

عُضْوَةٌ

احکام اور علاج

ابوزید ضمیر

قال تعالى :

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ [آل عمران/ ١٣٤]

قال ﷺ:

مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَكْبَرُ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ
مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ
(هـ) عن ابن عمر [هـ بتحقيق الألباني ٤١٨٩] (صحيح)

۱. غصہ فی نفسہ برا نہیں

قال تعالى :

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ [الشورى/۳۷]

۲. غصہ کا بالکل نہ ہونا عیب ہے

قال الشافعي :

مَنْ اسْتُغْضِبَ فَلَمْ يَغْضَبْ فَهُوَ حَمَارٌ

وَمَنْ اسْتُرْضِيَ فَلَمْ يَرْضَ فَهُوَ شَيْطَانٌ [سير أعلام النبلاء]

۱. غصہ کے نقصانات

۱. غصہ عقل کو متاثر کرتا ہے
۲. فیصلہ میں عدل سے دوری
۳. توڑ پھوڑ اور نقصان
۴. تہمت اور فحش کلامی
۵. دشمنی کا بیج
۶. جھگڑے اور قطع تعلق
۷. طلاق اور فسادِ نکاح
۸. مار پیٹ اور ظلم و قتل
۹. بددعاء اور لعنت
۱۰. بے دینی و کفر

۲. غصہ کا علاج

۱. نتانِ نَجْر پر نگاہ رکھنا

قال تعالى :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ
وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ [آل عمران/ ۱۵۹]

۲. غصہ پی جانے کے اجر پر نگاہ

● اللہ کے غصہ سے نجات

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ:

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا يَمْنَعُنِي مِنْ غَضَبِ اللَّهِ؟

قَالَ: (لَا تَغْضَبُ)

(حم حب) [صحيح الترمذی ۲۷۴۷] (حسن)

● اللہ کی محبت کا حصول

قال تعالى :

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ [آل عمران/ ۱۳۴]

دنیا اور آخرت میں پردہ پوشی

قال ﷺ:

مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ
وَمَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ
مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًى يَوْمَ الْقِيَامَةِ

(ابن أبي الدنيا في قضاء الحوائج طب) عن ابن عمر .

[صحیح الجامع ۱۷۶] (حسن)

قیامت کے دن مخلوق کے سامنے اکرام

قال ﷺ :

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا
وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ
دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ

(۴) عن معاذ بن أنس . (حسن) [صحیح الجامع ۶۵۲۲]

• دخول جنت

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ

قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ

ذُلِّي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ

قَالَ: "لَا تَغْضَبْ، وَلَكَ الْجَنَّةُ"

(طب) [صحيح الترغيب : ٢٧٤٩] (صحيح لغيره)

۳. غصہ پر قابو پانے کو کمزوری کی بجائے قوت کی علامت سمجھنا

قال ﷺ:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ

إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

[خ: الأدب ٦١١٤ - م: البر والصلة والآداب ٤٧٢٣] عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ

قال ﷺ:

مَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا [م: البر والصلة ٢٥٨٨]

٣. اعراض و نظر انداز کرنا

قال تعالى:

وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ
وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ
سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ [القصص: ٥٥]

قال تعالى:

فَأَصْدَعُ بِمَا تُؤْمَرُ
وَأَعْرِضُ عَنِ الْمُشْرِكِينَ
إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ [الحجر: ٩٤، ٩٥]

٥. خاموش رهنا

قال ﷺ:

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ
(حم) عن ابن عباس . [صحيح الجامع ٦٩٣] (صحيح)

سالم بن ميمون الخواص يقول

إِذَا نَطَقَ السَّفِيهُ فَلَا تُجِبْهُ
فَخَيْرٌ مِنْ إِجَابَتِهِ السُّكُوتُ
[روضة العقلاء - (ج ١ / ص ١٤٠)]

٦. حالت بدل دينا

قال ﷺ :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ
فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْئِدَةُ فَلْيَضْطَجِعْ

(حم د حب) عن أبي ذر . [صحيح الجامع ٦٩٤] (صحيح)

وَقَالَ يَزِيدُ بْنُ أَبِي حَبِيبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ :

إِنَّمَا غَضَبِي فِي نَعْلِي
فَإِذَا سَمِعْتُ مَا أَكْرَهُ أَخَذْتُهُمَا وَمَشَيْتُ.

[العقد الفريد لابن عبد ربه [ت ٣٢٨ هـ] ج ٢ ص ١٣٧]

٤. استعاذة

قال تعالى :

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ

وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ.

وَأَمَّا يَنْزِعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ

فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ [الأعراف/١٩٩، ٢٠٠]

قال ﷺ:

إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ

فَقَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ سَكَنَ غَضَبُهُ

(عد) عن أبي هريرة. [صحيح الجامع ٦٩٥] (صحيح)

عن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَيْدٍ قَالَ

اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ

وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغَضَّبًا قَدْ احْمَرَّتْ وَجْهَهُ

فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً

لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

لَوْ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ...

[خ: الأدب ٦١١٥ - م: البر والصلة والآداب ٤٧٢٦] اللفظ للبخاري

٨. اللہ کے حلم و عفو پر نگاہ

قال ﷺ:

مَا أَحَدٌ أَصْبَرَ

عَلَىٰ أَدَىٰ يَسْمَعُهُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَىٰ

إِنَّهُمْ يَجْعَلُونَ لَهُ نِدًّا وَيَجْعَلُونَ لَهُ وَلَدًا

وَهُوَ مَعَ ذَلِكَ يَرْزُقُهُمْ وَيُعَافِيهِمْ وَيُعْطِيهِمْ

[خ: ٦٠٩٩ الأدب - م: صفة القيامة والجنة والنار ٥٠١٧] واللفظ لمسلم

٩. اپنی تقصیر پر نگاہ رکھنا

قال ابن حبان:

الْوَاجِبُ عَلَى الْعَاقِلِ

إِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ شَيْءٌ بِضِدِّ مَا تَهَوَّاهُ نَفْسُهُ
أَنْ يَذْكَرَ كَثْرَةَ عِصْيَانِهِ رَبَّهُ وَتَوَاتُرَ حِلْمِ اللَّهِ عَنْهُ

[روضة العقلاء لابن حبان]

عن أبي سعيد قال

كَانَ عَوْنُ بِنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُتْبَةَ ^(١)

إِذَا غَضِبَ عَلَى غُلَامِهِ قَالَ:

مَا أَشْبَهَكَ بِمَوْلَاكَ، أَنْتَ تَعْصِينِي وَأَنَا أَعْصِي اللَّهَ

فَإِذَا اشْتَدَّ غَضَبُهُ قَالَ: أَنْتَ حُرٌّ لِرُؤُوسِهِ اللَّهِ

[روضة العقلاء لابن حبان]

۱۰. بیجا بحث و مناظرہ سے بچنا

قال ﷺ :

أَنَا زَعِيمٌ بَيْتٍ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ
لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا

(د الضیاء) عن أبي أمامة . [صحیح الجامع ۱۴۶۴] (حسن)

۱۱. دعاء

قال ﷺ :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
خَشْيَتِكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
وَكَلِمَةَ الْعَدْلِ وَالْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا

(حب) [التعليقات الحسان ۱۹۶۸] (صحیح)