

Astuces pour traiter la colère

□ Une personne ayant l'habitude de souvent se mettre en colère doit savoir que la colère est la faculté qui est accordée par Dieu, le tout-puissant afin de préserver le bien de la nature, la continuité, la survie de l'espèce humaine, l'ordre de la discipline du système familial, la protection des droits et les lois divines. S'il agit contrairement à ce dessein divin et fait usage du pouvoir de colère contre le dessein de Dieu, ce sera une violation de la confiance que mérite une punition sévère de Lui. Qu'est-ce un acte d'ignorance et d'injustice, il n'est pas à la hauteur de la confiance divine et d'encourir sa colère! Il faut donc réfléchir sérieusement à des vices moraux et les actes vicieux qui sont le résultat de la colère, et essayer d'enlever leurs effets pervers, dont chacune est capable d'affliger une personne jusqu'à l'éternité, ce qui provoque de nombreux problèmes dans ce monde ainsi que les châtiments dans l'au-delà.

□ Parmi les remèdes fondamentaux de la colère est de se débarrasser des facteurs responsables de sa provocation. Ces facteurs comprennent l'amour de soi, ce qui provoque à son tour l'amour de la richesse, la gloire et l'honneur, et le désir d'imposer sa volonté et d'élargir son domaine de pouvoir sur les créatures de Dieu. Ces intrinsèquement exciter le feu de la colère, que l'individu épris de leur tendance à les tenir en haute estime. Quand quelqu'un aime ces choses, il s'excite et en colère si un quelconque de ses objectifs aspiraient n'est pas atteint. Un autre facteur qui suscite parfois de la colère, c'est que l'on imagine être un mérite et confondu avec courage à cause de son ignorance. La colère est donc le produit de la faiblesse spirituelle, l'insuffisance de la foi, la démesure du personnage et de l'âme.

□ Un sage pense attentivement les mauvaises conséquences de la colère et les avantages de la retenue, ce qui en fait appartient à lui-même d'éradiquer ce feu de son cœur avec tous les efforts possibles. Il efface de son cœur l'amour de la richesse, l'honneur et autres qui provoquent sa colère. S'il se résout à agir contre son moi intérieur et de ses désirs mondains, avec l'aide et les bénédictions de Dieu, son attachement devient moins intense et il donne moins d'importance pour eux. Son calme intérieur et le contentement, causée par l'abandon de l'amour de la richesse, l'honneur, etc, ne permettra pas que son amour pour agir injustement. Peu à peu, il ne perdra pas l'emprise de la retenue à des moments où la colère est provoquée dans son cœur. Enfin, il permettra d'atteindre le contrôle complet de sa colère. [Adapté de Al-Khumayni, Quarante Hadith, chapitre 7, «Ghadhab »]

Conclusion

Imam Ja'far al-Sadiq (as) a dit: "**Un mu'min (croyant) est la personne qui lorsque mis en colère, sa colère ne le conduit pas loin de ce qui est vrai ...**"
[Al-Kulayni, al-Kafi, vol. 2, p. 186, hadith n° 11]

Pour en savoir plus sur l'Islam authentique, visitez le site:

<http://al-islam.org/faq/>

*...ceux qui dépensent dans l'aisance et dans l'adversité,
qui dominent leur rage et pardonnent à autrui - car
Allah aime les bienfaisants
(Qur'an, 3: 134)*

Imam Ja'far al-Sadiq (a) a dit:
"la rage est la clé (qui ouvre la porte) à toutes sortes de vices."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 3]

Maladies de l'âme ...

La rage (ghadhab)

Il est rapporté par l'Imam al-Sadiq (a) qu'il a entendue de son père l'Imam al-Baqir (a), disant: "Un bédouin est venue vers le Prophète (s) et a dit : 'J'habite dans le desert. Enseigne moi l'essence de la sagesse.' Ensuite le Prophète (s) a répondu: 'Je t'ordonne de ne pas être en colère'. Après avoir repeter la question trois fois (et recevoir la même réponse à tous les fois) un bédouin s'est dit: 'je ne poserais plus de questions, car le messenger de Dieu ne veut rien, que le bien.'" Imam al-Sadiq (a) a rapporté "Mon père a dit, 'y'a t-il quelque choses de plus violent que la colère? Sache, un homme se fâche et tue quelquon don't le sang a été interdit par dieu, ou calmonie une femme mariée'"

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 4]

Qu'est-ce la colère?

La colère est un état psychologique qui résulte de l'agitation intérieure et le désir de vengeance. Et quand cette agitation devient plus violent, il intensifie le feu de la colère. Une violente commotion cérébrale engloutit ceux qui, en raison de laquelle l'esprit et l'intellect de perdre le contrôle et de devenir impuissant. A cette époque, l'état intérieur d'une personne ressemble à une grotte où le feu a éclaté, le remplir avec des flammes et des nuages de fumée suffocante qui sautent hors de sa bouche avec une chaleur intense et un hurlement de feu. Lorsque cela arrive, il devient extrêmement difficile de pacifier une telle personne et d'éteindre le feu de sa colère, tout ce qui est jeté dans le refroidir, il devient le bas une partie de elle, en ajoutant à son intensité. C'est pour cette raison qu'une telle personne devient aveugle et sourd à l'orientation et étiquettes bonnes. Dans une telle condition, tous les efforts tels que le conseil, le conseil et exhortation ne parviennent pas à apaiser la personne. Plus on essaie de le calmer par des demandes humbles et des efforts, plus il devient violent jusqu'à ce que la personne en colère nuit physiquement quelqu'un ou cherche à se venger.

