نو د صفت ورځو دې پلرونه شول نه ته. يعنې په خپله کوم صفت نلري او په ټاکي دا ټول صفتونه د بل چا دي او که پلرونه دی خپل صفتونه در نه واخلې په تا کی به څه پاتې شي؟

داوه د هغه چا علاج چه دفخر کولو په مرض مبتلا وی . او که سره د دی دکوم سړی په خپل ځان باندی

د فخر کولو عادت ځنی زړه نه صبريری نو دا دی هم واورى:
(کس نه گوید که دوع من ترش است) هو .

مشک آن است که خود ببويد + نه آنکه عطار گوید.

3- په خبرو کې تيزي لرل يعنې دا چه سړی په خبرو کېنې د مقابل او مخاطب د حقوقو مراعات نه ساتي او چه د مخاطب له خوا نه په نه منلو سره مخامخ شي نو د قهر او غضب تيل يې اور اخلي.

4- په خبرو کېنې ټينگيدل يعنې دا چه سړی په هره خبر کېنې د لا نسلم په غوندې ناست وي او لکه د ژرې غوندې به حق او ناحق نښتی وي او چه څوک يې ښه استقبال ونکړي نو يو وار په غصه او عصبانيت پيل وکړي. ددې دواړو اسبابو علاج دادی چه سړی دې بايد په دا پوه شي چه دا ډول صفت او عادت د محبت او الفت سلسله قطع کولای شي او قطع کوي او د وحدت او اتفاق انحلال راولي دا دواړه خصلته د انتظام د عالم د پاره مضر دي او زيات مفسد لري.

سړی د هر چا په انظارو کې مستبد او سر زوری معرفي کوي او هيڅ کله به په خپل مطلب نه بريالی کيږي. سړی بايد فکر وکړي چې خبرې او جنک سره فرق لري او په خبرو کې مطابقت د مقتضی د حال سره ضروري ده. دغه خبره د پوهانو په نزد زيات قيمت لري.

هو خبره دا نده چې هر څه به سړی وايي خواه ومنل شوه او که نه هو هرڅه ځانته لياره لري او هر څه دپاره صورت په کاردی دا بده نده چې سړی په خبرو کې کله بل ته ځان تسليم کړي بلکه دا بده ده چې د خبرو ځنی خواشنی پيدا شي او بد تاثير وکړی.

5 - توقې کول يعنې دا چې سړی په توقو او تقالو کې د حد ځنی تجاوز وکړي او د ادب مراعات او روا او ناروا لحاظ ونه ساتي.

دا قسم توقې بدې دي هو توقې چې په کې ناروا او تجاوز د اندازې ځنی نوې بدې ندي. ليکن داسی توقې چې سړی به په هيڅ شي بند او وازنوی بد عواقب لری ډير کرته داسي پيښه شوې چې اول توقه وي بيا پتاقه شي او يو تر بله سره لاسونه واچوي او دښمني ترې جوړې شي زه په دا کی زيات تجربه لرم او ډير داسي وقايع می ليدلي چې دبيخايه توقو په اثر د مرگ او خون خونی صحنه جوړه شوی ده او لا ترننه پورې يې روغه نده موندلې.

ښه دا نو ولي او په څه نو بايد دا لازمه ده چې سړی څه د خولې ځنی کاري د عقل او فکر په سندان يې داسي وټکوي چې غل او غش هيڅ په کې پاتې نه شي هو زړه ته هر څه راځي او په فکر هرڅه تيريري لکن هر څه د ويلو نه وي او نه هر څه د خوښی وړکړځي.

توقه خو سړی د دی د پاره کوي چې خپله او بل پرې خوښ شي نه دا چې دی او بل پرې خفه او ملول شي. که د سړي په توقو کې غرض دا وي چې خپله خوله وينجه

کړي. نو د توقو د پاره حاجت نشته زما ورته اجازه ده چې همیش دې خوله وینجه ونیسي.

او که توقو کې مقصد دا وي چې دېل اوځان خسته توب او خفکان پرې لري کړي نو باید د بل د حقوقو مراعات او لحاظ په خاطر کې ولري داسې څه د عقل او فکر په قوت او لطافت سره ووايي چې د درد دوا او خسته توب یې په خوښۍ بدل شي.

