



علاج قهر

فارسی

شیخ طریقت، امیر اہل سنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوالہلال
محمد الیاس عطار قادری روضی

کتابساز
اعتماد

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ

أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝

دعای خواندن کتاب: قبل از مطالعه کتاب دینی یا درس اسلامی دعای را که در پائین تحریر گردیده بخوانید، **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** آنچه را که می خوانید فراموش نمی کنید. دعا اینست:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ

عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

ترجمه: خدا یا دروازهٔ وحمت را بر ما بگشا و رحمت خویش را بر ما نازل فرما. ای صاحب عظمت و بزرگی. اول و آخر یکبار درود شریف خوانده شود.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
 أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝

علاج قہر:

غالباً شیطان باعث جلو گیری شما از مطالعہ این رسالہ می شود اما سعی کنید تا کاملاً آنرا خواندہ شیطان را مغلوب سازید.

فضیلت درود شریف:

شافع روز جزا، حضرت محمد مصطفی ﷺ ارشاد می فرمایند: شب گذشتہ واقعہ عجیبی دیدم: یکی از امتیان خویش را دیدم کہ بر پیل صراط گاہی می غلطید و گاہی بر زانوہایش راہ می رفت، در این اثناء درودی را کہ بر من فرستادہ بود رسید و آن را بر پیل صراط ایستادہ کرد تا با پاہایش از پیل رد شد. (معجم کبیر ج ۲۵ ص ۲۸۲ حدیث ۳۹)

رضا پیل سے اب وجد کرتے گزرے کہ ہے رَبِّ سَلِّمْ صَدَائِے مُحَمَّدِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ)

رضا! از پیل بگزر وجد کنندہ زیرا صدائے محمد ﷺ رَبِّ سَلِّمْ است

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ! صَلَّی اللهُ عَلَی مُحَمَّدٍ

سہ دام (سہ فرو کردن شیطان)

حضرت سیدنا فقیہ ابواللیث سمرقندی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ در تنبیہ الغافلین حکایت میکند کہ: حضرت وهب رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ می فرمایند: یکی از بزرگان بنی اسرائیل در سفری می رفتند کہ ناگہان تکہ سنگی از کوه نزدیک بود بر

سرش اصابت کرد، آن ذکر خدا را شروع کرد بناءً سنگ دور تر افتاد و او از مصیبت نجات یافت، بعد از آن شیر وحشتناکی پیش رویش قرار گرفت اما آن بزرگ نترسید و دو باره به ذکر خدا مصروف گردید، چون به نماز خواندن شروع کرد ماری آمد و خود را به پاهایش پیچاند تا اینکه خود را به تمام بدنش طوری پیچانده که تا سرش رسید چون می خواست به سجده برود آن مار چهره اش را کاملاً فرا گرفت و دهانش را باز داشته تا اور القمه ای خود قرار دهد اما آن بزرگ آنرا دور انداخته به انجام دادن سجده کامیاب گردید چون از نماز فارغ شد شیطان خود را روبرویش ظاهر کرد و گفت تمام این حرکات را من انجام دادم تا ترا از ذکر خدا مانع شوم اما از این همت و حوصله ات چنان متاثر شدم که تصمیم گرفتم تا بعد از این هرگز ترا فریب و آزار ندهم، پس از روی لطف و مهربانی برنامه دوستی را با من برقرار کن، آن بزرگ اسرائیلی این چال و فریب شیطان را نیز خنثی نموده فرمودند: تو اگر چه برای فریب و ترساندن من بسیار سعی و تلاش کردی اما **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** من هرگز به تو تسلیم نشده و دوستی هم برقرار نخواهم کرد، گفت پس خوب است احوال اهل و خانواده ات را از من خواهی پرسید که بعد از تو بر آنها چه خواهد گذشت. فرمودند: من احتیاجی ندارم که در مورد پریشانی آنها از شما پرسم! شیطان گفت: این را از من خواهید پرسید که مردم را چگونه گمراه می کنم، فرمودند: بلی! این عمل خود را بگو چگونه است؟ گفت من سه تور دارم (۱) بخل (۲) قهر (۳) نشه، بعد هر سه تور را توضیح داده گفت: وقتی تور بخل را برای گرفتاری کسی پهن می کنم او در محبت مال گرفتاری می شود آنگاه

او را پریشان می‌کنم و به او می‌گویم در دست تو مال اندکی قرار دارد، لهذا و به بخل رومی کند و از حقوق واجبه چون زکات و غیره محروم می‌گردد، و متوجه اموال دیگران می‌شود. لذا او در تور مال افتاده از انجام نیکی‌ها محروم می‌گردد و رو به گناهان می‌آورد، وقتی بر پهن کردن تور قهر بر کسی پیروز می‌شوم چنانچه بچه‌ها در انداختن توپ به سوی یکدیگر کوشش می‌کنند من نیز همان شخص خشم‌گین را در گروه شیاطین همین‌گونه پرتاب می‌کنم، شخص خشم‌گین هر قدر که بر علم و عمل فایز باشد حتی که مرده را هم زنده گرداند من از او مایوس نشده سعی می‌کنم که به پرورش و طریقه‌ای باشد او را به خشم مبتلا نموده به وسیله سخنان ناشایسته اش آخرتش را تباہ گردانم. زمانی که نوبت شخص نشه‌ای می‌رسد او را در دام شکار خود چنان گرفتار می‌کنم که مانند گوسفند گوشش را گرفته به هر گناهی که بخواهم گرفتارش کنم. بدین ترتیب شیطان در مورد شخص خشم‌گین می‌گوید او مانند یک توپ است که اگر در دست بچه‌ها بیفتد هرگونه بخواهند با او بازی می‌کنند لهذا در زمان ناراحتی صبر لازم است تا مبادا در دام شیطان افتاده اعمال نیک ضایع گردند و گرفتار بلا و مصیبت شویم.

(تنبیه الغافلین ص ۱۱۰ ملخصاً)

بعضی کلمات کفریه:

ای عاشقان رسول: در گفتگوی این بزرگ شیطان گفته است که انسان خشم‌گین مانند توپی که در دست بچه‌ها باشد همان‌گونه در دست شیطان قرار دارد، لهذا لازم است که علاج خشم کرده شود تا به سبب آن شیطان کلمات

کفریه را به زبان جاری نکند که باعث بربادی اعمال نیک گردد، در بهار شریعت آمده که به هیچ کسی چنان سخنی نگوئید که بوسیله آن خداوند شمارا در جهنم بیندازد. بطور مثال شخصی بگوید: من از جهنم نمی ترسم یا به عذاب خدا باور ندارم، یا یکی به دیگری بگوید: تو از خدا نمی ترسی؟ او در جواب بگوید نه خیر! یا بگوید خدا چه می تواند کرد؟ از این بیشتر چه خواهد کرد که به دوزخ بیندازد! یا کسی بگوید از خدا بترس! او در جواب گوید: خدا کجاست؟ این همه کلمات کفریه اند.