□ Imam al-Baqir (a) dit **“..En effet, cette colère est une étincelle allumée par Satan dans le cœur du fils d'Adam..”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 304, hadith # 12]

Les effets et conséquences dévastateurs de la colère

- Une personne donnée à la colère comportement déraisonnable comme un fou sans considérer rationnellement du résultat de ses actions. Il commet des actes horribles et indécent et sa langue, ses membres, et le corps de sortir de son contrôle.
- La colère peut conduire à utiliser un langage abusif contre les prophètes de Dieu et de Son awliya '. Il peut conduire à profaner sancti - liens et des calomnies prononcer sur les personnes vénérables, le meurtre d'une âme pieuse ou innocent, détruire la vie des créatures de Dieu, détruire une famille, ou de révéler les secrets des autres déchirer les voiles qui les couvrent. Il n'ya aucune limite à de tels actes cruels et oppressifs qu'une personne puisse commettre au moment de l'éclatement de la foi prend feu de la colère qui peut détruire beaucoup de maisons en effet toute une société.
- En ce qui concerne les risques moraux, la colère peut provoquer la malveillance envers les créatures de Dieu, menant parfois à l'hostilité non seulement des prophètes et des awliya, mais aussi de l'essence Saint de Dieu, le Nourricier. Elle peut également donner lieu à d'autres vices, comme hasad (l'envie), l'inimitié cachée et de vengeance sauvage et injuste.
- La similitude de la colère dans ce monde est le feu de la colère divine dans l'au-delà. De la même manière que la colère émane du cœur, peut-être la réalité spirituelle de cette colère est le feu de la colère divine qui émane aussi des profondeurs du cœur et répartis sur l'être extérieur, et dont les flammes sortir de tourmenter les organes externes tels que les yeux, les oreilles et la langue.

□ La colère qui devient une partie intégrante de sa nature, il est plus catastrophique. Il amortit ceux coeur, rend impitoyable et affecte la faculté de sagesse. La forme qu'un tel état doit acquérir dans le barzakh et au Jour de la Résurrection sera une forme bestiale qui n'a pas d'équivalent dans le monde, car la brutalité de la personne dans cet état ne peut pas être comparé à aucun des bêtes féroces.

□ Il est rapporté de l'Imam al Baqir (a): «Il est dit dans la Torah en ce qui concerne Dieu Tout-Puissant, qui confia à Moïse (a), en disant:« **Ô Moïse, contrôler votre colère envers ceux sur lesquels je vous ai donné l'autorité, de sorte afin que je puisse vous épargner de mon courroux.** ”[Al Kulayni, al Kafi, vol. 2, p. 302, hadith n ° 7]

□ Imam Ali (a) a dit: **“ . Protégez-vous de la colère pour son début de la folie et sa fin, c'est le remords»** [Al-Amidi, Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim, hadith # 2635]

Les attributs pour contrôler la colère

□ Le comportement d'une personne courageuse est basée sur la sagesse et la sérénité de l'âme. Il se met en colère, à l'occasion adéquate et est patient et sobre. Sa colère est une mesure appropriée et si il se venge, il est de raison et de discrétion. Il sait bien à qui il doit pardonner et d'oublier ce que et à ignorer.

□ La colère d'un vrai croyant est pour l'amour de Dieu. Dans l'état de colère, il garde à l'esprit ses devoirs, les droits de créatures et de ne jamais opprime tout le monde. Il ne fait ni l'utilisation d'un langage indécent, ni actes indiscrètement.

□ Tous ses actes sont fondés sur des considérations rationnelles et sont en conformité avec les normes de la justice et des lois divines. Il agit toujours de façon qu'il ne sera pas regretter ses actions par la suite.

□ Imam Ali (a) a dit: **«La personne la plus puissante est celle qui est victorieux sur sa colère avec sa patience.»** [Al-Rayshahri, Mizan al-Hikmah, hadith # 15027]

□ Imam Ja'far al-Sadiq (as) a dit: **«Celui qui requalifie sa colère (envers quelqu'un), Dieu couvrira ses secrets.»** [Al-Majlis, le Bihar al-Anwar vol. 73, p. 264 hadith n ° 11]

Quand la colère est présente...

□ Un des remèdes pratiques de colère quand il est provoqué, c'est de retenir et le calmer dans la phase antérieure lorsque l'intellect est toujours en contrôle.

□ Imam al-Baqir (a) a dit: **«.. quiconque est en colère contre quelqu'un qu'il s'assoie immédiatement s'il est debout, car, en effet, cela lui permet de repousser de lui la malpropreté de Satan. Et quiconque se met en colère avec son membre de la famille, qu'il approche et (doucement) le toucher;. Pour le sentiment d'appartenance familiale, lorsqu'ils sont stimulés par le toucher, induit le calme ”**[Al Kulayni, al Kafi, vol. 2, p 302, hadith n ° 2]

□ Imam Ali (a) a dit: **«Quand une personne se met en colère, s'il est debout, il devrait immédiatement se coucher (assis) sur la terre pendant un certain temps car cela enlève la saleté de Satan de lui à ce moment-là.»** [Al-Rayshahri, Mizan al-Hikmah, hadith # 15059]