توقې او مسخري فرق لري لکن ځینې خلک د توقو په دعوا د توقو ځنې مسخري جوړوي او په مجلس کې ځېنې خلک د مجلس د اشتراک ځېنې پېښمانه کړي او دیته ئې اماده کړي که د طاقت او حوصلې ځنې پوره شي نو بالمثل جواب ووايي او یا لرايي ترینه جوړه کړي او د خوند په شخوند بدل کاندې او یو د ماتم اجتماع ترینه پیدا شي.

6 - تکبر یعنې دا چې سړی په خوله ددې دعوا کوي چې زه د بل ځنې زیات یم که څه هم په زړه کې ددې معتقد وي او که نه په ما بین د تکبر او ځان لیدلو کې (غضب) چې په اوله ماده کې تیر شو فرق دادی چې په غضب کې سړی په دې عقیدې وي چې زه د بل ځنې زیات یم او په تکبر کې دعوا وي که څه هم په زړه کې ددې عقیده ونه لري چې د بل ځنې زیات یم د تکبر د دعوا مدعیان هرڅه غواړي چې د دوی په خوښه وشي نو چې یې طبیعت مراعات یې ونه شي بیا نو په غضب او قهر لاس پوری کړي. اولاً ځان هم ملامت نه حسابوي او بل که څه هم معصوم وي ملامت کني او دی ته فکر نکوی چې شیطان کبر وکړو چې په لعنت شو.

هو کبر د الله جل جلاله او د غني ذات صفت دی او بنده چې سراسر محتاج او حیران او فقیر لاس په دوعا او تمنا دی ورته نه ښایي چې تکبر وکړي او ځان د بل ورور او عزیز ځنې لوړ وکني او د شیطان په صفت موصوف شي. په حدیث قدسی کې راغلي: عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«**الکبرياء ردائي ، والعظمة إزاري ، فمن نازعني واحداً منهما قذفته في النار**»

(الحديث أصله في صحيح مسلم وأخرجه الإمام أحمد وأبو داود وابن ماجه وابن حبان في صحيحه وغيرهم صححه الألباني .
الله پاک فرمایي:

کبر یعنې غنا او بې پروايي زما ځادر دی او عظمت زما پرتوک یعنې تاثیر لاندې دي څوک چې زما سره دا دواړه صفتو کې مقابله وکړي خپل اورته به ئې داخل کړم. توبه نعوذبالله، الله پاک دې سړي ته ددې دواړه صفتو ځنې نجات ورکړي. په حدیث شریف کې راغلي چې متکبر خلک به په ورځ د قیامت کې په صورت د وړو او ضعیفو میرتنو جمع کيږي.

7- استهزاء او په بل خندل یعنې دا چې سړیته د بل عزت په ذلیله سترگه ښکاره شي او په مجلس کې د هغه په حضور او یا بالغیاب مسخري ور پوري کوي. دا صفت اکثره د هغه خلکو وظیفه ده چې خلک پرې خندوي او دا کار یو نوعه کمال خپل گڼي او همیش په دا وسیله سره غواړي چې د خلکو توجه ځانته جلب کړي چې د مقتدرو او دېدایانو الطاف او پیرځوینه پرې وشي.

دا رنگه رذیل خوی له یوی خوا د بل خفکان موجب ګرځي او له بلې خوا که مقابل ورته جواب ورکړي د ده دغضب او قهر عامل ګرځي. دا رنگ خلک باید فکر وکړي چې داسې اخلاق د انسان صفت او کمال نه ګرځي.

سړی باید چې په کمال او علم او فضل سره د خلکو په زړه کې ځان ځای کړي نه په مسخرو او استهزاء سره او په علم او فضل او کمال او کار سره خپل رزق او روزی حاصله کړي نه په دا قبیح صفت سره.

په حدیث شریف کې راغلي چې په ورځ د قیامت کې به استهزاء کونکي دروازي د جنت ته وغوښتل شي کله چې دوی هلته ورمندې کړي. دروازي به پرې وتړل شي، بیا به د بلې دروازي له خوا ځنې وغوښتل شي، بیا چې هلته ورمندې کړي، هغه به هم پرې وتړل شي په همدا قسم سره به په دوی په صورت د استهزاء عذاب نازلېږي. 8 - غدر او خیانت یعنې دا چې سړی د خلکو سره دغدر او چل او چانس ژوند کوي او په عهد او وعدي ولاړ نه وي غدر او خیانت که په هرڅه کې وي مذموم او قبیح صفت دی.