(بهار شریعت ج ۲ ص ۴۶۲ به حواله عالمگیری ج ۲ ص ۲۶۰، ۲۶۲)

دروازه مخصوص جهنم:

صاحب گنبد خضراء صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرمایند: جهنم را دروازه ای است که از آن کسانی داخل می شوند که بعد از نافرمانی خدا خشم شان فرو می رود. (شعب الایمان ج ۶ ص ۳۲۰ حدیث ۸۳۳۱)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

علاج خشم فرض است:

حجة الاسلام حضرت سیدنا امام محمد بن محمد غزالی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ می فرمایند: علاج خشم و در این مورد محنت و مشقت را تحمل کردن در مراحل مختلف فرض است: چرا که اکثریت مردم به سبب خشم به جهنم داخل می شوند.

(کیمیای سعادت ج ۲ ص ۶۱۰)

انتشار خشم و غضب امروز، فردا شمارا به جهنم نیندازد:

حضرت سیدنا حسن بصری رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ می فرمایند! ای انسان! تو در حالت خشم برخود می نازی و مغروری، خبردار! که این فخر و غرور امروز، تو را فردا در دوزخ نیندازد. (احیاء العلوم ج ۳ ص ۲۰۵)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

تعریف خشم!

معنی خشم اینست که به سبب اراده انتقام گرفتن خون دل به جوش می آید. حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ می فرمایند: خشم آن جوش و خروش نفس است که بوسیله انتقام گرفتن از دیگری خود را بالا تراز او احساس نماید. (مرآة المناجم ج ۶ ص ۶۰۰)

بشارت جنت: حضرت سیدنا ابوالدرداء رضي الله عنه عرض کردند:

یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ چنان عملی را ارشاد فرمائید که مارا به جنت داخل نماید، حضور اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ارشاد فرمودند! ”لا تغضب ولك الجنة“ یعنی خشم نکن همین برای تو جنت است.

(معجم اوسط ج ۲ ص ۲۰ حدیث ۲۳۵۳)

قوی کیست!

نوشاننده جام کوثر، شفاعت کننده روز محشر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ارشاد می فرمایند که در بخاری شریف است: قوی او نیست که پهلوان باشد بلکه قوی کسی است که خشم را فروبرد.

از فرو بردن خشم چه فایده می‌رسد:

فرمان مصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ است که خداوند می‌فرماید: کسی که هنگام خشم مرا یاد میکند من او را هنگام جلال خود یاد میکنم و در زمان نزول عذاب او را عذاب و هلاک نمی‌کنم.

فضیلت فرو بردن خشم:

سردار مدینه منوره، سلطان مکه مکرمه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: کسی که با وجود قدرت و توانائی در هنگام ناراحتی بتواند خشم خود را فرو برد خداوند در روز قیامت قلبش را از رحمت خوشنودی خود مملوء و معمور می‌فرماید. (بخج الجوامع ج ۷ ص ۲۶۹ حدیث ۲۲۹۹)

حور بهشتی برای فرو برنده خشم:

حبیب خدا بخشاینده امت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمودند: کسی که خشم خود را فرو خورد حالانکه در آنجا در آن قادر هم بود، خداوند در روز قیامت او را در محضر همه مخلوق می‌خواهد و به او اختیار میدهد تا همان حور بهشتی را که دلش میل دارد طلب نماید. (ابوداؤد ج ۳۲۵ حدیث ۴۷۷۷)

سبب پر کردن قلب از نور ایمان:

نبی محترم و رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ارشاد می‌فرماید: کسی که با وجود قدرت و توانائی اش خشم را فرو برد خداوند قلبش را از آرامش و ایمان مملوء میگرداند. (جامع صغیر ص ۵۴۱ حدیث ۸۹۹۷)

(به نسبت ۹ حروف (در پناه خدا) بهترین ۹ گل مدنی) :

(۱) اخلاق بعضی انسان ها مانند قوطی کبریت است که با اندک اتصال چوب کبریت آتش می افروزد (۲) خشم بعضی ها با جهالت شروع شده و با ندامت ختم می شود.

(۳) در وقت خشم انسان به احساسات آمده در گفتارش فرق بین خوب و بد را فراموش میکند، در حالت خشم از تصمیم گیری پرهیز می کند چرا که در هنگام جوش کردن آب عکس و یا سایه در آن دیده نمی شود.

(۴) در هنگام خشم از گفتن جملات پریشان کننده حذر کنید مثلاً: من هرگز تحمل نمی کنم من آدم بسیار خشمی و احساساتی هستم، خشم من بسیار خطرناک است.

(۵) دیگری را چنین نگوئید تو بسیار تند خو و خشمی هستی، تو پر خاشگری و غیره که با چنین سخنان ممکن است او بیشتر تحریک شود.

(۶) زمانی که حالت خشم غالب آید بجای نفس کشیدن بلند به نرمی نفس بکشید **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** که از آن مفاصل وجودتان آرامش می یابد و حالت طبیعی راز دست نمی دهید و دچار قهر و غضب نمی شوید که باعث انتقام گیری شود.

(۷) در حالت خشم مقامات مقدسه مانند مکه، مدینه، کعبه و گنبد خضراء را به خاطر بسپارید که این تصورات نیک شما هر چه بیشتر شوند **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** خشم شما آهسته آهسته از بین میرود.

(۸) توجه باید کرد که چه چیز شما را به خشم آورده و بی اختیار کرده است تا از آن جان خود را نجات دهید و در آینده هم اگر احساس ناراحتی نمودید فوراً به آن روش عمل نمائید.

(۹) قهر و غضب فطرتاً در وجود بشر هست، اما نه بر بندگان مؤمن خدا، بلکه بر نفس و شیطان است که بر گناهان فخر میکنند،

علاج عملی خشم:

برادران محبوب اسلامی: علاج عملی خشم وقتی صورت می پذیرد که قبل از آن از فضایل گذشت و فرو بردن خشم آگایی داشته باشیم تا در هنگام قهر و ناراحتی همان فضایل را به خاطر داشته با روش عملی از طغیان خشم جلوگیری نموده برای حل مشکل اقدام نمائیم، در صحیح بخاری آمده است که شخصی در بارگاه رسالت عرض کرد: یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ! مرا نصیحتی فرمائید: ارشاد فرمودند: لا تغضب یعنی خشم نکن، آن شخص چند بار این سوال را تکرار کرد در جواب همین کلمه مبارک را می شنید که قهر نکن. (بخاری ج ۴ ص ۱۳۱ حدیث ۶۱۱۶)

شرح حدیث: حضرت علامه خطابی رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ می نویسد: لا تغضب یعنی ناراحت مباش بدین معنی است: از چیزهای که سبب خشم و ناراحتی می شود دوری کنید یا امری را که شما را به خشم می آورد انجام ندهید.

