د قهر او

غضب علاج

Ketabton.com

۱۳۹۶

دکتور محمد سعید « سعید افغنی »

(کال:1354 هجری شمسی)

تدوین او اهتمام : امین الدین سعیدی «سعید افغانی »

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

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 زیبای خاص می فرماید :

«حقیقت دادی چه غضب دیو ساعت لیونتوب دی.»

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

پروردگار با عظمت ما می فرماید:«**الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس والله یحب المحسنین**» (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.»

«**کظم**» 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 ازروی 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 .

طوریکه یاد اور شدیم: حالت خشم و غضب از خطرناک ترین حالات درانسان است که اگرتحت کنترول در اورده نشود ،وبه اصطلاح جلو آن گرفته نشود ،به یک نوع جنون و دیوانگی تبدیل شده، انسان کنترول اعصاب را از دست داده ، ودر نهایت بروز بسیاری از جنایت ها وتصمیم های خطرناک از انسان صادر شده میتواند، که در طول عمر باید کفاره وتاوان این جنون ودیوانگی خویش را باید پرداخت و در مواردی هم تصحیح ان ناممکن و یابسیار مشکل است .

دکتر چارلز اسپیلبرگر، روانشناسی ومتخصص معروف جهان که مطالعهء عصبانیت را به صورت تخصصی انجام می دهد. طی تحقیق مینویسد :

عصبانیت یک حالت احساسی است که شدت آن از ناراحتی جزیی 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 .

وطوریکه یاد اور 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 نتیجهء عصبانیت به شخص عصبی اطلاق میشود: شخصیکه روحاً ناراحت است. شخصیکه تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر پریشانی واضطراب

(c) ketabton.com: The Digital Library

از دست داده است.
درواقع عصبانیت حالتی است که انسان از کنترول نورمال خارج شده و رفتار و حرکات خود را کنترول کرده نمی تواند .
تعاریف دیگری هم ازعصبانیت وجود دارند که از جمله:عصبانیت را حالت فوق نارضایتی میدانند. وقتی که انسان از پدیده ای، ویا 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 مواری مثبت یا و در بیشتر موارد منفی باشد .
قهر وغضب و در نتیجهء آن نظر و عمل مثبت ومنفی انسانها ،را میتوان به سه کتگوری ذیل تقسیم ، وجمعبندی نمود :
کتگوری اول : انسانها هستند که در وقت غضب از افراط کار میگیرند واز حد ومرز معین و معقول تعیین شده انسانی وایمانی خارج میگردند. یقیناً همچو انسانها به اعمال ناپسند مواجه شده، وبه یاد داشته باشید که : این موضع و عمل برای چنین شخص و ماحول به جز پیشیمانی چیزی دیگری را ببار نمی اورد .
کتگوری دوم : کتگوری دوم انسانها در قهر وغضب، شامل حال آنعدهء از انسانها میگردد، که اصلاً خشمگین نمی شوند واز قوه غضبیه خود چندان استفاده بعمل نمی اورند. این عده از انسانها حتی در مواردی که شرع برای اظهار قهر وغضب برای شان هدایت فرموده هم سکوت می نمایند ، وهیچ حرکتی وعکس العمل را بعمل نمی اورند. این عده اشخاص از دید شرع مذموم وبی غیرت هستند، ودر جامعه بحیث انسانهای بی هویت تلقی می شوند.(در بین افغانها بحیث انسان بی گرده شهرت دارد ومیگویند این انسان دل وگرده این کار را ندارد .)
کتگوری سوم : در این کتگوری انسانهای شامل اند که دارای فضایل خاصی الهی اند. هر زمانیکه مواجه به قهر ویا غضب میشوند کوشش میکنند ، حد ومرز را رعایت نموده، بر قهر وغضب خویش مسلط اند وبه اصطلاح تمام جوارح وحواس پنچگانه اش تحت فرمان عقل قرار گرفته واعتماد به نفس دارند.

قهر وغضب مقدس:

طوریکه در صفات کتگوری شخص اول وشخص دوم تذکر دادیم که قهر وغضب ایمانی را باید رعایت کند، این بدین معنی است که قهر برای خود انواع تقدسی وغیر تقدسی دارد.
قهر تقدسی مورد تائید قرآن عظیم الشأن وسنت رسول الله صلی الله علیه وسلم بوده ، طوریکه ازصفات الهی در پهلوی رحمن و رحیم همچنان قهار وجبار نیز می باشد.