او په نزد د هیڅ عاقل ښه نه ښکاري. حضرت رسول اکرم صلی الله وسلم غدر او خیانت د منافقینو د اوصافو ځنې گڼلې:

فرمایي چې په ورځ د قیامت کې به غدر کونکي د پاره یو مخصوص بیرغ وي چې ددې موقف خلک به ددې بیرغ په اثر ځان او غادر پیژني. 9- ظلم کول د انتقام په صورت:

انتقام په درې قسمه دی:

یو هغه دی چې څوک د چا څوک مرکري او ورته د هغه دی په مقابل د جنایت کې مرکري، دی قسم ته قصاص وایی. دوهم انتقام هغه دی چې یو سړی کومه بې ادبي وکړي او هغه بل سړی د بې ادبي په اثر دی مرکري. دپته ظلم کول د انتقام په صورت کې وایي دا رنگ وضعیت چې سړی د حد ځنې تجاوز وکړي بد دی. د غضب او قهر سبب کړځي. سړی باید اول دخلکو دگناهونو ځنې عفو وکړي او په دا وسیله د لویو اشخاصو په حساب کې ځان راولي. حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي: « وَأَحْسَنُ إِلَىٰ مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ » نیکي کوی د هغو اشخاصو سره چې دستاسو سره بدې کوي.

بدي را بدي سهل باشد جزاء + اگر مردی احسن الی من اساء

په انتقام کې باید سړی ډیر دقت وکړي نه چې کوم بې گناه سړی دل نشی او که بیاورته ښه معلومه شوه هلته بالمثل انتقام جائز لکن عفو اولی ده په عفو سره دښمن دوست کړځي او که مقابل عاقل وي دعفوي وضعیت ورته د انتقام نه سخت تمامېږي. لکه چې یو عاقل سړي ويلي « رحم الاعداء اشد من جفوه الا احباء » رحم او عفو د دښمنانو ته سخته تمامېږي د جفاء د دوستانو ځنې.

10- رغبت په طلب دنفائیسو مالونه کې دا چې د سړی محبوب او مطلوب همیش همدا وي چې کوم ښه شی او نادر مال چې چیرته وي ځما دي وي او که لري ئې نو محبت د هغه ئې دزړه ځنې چارپیروي. دا قسم صفت هم بد دی ځکه که چیرې داسې خلکو ته مطلوب لاس ته نه ورځي او یا یې له لاسه ځنې ځي نو په غضب او قهر وی او چټي په چټي به خفه وي په صورت دوجود کې به د ساتنې په غم وي او په نه والی کې به طلب او کشش په درد مبتلا وي. نو ځکه سړی باید چه هیڅ شي باندي زړه ونه تړي او نه هیڅ

شی سوا د دین او ایمان او انسانیت او خدمت عامه ځنې د زړه د تړلو وړ وگڼي. حکایت دی چې کوم پاچا ته چا کومه بلوري قبه چې ډیر زیاته صفا وه او مهندسانو په کې د فن د اصولو سره سم ټول کمال ظاهر کړي وو. د تحفی په قسم را وړه دا قبه د پاچا ډیره خوښه شوه او زړه یې پرې ورکړه همیش به یې ددې په لیدلو خوښي کوله او په خپلو مخصوصه خزانه کې ئې ساتلې وه. تقدیر دا وکړه چې قبه تلف شوه او دعدم په میدان کې محوه، پاچا د دې واقعي د پېښیدو ځنې سخت په غم شو او همیش په فکر او سودا مبتلا شو که څه هم اراکینو د دولت به ښه نفیس جواهر او لعلونه د ده په حضور کې راوړل لکن دده به پرې تسلی نه راتله او دقې په یاد او غم کې اخر مجنون او لیونی شو او د مملکت انتظام او هستی او موجودیت ئې له لاسه لاړو داؤ د زړه ور کولو حال او په نفیسو شیانو باندې زړه بایلل چې نتیجه او اخردا شو. نو سړی باید چې په هر کار کې د اعتدال ځنې کار واخلي او په معتدل له ليار روان شی هرچا که داعتدال په لباس ځان ملبس کړو او داعتدال ځنې ئې کارواخیست، صبر او حوصله او استقامت یې دلاس ځنې ورنکړه نو د غضب د مسمومو زهر ځنې به نجات مونده کړي. دا چې ځنې خلک وایي چې شدت او غضب د رجولیت او انسانیت بنسټ دی. دا هلته چه کوم شرعي او افتخاري سعادت که شدت او غضب ونکړي، محوه کيږي او بې دغضب او شدت ځنې په بلی لياره د مقصد حصول متصور نوي. نو هلته حق دا دی که په غضب سره کار کیدلو ښه دی. حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

