

Råd for å kurere sinne

□ En person med en vane for å ofte bli sint bør vite at sinne er et fakultet gitt av Gud Den Allmektige av hensyn til bevaring, kontinuitet og overlevelse av den menneskelige arten og for disiplin og orden av et familie system, beskyttelse av menneskerettigheter og ivaretagelse av Guddommelige lover. Hvis han opptrer i strid med denne Guddommelige hensikten og bruker makten av sinne mot utformingen av Gud, vil det være et tillitsbrudd som fortjener streng straff fra ham. For en ignorant og urettferdig handling det hadde vært å ikke leve opp til den Guddommelige tilliten og å pådra Hans vrede! Han bør derfor tenke på de moralske laster og onde gjerninger som er utfallet av sinne, og prøve å fjerne sine onde effekter, fordi hver og en av dem er i stand til å påvirke en person for evig, og forårsaker mange problemer i denne verden, så vel som straff i det hinsidige.

□ Blant de grunnleggende rettsmidler av sinne er det å kvitte seg med de faktorene som er ansvarlige for provokasjon. Disse faktorene inkluderer selv kjærlighet, som igjen fører til kjærlighet til rikdom, ære og heder, og ønsket om å påtvinge ens vilje og utvide ens domene av makt på Guds skapninger. Disse vil med sikkerhet opphisse brannen av sinne, der også den som er påvirket av dem har en tendens til å holde dem i høy aktelse. Når man elsker disse tingene, blir man spent og sint hvis noen av ens målsettinger ikke er oppnådd. En annen faktor som ofte vekker sinne er at det forestilles å være et fortrinn og forveksles med tapperhet grunn av ens uvitenhet. Sinne er dermed et produkt av åndelig svakhet og insuffisiens av tro.

□ En vis person tenker nøye over de onde konsekvensene som forekommer av sinne og fordelene av tilbakeholdenhet, og dermed tvinger seg selv å utrydde disse flammene fra hans hjerte med alle mulige anstrengelser. Han tømmer sitt hjerte fra kjærligheten til rikdom, ære og ting som provoserer hans vrede. Hvis han vedtar å handle mot sin indre og sine verdslige lyster, med hjelp og velsignelse av Gud, blir hans tilknytning til dem mindre intense og han gir mindre betydning for dem. Hans indre ro og tilfredshet, forårsaket av å gi opp kjærligheten til rikdom, ære og lignende, vil føre til at han ikke tillater seg selv å oppføre urettferdig. Gradvis vil han ikke miste grepet av selvbeherskelse til tider når sinne er provosert i hans hjerte. Til slutt vil han oppnå full kontroll over sin vrede. [Tatt fra Al - Khumayni, Forty Hadith, kapittel 7, 'Ghadhab']

Konklusjon

□ Imam Jaffar al - Sadiq (as) sa: " **En Mu'min (troende) er den personen som provosert, ikke lar hans vrede føre ham bort fra det som er sant ...** " [Al - Kulayni, *al -Kafi*, vol. 2, s. 186, hadith # 11]

For å finne ut mer om autentisk Islam, besøk:

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

...*De som gir i velstand og nød, som holder sitt sinne i tømme og tilgir sin neste. Gud elsker dem som gjør godt.*
(*Qur'an*, 3:134)

Imam Ja'far al-Sadiq (a) sa:

" (sinne) er nøkkelen (som åpner døren) til alle typer laster. "

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

Sykdommer i sjelen...

Sinne (ghadhab)

Det er fortalt at Imam al Sadiq (a) hørte sin far Imam al Bakir (a) , si: " En beduin kom til Profeten (s) og sa : . ` Jeg bor i ørkenen. Lær meg essensen av visdom. Derpå sa Profeten (s) til ham : 'Jeg befaler deg å ikke bli sint " Etter å ha gjentatt spørsmålet hans tre ganger (og hørt det samme svaret fra profeten hver gang) sa Bedouin til seg selv : . ` Etter dette vil jeg ikke stille noen spørsmål, siden Guds Apostel (e) ikke befaler noe annet enn bra ". " Imam al Sadiq (a) sier : " Min far pleide å si: Er det noe mer voldelig enn sinne? Sannelig , en mann som blir sint og dreper noen som sitt blod er blitt forbudt av Gud , eller baktaler en gift kvinne".

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

Realiteten av sinne

Sinne er en psykologisk tilstand som resulterer fra indre uro og ønsket om hevn. Og når denne agitasjonen blir mer voldelig, forsterker det brannen i sinnen. En voldelig uro omslutter hjernen der hjernen og intellektet mister kontrollen og blir maktesløs. På den tiden, ligner den indre tilstanden til en person på en hule hvor brann har brutt ut, som fyller den med flammer og kvelende skyer av røyk som springer ut av munnen med intens varme og et brennende hyl. Når det skjer, blir det svært vanskelig å berolige en slik person, og for å slukke brannen av hans vrede; kaster man seg inn i det for å kjøle det ned, der man blir en del av det, og legger til sin intensitet. Det er av den grunn at en slik person blir blind og døv for veiledning og gode etikett i en slik tilstand, vil alle tiltak som råd, veiledning og formaning ikke klare å tilfredsstille den personen. Jo mer man forsøker å berolige dem gjennom ydmyke forespørsler og innsats, desto mer voldelig blir det inntil den sinte person fysisk skader noen eller søker hevn.