(اعلام الحدیث للخطابی ج ۳ ص ۲۱۹۷)

خداوند در روز قیامت عذاب را می بخشد :

ارشاد مصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ است که: شخصی که قهر و غضب را فرو می برد خداوند در روز قیامت عذابش را از او دور می کند،

حضور شیطان در هنگام انتقام گیری :

ای عاشقان رسول! وقتی که کسی با ما بحث و ناسزا گفتن را آغاز کرد ما باید خاموشی اختیار کنیم تا از جدال و پیریشانی نجات حاصل نمائیم اگرچه شیطان صدها وسواس در دل می اندازد که شما هم جواب بالمثل بدید ورنه مردم شمارا بزدل خواهند گفت و به گونه های مختلف تحریک به جواب دهی بالمقابل می کنند و می گویند جناب! اکنون وقت شرافت نیست، اگر در مقابل مردم از نرمی کار بگیری آنها شمارا به زندگی کردن نمی گزارند و غیره و غیره من اکنون یک حدیث مبارکه ای را بیان می کنم که اگر با توجه به آن گوش فرا دهید خواهید فهمید که موقع شنیدن سخنان بد و ناسزای دیگران اگر خاموشی اختیار کنید چقدر از رحمت الهی بهره مند خواهید شد، چنانچه در مسند امام احمد ابن حنبل آمده است که: در حضور سردار مدینه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ شخصی به حضرت ابوبکر صدیق رَضِيَ اللهُ عَنْهُ سخنان ناسزا گفت، چون او بسیار بی احترامی کرد سیدنا ابوبکر صدیق بعضی از سخنانش را جواب داد، اگرچه سخنان او که در جواب شخص مذکور گفت از گناه پاک بود باز هم حضور اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ از جایش برخاست و رفت، حضرت ابوبکر صدیق به تعقیب آنحضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ روان شد

و عرض کرد یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ! او سخنان ناسزا به من می گفت در حالی که شما هم تشریف داشتید و سکوت بودید، چون من جواب بعضی از سخنان او را گفتم شما برخاستید، فرمودند: با تو فرشته ای همراه بود که جواب او را می داد، بعد چون شما جواب سخنان او را شروع کردید شیطان در میان شما حاضر شد. (مسند امام احمد بن حنبل ج ۳ ص ۴۳۴ حدیث ۹۶۳)

کسی که خاموش شد او نجات یافت :

ای عاشقان رسول! بارها به شما گفته شده که در مقابل سخنان بیپوده جواب گفتن باعث افسوس و پشیمانی شما خواهد شد. اما اگر خاموش شوید کمتر احساس شرمندگی خواهید کرد. در ترمذی شریف ارشاد مصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ است:

مَنْ صَمَّتْ نَجًّا. یعنی کسی که خاموش شد نجات یافت. (ترمذی ج ۴ ص ۲۲۵ حدیث ۲۵۰۹)

و این هم یک ضرب المثل خوبی است که گفته شده یک سکوت صد نفر را شکست میدهد.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

جواب نیکی نیکی است یا (نیکی کن نیکی می بینی) :

حضرت شیخ سعدی رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ در بوستان سعدی حکایت میکند: نیک مردی بود که دشمنان خود را هم بد نمی گفت، وقتی کسی او را اذیت میکرد با مقابل از زبان او کلمات خوب می شنوید، بعد از وفاتش شخصی او را در خواب دید از او پرسید: (ما فعل الله بک) یعنی خدا با شما چه کرد؟ گفت در

دنیا سعی کردم کہ از زبانم در بارہٴ ہیچ کسی حرف بدی بیرون نشود، منکر نکیرہم از من در قبر ہیچ سوالی سختی نپر سید لہذا با من بسیار رفتار خوبی انجام گرفت. (بوستان سعدی ص ۱۴۹ ملخاً)

حضرت شیخ سعدی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه می فرماید:

بدی را بدی سهل با شد جزا اگر مردی احسن الی من اسا

(بوستان سعدی ص ۹۱)

یعنی: در بدل بدی، بد کردن آسان است، اگر مردی در بدل بدی نیکی کن

صَلُّوا عَلَي الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَي مُحَمَّد

نرمی زیبائی می بخشد:

برادران محبوب اسلامی! ملاحظہ فرمودید کہ بر شخصی کہ روش نرمی را اختیار کرد چقدر رحمت الہی بر او نازل شد، کاش! ما ہم در مقابل کسانی کہ مارا اذیت میکنند و مورد تمسخر قرار میدهند راہ بخشش را اختیار نما ئیم. در صحیح مسلم ارشاد مصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ است: در چیزی کہ نرمی باشد بہ او زیبائی دادہ می شود و از چیزی کہ در آن سختی باشد و دراو کمی بوجود آید معیوب میگردد. (مسلم ص ۱۳۹۸ حدیث ۹۴۲۵)

فضیلت بخشش گناہ قبل از وقوع آن:

در احیاء العلوم است کہ شخصی دعا می خواست الہی! در دست من مالی نیست تا از آن خیرات و صدقات بدهم، فقط ہمین صبر و تحمل است کہ اگر مسلمانی در مقابل من بی حرمتی کرد من اورا معاف کردم، بر سید مکی مدنی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ وحی نازل شد کہ من آن بندہ را بخشیدم.

(احیاء العلوم ج ۳ ص ۲۱۹)

سه اسباب آسانی در حساب قیامت؛

از سیدنا ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمودند؛ در شخصی که این ۳ صفت موجود باشد خداوند در روز قیامت حساب او را آسان می‌گیرد و او را به رحمت خود به جنت میبرد صحابه کرام رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ عرض کردند یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ آنها کدام صفات اند. فرمودند: (۱) کسی که ترا محروم کند توبه او عطا کن (۲) کسی که باتو قطع رابطه کند توبه او وصل شو (۳) کسی که بر تو ظلم کند تو او را معاف کن. (معجم اوسطح ص ۱۸ حدیث ۵۰۶۴ ملخصاً)

حکایت حوصله اعلی حضرت در برابر نامه های پراز دشنام:

کاش: در ذهن ما این تفکر وجود داشته باشد که بخاطر خواہشات نفس از خشم و غضب پرهیزیم. چنانچه بزرگان ما این احساس را داشته اند که در برابر هر گونه ظلم صبر و برد باری میفرمودند، در زمان حیات اعلی حضرت امام احمد رضا خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ وقتی پوستچی نامه های مملو از دشنام و کلمات ناشایست را در خدمت ایشان تقدیم نمود، معتقدین و پیرانش به ستوه آمدند تا بر علیه مخالفین اقدام نمایند حضرت امام احمد رضا خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فرمودند کسانی که نامه های تعریف و تحسین نوشته اند اول بین آنها جوایز را تقسیم نمائید بعد با آنها که دشنام نوشته اند مقابله ای با المثل کنید. یعنی اصل مطلب اینست که! در صورتیکه به تعریف و تحسین کنندگان جایزه و انعام نمی دهید پس از بدگویانم چگونه انتقام می گیرید؟

شعر

احمد رضا را امروز ہم تازہ گلستان است

خورشید علم او امروز در خشان است

انوار صبر مالک بن دینار: (حکایت)