درقهر نباید افراط کرد :

در این شکی نیست که انسان بطور طبعی بنابر بر عواملی ، در زندگی خویش به حوادث وحالتی روبرو ومواجه میشود که باید احیاناً خوشحال وگاهی هم قهر، خفه وغمگین باشد، ولی اگر همه این حالت زندگی در مطابق ارشادت الهی وسنت وارشادات رسول الله صلی الله علیه وسلم تنظیم گردد، برای انسان می اموزاند که نباید در زندگی خویش بصورت کل ، بخصوص در شادی وغضب از افراط وتفریط کار گرفت.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

قرآن عظیم الشان در (آیه 62 سورهء 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 برفرستاده 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 برنفس» می باشد.

خوانندهء محترم !

برای فرونشاندن اتش قهر، و غضب راه ها وامکانات متعددی وجود دارد ،که به کار گرفتن آن ، میتوان برقهر وخشم خود غالب شد وآنرا در کنترول خویش در اوریم ، وضرر های ناشی ازآن را تقلیل و یا هم به صفر تقرب داد. که برخی از این اصول عبارتند از :

-در هیچ حالت عفو وبخشش را نباید فراموش کرد. در فهم عفه وگذشت 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 عفوه میکند وقدیر است .

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

-وضؤ گرفتن ویا هم غسل با آب سرد را نباید فراموش کرد .

- عوامل وزمینه های که موجب تزید قهر وخشم گردیده است کوشش به عمل اید تا این عوامل برداشته شود از جمله :گرسنگی، تشنگی، خستگی، بی خوابی ،هکذا کوشش بعمل اید که در حالت فیزیکی خویش تغییری را ایجاد نماید بطور مثال اگر ایستاده هستید بنشیند و اگر نشسته هستید بایستد، و یاهم بشکل از اشکال خود را مصروف کاری دیگر کنید . زیرا علماء بدین باوروعقیده اند که قهرو غضب کم کم به سراغ انسان می آید. ومیگویند که اتش قهر وغضب در بدو بسیار خفیف میباشد وبعد نسبت عدم تغیر موقعیت فیزیکی این اتش آهسته آهسته شعله ور شده ، انسان را به حدی می رساند ، که شعله های اش به شراره بزرگی ازآتش مبدل میگردد، ودر نهایت امر شدت وقوت این شراره میتواند به حدی برسد که بر قوه عاقله انسان غلبه حاصل کند ،وجلو اختیار و اراده از دست انسان خارج گردد.

-روانشناسان پیشهناد میدارند که حتی المقدور انسان کوشش بعمل ارد تا از نشست وبر خواست بااشخاص بد خلق وعصبانی مزاج دوری به ورزد .

-روحیهء اعتقاد به قضا و قدر الهی رادرخود تقویه نماید و خود را ساخت و از اعمال خویش جوابگوه بود.

خوانندهء محترم !

از خداوند بزرگ برای پدر مرحوم ام مولانا دوکتور محمد سعید «سعید افغاني» که با حکمت وعلمیت موضوع زیبا ورهنمودی ایکه در باره « را های بیرون رفت از قهر وغضب » رابا اعجاز خاص علمی نگاشته، جنت فردوس استدعا و تمنا نموده و از شما

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوانندگان محترم دعوت بعمل می اید تا این موضوع حیاتی را با دقت کامل و اهتمام متناسب مطالعه فرماید .
و جزاکم الله خیراً امین الدین سعیدی« سعید افغانی » مهتمم