دحمل، تحمل او حوصلې په صفت موصوف ؤو. په مقابل د شدائدو کښې به ئې حوصله او استقامت کولو ترڅو د کفارو له خوا په جنگ سره مجبور شوی ندی جنگ ئې ندی خوښ کړی. فرمائیل به یې چې زړه ورتړین او شجاع ترین دشجاعانو هغه شخص دی چې په حال د غضب کې د خپل نفس مالک وي.

رسول صلی الله علیه وسلم د یوې غزا (تبوک) ځنې وکړخیده، صحابه (رض الله تعالی عنهم اجمعین) ته یې و فرمایل «**رجعنا من الجهاد الأصغر ،إلى الجهاد الأكبر**» وایي مونږ وکړخیدلو د وړوکی غزا ځنې یعنی د کفارو د مقابلې نه لویې غزا ته هغه د نفس سره غزا او مقابله ده.

د نفس غزا ته حضرت ځکه لویه غزا ویلې چې نفس کله اصلاح شي نو هر څه اصلاح کیدونکي دي. همدا وجه ده چې رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي «**اعدی عدوک** **نفسک الی بین جنبیک**» (دښمن ترین د دښمنانو د سړي نفس دی چې په ما بین د دواړو ډو ډو دانسان کې ځای لري).

ځنې کم عقله خلک په عاجزو حیواناتو او مرغانو هم قاریږي او بلکه په بې روحه اشیاء باندې هم ډیر لیدل شوي چې په غضب راځي. لکه مثلاً چې پښه یې په لوته او ډبره باندې ولږیږي نو په لوته او ډبره باندې په قاریږي. دا قسم خلکو ته به سړی څه وایي؟ دا رنگه اشخاص اکثره په ځورورو کې پیدا کیږي او په بې عقله او بې مغزه خلکو کې زیات لیدل شوي.

هو: ماه نورمی فشانده و سگ بانگ میزند + سگ را بپرس خشم تو با ماهتاب چیست؟

په ښځو او زړو او وړو او مریضانو کې هم دا رنگ اوصاف موندلی شی چې بې موجه په قاریږي، لکن هغی قابل المراعات دي.

حريص او بخيل ځنې هم چې څه ضايع او مصرف شي چټي پټي قهر او غضب ورځي. لکن خدای دپورته هدايت ورکړي.

خلص عواقب د غضب او قهر دادي چې د بدن او وجود د پاره زهر قاتل د انسانيت او سړيتوب لپاره مضر دی. غضب او قهر د صداقت او اعتماد له یوې خوا پورته کوی او له بلې خوا د ندامت او پېښمانۍ موجب کړی .

پوه خلک اغماض اکرام او عفو د ځان سره لازمه او ملزمه کړځوي په تاريخ کې چې سړی د نوابغو خلکو په سوانحو او ژوندليک سترګې اچوي نو هلته په کې ضرور سړی د هغوی حلم او حوصله، صبر او استقامت په پوره پيماني سره موندلای شي .

هو وايي کوم مجرم سړی د اسکندر په حضور راوستول شو، اسکندر په مقابل دده د جرم کېدو عفوې ځنې کار واخيستلو.

هو شايد دا به داسې گناه او جرم وه چې د شخصيت د اسکندر پورې به يې تعلق درلود او يا به په عفوې سره دېل چا حقوق نه تلفيدل، مقصد دا چې اسکندر عفو وکړه په دا مجلس کې دربارد یو معزیزينو ورته وويلې چې که ته زه وی، نو به مې مړکړی وه. اسکندر ورته په ځواب کې وويلې چې ته زه نه يم نو ځکه بېعفو کوم او نه يې مړکوم.

يادونه :

دغه ليکنه دخدا بښلې دکتور محمد سعيد «سعيدافغانی» «دنجات او کاميابي لپاره د علم او فلسفې له پلوه !» د کتاب څخه اخستل شوی ده ، چی په کال: 1354 هجری شمسی کی ليکل شوی (

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library