- ❑ Imam al Bakir (a) sa: ".**sannelig, er sinne en gnist opplyst av Satan i hjertet av sønn av Adam.**" [Al Kulayni, al Kafi, vol. 2, s. 304, hadith # 12]

De ødeleggende effektene og konsekvensene av sinne

- ❑ En person som er gitt til sinne oppfører seg på en urimelig måte som en galning uten å rasjonelt vurdere utfallet av sine handlinger. Han begår stygge og usømmelige handlinger og han mister kontroll av sin tunge, lemmer og kropp.
- ❑ Sinne kan få en person til å bruke fornærmende språk mot Guds profeter og Hans Awliya '. Det kan få en til å skjende sanctities? og bakvaskelser om ærverdige personer, myrde en gudfryktig eller uskyldige sjeler, ødelegge livene til Guds skapninger, ødelegge en familie, eller avsløre hemmelighetene til andre, og avsløre hva de dekker seg under. Det er ingen grense for slike grusomme og undertrykkende handlinger som en person kan begå på tidspunktet for utbruddet av den tro oppslukende ilden av sinne som kan ødelegge mange hjem og et helt samfunn.
- ❑ Når det gjelder de moralske farene, kan sinne føre til ondskap mot Guds skapninger, som fører noen ganger også til fiendskap ikke bare mot profeter og *Awliya'*, men også mot den Hellige Essensen av Gud, den barmhertige. Det kan også gi opphav til andre laster, slik som *hasad* (misunnelse), skjult fiendskap og ukontrollert og urettferdig hevn.
- ❑ Likheten av sinne i denne verden er lik flammene i helvete og Guds vrede i det hensidige. På samme måte som sinne kommer fra hjertet, er sinne kanskje også en åndelig virkelighet av en brennende flamme som også kommer fra det dypeste stedet i hjertet og sprer seg ut i det ytre vesen, og detts pinefulle flammer kommer fra de eksterne organer som øyne, ører og tunge.

- ❑ Sinne som blir en permanent del av ens natur, er mer katastrofal. Det svekker hjerte, gjør det nådeløst og påvirker ens visdom.
- ❑ Det er rapportert fra Imam alBaqir (as): "Det er registrert i Toraen om hvilke Gud Den Allmektige betrodde Moses (as), og sa:« **Moses, kontroller ditt sinne mot de over hvem jeg har gitt deg makt, slik at jeg kan spare deg fra min vrede.**" [AlKulayni, *alKafi*, vol. 2, s. 302, hadith # 7]
- ❑ Imam Ali (a) sa: ". **Beskytt deg mot sinne for dens begynnelse er galskap og enden på den er anger**" [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, hadith # 2 635]

Egenskapen av å kontrollere sinne

- ❑ Oppførselen til en modig person er basert på visdom og ro i sjelen. Han blir sint på riktig anledning og er tålmodig og behersket. Hans sinne er på riktig grad, og hvis han tar hevn, er det med fornuft og skjønn. Han vet vel om hvem han skulle tilgi og hva han skal overse og ignorere.
- ❑ Vreden av en sann troende er for Guds skyld. I stadiet av sinne, holder han i tankene sine plikter, rettigheter til skapningene og undertrykker aldri noen. Han snakker verken et uanstendig språk eller fungerer umoralsk. Alle hans handlinger er basert på rasjonelle betraktninger og er i samsvar med normer for rettferdighet og Guddommelige lover. Han handler alltid på en måte som gjør at han ikke vil angre sine handlinger senere.
- ❑ Imam Ali (a) sa: ". **Den sterkeste person er den som seirer over sin vrede med sin overbærenhet**" [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15027]
- ❑ Imam Jaffar al-Sadiq (a) sa: "**En som holder sin vrede igjen (mot noen), vil Gud dekke hans hemmeligheter.**" [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* vol. 73, s. 264 hadith # 11]

Når sinne er Provosert ...

- ❑ En av de praktiske løsningene av sinne når det er provosert er å begrense det og roe det ned i tidlig fase mens ens intellekt er fortsatt i kontroll.
- ❑ Imam al-Bakir (as) sa ".**..hvem som enn er sint på noen, la ham sitte ned umiddelbart dersom han er stående; for faktisk å gjøre det vil slå tilbake fra ham urenligheten av Satan. Og den som blir sint med sitt familiemedlem, la ham nærme seg og (forsiktig) ta på ham; for følelsen av familietilhørighet, når stimulert ved berøring, induserer ro.**" [Al Kulayni, *al Kafi*, vol. 2, s 302, hadith # 2]
- ❑ Imam Ali (a) sa "**Når en person blir sint, hvis han står, bør han umiddelbart ligge (sitte ned) på jorden for en stund, ettersom dette fjerner urenheter av Satan fra ham på den tiden.**" [Al- Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15059]