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 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 داسي وقت کښي روح او د بدن حیواني قواوې له دننه وجود څېنې بیرون خوا ته دوتلو حرکت او فعالیت او جدیت کوي او د دي رنځ او مرض سبب او علت د هغه انتقام اخستلو حس دي چه په مغز و کښي د کومي موجبې له اثره پیدا شوای دی .او کله چه دا قسم حرکت او فعالیت زیات قوت او شدت مونده کړي نو پداسي وخت کښي 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 دتاریکۍ له امله د عقل نور په پرده کښي واقع شي ترڅو د فعالیت او لیاربښوونې څېنې ولویږي.
باید ووایو چه د غضب د آخرې مرحلې علاج مشکل ښکاري ځکه که هر څومره نصیحت او منت وشي هغو مره د غضب اور په اشتعال او لمبو راځي **مګر دومره کیدلای شي که غضب ناک سړی په دا وخت کښي خپلې وضعی ته تغیر ورکړي یعني ناستي څېنې ولاړې ته او د ولاړې څېنې ناستي خواته انتقال وکړي نو د غضب شدت اوتیزی به یی څه لږشي.**
وايي:
که دغضب په وخت کښي 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 کښي په څلور ډوله دي.
1- څینی مزاجونه کبریتي صفت لري چه د لږ څه واقعې په اثر اور اخلي.
2- څېنې بیا د وچ لرګیو په شاني په اشتعال کښي 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 « **إیاکم من غضبة الحلیم إذا غضب** » دحلیم سړي د قهر څېنې وویریږي.
په حدیث شریف کښي راغلي چه بنی آدمان په غضب کښي څلور طبقي 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 دیر 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 ځېني وي.
امام غزالي رحمت الله علیه فرمايي:
د دی له امله چه غضب داعتدال دحد ځېني سرې باسي نوځکه د قدرت خاوند ته په کار ده چه غضب په وخت کي دي په چا د عقوبت او امر نه صادروي. او داځکه نه چه د غضب په اثر د عدالت د اندازی ځېني تجاوز وکړي همداوجه وه چه اميرالمؤمنين حضرت عمر بن خطاب (رض) يو ورځې يو مست په مسکراتو نيشه سړی ولید. 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 خدای لپاره.
يو ورځ کوم مجرم سړي د حضرت عمر بن عبدالعزيز رحمت الله علیه په حضور د بي ادبۍ په قواره خبرې وکړې. عمر بن عبدالعزيز وويلي که په قهر کړای دی نه وای، نو په عقاب کړاې به مي وې.
اوس به رایشو دیته چه غضب او قهر د اسبابو او عللو له مخو تحليل کړو ترڅو د هرسبب په مناسبت علاج و اصلاحات وشي.

څنګه چه ليدل کيږي د غضب اسباب لس دي:

(١) خپل ځان ليدل
(٢) فخر کول
(٣) په خبرو کښي تيزي
(۴) په خبره کښي ټينګيدل او مخالفت
(۵) ټوکي
(۶) تکبر
(٧) استهزاء او پر بل خندل
(٨) غدر او خيانت
(٩) دانتقام په صورت کښي ظلم کول
(١٠) بنو شيا نو پسي افراطي هڅه.

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

(1) پښيماني
(٢) د انتقام او بدلي اخستلو ځېني ويره چه يا به ئي په دنيا اخلي او يا به ئي په آخرت کښي
(٣) د دوستانو دښمني
(۴) د اراذلو استهزاء
(۵) د دښمنانو خوښي
(۶) د قهر ځيني وروسته د مزاج تغير
(٧) 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 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 دري واری وويل چه د غضب څېنې ځان وساتي.
د صحابه وځېنې يو د حضرت محمد مصطفی صلی الله عليه وسلم حضور ته راغی، پوښتنه ئي 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 ئي وکړه. حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ورته همدا ځواب وويلي. په بل کرت دی د رسول صلی الله عليه وسلم د چپ پلوه راغی او همدا پوشتنه وکړه او همدا جواب ئي واوريد.
په څلورم کرته د رسول صلی الله عليه وسلم د وروسته څېنی راغی او پوښتنه ئي وکړه چه دين څه شی دی؟ رسول صلی الله عليه وسلم مخ ور وا ړولو او وې ويلي 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 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 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 ئي « نيک خصلتونه » هيڅ په نظر ورنه شي نو علامه به ئي 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 ئي 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