بسم الله الرحمن الرحيم

د قهر او غضب علاج

څنګه چه ليدل کيږي د دنيا اکثرې بې نظمی د قهر او غصې اثرات دي. نو څکه د هرڅه نه اول د قهر او غصې اساسي چاره په کارده.
قهر او غضب يو داسی نفساني کيفيت او مرض دی چه په داسي وقت کښي روح او د بدن حيواني قواوې له دننه وجود څېني بيرون خوا ته دوتلو حرکت او فعاليت او جديت کوي او د دي رنځ او مرض سبب او علت د هغه انتقام اخستلو حس دي چه په مغز و کښي د کومي موجبي له اثره پيدا شواى دی .او کله چه دا قسم حرکت او فعاليت زيات قوت او شدت مونده کړي نو پداسې وخت کښي دماغ او عصاب چه د نفساني روح د تک او راتک ځای دی ديو تاريک او مظلم دود څېني ډک شي او د دغه دود دتاريکۍ له امله د عقل نور په پرده کښي واقع شي ترڅو د فعاليت او ليارښووني څېني ولويږي.
بايد ووايو چه د غضب د آخرې مرحلي علاج مشکل ښکاري څکه که هر څومره نصيحت او منت وشي هغو مره د غضب اور په اشتعال او لمبو راځي **مګر دومره کيدلای شي که غضب ناک سړی په دا وخت کښي خپلي وضعی ته تغير ورکړي يعني ناستي څېني ولاړې ته او د ولاړې څېني ناستي خواته انتقال وکړي نو د غضب شدت اوتيزی به يی څه لږشي.**
وايي:
که دغضب په وخت کښي سړی يخې اوبه وسکي او يا ويده شي غضب به ئې تخفيف پيدا کړي.
دا بايد په ياد ولرو چه مزاجونه د غضب په وخت کښي په څلور ډوله دي.
1- څينی مزاجونه کبريتي صفت لري چه د لږ څه واقعي په اثر اور اخلي.
2- څېني بيا د وچ لرګيو په شاني په اشتعال کښي د کبريت څېني بطي وي.
3- څېني د غوړيو غوندې چه اول اور نه اخلي او که اخلي نو بيا لمبې وهي.
4- څېني خلک بيا په ډيرې سختی قار کيږي او چه په قار شي نوبيا بالکل انفلاق کوي.
همدا وجه ده چه د غضب د څلورم قسم څېني رسول اکرم صلی الله عليه وسلم خلک ويرولي دي. فرما يي « **إياكم من غضبة الحليم إذا غضب** » دحليم سړي د قهر څېني وويريږي.
په حديث شريف کښي راغلي چه بنی آدمان په غضب کښي څلور طبقي دي.
1- څغرده په قاريږي او څغرده د قهر څېني کرځي.
2- وروسته په قاريږي او څغرده منحرف کيږي.
3- وروسته په قاريږي او وروسته د قهر څېني اوړي.
4- څغرده په قاريږي او دير وروسته د قار څېني خلاصيږي.
بهتر خلک هغه کسان دي چه د دوهم قسم څېني وي او بد ترين د خلکو هغه خلک دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چه د آخر قسم ځېني وي.

امام غزالي رحمت الله عليه فرمايي:

د دی له امله چه غضب داعتدال دحد ځېني سرى 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 اندازى ځېني تجاوز وکړي همداوجه وه چه اميرالمؤمنين حضرت عمر بن خطاب (رض) يو ورځى يو مست په مسکراتو نيشه سړى وليد. وي غوښتل چه په درو ئي ووهي مگر هغه چه دا وضعيت حس کړو نو په کنځلو ئي پيل وکړه همغه وه چه حضرت عمر فاروق (رض) ورته سزا ورنه کړه. وې ويلي 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 خداى لپاره.

يو ورځ کوم مجرم سړي د حضرت عمر بن عبدالعزيز رحمت الله عليه په حضور د بي ادبۍ په قواره خبرې وکړې. عمر بن عبدالعزيز وويلي که په قهر کړاى دي نه واى، نو په عقاب کړاې به مي وي.

اوس به رايشو ديته چه غضب او قهر د اسبابو او عللو له مخو تحليل کړو ترڅو د هرسبب 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 ټينګيدل او مخالفت
(۵) ټوکي
(۶) تکبر
(۷) استهزاء او پر بل خندل
(۸) غدر او خيانت
(۹) دانتقام په صورت کښي ظلم کول
(۱۰) بښو شيا نو پسي افراطي هڅه.

