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 «سعيد 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 الرحیم

د قهر او غضب علاج

څنګه چه لیدل کیږي د دنیا اکثرې بې نظمی د قهر او غصې اثرات دي. نو ځکه د هرڅه نه اول د قهر او غصې اساسي چاره په کارده.
قهر او غضب یو داسی نفساني کیفیت او مرض دی چه په داسې وقت کښې روح او د بدن حیواني قواوې له دننه وجود څېنې بیرون خوا ته دوتلو حرکت او فعالیت او جدیت کوي او د دې رنځ او مرض سبب او علت د هغه انتقام اخستلو حس دې چه په مغز و کښې د کومې موجبې له اثره پیدا شوای دی .او کله چه دا قسم حرکت او فعالیت زیات قوت او شدت مونده کړې نو پداسې وخت کښې دماغ او عصاب چه د نفساني روح د تک او راتک ځای دی دیو تاریک او مظلم دود څېنې ډک شي او د دغه دود دتاریکی له امله د عقل نور په پرده کښې واقع شي ترڅو د فعالیت او لیارښوونې څېنې ولویږي.
باید ووایو چه د غضب د آخرې مرحلې علاج مشکل ښکارې ځکه که هر څومره نصیحت او منت وشي هغو مره د غضب اور په اشتعال او لمبو راځې **مګر دومره کیدلای شي که غضب ناک سړی په دا وخت کښې خپلې وضعی ته تغیر ورکړي یعنې ناستې څېنې ولاړې ته او د ولاړې څېنې ناستې خواته انتقال وکړي نو د غضب شدت اوتیزی به یې څه لږشي.**
وایي:
که دغضب په وخت کښې سړی یخې اوبه وسکي او یا ویده شي غضب به ئې تخفیف پیدا کړي.
دا باید په یاد ولرو چه مزاجونه د غضب په وخت کښې په څلور ډوله دي.
1- څینی مزاجونه کبریتي صفت لري چه د لږ څه واقعي په اثر اور اخلي.
2- څېنې بیا د وچ لرګیو په شاني په اشتعال کښې د کبریت څېنې بطي وي.
3- څېنې د غوړیو غوندې چه اول اور نه اخلي او که اخلي نو بیا لمبې وهي.
4- څېنې خلک بیا په ډیرې سختی قار کیږي او چه په قار شي نوبیا بالکل انفلاق کوي.
همدا وجه ده چه د غضب د څلورم قسم څېنې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم خلک ویرولي دي. فرما یي « **إياكم من غضبة الحليم إذا غضب** » دحلیم سړي د قهر څېنې وویریږي.
په حدیث شریف کښې راغلي چه بنی آدمان په غضب کښې څلور طبقې دي.
1- ځغرده په قاریږي او ځغرده د قهر څېنې کرځي.
2- وروسته په قاریږي او ځغرده منحرف کیږي.
3- وروسته په قاریږي او وروسته د قهر څېنې اوړي.
4- ځغرده په قاریږي او ډیر وروسته د قار څېنې خلاصیږي.
بهتر خلک هغه کسان دي چه د دوهم قسم څېنې وي او بد ترین د خلکو هغه خلک دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چه د آخر قسم ځېنې وي.
امام غزالي رحمت الله علیه فرمايي:
د دی له امله چه غضب داعتدال دحد ځېنې 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 ځېنې تجاوز وکړي همداوجه وه چه امیرالمؤمنین حضرت عمر بن خطاب (رض) یو ورځی یو مست په مسکراتو نیشه سړی ولید. وي غوښتل چه په درو ئي ووهي مگر هغه چه دا وضعیت حس کړو نو په کنځلو ئي پیل وکړه همغه وه چه حضرت عمر فاروق (رض) ورته سزا ورنه کړه. وې ویلي 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.
یو ورځ کوم مجرم سړي د حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمت الله علیه په حضور د بي ادبۍ په قواره خبرې وکړې. عمر بن عبدالعزیز وویلي که په قهر کړای دي نه وای، نو په عقاب کړاې به مي وې.
اوس به رایشو دیته چه غضب او قهر د اسبابو او عللو له مخو تحلیل کړو ترڅو د هرسبب په مناسبت علاج و اصلاحات وشي.

څنګه چه لیدل کیږي د غضب اسباب لس دي:

(۱) خپل ځان لیدل
(۲) فخر کول
(۳) په خبرو کښي تیزي
(۴) په خبره کښي ټینګیدل او مخالفت
(۵) ټوکې
(۶) تکبر
(۷) استهزاء او پر بل خندل
(۸) غدر او خیانت
(۹) دانتقام په صورت کښي ظلم کول
(۱۰) بنو شیا نو پسې افراطي هڅه.

