658 - Муолиҷаи ғазаб

савол

Чӣ гуна инсон метавонад асабашро идора намояд? Ман бениҳоят дилтанг мешавам ва ҳангоме ки ба хашм оям, дар ҳол макони худро тарк мекунам ва баъзе зикрҳоро мехонам ва "Ло ҳавла ва ло қуввата илло биллоҳ" мегӯям, аммо фоидае нест. Роҳи ҳал чист?

Ҷавоби муфассал

Ҳамду сано барои Аллоҳ.

Ғазаб васвасае аз васвасаҳои шайтон аст. Ба сабаби он, инсон ба бадиву мусибатҳое гирифтор мешавад, ки ҷуз Аллоҳ касе намедонад. Аз ин рӯ, дар шариат мавзӯи ин ахлоқи мазамматшуда ба таври васеъ баён ёфтааст. Дар суннати набавӣ низ роҳҳои наҷот аз ин дард бо маҳдуд кардани осори он пешбинӣ шудааст. Аз ҷумла:

1. Ба Аллоҳ аз бадии шайтон паноҳ ҷустан.

Аз Сулаймон ибни Сард (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) ривоят аст, ки гуфт:

Дар ҳоле ки назди паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) нишаста будам, ду мардеро шоҳид шудам, ки ҳамдигарро дашном медоданд. Чеҳраи яке аз онҳо сурх шуда буд ва дар рагҳояш низ нишонаҳои хунсардӣ ба назар мерасид. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Албатта ман як ҷумлаеро медонам, ки агар онро ба забон гирад, ғазабаш бартараф хоҳад шуд. Агар "Аъузу биллоҳи мина-ш-шайтон" (Ба Аллоҳ аз шайтон паноҳ мебарам) бигӯяд, он эҳсосе, ки ӯро фаро гирифтааст, хоҳад рафт". Ривояти Бухорӣ, Фатҳу-л-борӣ (6/337) ва Муслим (2610).

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) дар ҷои дигар фармуд: "Ҳар гоҳ марде ба хашм омада, "Аъузу биллоҳ" (Ба Аллоҳ паноҳ мебарам) бигӯяд, хашмаш фурӯ хоҳад нишаст". Саҳиҳу-л-ҷомиъу-с-сағир, рақами ҳадис: (695).

1. Хомӯшӣ.

Расулуллоҳ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Ҳар гоҳ яке аз шумо ғазаб кунад, пас бояд хомӯш шавад".Ривояти имом Аҳмад, Муснад (1/329) ва Саҳиҳу-л-ҷомиъ (693, 4027).

Зеро шахси ба ғазаб омада дар аксари мавридҳо эҳсосоташро идора карда натавониста, суханҳои куфромез мегӯяд, паноҳ ба Аллоҳ, ё лаънат мехонад ва ё лафзи талоқро ба забон меорад, ки боиси хонавайрониҳо мешавад, ё дашном медиҳад, ки сабаби душмании дигарон мегардад. Хулоса, хомӯшӣ роҳи ҳалли аз байн бурдани ҳамаи ин мушкилот аст.

1. Оромиш.

Расулуллоҳ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Ҳар гоҳ яке аз шумо хашмгин шуд, агар рост истодааст, бояд бинишинад, агар хашм аз ӯ бартараф шуд, дар акси ҳол (агар хашм аз ӯ бартараф нашуд) бояд ба паҳлӯи худ дароз бикашад".

Ривояткунандаи ин ҳадис Абузар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) аст. Дар ин бобат, барояш қиссае рух додааст. Абузар аз ҳавзи худ ба шутураш об медод. Гурӯҳе омада гуфтанд: Кадоме аз шумо ба Абузар наздик шуда мӯйҳои сарашро ҳисоб карда метавонад? Марде гуфт: Ман. Ӯ ба ҳавз даромада, ҳавзро хароб кард. Абузар интизор буд, ки мард барои кӯмак дар об додани шутур омадааст, аммо мард дар ҳаққи Абузар бадӣ карда, сабаби хароб шудани ҳавз гардид. Абузар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод), ки дар ин вақт рост истода буд, ба ҷояш нишасту, баъди он ба паҳлӯи худ дароз кашид. Аз ӯ пурсиданд: Эй Абузар! Чаро аввал нишастӣ ва баъди он ба паҳлӯи худ дароз кашидӣ? Абузар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) ҳадиси фавқуззикри паёмбарро баён намуд.