بزرگان دین در برابر ظلم ظالمین و ستم کافرین صبر فرمودہ اند و خشم را از خود بدور راندہ اند، حضرت مالک بن دینار خانہ ای را اجارہ کردند، در کننا ر آن منزل یک یہودی بود، یہودی بنا بر عداوت و دشمنی کہ باوی داشت آبہای گندیدہ و فاضلہ را در منزل ایشان می ریخت اما او خاموش بود. بالآخرہ آن یہودی خودش یکروز آمدہ عرض کرد: جناب! از با بت این آب فاضلہ و گند یدہ ای کہ در منزل شما میریزد ناراحت و یا شاکی نیستید؟ آن بزرگوار رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ با نہایت نرمی فرمودند! آب فاضلہ و گندیدہ ای کہ از ناودانی شما در منزل ما میریزد من آنرا جارو و شتسو میکنم. او گفت با وجود این زحمت و تکلیف شما قہر و نا راحت نمی شوید؟ فرمودند! بہ خشم می شوم اما خشم را فرو می برم،

چرا کہ در پارہ ۴ سورہ آل عمران آیہ ۳۴: فرمان خدای رحمن است۔

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿٤٥﴾

ترجمہ کنزالایمان: کسی کہ خشم را فرو می برد و مردم را معاف میکند و احسان کنندگان را خدا دوست دارد آن یہودی این جواب را شنیدہ

مسلمان شد. (تذکرۃ الاولیاء ص ۴۵)

بدلتی ہزاروں کی تقدیر دیکھی

نگاہ ولی میں وہ تاثیر دیکھی

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّد

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب!

تفسیر آیه کریمه مربوط به فرو بردن قهر:

ای عاشقان اولیاء! ملا حظہ فرمودید کہ در نرمی چه برکاتی است: یہودی دشمن اسلام از گفتار نرم و نیکوئی چگونه متاثر قرار گرفت و مسلمان شد، مفسر مشہور، حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ تحت آیه کریمه ای کہ در حکایت بیان شدہ ذکر گردیدہ میفرمایند! یکی از صفات پرهیزگاران اینست کہ در موقع عصبانیت شدید سعی میکنند تا خود را کنترل نمایند کہ از حالت طبیعی (نور مال) خارج نشوند. بلکہ پیروی از خواہشات نفس نکرده باوجود اینکہ قدرت ہم داشتہ باشند خشم را فرو می برند و از اشتباہات زیر دستان یا اذیت و آزار دیگران ویا جرم مجرمین درگزر میفرمایند و انتقام نمی گیرند، باوجود اینکہ توانائی ہم داشتہ باشند باز ہم می بخشند و عفو میکنند. خداوند چنین کارہای نیکورا کہ برای مخلوق باعث ضرر نگردد و مفید باشد می پسندد و در بدل احسان با او احسان می فرماید و بہ شخص نیکوکار جزای خیر میدہد. آنہائی کہ حسب توانائی شان. اعمال نیک انجام میدہند خداوند کریم با شان و بزرگواری اش آنہارا مورد نزول رحمت و نعمات بیکران خویش قرار میدہد.

(تفسیر نعمی ج ۴ ص ۱۸۷)

انعام برای زخم کننده (حکایت)

حقیقت فرو بر نندہ خشم اینست کہ بر سخن خشم آلود دیگران خاموش شود، با وجود اینکہ قادر بہ انتقام گرفتن ہم باشد باز ہم از ابراز خشم و سزادادن و انتقام گرفتن، صبر و سکوت را اختیار کند. حضرت سیدنا امام

زین العابدین رَضِيَ اللهُ عَنْهُ وضو میگرفت و کنیزش بر دست های مبارک آن آب می ریخت، ناگهان آفتابه از دستش افتاد که حضرت امام زخمی شد. وقتی سر را بالا کرد و بسوی او دید،

او عرض کرد: خداوند ارشاد می فرماید! **وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ!** ترجمه، و فروبرنده خشم!

ایشان فرمودند! **قَدْ كَظَمْتُ غَيْظِي!** ترجمه، یعنی من خشم را فرو بردم،

او دوباره عرض کرد! **وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ!** ترجمه، و معاف کننده از مردم،

ارشاد فرمودند! **قَدْ عَفَا اللهُ عَنْكَ!** ترجمه، یعنی الله ترا معاف فرماید،

بعد عرض کرد! **وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ!** ترجمه، والله احسان کنندگان را دوست دارد،

ارشاد فرمودند! **اِذْهَبِيْ فَاَنْتِ حُرَّةٌ!** ترجمه، یعنی برو تو آزادی

(شُعَبُ الْاِيْمَانِ ج ٦ ص ٣١٧ حدیث ٣١٧ ملخصاً)

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيْبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

بندگان نیک مورچه هارا هم اذیت نمی کنند:

یکی از خوبی های بندگان نیک اینست که او مسلمان را اذیت نمی کند، این بجای خودش حتی که مورچه هارا نیز آزار نمی دهد. از حضرت امام حسن بصری رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ در مورد بندگان نیک سوال شد فرمودند! بندگان نیک کسانی اند که حتی به مورچه هاهم آزار نمی رسانند.

(الْمُهْدَى لِلْاِمَامِ اَحْمَدِ ص ٣٧٧ رقم ٢٢٤٤)

ضررهای طبی خشم:

معلوماتی که از ویب سائیت های مختلف بدست آمده در آن ضررهای طبی خشم و عصبانیت را خوب مورد مطالعه قرار دهید و علاج آنرا دریا بید، امراض دل از فشار خون بالا بوجود می آید که از آن برای پمپ کردن خون دل را زحمت بیشتر در کار است که با این حرکات تحت فشار بیشتر قرار میگیرد و بدین وسیله سبب پاره شدن شریان های اعصاب محسوس شده ممکن است باعث سکتۀ قلبی و یا فلج گردد از حالت عصبانیت به طور مکرر فشار خون همیشه بالا می رود و سبب زیان می گردد،

حکایت! این واقعه از ابتدای تحریک دعوت اسلامی می باشد: یک شخص بزرگی وفات کرد من از فرزند مرحوم تعزیت نمودم چنانچه او در اجتماع مملو از سنت های هفتۀ وار شرکت می نمود شخصی گفت که مرحوم بریک سخنی بسیار عصبانی شد که از آن قلبش سکتۀ کرد خداوند مرحوم را بیا مرزد. ضعف نیروی دفاع از بیماری: نیروی دفع بیماری ها در اشخاصی که بسیار عصبانی اند ضعیف می شود لهذا بدن در مقابل مریضی های بسیار معمولی استقامت نمی تواند بکند و منجر به ضعف و ناتوانی میگردد.

درد شکم: عصبانیت به جسم ضرر میرساند، هورمون ها، تیزاب معده و کولسترول را بالا می برد روده ها و معده را تباہ میکنند از عصبانیت زخم معده، درد شدید شکم و گاز معده بوجود می آید.