یو کمال او حکمت شته دی چه په نورو کښې به شاید نوی. اویا به په نورونه پوره کیږي. هو د عالم په نظام کښې هر موجود د موجوداتو دخل لري.
۲- که غضب او قهر د فخر کولو ځېنې پیدا شوي وي یعني دا چې سړی په خپل ځان باندې فخر کوی او ددې فخر سره چه څوک مصادم وکنې نود غضب مواد ئې په جوش راشي په داسې 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 داسې شیانو باندی فخر کول دعاقل او پوه سړي او انسان کار ندی ځکه چه مال نن شته او سبا نشته او هرڅوک ئې 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 داسې جناب ته چه یواځې په پلار او نیکه نازیږي ووائي: آشنا دا صفت خو د ستا صفت ندی دا خودې دپلار او نیکه صفت دی، نه پوهیږم به په جواب کښې څه ووائي او که فرضاً پلار او نیکه ئې حاضر شي او ووائي چه دا ځما صفت دی ستا صفت ندی، نو ځوی به څه وکړي؟ او کیږي چې د ده د پلار او نیکه همځولي دده د پلار او نیکه ځېنې هم په ښه اوصافو کښې زیات وي نو عاقل او پوه سړی ته هیڅ دا نه ښایي چه د بل چا په صفت ونازیږي بلکه که څوک واقعاً د فخر دعوه لري نو خپل ځان دې ښه کړي ځکه خپل لږ صفت د پلار او نیکه د ډیر صفت نه زیات قیمت لري. یو عربي شاعر وایي:

انا افتخرتُ باباء معنوا سلفا + قلناصدقت ولکن بئسما ولد وا

که ته په هغه پلرونو چه مخکې تیرشوي فخر کوې نو مونږ وایو چه ربنتیا د ستا پلرونه ښه خلک وو لکن نا اهله یې ځیږ 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 فرمایي:

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

وایي 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 داسې او داسې یم. هو هغه سړی کامل ندی چه وایي پلار مې داسې او داسې.
حکایت دی چه د یونان کوم یو رئیس په یو غلام باندې فخر کولو غلام ورته وویلي چه که دا فخر دي ددې ښو کالیو د اغستلو له امله وي نو دا صفت خو د کالیو دی د ستا نه دی. او که په دا د سورلی چالاکو شیانو باندی فخر کوې دا صفت خو هم د ستا نشو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په خپلو پلرو باندې نازيرېږي نو د صفت وړخو دې پلرونه شول نه ته. يعني په خپله كوم صفت نلرې او په تاكې دا ټول صفتونه د بل چا دي او كه پلرونه دی خپل صفتونه در نه واخلی په تا كی به څه پاتی شی؟
داوه د هغه چا علاج چه دفخر كولو په مرض مبتلا وی . او كه سره د دی دكوم سړی په خپل ځان باندی
د فخر كولو عادت ځنی زړه نه صبريږی نو دا دی هم واوری:
(كس نه گويد كه دوغ من ترش است) هو .