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

(1) پښېماني
(۲) د انتقام او بدلي 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 خوښي
(۶) د قهر ځيني وروسته د مزاج تغير
(۷) د غضب په حالت کښي درد او تکليف

حقيقت دا دى چه غضب د يو ساعت ليونتوب دى.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اصطلاح کښې **سبعي** (د درنده ګانو) جنون وائي.
حضرت علي کرم الله وجهه فرمائي تيزي (يعني غضب) د جنون له اقسامو څېنې ده که غضب ناکه سړی پښيمانه نه شي حتماً به دا جنون محکم شوای 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 څېنې اعضاو ته رسيږي 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 پيداشي او دوخت په تيريدو دهلاکت موجب ګرځي.
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 عليه وسلم څېنې د نصيحت غوښتنه وکړه:
رسول صلی الله عليه وسلم په درې واری وويل چه د غضب څېنې ځان وساتي.
د صحابه وځېنې 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 ښي خواته راغی او همدا پوښتنه ئې وکړه. حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ورته همدا ځواب وويلې. 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 څېنی راغی او پوښتنه ئې وکړه چه دين څه شی دی؟ رسول صلی الله عليه وسلم مخ ور وا ړولو او وې ويلې نه پوهيږي؟ دين دا دی چه په غضب او قهر نه شي.
په قرآن پاک کښې راغلي: « والکاظمين الغيظو العافين عن الناس » 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 سړيته خپل ځان مجمع د فضائلو ښکاره شي او د نور چا اوصاف او محا مد ئې « نيک خصلتونه » هيڅ په نظر ورنه شي نو علامه به ئې دا وي چه دا رنګ خلک په خپل ځان په ماحول کښې مستغرق وي او چه لږ څوک د ده رضا څېنی تخلف وکړي په قهر او غضب کيږي به.
ددا ډول او قسم روحي مرض د پاره پوهانو په دا ډول علاج ښودلای دی. دا رنګه خلک دې لطفاً زغرده خپلو معائبو او نواقصو ته ځيرشي او لږ دا په فکر کښې راولي چې هيڅوک د نواقصو ځنې خالي نه دي او انسان د نقصان څېنې مخلص نه لري. او هميش دې دا په فکر کښې راولي چه حکيم حقيقي يو زره د موجودا تو څېنې بې د کومې فائدې نه دي پيدا کړي او دا هر موجود چه مونږ ئې ګورود حکمت له امله پيدا شوي نو په دا وخت کښې به سړي ته دا په فکر کښې ورشي چه په هر موجود کښې

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو کمال او حکمت شته دی چه په نورو کښي به شايد نوی. اويا به په نورونه پوره کيږي. هو د عالم په نظام کښي هر موجود د موجوداتو دخل لري.
۲- که غضب او قهر د فخر کولو ځيني پيدا شوي وي يعني دا چي سړی په خپل ځان باندي فخر کوی او ددي فخر سره چه څوک مصادم وکړي نود غضب مواد ئي په جوش راشي په داسي وخت بايد د ارنګه 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 باندی فخر کول دعاقل او پوه سړي او انسان کار ندی ځکه چه مال نن شته او سبا نشته او هرڅوک ئي لري. جمال اوښايست خوهم باقي او دايم ندی ملکه د مزاج په بد ليدو او د مرض په عارض سره ډير ښايسته رنګونه تور کودی ګرځي نسبت هم د فخر کولو لايق ندي ځکه:

هغه ناوی چه په ځان ښايسته نوي
څه په کار لري ښايست 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 ندی دا خودې دپلار او نيکه صفت دی، نه پوهيږم به په جواب کښي څه ووائي او که فرضاً پلار او نيکه ئي حاضر شي او ووائي چه دا ځما صفت دی ستا صفت ندی، نو ځوی به څه وکړي؟ او کيږي چي د ده د پلار او نيکه همځولي دده د پلار او نيکه ځيني هم په ښه اوصافو کښي زيات وي نو عاقل او پوه سړی ته هيڅ دا نه ښايي چه د بل چا په صفت ونازيږي بلکه که څوک واقعاً د فخر دعوه لري نو خپل ځان دي ښه کړي ځکه خپل لږ صفت د پلار او نيکه د ډير صفت نه زيات قيمت لري. يو عربي شاعر وايي:

انا افتخرتُ باباء معنوا سلفا + قلناصدقت ولکن بئسما ولد وا

که ته په هغه پلرونو چه مخکي تيرشوي فخر کوې نو مونږ وايو چه رښتيا د ستا پلرونه ښه خلک وو لکن نا اهله يې ځيږ ولي دي.
حضرت رسول صلی الله عليه وسلم فرمايي« **لاتأتونی بانسابکم و أتونی اعمالکم** »
ماته په انسابو خپلو مه راځئ بلکه په اعمالو خپلو سره رايشئ. يعني زما په نزد د انسابو قيمت نشته بلکه داعمالو قيمت دي حضرت علی کرم الله وجهه په يو قطعه شعر سره فرمايي:

انا ابن نفسی وکنيتی 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 يم او کنيه زما ادب دی. فرق نه کوي که د عربو ځيني يم او که عجمو او دا ځکه چه سړی هغه دی چه ووايي زه داسي او داسي يم. هو هغه سړی کامل ندی چه وايي پلار مي داسي او داسي.
حکايت دی چه د يونان کوم يو رئيس په يو غلام باندې فخر کولو غلام ورته وويلي چه که دا فخر دي ددې ښو 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 باندی فخر کوې دا صفت خو هم د ستا نشو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په خپلو پلرو باندې نازیرې نو د صفت وړخو دي پلرونه شول نه ته. یعني په خپله
کوم صفت نلرې او په تاکي 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 زړه نه صبریږی نو دا دی هم واوری:
(کس نه گوید که دوغ من ترش است) هو .

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

3- په خبرو کې تیزي لرل یعني دا چه سړی په خبرو کښې 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 یې اور اخلي.
4- په خبرو کښې تینګیدل یعني دا چه سړی په هره خبر کښی د لا نسلم په غونډې
ناست وي او لکه د ژرې غونډې به حق او ناحق نښتی وي او چه څوک یې بنه استقبال
ونکړي نو یو 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 انظاروکې مستبد او سر زوری معرفي کوي او هیڅ کله به په خپل
مطلب نه بریالی کیږي. سړی باید فکر وکړي چې خبرې او جنګ 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 وایي خواه ومنل شوه او که نه هو هرڅه ځانته
لیاره 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 ځنې خواشنی پیدا شي او بد تاثیروکړی.
5 - توقي کول یعني دا چي سړی په توقو او تقالو کې د حد ځني تجاوز وکړي او د ادب
مراعات او روا او ناروا لحاظ ونه ساتي.
دا قِسم توقي بدې دي هو توقي چې په کې ناروا او تجاوز د اندازې ځني نوې بدې ندي.
لیکن داسی توقي چې سړی به په هیڅ شي بند او وازنوی بد عواقب لـری ډیر کرته داسي
پیښه شوې چې اول توقه وي بیا پتاقه شي او یو تر بله سره لاسونه واچوي او دبشمني
ترې جوړې شي زه په دا کی زیات تجربه لرم او ډیر داسي وقایع مې لیدلي چې دبیځایه
توقو په اثر د مرګ او خون خونی صحنه جوړه شوی ده او لا ترننه پورې یې روغه نده
موندلي.
بنه دا نو ولي او په څه نو باید دا لازمه ده چې سړی څه د خولې ځني کاږې د عقل او
فکر په سندان یې داسي وټکوي چې غل او غش هیڅ په کې پاتې نه شي هو زړه ته هر
څه راځي او په فکر هرڅه تیریږي لکن هر څه د ویلو نه وي او نه هر څه د خوښی
وړکرځي.