امراض پوست! عصبانیت در جسم هورمون‌ها را رشد میدهد هر که سبب
 امراض جلدی میگردند.
 خرابی ریه‌ها (شش‌ها): عصبانیت بیشتر از دود سیگار و الکول به شش‌ها
 (ریه‌ها) ضرر میرساند.
ضرر به نیروی حافظه: خشم و عصبانیت زیاد نیروی حافظه را نابود کرده
 و فراموشی را بیارمی آورد، از عصبانیت توجه و تفکر نیز نابود خواهد شد.

شعر

هلاکت صحت و جان را، تباهی دین و ایمان را

بسا قهر است سبب اکثر نوع انسان را

از خشم به خدا پناه ببرید و ۱۶ گناهی را که مولود آن است بشناسید:
 از خشم گناهان زیادی بوجود می‌آیند که تباہ کننده آخرت می‌گردند. مثلاً:

- (۱) حسد (۲) غیبت (۳) سخن چینی (۴) کینه (۵) قطع رابطه (۶) دروغ
- (۷) آبرو ریزی (۸) دیگران را حقیر شمردن (۹) دشنام دادن (۱۰) تکبر
- (۱۱) زد و خورد (۱۲) مسخره کردن (۱۳) قطع صلہ رحم (۱۴) سخن ناحق
- گفتن (۱۵) بر ضرر کسی راضی بودن (۱۶) احسان را فراموش کردن و غیره.

معنی شعر اردو:

از شرّ خشم هرگز غافل مباش اگر از انجام کار خویش با خبری، حسد، غیبت،
 دشمنی، کینه و نفرت همه اینها به منزله بچه اندوخشم مادر آنها است.
 ای عاشقان رسول! این یک حقیقتی است که کسی که به خشم می‌آید اگر

به او ضرر هم برسد با زهم احساس خوشی میکند، اگر به او مصیبتی هم برسد راضی خواهد بود- کسی که به خشم آید تمام احسانات را فراموش میکند و با شخص طرف مقابلش قطع رابطه میکند، بعضی ها کینه را در دل جا داده و تا سالها بغض و تعصب را از دل بیرون نمی کنند و بخاطر همین تعصب در غم و شادی دیگران شرکت نمی کنند بعضی اشخاص اگر ظاهراً نیک هم باشند باز هم با کسی که قهر باشد تعصب را در دل پنهان می دارند، بظاہر چنان معلوم می شوند که اگر قبلاً با او احسان کرده اند اکنون احسان نمی کنند و با او با حسن سلوک رفتار نمی کنند و هیچ همدردی با وی اظهار نمی کنند اگر یکی اہتمام ذکر و نعت خوانی بکند معاذ اللہ محض برای خواہشات و رضا مندی نفس از شرکت در محفل خیر یعنی ذکر و نعت اِباء می ورزند و از ثواب خود را محروم می سازند، بعضی از بستگان و فامیل ها چنان ہستند کہ اگر با آنها صد ہزار نیکی نمایند با زہم متأسفانہ آنها بہ راہ راست ہدایت نمی شوند، پس باید مایوس نشویم برای ہدایت و پیوندشان کوشا باشیم، سیدالانبیاء، سلطان مکہ و مدینہ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرماید:

(صِلْ مَنْ قَطَعَكَ) یعنی کسی کی باتو قطع رابطه میکند با او وصل شو.

(شعب الایمان ج ۶ ص ۲۲۲ حدیث ۷۹۰۷)

حضرت مولانا روم رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ میفرماید:

تو برای وصل کردن آمدی.

نی برای فصل کردن آمدی

(مثنوی شریف دفتر دوم ص ۱۷۳)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

یک علاج خشم و عصبانیت این هم می باشد که در موقع سخنان خشم آگین حکایت درس آموز و روش نیک بزرگان دین **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه** را بجا طربسپاریم.

عصبانیت عادت نا شایسته ای است- که درین مورد ۱۵ حکایت

را ملاحظه می فرمائید:

(۱) من هرگز این کار را نمی کنم: حجة الاسلام حضرت محمد بن محمد بن محمد بن محمد غزالی **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه** حکایت میفرماید شخصی در مقابل (تا بی بزگ) امیر المؤمنین حضرت سیدنا عمر بن عبدالعزیز **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه** سخنان بسیار تند و خلاف آداب اسلامی گفت ایشان سر مبارک را پائین آورده و فرمودند: آیا تو می خواهی که من عصبانی شوم و شیطان مرا به غرور حکومت مبتلا نموده تا بر تو خشم گین شوم و از ظلم کار بگیرم؟ و تو در روز قیامت از من انتقام بگیری، من هرگز این کار را نمی کنم چنین فرمود و خاموش شد-

(کیمیای سعادت ج ۲ ص ۵۹۷)

(۲) من به دشنام هایت هیچ توجهی نمی کنم:

شخصی به صحابی رسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** حضرت سلمان فارسی **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** دشنام داد، او فرمود: اگر پله ای گناها نم در روز قیامت سنگین باشد پس آنچه تو گفتی من بدتر از آنم و اگر پله ای گناهانم سبک باشد پس من به

دشنام هایت هیچ توجهی نمی کنم. (تحف السادة ج ۹ ص ۴۱۶ ملخصاً)

(۳) دشنام هایت برایم کافی نیست (یعنی کم است)!

تا بی بزرگ حضرت سیدنا ربیع بن خثیم **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه** را شخصی دشنام داد، ایشان فرمودند! خداوند کلام ترا شنیده است، در میان من و بهشت کوهی

(یعنی راه مشکلی) قرار دارد. اگر در طی کردن آن کامیاب شدم که مرا به دشنام هایت هیچ باکی نیست و اگر در طی کردن آن ناکام شدم پس دشنام هایت برایم کافی نیست (یعنی کم است)

(۴) درمن عیب های دیگری هم است :

شخصی حضرت امیرالمؤمنین سیدنا ابو بکر صدیق رَضِيَ اللهُ عَنْهُ را فحش داد، ارشاد فرمودند: درمن چنین عیوب دیگری هم است که خدا از تو پنهان نموده است. (احیاءالعلوم ج ۳ ص ۲۱۲)

(۵) خدا وند ترا مغفرت نماید :

شخصی حضرت سیدنا شعبی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ را دشنام داد. ایشان فرمودند: اگر تو راست میگوئی خدا وند از من درگذر فرماید، و اگر تو دروغ میگوئی پس خدا وند از تو درگذر فرماید.

(۶) من شیطان را نفرین میکنم :

خدمت حضرت سیدنا فضیل بن غزوان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ عرض شد: حضرت! فلان شخص شمارا بدو بیراه میگفت، فرمودند: قسم بخدا! من شیطان را نفرین میکنم بعد از آن در خواست دعا کرد: الهمی: رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ آن شخص را با بخشش نوازش فرما، (احیاءالعلوم ج ۳ ص ۳۸۶)

(۷) من هیچ گناهی در او نمی بینم ؛

شخصی به حضرت سیدنا عبدالله بن حسن بن حسن رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ بد و بیراه میگفت اما او خاموش بود شخصی به او گفت شما چرا به او جواب بالمثل

نمی دهید؟ فرمودند: من هیچ گناهی در او نمی بینم که به سبب آن بتوانم او را بد بگویم (تاریخ بغداد ج ۱۰ ص ۳۴۶) سبحان الله! بزرگان دینی ما چه انسان های نیکی بودند و چگونه با روش نیک عصبانیت را علاج می فرمودند آنها خوب میدانستند که بخاطر نفس خویش عصبانی شده در برابر مخالفت خود حساس برتری نمودن کار خوبی نیست.