Ҳикояи ин ҳадис дар "Муснад"-и Аҳмад (5/152) зикр гардидааст. Ба "Саҳиҳу-л-ҷомиъ" шумораи (694) нигаред.

Дар ривояте чунин омадааст: "Абузар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) аз ҳавзе об медод. Марде ӯро ба хашм овард, пас ӯ нишаст..."   Манавӣ, "Файзу-л-қадир" (1/408)

Аз фоидаҳои ин иршоди набавӣ ин аст, ки шахси ба ғазаб омада набояд ба эҳсосоти беҷо дода шавад, зеро ӯ дар ин ҳолат, шояд касеро мезанад, ё азият медиҳад ва ё мекушад. Ба

зудӣ шарҳи он хоҳад омад. Инсон дар асари ғазаб гоҳо молашро нобуд мекунад. Аз ин хотир агар ӯ дар ин ҳолат бинишинад, аз ҳаяҷону изтироб каме дур хоҳад монд. Агар ба паҳлӯи худ дароз кашад, боз ҳам аз рафторҳои нолоиқ ва азиятбахш дуртар хоҳад гашт. Аллома Хаттобӣ (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) дар шарҳи сунани Абудовуд мегӯяд:

Шахси рост истода барои ҳаракат кардан ва ҳуҷум намудан омода аст. Шахси нишаста ин ҳаракатро бевосита надорад. Шахси ба паҳлӯи худ дароз кашида тамоман дар ҳолати дур аз ҳаракату ҳуҷум қарор дорад. Бинобар ин, паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) ба нишастану ба паҳлӯи худ дароз кашидан амр намудааст, то ки аз ӯ дар ҳоли рост истодан ва нишастан амале содир нашавад, ки боиси пушаймонӣ бигардад. Аллоҳ донотар аст.
Сунани Абудовуд ва "Маолиму-с-сунан" (5/141).

1. Дар ёд доштани васияти расулуллоҳ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод).

Аз Абуҳурайра (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) ривоят аст, ки гуфт: Марде ба паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт, ки маро насиҳат намо. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Ғазаб макун". Он мард ин саволро як чанд маротиба такрор намуд. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Ғазаб макун".   Ривояти Бухорӣ, "Фатҳу-л-борӣ" (10/456).

Дар ривояте омадааст, ки марде гуфт: Ҳангоме ки паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) дар бораи манъи ғазаб сухан гуфт, ба хулоса омадам, ки ғазаб тамоми бадиро фаро мегирад.   Муснади Аҳмад (5/373).

1. "Ғазаб макун. Мукофоти ту биҳишт аст". Ҳадиси саҳеҳ аст.   Саҳиҳу-л-ҷомиъ (7374). Ибни Ҳаҷар ин ҳадисро дар "Фатҳу-л-борӣ" (4/465) ба Табаронӣ нисбат додааст.

Ба ёд овардани подоши парҳезгороне, ки аз омилҳои ғазаб дурӣ меҷӯянд ва ба фурӯ бурдани хашми худ талош меварзанд, аз бузургтарин омилҳои мададрасон барои хомӯш намудани оташи ғазаб аст. Ҳамзамон ҳадиси дигаре дар бораи подоши бузург доштани фурӯ бурдани хашм баҳс мекунад: "Шахсе, ки хашмашро фурӯ барад, дар ҳоле, ки имкони хашм карданро дошт, Аллоҳ дилашро рӯзи қиёмат пур аз хушнудӣ мекунад".   Ривояти Табаронӣ (12/453). Дар "Саҳиҳу-л-ҷомиъ" дар зери шумораи (176) ворид шудааст.

Дар ҳадиси дигаре дар бораи аҷри бузург доштани ин амал чунин омадааст: "Шахсе, ки хашмашро фурӯ барад, дар ҳоле, ки имкони хашм карданро дошт, Аллоҳ ӯро рӯзи қиёмат назди тамоми халоиқ даъват карда, ихтиёр медиҳад, ки кадом ҳури биҳиштиеро бихоҳад, интихоб намояд".   Ривояти Абудовуд (4777) ва дигарон. Ин ҳадис дар "Саҳиҳу-л-ҷомиъ" (6518) ҳасан шуморида шудааст.

1. Дараҷаи олӣ ва нишонаи пешқадамӣ барои касе, ки ғазаби худро фурӯ бурда тавонад.

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Паҳлавонӣ дар бозуи қавӣ доштан нест. Паҳлавон касест, ки худро вақти ғазаб нигаҳ дошта тавонад".   Ривояти Аҳмад (2/236). Ҳадиси муттафақун алайҳ, яъне ривояти Бухорӣ ва Муслим.

