

د قهر او

غضب علاج



Ketabton.com

دكتور محمد سعيد « سعيد افغانى »

(كال: 1354 هجرى شمسى )

تدوين او اهتمام : امين الدين سعيدى « سعيد افغانى »

۱۳۹۶

## 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 میرسید 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، و 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 توازن 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 فشار خون و به همین ترتیب هورمون های انرژي، 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 بیار 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 و سلم 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 طبیعی 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 و سلم 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 میکند 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 تغییر 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 جوابگوه 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 ایکه 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 خیراً امین الدین سعیدی « سعید افغانی » مهتم

## بسم الله الرحمن الرحيم د قهر او غضب علاج

څنکه چه لیدل کیري د دنیا اکثرې بي نظمې د قهر او غصې اثرات دي. نو ځکه د هرڅه نه اول د قهر او غصې اساسي چاره په کارده. قهر او غضب یو داسې نفساني کیفیت او مرض دی چه په داسې وقت کښي روح او د بدن حیواني قواوي له دننه وجود ځښي 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 چه په مغز و کښي د کومي موجبي له اثره پیدا شوای دی. او کله چه دا قسم حرکت او فعالیت زیات قوت او شدت مونده کړي نو پداسې وخت کښي دماغ او عصاب چه د نفساني روح د تک او راتک ځای دی دیو تاریک او مظلّم دود ځښي پک شي او د دغه دود دتاریکی له امله د عقل نور په پرده کښي واقع شي ترڅو د فعالیت او لیارښووني ځښي ولویري. باید ووايو چه د غضب د آخري مرحلې علاج مشکل ښکاري ځکه که هر څومره نصیحت او منت وشي هغو مره د غضب اور په اشتعال او لمبو راځي مگر دومره کیدلای شي که غضب ناک سړی په دا وخت کښي خپلي وضعی ته تغیر ورکړي یعنی ناستي ځښي ولاړي ته او د ولاړي ځښي ناستي خواته انتقال وکړي نو د غضب شدت او تیزی به یی څه لږشي.

وايي:

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

دا باید په یاد ولرو چه مزاجونه د غضب په وخت کښي په څلور ډوله دي.

- 1- ځینی مزاجونه کبریتی صفت لري چه د لږ څه واقعي په اثر اور اخلي.
- 2- ځښي بیا د وچ لږگیو په شانې په اشتعال کښي د کبریت ځښي بطي وي.
- 3- ځښي د غوریو غوندي چه اول اور نه اخلي او که اخلي نو بیا لمبي وهي.
- 4- ځښي خلک بیا په پیري سختی قار کیري او چه په قار شي نوبیا بالکل انفلاق کوي.

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

په حدیث شریف کښي راغلي چه بنی آدمان په غضب کښي څلور طبقې دي.

- 1- ځغرده په قاریري او ځغرده د قهر ځښي کرځي.
  - 2- وروسته په قاریري او ځغرده منحرف کیري.
  - 3- وروسته په قاریري او وروسته د قهر ځښي اوړي.
  - 4- ځغرده په قاریري او ډیر وروسته د قار ځښي خلاصیري.
- بهتر خلک هغه کسان دي چه د دوهم قسم ځښي وي او بدترین د خلکو هغه خلک دي

چه د آخر قسم خُپني وي.

### امام غزالي رحمت الله عليه فرمايي:

د دی له امله چه غضب داعتدال دحد خُپني 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 خُپني تجاوز وکړي همداوجه وه چه اميرالمؤمنين حضرت عمر بن خطاب (رض) يو ورځی يو مست په مسکراتو نيشه 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 رايشو ديته چه غضب او قهر د اسبابو او عللو له مخو تحليل کړو ترڅو د هر سبب په مناسبت علاج و اصلاحات وشي.