(۸) واقعهٔ مرحوم حاج زمزم رضا :

بعد از وفات مرحوم الحاج ابو جنید زم زم رضای عطاری عضو شورای مرکزی دعوت اسلامی همسرش بیان میکرد که مرحوم دارای اخلاق برگزیده و نرم خوب بود هیچ گاه خشم و غرور را در وجودش راه نمی داد باری پسر کوچکش مبایل او را در تشت آب انداخت او عصبانی و ناراحت نشد.

(محبوب عطار کی ۱۲۲ حکایات ص ۱۶)

(۹) من او را یک سنگ احساس نمودم لهذا عصبانی نشدم :

شخصی پاهای یک دانشمند را زخمی کرد که به سبب آن عمل ناجای او اذیت و آزرده شد اما عصبانی نگردید از او پرسیدند : چرا سکوت اختیار کردی و به او چیزی نگفتی، ایشان در جواب فرمودند: من آن شخص را مثل یک سنگ فکر کردم که از اصابت آن زخمی شدم لهذا عصبانی نشدم.

(احیاء العلوم ج ۳ ص ۲۲۱)

هنگام عصبانیت هر چیز را بهم زدن :

سبحان الله! در این حکایت برای کسانی درس عبرت است که هنگام عصبانیت ظروف خانه را بهم میزنند، می شکنند، در و دیوار را ضربه میزنند

و بسیار داد و فریاد می کنند همچنین بعضی اشخاص بی شعور در وقت عصبانیت بسیار سر و صدا می کنند حتی که بر سر و رخسار خود میزنند و حیوانات بی زبان را لعن و نفرین می کنند و میزنند که روش چنین اشخاص گره گشاه نمی باشد.

(۱۰) بر مسکین رحم کن:

حکایت است که در بنی اسرائیل در کنار بادشاه باید یک شخص دانای قرار می داشت که اگر وقتی بادشاه عصبانی می شد او به دستش یک ورق کاغذ را میداد که در آن نوشته بود (بر مسکین رحم کن) از موت بترس و آخرت را فراموش نکن چون بادشاه آنرا می خواند از حالت عصبانیت خارج می شد و احساس آرامش می کرد. (احیاء العلوم ج ۳ ص ۲۱۴)

(۱۱) دکتور و مریض پیرمرد:

پیرمردی نزد طبیبی رفت و گفت! بینائی ام کم شده است، طبیب گفت: از سبب پیری است، گفت شنوائی ام کم شده است: جواب رسید! از سبب پیری است، گفت کمرم کج شده است: گفت از سبب پیری است، در اخیر پیرمرد عصبانی شده بی اختیار گفت ای طبیب جاہل! تو غیر از همین کلماتی که می گوئی! از سبب پیری است، چیزی دیگری نمی دانی، در جواب شنید! همین عصبانیت بی موقع شما هم از علت پیری است.

(مرآة المناجیح ج ۶ ص ۲۲۴، مرقات ج ۸ ص ۳۰۷ ملخصاً)

گل های مدنی برای امرار حیات خوشگوار در هنگام پیری :

ای اشقان رسول! راست گفته اند که (یک پیری و صد عیب) یعنی در هنگام پیری در وجود انسان صد ها عیب پیدا می شود؛ هاضمه، حافظه، بینائی، شنوائی، قدرت توانائی، فهم و دانش، الغرض به استثنای زبان دیگر تمام اعضای بدن ضعیف می شوند چنانچه اکثر اوقات عصبانیت نیز بیشتری می شود، لهذا اشخاصی که سن آنها بالا تری رود باید بدانند که پیری آخرین لمحات زندگی است، پس کسانی که در این عمر میر سند باید برای موت آمادگی بگیرند، اکنون به سوی خدا رجوع نموده با دل و جان مشغول عبادت و در فکر بخشش از گناهان خویش باشند، زبان را کنترل نموده از گفتار لهو و لعب و سر و صدا پرپیز نمایند چرا که از گفتار زیاد عصبانی می شوند که همین روش ایشان باعث رنجش و تنفر دیگر اعضای خانواده می گردد، بالآخره از وی دوری می کنند و او را تنها می گذارند، بسا اوقات افراد خانواده از او شاک می شوند و نزد دیگران غیبت او را می کنند و او را در گودال تباہی می اندازند، پس بزرگان باید از خشم و عصبانیت دوری کنند و تا جای که ممکن است خاموش باشند و تبسم بر لب داشته باشند، در صورت جائز با فرزندان حوصله مندی نمایند تا می توانند کار خود را خود انجام دهند، بر دوش دیگران باری نباشند، کار های خانه را با دست خود انجام دهند، با بچه های کوچک در خانه محبت نمایند، در خورد و نوش هم احتیاط کنند **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** پیری خوش می گذرد.

(۱۲) بزهای دانا و نادان :

میگویند بزرگ جوی کوهستانی پل بسیار تنگی بود، پاها به مشکل روی آن گذاشته می شد، یکبار دو بز نادان رو برو در وسط پل رسیدند جا تنگ بود هر دو نمی توانستند عبور کنند دو باره برگشتن آنها هم مشکل بود یکدیگر را هل میدادند و میگفتند تو راه مراستی جنگ شروع شد و یکدیگر را با شاخ های زدند تا که هر دو پائین افتادند. کمی دیرتر دو بز هوشیار و فهمیده رو برو آمدند تا در وسط پل رسیدند آنها بجای جنگ و عصبانیت و شاخ زدن یکدیگر از هوشیاری کار گرفتند یکی خوابید و دیگری از روی آن رد شد و براه خود ادامه دادند و هر دو نجات یافتند،

ترجمه شعر اردو :

فلاح و کامرانی در نرمی است ... در اثر نادانی هر کار خوب خراب می شود.

(۱۳) از خیابان گزراند :

شخصی در خیابان ایستاده بود ناگهان چیزی با فشار به قوزک پایش برخورد کرد او به عصبانیت به عقب دید اما با دیدن او تمام خشم او به خدا ترسی مبدل گردید چرا که در رو برویش شخص نا بینای بود که بیچاره با عصا در تلاش پیدا کردن راه بود، اکنون بجای انتقام گرفتن این شخص همان نا بینا را از خیابان گزراند (ردکرد)

(۱۴) در حالت عصبانیت عجله با عث ندا مت گردید:

از این حکایت این درس را گرفتیم که در حالت عصبانیت باید عجله نشود که ممکن است با عث پشیمانی گردد. بنا برین حکایتی است که یک نوجوان در خیابان ایستاده مشغول خواندن کتاب بود از عقب راننده ماشین سواری هر قدر هارن زد نوجوان از جایش تکان نخورد، راننده ماشین را پارک کرد و پائین شد با نهایت خشم و عصبانیت رفت و گریبان نوجوان را گرفته می خواست او را بزند که فوراً یک نوجوان لال و کر رسید و راننده را با اشاره متوجه ساخت که این نوجوان هم مثل من کر و لال است او را نزن، راننده از این حرکت عجلولانه خود با آنکه عصبانی بود شرمند و پشیمان شد و از او معافی خواست.