Ҳар гоҳ нафс сахт ба эҳсосот ояд, дар ин ҳолат фурӯ бурдани хашм, дараҷаи баланде дорад.

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: "Паҳлавонии воқеӣ паҳлавонии касест, ки сахт ба ғазаб омада, чеҳрааш сурх мешавад, мӯйҳояш меларзад, аммо ғазабашро шикаст медиҳад".   Ривояти имом Аҳмад (5/367). Дар "Саҳиҳу-л-ҷомиъ" (3859) ин ҳадис ҳасан шуморида шудааст.

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) аз рух додани ҳодисае фурсатро ғанимат шуморида, ба саҳобагон ин масъаларо тавзеҳ дод. Аз Анас ривоят аст, ки гуфт: Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) аз назди қавме гузашт, ки онҳо қувваозмоӣ мекарданд. Паёмбар гуфт: Инҷо чӣ шуда истодааст? Гуфтанд: Фалонӣ паҳлавон бо ҳар касе қувваозмоӣ кунад, ӯро мағлуб месозад. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд: Оё ба шумо шахсеро муаррифӣ накунам, ки аз ӯ пурқуваттар аст? Марде, ки ба ӯ марди дигаре зулм кардаст, аммо ӯ ғазабашро фурӯ бурда, бар хашми худ ғолиб омадааст. Ӯ ба шайтони худ ва ба шайтони ҳамсӯҳбаташ ғалаба кардааст.   Ривояти Баззор. Ибни Ҳаҷар бо ривояти ҳасан нақл кардааст. "Фатҳу-л-борӣ" (10/519)

1. Пайравӣ кардан ба рафтори паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) дар ҳолати ғазаб.

Ин нишона, яке аз ахлоқҳои паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) аст, ки ӯ пешво ва

роҳнамои мост. Ин падида дар аҳодиси зиёде тавзеҳ ёфтааст. Аз машҳуртарин ҳадис дар ин хусус ривояти Анас (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) аст, ки мегӯяд: Ҳамроҳи паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) роҳ мегаштам. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) ҷомаи наҷронӣ дошт, ки аз матои ғафсе таҳия шуда буд. Аъробие омаду аз ҷомааш сахт кашид. Дидам, ки ҷома ба сабаби кашидани он, ба мобайни гардану китфи паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) асари худро гузошт. Ӯ гуфт: Эй Муҳаммад! Ба ман аз моли Аллоҳ, ки дар пеши худ дорӣ, амр намо. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) ба ӯ нигаристу хандид. Он дам амр кард, ки ба ӯ миқдоре аз мол бахшида шавад.   Ҳадиси муттафақун алайҳ, яъне ривояти Бухорӣ ва Муслим. "Фатҳу-л-борӣ" (10/375).

Ба хотири Аллоҳ ба ғазаб омадан яке аз нишонаҳои пайравӣ ба паёмбари (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) маҳсуб меёбад. Ҳар гоҳ ҳаром кардаҳои Аллоҳ поймол шавад, дар ин сурат ба ғазаб омадани мо писандида аст. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) ҳатто ба марде, ки ба мардум имоматӣ мекард, бо қироати дароз мардумро мегурезонд, ғазаб кард. Инчунин вақте ки дар девори ҳуҷраи Оиша (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) сурати ҷондореро дид, ба ғазаб омад. Вақте, ки Усома зани Махзумияро, ки дуздӣ карда буд, шафоат карданӣ шуд, паёмбар ғазабнок шуда гуфт: Оё дар ҳадде аз ҳудуди илоҳӣ шафоат металабӣ?

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) чун саволи нороҳаткунандае мешунавид, ба ғазаб меомад. Ғазаби паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) барои Аллоҳ ва дар роҳи Аллоҳ буд.

1. Шинохти ин ки фурӯ бурдани хашм аз нишонаи парҳезгорон аст.

Онҳое, ки Аллоҳ дар китобаш ситоиш кардааст ва паёмбараш (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) мадҳ намудааст ва барояшон биҳиштҳое, ки паҳнии он осмонҳову замин аст, омода шудааст, баъзе аз сифатҳояшон чунин аст: "Онҳо дар фарохиву вазнинӣ нафақа мекунанд ва хашмашонро фурӯ мебаранд ва мардумро мебахшанд. Ва Аллоҳ накӯкоронро дӯст медорад". Онҳое, ки Аллоҳ ахлоқи ҳамида ва хислатҳои неки онҳоро ситоиш намудааст, гарданҳо дар муқобили инсонигарии онҳо хам мешавад ва рӯҳҳо орзуи дидани онҳоро мекунад. Аз ҷумлаи ахлоқи онҳост: "Ҳар гоҳ ба ғазаб оянд, мебахшанд".