### ځنکه چه ليدل کيږي د غضب اسباب لس دي:

- (۱) خپل ځان ليدل
- (۲) فخر کول
- (۳) په خبرو کښي تيزي
- (۴) په خبره کښي تينکيدل او مخالفت
- (۵) توکي
- (۶) تکبير
- (۷) استهزاء او پر بل خندل
- (۸) غدر او خيانت
- (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 خُپني ويره چه يا به ئي په دنيا اخلي او يا به ئي په آخرت کښي
- (۳) د دوستانو دښمني
- (۴) د ارادلو 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 تري پيښيږي چه هغه ته د اطباء و په

اصطلاح کبني سبعي (د درنده گانو) جنون وائي. حضرت علي کرم الله وجهه فرمائي تيزي (يعني غضب) د جنون له اقسامو ځبني ده که غضب ناکه سري پښيماڼه نه شي حتماً به دا جنون محکم شواي وي. او د زيات غضب په اثر داسي هم کيږي چه کله روح د انقباض په اثر باندي سخت حرکت کوي او پدي اثر احتمال لري زره چه د حيواني روح منبع دی خالي پاتي شي او کوم هغه روح چه زره ځبني اعضاو ته رسيږي او په هغه سره د انسان نورم راځي، قطع کيږي او داسي هم کله کيږي چه د غضب د حرارت به اثر د روح جوهر سوزي او يو ناڅاپه سري مري.

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

رسول صلی الله علیه وسلم په دري واري وويل چه د غضب ځبني ځان وساتي. د صحابه وځبني يو د حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم حضور ته راغي، پوښتنه ئي وکړه چه دين څه شی دی:

رسول صلی الله علیه وسلم ورته په ځواب کبني و فرمايل چه دين ښه خوی دی. دا سري بيا د رسول الله صلی الله علیه وسلم بني خواته راغي او همدا پوښتنه ئي وکړه. حضرت محمد صلی الله علیه وسلم ورته همدا ځواب وويلي. په بل کرت دی د رسول صلی الله علیه وسلم د چپ پلوه راغي او همدا پوښتنه وکړه او همدا جواب ئي واوريد. په څلورم کرته د رسول صلی الله علیه وسلم د وروسته ځبني راغي او پوښتنه ئي وکړه چه دين څه شی دی؟ رسول صلی الله علیه وسلم مخ وړ واړولو او وي ويلي نه پوهيږي؟ دين دا دی چه په غضب او قهر نه شي.

په قرآن پاک کبني راغلي: « **والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس** » د خلکونه غضب علاج لکه د نورو امراضو په شاني د اسبابو په دفع کولو او محوه کولو راځي نوځکه دا دی چه مونږ لاندې ډول د مخکينيو لسو اسبابو په قلع او قمع کبني په ښکاره او واضح ډول بيان ته ادامه ورکوو.

1 - که غضب د خپل ځان د ليدلو ځني وي يعني دا چه سرپيته خپل ځان مجمع د فضائلو ښکاره شي او د نور چا اوصاف او محامد ئي « نیک خصلتونه » هيڅ په نظر ورته شي نو علامه به ئي دا وي چه دا رنگ خلک په خپل ځان په ماحول کبني مستغرق وي او چه لږ څوک د ده رضا ځبني 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 دي لطفاً زغرده خپلو معائبو او نواقصو ته ځيرشي او لږ دا په فکر کبني راولي چي هيڅوک د نواقصو ځني خالي نه دي او انسان د نقصان ځبني مخلص نه لري. او هميش دي دا په فکر کبني راولي چه حکيم حقيقي يو زره د موجودا تو ځبني بي د کومي فائدي نه دي پيدا کړي او دا هر موجود چه مونږ ئي گورود حکمت له امله پيدا شوي نو په دا وخت کبني به سري ته دا په فکر کبني ورشي چه په هر موجود کبني

يو کمال او حکمت شته دی چه په نورو کښې به شاید نوی. اويا 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 ځېني پيدا شوي وي يعني دا چې سړی په خپل ځان باندي فخر کوی او ددي فخر سره چه څوک مصادم وکني نود غضب مواد ئي په جوش راشي په داسي 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 داسي شيانو باندي فخر کول دعاقل او پوه سړي او انسان کار ندي ځکه چه مال نن شته او سبا نشته او هرڅوک ئي لري. جمال او بنايست خوهم باقي او دايم ندي بلکه د مزاج په بد ليدو او د مرض په عارض سره ډير بنايسته رنگونه تور کودی گرځي نسبت هم د فخر کولو لايق ندي ځکه:

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

او که يو څوک داسي جناب ته چه يواځي په پلار او نيکه نازيږي ووائي: آشنا دا صفت خو د ستا صفت ندي دا خودي دپلار او نيکه صفت دی، نه پوهيږم به په جواب کښې څه ووائي او که فرضاً پلار او نيکه ئي حاضر شي او ووائي چه دا ځما صفت دی ستا صفت ندي، نو ځوی به څه وکړي؟ او کيږي چې د ده د پلار او نيکه همځولي دده د پلار او نيکه ځېني هم په بڼه اوصافو کښې زيات وي نو عاقل او پوه سړی ته هيڅ دا نه بنايي چه د بل چا په صفت ونازيږي بلکه که څوک واقعاً د فخر دعوه لري نو خپل ځان دي بڼه کړي ځکه خپل لږ صفت د پلار او نيکه د ډير صفت نه زيات قيمت لري. يو عربي شاعر وايي:

### انا افتخرتُ بآباء معنوا سلفاً + قلناصدقنا ولكن بئسما ولد وا

که ته په هغه پلرونو چه مخکي تيرشوي فخر کوي نو مونږ وايو چه رښتيا د ستا پلرونه بڼه خلک وو لکن نا اهله يي ځير ولي دي.

حضرت رسول صلی الله عليه وسلم فرمايي « **لاتأتونى بانسابکم و أتونى اعمالکم** » ماته په انسابو خپلو مه راځئ بلکه په اعمالو خپلو سره رايښئ. يعني زما په نزد د انسابو قيمت نشته بلکه د اعمالو قيمت دي حضرت علی کرم الله وجهه په يو قطعه شعر سره فرمايي:

### انا ابن نفسى وکنيتى ادبى + من عجم کنت او من العرب آن الفتى من يقول ها اناذ + ليس الفتى من يقول كان ابى

وايي زه ځوی د خپل ځان يم او کڼيه زما ادب دی. فرق نه کوي که د عربو ځېني يم او که عجمو او دا ځکه چه سړی هغه دی چه ووايي زه داسي او داسي يم. هو هغه سړی کامل ندي چه وائي پلار مي داسي او داسي.

حکاييت دی چه د يونان کوم يو رئيس په يو غلام باندي فخر کولو غلام ورته وويلي چه که دا فخر دي ددي بنو کاليو د اغستلو له امله وي نو دا صفت خو د کاليو دی د ستا نه دی. او که په دا د سورلی چالاکو شيانو باندي فخر کوي دا صفت خو هم د ستا نشو او



که په خپلو پلرو باندې نازیرې نو د صفت ورځو دې پلرونه شول نه ته. یعنی په خپله کوم صفت نلري او په تاکی دا ټول صفتونه د بل چا دي او که پلرونه دی خپل صفتونه در نه واخلی په تا کی به څه پاتی شی؟

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 زره نه صبریري 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 یعنی دا چه سړی په خبرو کې 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 تیل يې اور اخلي.

4- په خبرو کې تینگیدل یعنی دا چه سړی په هره خبر کې د لا نسلم په غوندی 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 عصبانیت پیل وکړي. ددې دواړو اسبابو علاج دادی چه سړی دې باید 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 زیات مفاسد لري.

سړی د هر چاپه انظارو کې مستبد او سر زوری معرفي کوي او هیڅ کله به په خپل مطلب نه بریالی کیږي. سړی باید 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 زیات قیمت لري.

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

5 - توقی کول یعنی 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 توقی بدې دي هو توقی چې په کې ناروا او تجاوز د اندازې ځنی نوې بدې ندي. لیکن داسی توقی چې سړی به په هیڅ شي بند او وازنوی بد عواقب لری ډیر کرته داسی پېښه شوې چې اول توقه وي بیا پتاقه شي او یو تر بله سره لاسونه واچوي او دښمني ترې جوړې شي زه په دا کی زیات تجربه لرم او ډیر داسی وقایع می لیدلې چې دبیخایه 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 باید دا لازمه ده چې سړی څه د خولې ځنی کاري د عقل او فکر په سندان يې داسی وټکوي چې غل او غش هیڅ په کې پاتی نه شي هو زره ته هر څه راځي او په فکر هرڅه تیریري لکن هر څه د ویلو 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 وینجه

کړي. نو د توقو د پاره حاجت نشته زما ورته اجازه ده چې هميش دې خوله وينجه ونيسي.