(۱۵) پسری که میخ ها را بر دیوار می کوبید :

یک بچه ای که نهایت جاہل و عصبی بود والدینش برای اصلاح او بسیار سعی و تلاش کردند متأسفانه موفق نشدند، روزی پدرش سیاستی بکار برد! او بسته ای میخی از بازار برای پسرش آورد و به او داد و گفت: وقتی عصبانی می شوی یک میخ به دیوار بکوب، پسر در یک روز سی و هفت میخ را به دیوار کوبید از این عمل آهسته آهسته پسرک متوجه شد که کنترل کردن عصبانیت آسان است اما کوبیدن میخ مشکل است، تا اینکه به مرور زمان فرو بردن خشم را آموخت و بدین وسیله میخ کوبیدن به دیوار کم شد، چنانچه روزی فرا رسید که او حتی یک میخ هم به دیوار نکوبید. پدرش

وقتی این حالت را دید گفتم پسر! اکنون هر وقت عصبانی شوی و می خواستی خود را کنترل کنی یک میخ از دیوار بیرون کن، در مدت چند روز تمام میخ ها از دیوار بیرون شدند آنگاه پدر دست پسرش را گرفت و نزدیک دیوار برد و گفت: پسر! تو فرو بردن خشم را آموختی که بسیار کار خوبی را انجام دادی مگر ببین! این دیوار به حالتی که قبلاً بود الآن نیست، این دیوار اکنون بسیار زشت شده است، گوش کن! وقتیکه تو عصبانی می شوی و سرو صدا می کردی و به دیگران سخنان بد و ناسزا می گفتی مثل همین میخ های که این دیوار را زشت نمایان کردند همین طور تو هم بر دل های آنها اثرات زشت و بدی بجا گذاشته ای. پسر! بخاطر بسیار: جای زخم خنجر خوب می شود اما جای زخم زبان هرگز خوب نخواهد شد.

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

کسی که عصبانی می شود اینگونه باید جبران کند :

تباہکاری های خشم و عصبانیت را در نظر باید داشت چرا که همین خشم سبب جدائی دو برادر، طلاق مرد و زن، نفرت از یکدیگر و قتل و غارت می گردد، وقتی کسی عصبانی می شود و می خواهد داد و فریاد راه اندازد اینگونه باید خود را متوجه گرداند: که اگر ما بر دیگران قادر و حاکم هستیم باز هم بدانیم که خداوند بیشتر از آن بر ما قادر و توانا است. اگر من در حالت عصبانیت کسی را آزرده خاطر و حق وی را پایمال کرده ام پس در روز قیامت از غضب خالق قهار چگونه نجات حاصل خواهیم کرد.

نوکر (غلام) دیر کرد :

سردار انبیا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ غلامی را برای انجام کاری صدا کرد او دیر حاضر شد، در دست مبارک پیامبر خدا مسواکی بود فرمودند: اگر در روز قیامت انتقام گرفته نمی شد من ترا با این مسواک میزدم

(ابو یعلیٰ ج ۶ ص ۹۰ حدیث ۶۸۹۲) .

ملاحظه فرمودید: سرور محبوب ما هیچ گاه بخاطر خشنودی نفس خود انتقام نمی گرفت متأسفانه امروز عمل یک مسلمان این است که اگر در پرکاری از نوکری اشتباهی سرزند او باید خوب با دشنام و سرزنش تنبیه شود .

تودر آتش دوزخ می سوختی:

در مسلم شریف است: حضرت سیدنا ابو مسعود انصاری میفرمایند: من غلام خود را تنبه می کردم که از پشت سرم آوازی شنیدم، ای ابو مسعود! تو باید بدانی که همانطوری که بر او قدرت نمائی می کنی خدای عز و جل بیشتر از او بر تو قدرت نشان می دهد، وقتی به عقب نگاه کردم دیدم که رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بود عرض کردم یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ! او خاص به رضای خدا آزاد است، سردار مدینه منوره و سید مکه مکرمه فرمودند: اگر تو این کار را نمی کردی تو در آتش دوزخ می سوختی. (مسلم ص ۹۰۵ حدیث ۱۶۵۸۳۵)

سَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيْبُ! صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّد

در بخشش برکت است:

ای عاشقان صحابه و اهل بیت! ملاحظه فرمودید که صحابه رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ کرام از رسول الله رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ چقدر با هم محبت داشتند که سیدنا ابو مسعود انصاری رَضِيَ اللهُ عَنْهُ

چون ناراحتی حضور اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ را احساس کردند نه اینکه از تنبه غلام دست برداشتند بلکه او را آزاد هم کردند، متأسفانه! اگر امروز کسی زیر دست ما است او را می‌زنیم و عزت و آبرویش را هم می‌بریم بدون اینکه توجه داشته باشیم که خدای توانا تر از ما ظلم و ستم ما را می‌بیند، واقعاً در حسن سلوک و نرمی با زیر دستان و عفو و بخشش از اشتباهات آنها سبب سلامتی وجود ما می‌گردد.

نمک زیاد انداخت (حکایت):

می‌گویند زن یک شخص در غذا نمک زیاد انداخت، آن شخص بسیار عصبانی شد اما با حوصله و تفکر قهرش را فرو برد و با خود گفت که من هم اشتباه خواهم کرد، اگر امروز من به اشتباه هم‌سرم سخت بگیرم فردای قیامت خدای عز و جل بر من هم سخت خواهد گرفت چنانچه او اشتباه هم‌سرش را بخشید، بعد از وفاتش یکی او را در خواب دید و از او پرسید خداوند با شما چگونه رفتار کرد او گفت به سبب گناهان زیادی که داشتم باید عذاب میشدم، اما خوشبختانه خداوند فرمود: بنده ای من در غذا نمک زیاد انداخته بود تو اشتباه او را بخشیدی اکنون من هم در عوض او امروز ترا بخشیدم.