1. Пандпазирӣ ҳангоми хотирнишон кардан.

Хашму ғазаби мардум мувофиқи табиаташон фарқ мекунад. Барои инсоне шояд ғазаб накардан амри хеле мушкил бошад. Аммо бандагони содиқ ҳар гоҳ ба хашм оянд, зуд ба ёду зикри Аллоҳ медароянд ва аз ҳудуди илоҳӣ намегузаранд. Ин намунаи онҳост.

Аз Ибни Аббос (Аллоҳ аз он ду хушнуд бод) ривоят аст, ки марде ба назди Умар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) иҷозати даромадан хост. Умар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) иҷозат дод. Он гоҳ гуфт: Эй писари Хаттоб, савганд ба Аллоҳ, ки моли фаровон ба мо намебахшӣ, байнамон одилона ҳукм намекунӣ. Умар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) ба ғазаб омад ва ҳатто бар ӯ дарафтодан хост. Ин ҳангом Ҳурр ибни Қайс, ки аз ҳамнишинони Умар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) буд, гуфт: Эй амири мӯъминон, албатта Аллоҳ азза ва ҷалла ба паёмбари худ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармудааст: "Бахшишро пеша гир ва ба некӣ амр куну аз ҷоҳилон рӯй гардон". Бешак ин мард яке аз ҷоҳилон аст.

Савганд ба Аллоҳ, ки баъди шунидани оят Умар (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) худро ба даст гирифт. Ӯ воқеан ҳам бо баробари шунидани ҳукми китоби Аллоҳ бозмеистод.   Ривояти Бухорӣ, Фатҳу-л-борӣ (4/304)

Бояд мусалмон ҳамин тавр бошад. Мусалмон набояд ба мисли мунофиқи пастфитрате шавад, ки боре яке аз он мунофиқон ба хашм меояд ва саҳобае ӯро хотирнишон карда мегӯяд, ки ба Аллоҳ аз шайтон паноҳ бар. Он мунофиқ ба саҳобаи панддиҳанда чунин гуфтааст: Оё дар ман ягон камбудие мебинӣ ё магар девона ҳастам? Бирав.   Ривояти Бухорӣ, Фатҳу-л-борӣ (1/465).

Ба Аллоҳ аз хор шудан паноҳ мебарем.

1. Шинохти бадиҳои хашму ғазаб.

Бадиҳои ғазаб зиёданд. Аксари он, ҳам ба худ ва ҳам ба дигарон зиёноваранд. Забон дар асари ғазаб дашном медиҳад, бадгӯӣ мекунад. Даст ба задан дароз мешавад ва гоҳо кор ба куштан мерасад. Дар қиссаи зерин ибрате аст:

Аз Алқама ибни Воил ривоят аст, ки падараш (Аллоҳ аз ӯ хушнуд бод) ба ӯ нақл карда

гуфтааст: Ман ҳамроҳи паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) нишаста будам, ки марде омад ва ӯ марди дигареро бо банди бофташудае кашол медод. Ба паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт: Эй расулуллоҳ! Ин мард бародарамро ба қатл расонидааст. Паёмбар аз мард пурсид: Оё бародари ӯро ба қатл расондӣ? Гуфт: Бале, ба қатл расондам. Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт: Чӣ гуна куштӣ? Гуфт: Ман ҳамроҳи ӯ дарахтеро мезадем, то баргаш (барои алаф) бирезад. Ӯ дар ин ҳангом маро дашном намуда, ба ғазаб овард. Ман бо табар ба сараш зада, ӯро ба қатл расонидам ... то охири қисса.   Ривояти Муслим дар "Саҳиҳ"-и худ таҳти шумораи (1307), аз рӯи тартиббандии Абдулбоқӣ.

Гоҳо ба сабаби ғазаб зарари сабуктар аз марг рух доданаш мумкин аст, ба мисли шикастану ҷароҳатманд кардан. Агар шахси ба ғазаб гирифторшуда дар ин ҳолат гурезад, шояд ғазабкунанда ба худ ояд. Гоҳо дар асари ғазаб либосашро медаронад, ба рухсорааш шаллоқ мезанад ё ки беҳуш шуда меафтад. Ҳамин тавр, гоҳо зарфҳоро мешиканад ва матоеро медаронад.