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

3- په خبرو كې تيزي لرل يعني دا چه سړی په خبرو كښې د مقابل او مخاطب د حقوقو مراعات نه ساتي او چه د مخاطب له خوا نه په نه منلو سره مخامخ شي نو د قهر او غضب تيل يې اور اخلي.
4- په خبرو كښې ټينگيدل يعني دا چه سړی په هره خبر كښی د لا نسلم په غوندې ناست وي او لكه د ژرې غوندې به حق او ناحق نښتی وي او چه څوک يې ښه استقبال ونكړي نو يو وار په غصه او عصبانيت پيل وكړي. ددې دواړو اسبابو علاج دادی چه سړی دې بايد په دا پوه شي چه دا ډول صفت او عادت د محبت او الفت سلسله قطع كولای شي او قطع كوي او د وحدت او اتفاق انحلال راولي دا دواړه خصلته د انتظام د عالم د پاره مضر دي او زيات مفاسد لري.
سړی د هر چاپه انظاروكې مستبد او سر زوری معرفي كوي او هيڅ كله به په خپل مطلب نه بريالی كيږي. سړی بايد فكر وكړي چې خبرې او جنگ سره فرق لري او په خبرو كې مطابقت د مقتضی د حال سره ضروري ده. دغه خبره د پوهانو په نزد زيات قيمت لري.
هو خبره دا نده چې هر څه به سړی وايي خواه ومنل شوه او كه نه هو هرڅه ځانته ليازه لري او هر څه دپاره صورت په كاردی دا بده نده چې سړی په خبرو كې كله بل ته ځان تسليم كړي بلكه دا بده ده چې د خبرو ځنې خواشنی پيدا شي او بد تاثيروكړی.
5 - توقي كول يعني دا چې سړی په توقو او تقالو كې د حد ځنې تجاوز وكړي او د ادب مراعات او روا او ناروا لحاظ ونه ساتي.
دا قِسم توقي بدې دي هو توقي چې په كې ناروا او تجاوز د اندازې ځنې نوې بدې ندي. ليكن داسی توقي چې سړی به په هيڅ شي بند او وازنوی بد عواقب لـری ډير كرته داسي پيښه شوي چې اول توقه وي بيا پټاقه شي او يو تر بله سره لاسونه واچوي او دښمني ترې جوړې شي زه په دا كی زيات تجربه لرم او ډير داسي وقايع مې ليدلي چې دبيځايه توقو په اثر د مرگ او خون خونی صحنه جوړه شوی ده او لا ترننه پورې يې روغه نده موندلي.
ښه دا نو ولې او په څه نو بايد دا لازمه ده چې سړی څه د خولې ځنې كاړې د عقل او فكر په سندان يې داسي وټكوي چې غل او غش هيڅ په كې پاتې نه شي هو زړه ته هر څه راځي او په فكر هرڅه تيريږي لكن هر څه د ويلو نه وي او نه هر څه د خوښی وړكرځي.
توقه خو سړی د دی د پاره كوي چې خپله او بل پرې خوښ شي نه دا چې دی او بل پرې خفه او ملول شي. كه د سړي په توقوكې غرض دا وي چې خپله خوله وينجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. نو د ټوقو د پاره حاجت نشته زما ورته اجازه ده چې همیش دې خوله وینجه ونیسي.