او که توقو کې مقصد دا وي چې دبل اوځان خسته توب او خفکان پرې لري کړي نو بايد 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 دواء او خسته توب يې په خوښۍ بدل شي. توقي او مسخري فرق لري لکن ځيني خلک د توقو په دعوا د توقو ځني مسخري جوړوي او په مجلس کې ځيني خلک د مجلس د اشتراک ځيني پښيमानه کړي او ديته ئې آماده کړي که د طاقت او حوصلي ځني پوره شي نو بالمثل جواب ووايي او يا لرايي ترينه جوړه کړي او د خوند په شخوند بدل کاندې او يو د ماتم اجتماع ترينه پيدا شي. 6 - تکبر يعني دا چې سړی په خوله ددې دعواء کوي چې زه د بل ځني زيات يم که څه هم په زړه کې ددې معتقد وي او که نه په ما بين د تکبر او ځان ليدلو کې (غضب) چې په اوله ماده کې تير شو فرق دادی چې په غضب کې سړی په دې عقيدې وي چه زه د بل ځني زيات يم او په تکبر کې دعوا وي که څه هم په زړه کې ددې عقیده ونه لري چې د بل ځني زيات يم د دعواء مدعيان هرڅه غواړی چې د دوی په خوښه وشي نو چې يې طبيعت مراعات يې ونه شي بيا نو په غضب او قهر لاس پوری کړی. اولاً ځان هم ملامت نه حسابوي او بل که څه هم معصوم وي ملامت کښي او دی ته فکر نکوی چې شيطان کبر وکړو چې په لعنت شو.

هو کبر د الله جل جلاله او د غني ذات صفت دی او بنده چې سراسر محتاج او حيران او فقير لاس په دوعا او تمنا دی ورته نه بنيابي چې تکبر وکړي او ځان د بل ورور او عزيز ځني لور وکښي او د شيطان په صفت موصوف شي. په حديث قدسی کې راغلي: عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

**«الكبرياء ردائي، والعظمة إزاري، فمن نازعني واحداً منهما فذفته في النار»**

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

کبر يعني غنا او بي پروايي زما ځادر دی او عظمت زما پرتوک يعني تاثير لاندي 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 ځني نجات ورکړي. په حديث شريف کې راغلي چې متکبر خلک به په ورځ د قيامت کې په صورت د وړو او ضعيفو ميرتنو جمع کيږي.

7- استهزاء او په بل خندل يعني دا چې سړيته د بل عزت په ذليله سترگه ښکاره

شي او په مجلس کې د هغه په حضور او يا بالغياب مسخري ور پوري کوي. دا صفت اکثره د هغه خلکو وظيفه ده چې خلک پرې خندوي او دا کار يو نوعه کمال خپل گڼي او هميش په دا وسيله سره غواړي چې د خلکو توجه ځانته جلب کړي چې د مقتدرو او دبدايانو الطاف او پيرځوينه پرې وشي.

دا رنگه رذيل خوی له یوی خوا د بل خفکان موجب گرځي او له بلې خوا که مقابل ورته جواب ورکړي د ده دغضب او قهر عامل گرځي.

دا رنگ خلک بايد فکر وکړي چې داسې اخلاق د انسان صفت او کمال نه گرځي.

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 ځني 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 یعنی 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 ځني گڼلي:

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. دینته ظلم کول د انتقام په صورت کې وایي دا رنگ وضعیت چې سړی د حد ځنی تجاوز وکړي بد دی. د غضب او قهر سبب کرځي. سړی باید اول دخلکو دگناهونو ځنی عفو وکړي او په دا وسیله د لویو اشخاصو په حساب کې ځان راولي. حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي. « وأحسن إلى من أساء إليك » نیکي کوی د هغو اشخاصو سره چې دستاسو سره بدې کوي.

### بدي را بدي سهل باشد جزاء + اگر مردی أحسن 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 کرځي 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 ځنی.