او کوم هغه عواقب چه د غضب څخه وروسته پیدا کیږي اوه دي.

(1) پښیماني
(۲) د انتقام او بدلي اخستلو ځېنې ویره چه یا به ئي په دنیا اخلي او یا 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 تکلیف

حقیقت دا دی چه غضب د یو ساعت لیونتوب دی.

حکماء وائي د غضب ناکو خلکو مزاج د اعتدال ځني زیات حرارت خوا ته مایل وي او که دا قسم مزاج دوام وکړي نو یو قسم جنون ترې پیښیږي 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 څېښي ده که غضب ناکه سړی پښيمانه نه شي حتماً به دا جنون محکم شواى وي .
او د زيات غضب په اثر داسي هم کيږي چه کله روح د انقباض په اثر باندي سخت حرکت کوي او پدې اثر احتمال لري زړه چه د حيواني روح منبع دی خالي پاتي شي او کوم هغه روح چه زړه څېښې 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 سړی 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 پيداشي او دوخت په تيريدو دهلاکت موجب ګرځي.
 بايد ومنو چه د غضب مرض سخت مرض دی نو ځکه کله چه حضرت ابو هريره رضى الله تعالى عنه د حضرت محمد صلى الله عليه وسلم څېښې د نصيحت غوښتنه وکړه:
رسول صلى الله عليه وسلم په دري وارى وويل چه د غضب څېښي ځان وساتي.
د صحابه وځېښي يو د حضرت محمد مصطفى صلى الله عليه وسلم حضور ته راغى، پوښتنه ئي وکړه چه دين څه شى دى:
 رسول صلى الله عليه وسلم ورته په ځواب کښي و فرمايل چه دين ښه خوى دى. دا سړي بيا د رسول الله صلى الله وسلم ښي خواته راغى او همدا پوښتنه ئي وکړه. حضرت محمد صلى الله عليه وسلم ورته همدا ځواب وويلي. په بل کرت دى د رسول صلى الله عليه وسلم د چپ پلوه راغى او همدا پوشتنه وکړه او همدا جواب ئي واوريد.
 په څلورم کرته د رسول صلى الله عليه وسلم د وروسته څېښی راغى او پوښتنه ئي وکړه چه دين څه شى دى؟ رسول صلى الله عليه وسلم مخ ور وا ړولو او وې ويلي نه پوهيږي؟ دين دا دى چه په غضب او قهر نه شي.
په قرآن پاک کښي راغلي: « والكاظمين الغيظو العافين عن الناس » د خلکونه غضب علاج لکه د نورو امراضو په شاني د اسبابو په دفع کولو او محوه کولو راځي نوځکه دا دى چه مونږ لاندې ډول د مخکينيو لسو اسبابو په قلع او قمع کښي په ښکاره او واضح ډول بيان ته ادامه ورکوو.
1 - که غضب د خپل ځان د ليدلو څني 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 کښي مستغرق وي او چه لږ څوک د ده رضا څېښی تخلف وکړي په قهر او غضب کيږي به.
 ددا ډول او قسم روحي مرض د پاره پوهانو په دا ډول علاج ښودلاى دى. دا رنګه خلک دې لطفاً زغرده خپلو معائبو او نواقصو ته ځيرشي او لږ دا په فکر کښي راولي چي هيڅوک د نواقصو څني خالي نه دي او انسان د نقصان څېښي مخلص نه لري. او هميش دې دا په فکر کښي راولي چه حکيم حقيقي يو زره د موجودا تو څېښي 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 کښي به سړي ته دا په فکر کښي ورشي چه په هر موجود کښي

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو کمال او حکمت شته دی چه په نورو کښي به شاید نوی. اویا 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 ځېنې پیدا شوي وي یعني دا چي سړی په خپل ځان باندي فخر کوی او ددي فخر سره چه څوک مصادم وکښي نود غضب مواد ئي په جوش راشي په داسي وخت باید د ارنګه فکر وکړای شي چه پر دنیا فخر کول خو یا د مال او یا دجمال او یاد نسب او یا د جاه له امله وي او په داسي شیانو باندی فخر کول دعاقل او پوه سړي او انسان کار ندی ځکه چه مال نن شته او سبا نشته او هرڅوک ئي لري. جمال اوښایست خوهم باقي او دایم ندی ملکه د مزاج په بد لیدو او د مرض په عارض سره ډیر ښایسته رنګونه تور کودی ګرځي نسبت هم د فخر کولو لایق ندي ځکه:

هغه ناوی چه په ځان ښایسته نوي
څه په کار لري ښایست د مور اونیا

او که یو څوک داسي جناب ته چه یواځي په پلار او نیکه نازيږي ووائي: آشنا دا صفت خو د ستا صفت ندی دا خودي دپلار او نیکه صفت دی، نه پوهیږم به په جواب کښي څه ووائي او که فرضاً پلار او نیکه 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 نیکه همځولي دده د پلار او نیکه ځېنې هم په ښه اوصافو کښي 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 دي ښه کړي ځکه خپل لـږ صفت د پلار او نیکه د ډیر صفت نه زیات قیمت لري. یو عربي شاعر وایي:

انا افتخرتُ باباء معنوا سلفا + قلناصدقت ولکن بئسما ولد وا

که ته په هغه پلرونو چه مخکي تیرشوي فخر کوې نو مونږ وایو چه رښتیا د ستا پلرونه ښه خلک وو لکن نا اهله يې ځيږ ولي دي.
حضرت رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي« **لاتأتونی بانسابکم و أتونی اعمالکم** »
ماته په انسابو خپلو مه راځئ بلکه په اعمالو خپلو سره رایشئ. یعني زما په نزد د انسابو قیمت نشته بلکه داعمالو قیمت دي حضرت علی کرم الله وجهه په یو قطعه شعر سره فرمايي:

انا ابن نفسی وکنیتی ادبی + من عجم کنت او من العرب
آن الفتی من یقول ها اناذ + لیس الفتی من یقول کان ابی