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

آیا قهر حرام است:

بین مردم این اشتباه مشهور است که قهر حرام است و این یک حرکت اختیاری نیست، در فطرت انسان حتماً قهر و عصبانیت وجود دارد و این

تقصیر او نیست، بلی! استفاده ای غلط از آن گناه است، نبودن آن در وجود انسان ممکن نیست، اما صبر و نرمی لازم است که بوسیله آن مسیر خشم را تغییر باید داد، بطور مثال انسانی که قبل از ارتباط با ماحول مدنی دعوت اسلامی با اشخاص بد همنشین بوده او چنان عصبانی بود که اگر کسی جواب او را رد میکرد او کنترل خود را از دست میداد و شروع به فحش گوئی می کرد، اگر کسی جوابش را می داد باید به صورت خود سیلی می خورد، مطلب اینکه هر عملی که خلاف خواسته او انجام می شد او بجای صبر قانون اجباری خود را نافذ می کرد خوشبختانه از روزی که ماحول مدنی دعوت اسلامی نصیب او گردید و در اجتماعات مملو از سنت ها شرکت نمود در بیانات مبلغین واقعات خوف خدا، سیرت بزرگان دین، وحشت قبر و حشر، بدی و مذمت گناهان را شنید و همچنین سفر در قافله های تربیت سنت های دعوت اسلامی نصیب او گردیده از برکات ماحول مدنی دعوت اسلامی مستفید گردید و خشم و عصبانیت را فراموش کرد چرا که مسیرش عوض شد، پس نتیجه اش این است که اکنون هم خشم می آید لیکن اول اینکه کم خواهد آمد و دوم این که مسیر آن چنان عوض می شود که او را از دشمنان خدا و رسول و صحابه و اولیا متنفر می سازد، اما اگر دیگری به او برقدر ناسزا بگوید بجای خشم صبر می کند و حتی که جواب او را هم نمی دهد و در عوض نفس خود را تنبیه می کند و می گوید بتو اجازه گناه نمی دهم. خلاصه اینکه: خشم بجای خود قرار دارد اما چنان اصلاح شده است که در دنیا و آخرت مفید است.

به نسبت ۱۳ حروف (اخلاق رحمت عالم) ۱۳ علاج خشم :

هرگاه خشم غلبه میکند باید او را خنثی کرد: خشم با یکی از این مواد خنثی خواهد شد:

(۱) **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** را بخوانید (۲) **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ** را بخوانید (۳) خاموش شوید (۴) وضو کنید (۵) دربینی آب بریزید (۶) اگر ایستاده اید بنشینید (۷) اگر نشسته اید بغلطید (احیاء العلوم ج ۳ ص ۲۱۵) (۸) کسی که به خشم می آید از پیش روی او بر خیزد (۹) بدانید که اگر من بر دیگری قهر بشوم و انتقام بگیرم باید طرف مقابل را ضعیف نپندارم (۱۰) اگر هنگام خشم کسی را توهین و تهدید نمائیم باید در حضور مجلس دست بسته از او معافی بخواهیم درین صورت نفس ذلیل می شود و در آینده هنگام عصبانیت ذلت او بیادش خواهد آمد و ممکن است این عمل ما را از عصبانیت نجات بخشد. (۱۱) توجه باید داشت که امروز به اثر اشتباه یک بنده خدا به ستوه آمده ام و برای بخشیدن او آمادگی ندارم حالانکه خودم بسیار خطا کرده ام اگر خدا از من ناراضی مرا معاف نفرمود پس حال من چگونه خواهد شد (۱۲) اگر کسی ظلم و یا اشتباهی کرد و نفس ما را بر او و او دار به خشم نمود و ما او را معاف نمائیم این عمل ما سبب ثواب برای ما است (۱۳) در هنگام خشم با ید اندیشید که چرا معاف نکنم تا مستحق ثواب شوم و ثواب چگونه زیبا است که مصطفی **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ارشاد میفرمایند: در روز قیامت اعلان میشود، کسی که مزدش نزد پروردگار محفوظ است بر خیزد و

به بهشت داخل شود، پر سیده میشود اجر چه کسی داده نشده اعلان کننده میگوید: برای کسانی که بدی ها را معاف میکنند اجداد داده میشود، آنگاه هزاران انسان بر می خیزند و بدون حساب و کتاب به بهشت داخل میشوند.

(معجم اوسط ج ۱ ص ۵۴۲ حدیث ۱۹۹۸ مختصراً)

به نسبت (چهار یار) چهار اذکار برای پر هیز از خشم:

(۱) کسی که خشم او را و او دار به انجام گناه میکند، باید بعد از هر نماز ۲۱ بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ را خوانده بر خود فوت کند، هنگام غذا خوردن نیز سه بار بخواند و بر غذا و آب فوت کند، (۲) در گشت و گزار گاهی **یا اللّٰهُ، یا رَحْمٰن، یا رَحِیْم،** را بخواند، (۳) هنگام قدم زدن (راه رفتن) **یا اَرْحَمَ الرَّحِیْمِ** را بخواند (۴) آیه ۱۳۴ سوره آل عمران این قسمت آنرا **وَالْكٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ** روزانه هفت بار بخواند، ترجمه کنزالایمان: و فرو برنده خشم و در گزر کننده مردم و نیکو کاران را خدا دوست دارد.

علاج روحانی افسر هنگام خشم:

هرگاه افسر یا صاحب کار برزیر دستان خود در امری عصبانی می شود و آنها را تهدید میکند، آنها در نشست و برخاست همیشه یاحی یا قیوم را ورد زبان قرار دهند، قیافه افسر و صاحب کار خود را در تصور قرار داده کلمات مبارکه فوق را بخوانند **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ** بر آنها مهربان میشوند.

اگر می خواهید نماز گزار و انسان نیکوکار بشوید :

هر پنجشنبه بعد از نماز مغرب در اجتماع مملو از سنت های هفته وار دعوت اسلامی برای رضای الهی و اراده نیک در تمام شب شرکت فرمائید برای

آموزش سنت ها در قافله های مدنی با عاشقان رسول در هر ماه سه روز سفر کرده هر روز با فکر مدینه رساله انعامات مدنی را پُر کرده در تاریخ اول هر ماه به مسؤل خود تحویل بد هید.

مقصد مدنی من:

من برای اصلاح خود و دیگران کوشش میکنم **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** برای اصلاح خود بر انعامات مدنی عمل میکنم و برای اصلاح تمام مردم جهان در قافله های مدنی سفر میکنم. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**

نیک نمازی بننے کیلئے

ہر شہرات بعد نماز مغرب آپ کے یہاں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سنتوں بھرے اجتماع میں رضائے الہی کے لیے اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ ساری رات شرکت فرمائیے ﴿سنتوں کی تربیت کے لیے مَدَنی قافلے میں عاشقانِ رسول کے ساتھ ہر ماہ تین دن سفر اور ﴿روزانہ جائزہ لیتے ہوئے ”نیک اعمال“ کا رسالہ پُر کر کے ہر مہینے کی پہلی تاریخ کو اپنے یہاں کے ذمہ دار کو جمع کروانے کا معمول بنا لیجئے۔

میرا مَدَنی مقصد: ”مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کرنی ہے۔“ اِنْ شَاءَ اللّٰہ۔ اپنی اصلاح کے لیے رسالہ ”نیک اعمال“ پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے ”مَدَنی قافلوں“ میں سفر کرتا ہے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہ۔



فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی کراچی

UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net