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 دې وي او که لري ئې نو محبت د هغه ئې دزړه ځنی چارپېروي. دا قسم صفت هم بد دی ځکه که چیرې داسې خلکو ته مطلوب لاس ته نه ورځي او یا یې له لاسه ځنی ځي نو په غضب او قهر وی او چتي په چتي به خفه وي په صورت دوجود کې به د ساتني په غم وي او په نه والی که 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 ځني 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 ځني سخت په غم شو او همیش په فکر او سودا مبتلا شو که څه هم اراکینو د دولت به بڼه نفیس جواهر اولعلونه د ده په حضور کې راوړل لکن دده به پرې تسلی نه راتله او دقبي 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 وړ کولو حال او په نفیسو شیانو باندې زړه بایلل چې نتیجه او اخردا شو. نو سړی باید چې په هر کار کې د اعتدال ځني کار واخلي او په معتدله ليار روان شی هرچا که داعتدال په لباس ځان ملبس کړو او داعتدال ځني ئې کارواخیست، صبر او حوصله او استقامت یې دلاس ځني ورنکړه نو د غضب د مسمومو زهر ځني به نجات مونده کړي. دا چې ځني 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 بي دغضب او شدت ځني په بلی لياره د مقصد حصول متصور نوي. نو هلته حق دا دی که په غضب سره کار کیدلو بڼه دی. حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

دحلم، تحمل او حوصلی په صفت موصوف ؤو. په مقابل د شدائدو کښي 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 ورتترین او شجاع ترین دشجاعانو هغه شخص دی چې په حال د غضب کې د خپل نفس مالک وي.

رسول صلی الله علیه وسلم د یوي غزا ( تبوک ) ځني وکرځیده، صحابه ( رض الله تعالی عنهم اجمعین ) ته یې و فرمایل « **رجعنا من الجهاد الأصغر ، إلي الجهاد الأكبر** » وایي مونږ وکرځیدلو د وړوکی غزا ځني یعنی د کفارو د مقابلې نه لویي غزا ته هغه د نفس سره غزا او مقابله ده.

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

ځني کم عقله خلک په عاجزو حیواناتو او مرغانو هم قاریږي او بلکه په بي روحه اشیاء باندې هم ډیر لیدل شوي چې په غضب راځي. لکه مثلاً چې پینه 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 بي عقله او بي مغزه خلکو کې زیات لیدل شوي.

**هو: ماه نورمی فشانده و سگ بانگ میزند + سگ را بپرس خشم تو با ما هتاب چیست؟**  
په بنځو او زړو او وړو او مریضانو کې هم دا رنگ اوصاف موندلی شی چې بي موجه په قاریږي، لکن هغی قابل المراعات دي.

حريص او بخيل ځني هم چي څه ضايع او مصرف شي چتي پتي قهر او غضب ورځي. لکن خدای دپورته هدايت ورکړي. خلص عواقب د غضب او قهر دادي چي د بدن او وجود د پاره زهر قاتل د انسانيت او سرپيتوب لپاره مضر دی. غضب او قهر د صداقت او اعتماد له یوی خوا پورته کوی او له بلې خوا د ندامت او پښیمانی موجب کرځی . پوه خلک اغماض اکرام او عفو د ځان سره لازمه او ملزمه کرځوي په تاریخ کي چي سړی د نوابغو خلکو په سوانحو او ژوندلیک سترگی اچوي نو هلته په کپضور سړی د هغوی حلم او حوصله، صبر او استقامت په پوره پیمانی سره موندلای شي . هو وایي کوم مجرم سړی د اسکندر په حضور راوستول شو، اسکندر په مقابل دده د جرم کپدعفوي ځني کار واخيستلو. هو شاید دا به داسي گناه او جرم وه چي د شخصیت د اسکندر پورې به يي تعلق درلود او یا به په عفوسره دبل چا حقوق نه تلفیدل، مقصد دا چي اسکندر عفو وکړه په دا مجلس کي دربارد یو معزیزینو ورته وویلې چي که ته زه وی، نو به مې مرکړی وه. اسکندر ورته په ځواب کي وویلې چي ته زه نه یم نو ځکه بیعفو کوم او نه يي مرکوم.

### یادونه :

دغه لیکنه دخدابخښلی دکتور محمد سعید «سعیدافغانی» «دنجات او کامیابی لپاره دعلم او فلسفي له پلوه !» دکتاب څخه اخستل شوی ده ، چي په کال: 1354 هجری شمسی کی لیکل شوی (



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**