وايي زه ځوی د خپل ځان یم او کنیه زما ادب دی. فرق نه کوي که د عربو ځېنی یم او که عجمو او دا ځکه چه سړی هغه دی چه ووایي زه داسي او داسي یم. هو هغه سړی کامل ندی چه وايي پلار مي داسي او داسي.
حکایت دی چه د یونان کوم یو رئیس په یو غلام باندې فخر کولو غلام ورته وویلي چه که دا فخر دي ددي 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 شیانو باندی فخر کوې دا صفت خو هم د ستا نشو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په خپلو پلرو باندې نازیږي نو د صفت وړخو دي پلرونه شول نه ته. یعني په خپله کوم صفت نلرې او په تاکي دا تول 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 کښي تینګیدل یعني دا چه سړی په هره خبر کښی د لا نسلم په غونډې ناست وي او لکه د ژرې غونډي به حق او ناحق نښتی وي او چه څوک یې ښه 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 جنک سره فرق لري او په خبرو کي 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 ځني خواشنی پیدا شي او بد تاثیروکړی.
5 - ټوقي کول یعني دا چې سړی په ټوقو او تقالو کې د حد ځني تجاوز وکړي او د ادب مراعات او روا او ناروا لحاظ ونه ساتي.
دا قِسم ټوقي بدې دي هو ټوقي چې په کې ناروا او تجاوز د اندازې ځني نوې بدې ندي.
لیکن داسی ټوقي چې سړی به په هیڅ شي بند او وازنوی بد عواقب لـری ډیر کرته داسي پیښه شوي چې اول ټوقه وي بیا پټاقه شي او یو تر بله سره لاسونه واچوي او دښمني تري جوړې شي زه په دا کی زیات تجربه لرم او ډیر داسي وقایع مې لیدلي چې دبیځایه ټوقو په اثر د مرګ او خون خونی صحنه جوړه شوی ده او لا ترننه پورې یې روغه نده موندلي.
ښه دا نو ولي او په څه نو باید دا لازمه ده چې سړی څه د خولې ځني کارې 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.
 ټوقه 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 ټوقوکې 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 هميش دې خوله وينجه ونيسي.
او که ټوقو کې مقصد دا وې چې دبل اوځان خسته توب او خفکان پرې لرې کړي نوباید د بل دحقوقو مراعات او لحاظ په خاطر کې ولري داسې څه د عقل او فکر په قوت او لطافت سره ووایې چې د درد دواء او خسته توب يې په خوښی 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 پښیمانه کړي او دیته ئې اماده کړي که د طاقت او حوصلې ځنې پوره شي نو بالمثل جواب ووايي او يا لـړايي ترینه جوړه کړي او د خوند په شخوند بدل کاندي او يو دماتم اجتماع ترينه پيدا شي.
6 - تکبر يعنې 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 ځنی 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 يی طبعيت مراعات يی ونه شی بيا نو په غضب او قهر لاس پوری کړی.
او لاً ځان هم ملامت نه حسابوي او بل که څه هم معصوم وی ملامت کڼي 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 بـل ورور او عزيز ځنې لوړ وګڼي 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 تاثيـر 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 ځنې نجات ورکړي. په حديث شريف کې راغلي چې متکبر خلک به په ورځ د قيامت کې په صورت د وړو او ضعيفو ميـږتـنـو جمع کيږي.
7- استهزاء او په بـل خندل يعني دا چې سړيته د بل عـزت 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 پـرې خندوي او دا کار يو نوعه کمال خيل ګڼي 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 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 + اگر مردي أحسن الى 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 وې ځما دې وي او که لرې 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 چتې 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 ځني د زړه د ترلو وړ وګڼي.
حکایت دی چي کوم پاچا ته چا کومه بلوري قبه چي ډیر زیاته صفا وه او مهندسانو په کې د فن د اصولو سره سم تول کمال ظاهر کړي وو. د تحفي په قسم را وړه دا قبه د پا چا ډیره خوښه شوه او زړه یي پري ورکړه همیش به یي ددې په لیدلو خوښي کوله او په خپلو مخصوصه خزانه کې ئي ساتلي وه. تقدیر دا وکړه چي قبه تلف شوه او دعدم په میدان کي محوه، پاچا د دې واقعي د پیښیدو ځني 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 تسلي نه راتله او دقبې په یاد او غم کي اخر مجنون او لیونی شو او د مملکت انتظام او هستی او موجودیت ئي له لاسه لاړو داؤ د زړه ور کولو حال او په نفیسو شیانو باندی زړه بایلل چي نتیجه او اخردا شو. نو سړی باید چې په هر کار کې د اعتدال ځني کار واخلي او په معتد له لیار روان شی هرچا که داعتدال په لباس ځان ملبس کړو او داعتدال ځني ئي کارواخیست، صبر او حوصله او استقامت یي دلاس ځني ورنکړه نو د غضب د مسمومو زهر ځني به نجات مونده کړي. دا چي ځني خلک وایي چي 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 بي دغضب او شدت ځني 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 حوصلی په صفت موصوف ؤو. په مقابل د شدائدو کښي به ئي حوصله او استقامت کولو ترڅو د کفارو له خوا په جنګ سره مجبور شوی ندی جنګ ئي ندی خوښ کړی. فرمائیل به یي چي زړه ورترین او شجاع ترین دشجاعانو هغه شخص دی چي په حال د غضب کي د خپل نفس مالک وي.
 رسول صلی الله علیه وسلم د یوې غزا (تبوک) ځني وکرځیده، صحابه (رض الله تعالی عنهم اجمعین) ته یي و فرمایل **« رجعنا من الجهاد الأصغر ، إلي الجهاد الأكبر »** وایي مونږ وکرځیدلو د وړوکي غزا ځني یعني د کفارو د مقابلې نه لویې غزا ته هغه د نفس سره غزا او مقابله ده.
د نفس غزا ته حضرت ځکه لویه غزا ویلي چي نفس کله اصلاح شي نو هر څه اصلاح کیدونکي دي. همدا وجه ده چي رسول صلی الله علیه وسلم فرمایی **« اعدی عدوک نفسک التی بین جنبیک »** (دښمن ترین د دښمنانو د سړي نفس دی چي په ما بین د دواړو ډو ډو دانسان کي ځای لري.)
ځني کم عقله خلک په عاجزو حیواناتو او مرغانو هم قاریږي او بلکه په بې روحه أشیاءُ باندې هم ډیر لیدل شوي چي په غضب راځي. لکه مثلآ چي پښه یي 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 کي پیدا کیږي او په بي عقله او بي مغزه خلکو کي 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 کي هم دا رنګ اوصاف موندلی شی چي بې موجبه په قاریږي ،لکن هغی قابل المراعات دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حریص او بخیل ځني هم چې څه ضایع او مصرف شي چټي پټي قهر او غضب ورځي.
لکن خدای دېورته هدایت وركړي.
خلص عواقب د غضب او قهردادي چې د بدن او وجود د پاره زهر قاتل د انسانیت او سرېتوب 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 .
یوه خلک اغماض اکرام او عفوه د ځان سره لازمه او ملزمه کرځوي په تاریخ کي چي سړی د نوابغو خلکو په سوانحو او ژوندلیک سترګي اچوي نو هلته په کېضرور سړی د هغوی حلم او حوصله، صبر او استقامت په پوره پیماني سره موندلای شي .
هو وایي کوم مجرم سړی د اسکندر په حضور راوستول شو، اسکندر په مقابل ددہ 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 درباره یو معزیزینو ورته وویلي چي که ته زه وی، نو به مي مړکړی وه. اسکندر ورته په ځواب کي وویلي چي ته زه نه یم نو ځکه یېعفو کوم او نه یي مړکوم.

یاددونه :

دغه لیکنه دخدابخښلی دکتور محمد سعید «سعیدافغانی »«دنجات اوکامیابي لپاره 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