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 داسي څه د عقل او فکر په قوت او لطافت سره ووایي چې د درد دواء او خسته توب یې په خوښی بدل شي.
ټوقې او مسخرې فرق لري لکن ځینې خلک د ټوقو په دعوا د ټوقو ځنې مسخرې جوړوي او په مجلس کې ځینې خلک د مجلس د اشتراک ځینې پښیمانه کړي او دیته ئې اماده کړي که د طاقت او حوصلې ځنې پوره شي نو بالمثل جواب ووایي او یا لړایي ترینه جوړه کړي او د خوند په شخوند بدل کاندي او یو دماتم اجتماع ترینه پیدا شي.
6 - تکبر یعني دا چې سړی په خوله ددې دعواء کوي چې زه د بل ځنې زیات یم که څه هم په زړه کې ددې معتقد وی او که نه په ما بین د تکبر او ځان لیدلو کې (غضب) چې په اوله ماده کې تیر شو فرق دادی چې په غضب کې سړی په دې عقیدې وی چه زه د بل ځنی زیات یم او په تکبر کې دعوا وې که څه هم په زړه کې ددی عقیده ونه لري چې د بل ځنې زیات یم د تکبر د دعواء مدعیان هرڅه غواړی چې د دوی په خوښه وشي نو چې یې طبعیت مراعات یې ونه شی بیا نو په غضب او قهر لاس پوری کړی. اولاً ځان هم ملامت نه حسابوي او بل که څه هم معصوم وی ملامت کڼي او دی ته فکر نکوی چې شیطان کبر وکړو چې په لعنت شو.
هو کبر د الله جل جلاله او د غني ذات صفت دی او بنده چې سراسر محتاج او حیران او فقیر لاس په دوعا او تمنا دی ورته نه ښایي چې تکبر وکړي او ځان د بل ورور او عزیز ځنې لوړ وکڼي او د شیطان په صفت موصوف شي. په حدیث 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 فرمایي:
کبر یعني غنا او بې پروایي زما څادر دی او عظمت زما پرتوک یعني تاثیر لاندي دي څوک چې زما سره دا دواړه صفتو کې مقابله وکړي خپل اورته به ئې داخل کړم. توبه نعوذبالله، الله پاک دې سرې ته ددې دواړه صفتو ځنې نجات ورکړي. په حدیث شریف کې راغلي چې متکبر خلک به په ورځ د قیامت کې په صورت د وړو او ضعیفو میږتنو جمع کیږي.
7- استهزاء او په بل خندل یعني دا چې سړیته د بل عزت په ذلیله سترګه ښکاره شي او په مجلس کې د هغه په حضور او یا بالغیاب مسخرې ور پورې کوي. دا صفت اکثره د هغه خلکو وظیفه ده چې خلک پرې خندوي او دا کار یو نوعه کمال خپل ګڼي او همیش په دا وسیله سره غواړي چې د خلکو توجه ځانته جلب کړي چې د مقتدرو او دبډایانو الطاف او پیرځوینه پرې وشي.
دا رنګه رذیل خوی له یوی خوا د بل خفکان موجب ګرځي او له بلې خوا که مقابل ورته جواب ورکړي د ده دغضب او قهر عامل ګرځي.
دا رنګ خلک باید فکر وکړي چې داسې اخلاق د انسان صفت او کمال نه کرځي.