Аз бадтарин амале, ки дар натиҷаи ғазаб ба вуҷуд меояд ва сабаби оҳу фарёди иҷтимоӣ мешавад, пайванди оилаҳоро ҷудо месозад, ин талоқ аст. Аз бештари мардоне, ки занонашонро талоқ додаанд, бипурс, ки ин талоқ кай ва чӣ гуна сурат гирифтааст, дар ҷавоб мегӯянд: Воқеан дар лаҳзаи ғазаб буд.

Дар натиҷаи талоқ фарзандон саргардон мешаванд, надомату пушаймонӣ ва зиндагии талхе падид меояд. Ҳамаи ин мусибатҳо танҳо ба сабаби хашму ғазаб аст. Агар онҳо Аллоҳро ба ёд оварда, ба худ меомаданд ва хашмашонро фурӯ мебурданду ба Аллоҳ аз шайтон паноҳ меҷустанд, ба ин ҳолат гирифтор намешуданд. Аммо мухолифат намудани шариат, ба ҷуз зарар дигар натиҷае надорад.

Зарарҳое, ки ғазаб ба ҷисм меоварад, хеле зиёд аст. Табибон баён мекунанд, ки ғазаб инсонро ба бемориҳои зиёде аз қабили ғафс шудани хун, баланд шудани фишор, дилзании тез, танг шудани нафаскашӣ ва ҳатто сактаи дилу касалии қанд бурда мерасонад. Аз Аллоҳ офият металабем.

1. Андешидани шахси ғазабкунанда дар бораи худ ҳангоми ғазаб.

Агар шахси ба ғазаб омада дар лаҳзаи ғазаб, дар оина сурати худро бинад, ҳатман худ ва манзари худро бад мебинад. Агар мушоҳида намуд, ки рангаш тағйир ёфта, чеҳрааш ба сурхӣ мубаддал гаштааст, дасту пояшро ларзише фаро гирифтааст, аз нигоҳи чашмон ва ҳаракати аъзояш маълум аст, ки мисли девонаҳо рафтор карданӣ аст, дар ин сурат худро бад хоҳад дид, аз шакли худ нафрат хоҳад кард. Маълум аст, ки зиштии ботин аз зиштии зоҳир бузургтар аст. Чӣ шодиовар аст шайтонро ҳолати чунин шахс! Ба Аллоҳ аз шайтон ва аз хориву зиллат паноҳ металабем.

Дуо:

Дуо ҳамеша силоҳи мӯъмин аст. Аз Парвардигори худ мепурсад, ки ӯро аз бадиҳо, офатҳо ва ахлоқҳои зишт халос намояд. Ҳамзамон ба Аллоҳ паноҳ мебарад, ки ба сабаби ғазаб, ба чуқурии куфр ё зулм наафтад. Зеро яке аз се омилҳои наҷотбахш низ барпо намудани адолат дар хушнудӣ ва ғазаб аст.   Саҳеҳу-л-ҷомиъ (3039).

Яке аз дуоҳои паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) чунин буд: Эй Аллоҳ, ба илми ғайби Ту ва тавоноият бар махлуқот, мепурсам, ки агар ҳаёт бароям хайр бошад, маро зинда нигаҳ дор. Агар марг бароям беҳтар бошад, маро бимирон. Эй Аллоҳ, дар ниҳону ошкор парҳезгор буданро аз Ту талаб дорам. Дар ҳолати хушнудиву ғазаб калимаи ихлосро аз Ту металабам. Дар ҳолати бенавоиву дорои мобайн буданро аз Ту мепурсам. Неъмати бардавом, шодмонии беохирро аз Ту мепурсам. Хушнудӣ ба амри тақдирро аз Ту мепурсам. Зиндагии осуда баъди маргро аз Ту мепурсам. Лаззати назар кардан ба ҷамоли худ ва шавқ ба мулоқотатро аз Ту мепурсам, ки дар раҳи расидан ба он ягон зиёнбахше ва фитнагаре садди роҳ нашавад. Эй Аллоҳ, моро бо зинати имон ороиш бидеҳ ва моро аз зумраи ҳидоятгарони ҳидоятёфта қарор бидеҳ.

Ҳамду сипос барои Аллоҳ, ки Парвардигори ҷаҳониён аст.