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 توقوکې غرض دا وي چې خپله خوله وینجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. نو د ټوقو د پاره حاجت نشته زما ورته اجازه ده چې همیش دې خوله وينجه ونيسي.
او که ټوقو کې مقصد دا وې چې دبل اوځان خسته توب او خفکان پرې لرې کړي نوبايد د بل دحقوقو 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 خوښي بدل شي.
ټوقې او مسخرې فرق لري لکن ځينې خلک د ټوقو په دعوا د ټوقو ځنې مسخرې جوړوي او په مجلس کې ځېنې خلک د مجلس د اشتراک ځېنې پښيمانه کړي او ديته ئې اماده کړي که د طاقت او حوصلې ځنې پوره شي نو بالمثل جواب ووايي او يا لړايي ترينه جوړه کړي او د خوند په شخوند بدل کاندي او يو دماتم اجتماع ترينه پيدا شي.
6 - تکبر يعني دا چې سړی په خوله ددې دعواء کوي چې زه د بل ځنې زيات يم که څه هم په زړه کې ددې معتقد وی 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 وی چه زه د بل ځنې زيات يم او په تکبر کې دعوا وې که څه هم په زړه کې ددی عقيده ونه لري چې د بل ځني زيات يم د تکبر د دعواء مدعيان هرڅه غواړی چې د دوی په خوښه وشي نو چې يې طبعيت مراعات يې ونه شی بيا نو په غضب او قهر لاس پوری کړی.
اولاً ځان هم ملامت نه حسابوي او بل که څه هم معصوم وی ملامت کني 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 ښايي چې تکبر وکړي او ځان د بل ورور او عزيز ځنې لوړ وکني 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 قذفته في النار**»
(الحديث أصله في صحيح مسلم وأخرجه الإمام أحمد وأبو داود وابن ماجة وابن حبا ن في صحيحه وغيرهم صححه الألباني .
الله پاک فرمايي:
کبر يعني غنا او بې پروايي زما څادر دی او عظمت زما پرتوک يعني تاثير 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 حديث شريف کې راغلي چې متکبر خلک به په ورځ د قيامت کې په صورت د وړو او ضعيفو ميږتنو جمع کيږي.
7- استهزاء او په بل خندل يعني دا چې سړيته د بل عزت په ذليله سترګه ښکاره شي او په مجلس کې د هغه په حضور او يا بالغياب مسخرې ور پورې کوي. دا صفت اکثره د هغه خلکو وظيفه ده چې خلک پرې خندوي او دا کار يو نوعه کمال خپل ګڼي او هميش په دا وسيله سره غواړي چې د خلکو توجه ځانته جلب کړي چې د مقتدرو او دبډايانو الطاف او پيرځوينه پرې وشي.
دا رنګه رذيل خوی له يوی خوا د بل خفکان موجب ګرځي او له بلې خوا که مقابل ورته جواب ورکړي د ده دغضب او قهر عامل ګرځي.
دا رنګ خلک بايد فکر وکړي چې داسې اخلاق د انسان صفت او کمال نه ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 دروازې د جنت ته وغوښتل شي کله چې دوی هلته ورمنډې کړي. دروازې به پرې وتړل شي، بیا به د بلی دروازې له خوا ځنې وغوښتل شي، بیا چې هلته ورمنډې کړي، هغه به هم پرې وتړل شي په همدا قسم سره به په دوی په صورت د استهزاء عذاب نازلیږي.
8 - غدر او خیانت یعني دا چې سړی د خلکو سره دغدر او چل او چانس ژوند کوي او په عهد او وعدې 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 **منافیقینو د اوصافو ځنې ګڼلی:**
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 خائن او غادر پیژني.
9- ظلم کول د انتقام په صورت:

انتقام په درې قسمه دی:

یو هغه دی چې ځوک د چا ځوک مرکړي او ورثه د هغه دی په مقابل د جنایت کې مرکړي، 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 مرکړي. دیته ظلم کول د انتقام په صورت کې وایي دا رنګ وضعیت چې سړی د حد ځنې تجاوز وکړي بد دی.
د غضب او قهر سبب کرځي. سړی باید اول دخلکو دګناهونو ځنې عفوه وکړي او په دا وسیله د لویو اشخاصو په حساب کې ځان راولي.
حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایی.« **وأحسن إلى من أساء إليك** » نیکي کوی د هغو اشخاصو سره چې دستاسو سره بدي کوي.

بدي را بدي سهل باشد جزاء + اګر مردي أحسن الی من اساء

په انتقام کې باید سړی ډیر دقت وکړي نه چې کوم بې ګناه سړی دل نشی او که بیاورته ښه معلومه شوه هلته بالمثل انتقام جائز لکن عفوه اولی ده په عفوه سره دښمن دوست کرځي او که مقابل عاقل وي دعفوې وضعیت ورته د انتقام نه سخت تماميږي.
لکه چې یو عاقل سړي ویلي « **رحم الاعداء اشد من جفوه الا احباء** » رحم او عفوه د دښمنانو ته سخته تماميږي 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 مطلو ب لاس ته نه ورځي او یا یې له لاسه ځنې ځي نو په غضب او قهر وی او چتې په چتي به خفه وي په صورت دوجود کې به د ساتنې په غم وي او په نه والی که به طلب او کشش په درد مبتلا وي. نو ځکه سړی باید چه هیڅ شي باندې زړه ونه تړي او نه هیڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی سوا د دین او ایمان او انسانیت او خدمت عامه ځنې د زړه د تړلو وړ وګڼي.
حکایت دی چې کوم پاچا ته چا کومه بلوري قبه چې ډېر زیاته صفا وه او مهندسانو په کې د فن د اصولو سره سم تول کمال ظاهر کړي وو. د تحفې په قسم را وړه دا قبه د پا چا 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 واقعې د پیښیدو ځنې سخت په غم شو او همیش په فکر او سودا مبتلا شو که څه هم اراکینو د دولت به ښه نفیس جواهراولعلونه د ده په حضور کې راوړل لکن دده به پرې تسلې نه راتله او دقبې 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 باندی زړه بایلل چې نتیجه او اخردا شو. نو سړی باید چې په هر کار کې د اعتدال ځنې کار واخلې او په معتد له لیار 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 کیږي او بې دغضب او شدت ځنې په بلې لیاره 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:
دحلم، تحمل او حوصلې په صفت موصوف ؤو. په مقابل د شدائدو کښې به ئې حوصله او استقامت کولو ترڅو د کفارو له خوا په جنګ سره مجبور شوی ندی جنګ ئې ندی خوښ کړی. فرمائیل به یې چې زړه ورترین 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 وکرځیده، صحابه (رض الله تعالی عنهم اجمعین) ته یې و فرمایل **« رجعنا من الجهاد الأصغر ، إلي الجهاد الأكبر »** وایي مونږ وکرځیدلو د وړوکي غزا ځنې یعنې 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 فرمایی **« اعدی عدوک نفسک التی 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 أشیاءُ باندې هم ډیر لیدل شوي چې په غضب راځي. لکه مثلآ چې پښه یې په لوټه او ډبره باندې ولږیږي نو په لوټه او ډبره باندې په قاریږي. دا قسم خلکو ته به سړی څه وایي؟ دا رنګه اشخاص اکثره په ځوروړو کې پیدا کیږي او په بې عقله او بې مغزه خلکو کې زیات لیدل شوي.
هو: ماه نورمی فشاند و سګ بانګ میزند + سګ را بپرس خشم توبا ماهتاب چیست؟
په ښځو او زړو او وړو او مریضانو کې هم دا رنګ اوصاف موندلی شی چې بې موجبه په قاریږي ،لکن هغی قابل المراعات دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حریص او بخیل ځني هم چي څه ضایع او مصرف شي چټي پټي قهر او غضب ورځي.
لکن خدای دېورته هدایت ورکړي.
خلص عواقب د غضب او قهردادي چي د بدن او وجود د پاره زهر قاتل د انسانیت او سرېټوب لپاره مضر دی. غضب او قهر د صداقت او اعتماد له یوی خوا پورته کوی او له بلی خوا د ندامت او پښیمانی موجب کرځی .
پوه خلک اغماض اکرام او عفوه د ځان سره لازمه او ملزمه کرځوي په تاریخ کي چي سرې د نوابغو خلکو په سوانحو او ژوندلیک سترګي اچوي نو هلته په کېضرور سرې د هغوی حلم او حوصله، صبر او استقامت په پوره پیماني سره موندلای شي .
هو وایي کوم مجرم سرې د اسکندر په حضور راوستول شو، اسکندر په مقابل دده د جرم کېدعفوې ځني کار واخیستلو.
هو شاید دا به داسي ګناه او جرم وه چي د شخصیت د اسکندر پوري به یي تعلق درلود او یا به په عفوېسره دبل چا حقوق نه تلفیدل، مقصد دا چي اسکندر عفوه وکړه په دا مجلس کي دربارد یو معزیزینو ورته وویلي چي که ته زه وی، نو به مي مرکړی وه. اسکندر ورته په ځواب کي وویلي چي ته زه نه یم نو ځکه یېعفو کوم او نه یي مرکوم.

یاددونه :

دغه لیکنه دخدابخښلی دکتور محمد سعید «سعیدافغانی »«دنجات اوکامیابي لیاره دعلم او فلسفي له پلوه ! » دکتاب څخه اخستل شوی ده ، چی په کال:1354 هجری شمسی کی لیکل شوی)

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