(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 څوک د چا څوک مړکړي او ورثه د هغه دی په مقابل د جنایت کې مړکړي، 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 مړکړي. 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 تمامیږي.
لکه چې یو عاقل سړي ویلي « **رحم الاعداء اشد من جفوه الا احباء** » رحم او عفوه د دښمنانو ته سخته تمامیږي 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 دې وي او که لړي ئې نو محبت د هغه ئې دزړه ځنې چاړپیروي. 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 کښش په درد مبتلا وي. نو ځکه سړی باید چه هیڅ شي باندې زړه ونه تړي او نه هیڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي سوا د دين او ايمان او انسانيت او خدمت عامه ځني د زړه د تړلو وړ وګڼي.
حکايت دی چي کوم پاچا ته چا کومه بلوري قبه چي ډير زياته صفا وه او مهندسانو په کي د فن د اصولو سره سم تول کمال ظاهر کړي وو. د تحفي په قسم را وړه دا قبه د پا چا ډيره خوښه شوه او زړه يي پري ورکړه هميش به يي ددي په ليدلو خوښي کوله او په خپلو مخصوصه خزانه کي ئي ساتلي وه. تقدير دا وکړه چي قبه تلف شوه او دعدم په ميدان کي محوه، پاچا د دي واقعي د پيښيدو ځني سخت په غم شو او هميش په فکر او سودا مبتلا شو که څه هم اراکينو د دولت به ښه نفيس جواهراولعلونه د ده په حضور کي راوړل لکن دده به پري تسلي نه راتله او دقبي په ياد او غم کي اخر مجنون او ليونی شو او د مملکت انتظام او هستی او موجوديت ئي له لاسه لاړو داؤ د زړه ور کولو حال او په نفيسو شيانو باندی زړه بايلل چي نتيجه او اخردا شو. نو سړی بايد چي په هر کار کي د اعتدال ځني کار واخلي او په معتد له ليار روان شی هرچا که داعتدال په لباس ځان ملبس کړو او داعتدال ځني ئي کارواخيست، صبر او حوصله او استقامت يي دلاس ځني ورنکړه نو د غضب د مسمومو زهر ځني به نجات مونده کړي. دا چي ځني خلک وايي چي شدت او غضب د رجوليت او انسانيت 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 کيدلو ښه دی. حضرت رسول صلی الله عليه وسلم فرمايي:
دحلم، تحمل او حوصلی په صفت موصوف ؤو. په مقابل د شدائدو کښي به ئي حوصله او استقامت کولو ترخو د کفارو له خوا په جنګ سره مجبور شوی ندی جنګ ئي ندی خوښ کړی. فرمائيل به يي چي زړه ورترين او شجاع ترين دشجاعانو هغه شخص دی چي په حال د غضب کي د خپل نفس مالک وي.
رسول صلی الله عليه وسلم د يوي غزا (تبوک) ځني وکرځيده، صحابه (رض الله تعالی عنهم اجمعين) ته يي و فرمايل **« رجعنا من الجهاد الأصغر ، إلي الجهاد الأكبر »** وايي مونږ وکرځيدلو د وړوکي غزا ځني يعني د کفارو د مقابلي نه لويي غزا ته هغه د نفس سره غزا او مقابله ده.
د نفس غزا ته حضرت ځکه لويه غزا ويلي چي نفس کله اصلاح شي نو هر څه اصلاح کيدونکي دي. همدا وجه ده چي رسول صلی الله عليه وسلم فرمايی **« اعدی عدوک نفسک التی بين جنبيک »** (دښمن ترين د دښمنانو د سړي نفس دی چي په ما بين د دواړو ډو ډو دانسان کي ځای لري.)
ځني کم عقله خلک په عاجزو حيواناتو او مرغانو هم قاريږي او بلکه په بي روحه أشياءُ باندي هم ډير ليدل شوي چي په غضب راځي. لکه مثلآ چي پښه يي په لوټه او ډبره باندي ولږيږي نو په لوټه او ډبره باندي په قاريږي. دا قسم خلکو ته به سړی څه وايي؟ دا رنګه اشخاص اکثره په ځوروړو کي پيدا کيږي او په بي عقله او بي مغزه خلکو کي زيات ليدل شوي.
هو: ماه نورمی فشاند و سګ بانګ ميزند + سګ را بپرس خشم توبا ماهتاب چيست؟
په ښځو او زړو او وړو او مريضانو کي هم دا رنګ اوصاف موندلی شی چي بي موجبه په قاريږي ،لکن هغی قابل المراعات دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حریص او بخیل ځني هم چې څه ضایع او مصرف شي چټې پټي قهر او غضب ورځي.
لکن خدای دپورته هدایت ورکړي.
خلص عواقب د غضب او قهردادي چې د بدن او وجود د پاره زهر قاتل د انسانیت او سړیتوب 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 کې چې 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 پیمانې سره موندلای شي .
هو وایي کوم مجرم سړی د اسکندر په حضور راوستول شو، اسکندر په مقابل دده د جرم کېدعفوې ځني کار واخیستلو.
هو شاید دا به داسې ګناه او جرم وه چې د شخصیت د اسکندر پورې به یې تعلق درلود او یا به په عفوېسره دبل چا حقوق نه تلفیدل، مقصد دا چې اسکندر عفوه وکړه په دا مجلس کې دربارد یو معزیزینو ورته وویلې چې که ته زه وی، نو به مې مړکړی وه. اسکندر ورته په ځواب کې وویلې چې ته زه نه یم نو ځکه یېعفو کوم او نه یې 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