

Råd om hur man botar ilska

- En person som ofta blir arg bör veta att ilska är en förmåga som beviljats av Gud den Allsmäktige i syfte av bevarandet, kontinuiteten och överlevnaden av mänskliga arter och för disciplin och ordning i familjesystemet. Ilska kan även användas för att skydda mänskliga rättigheter samt gudomliga lagar. Om man går emot denna gudomliga avsikt och utnyttjar ilskans makter mot Guds plan, kommer detta vara ett brott mot tilliten och straffet för brottet kommer vara hårt. Att bryta mot den gudomliga avsikten genom att ådra sig sin vrede, är en akt av okunnighet och orättvisa. Konsekvenserna av ilska är moraliska brister (synder) och onda gärningar, man bör därför åtgärda dess onda effekter, som kan plåga en person i livet och som leder till straff i livet efter detta.
- För att kunna åtgärda sin ilska bör man bli av med de faktorer som framkallar den. En av faktorerna är självbehag, som i sin tur leder till kärlek till pengar, ära och heder, och önskan att införa sin vilja på allt och få makt över människor. När en person älskar dessa saker, så blir personen arg ifall något av hans strävande mål inte uppnås, om personen till exempel inte får sin vilja igenom blir han upprörd och arg.
- En klok person tänker noga på de följderna av ilska och fördelarna med dess återhållsamhet, och gör vad som krävs för att utrota denna eld från sitt hjärta. Han renar sitt hjärta från kärleken till pengar, ära och liknande som framkallar ilska. Om han bestämmer sig för att agera mot sina inre begär, så kommer han med Guds hjälp att känna mindre intresse för dem och de kommer få ett mindre värde. Hans inre lugn och förnöjsamhet, som är resultatet av att ge upp kärleken till rikedom, ära och liknande, kommer inte att tillåta honom att agera orättvist. Successivt kommer han kunna behärska sig i tider då ilska framkallas i hans hjärta. Slutligen kommer han att uppnå fullständig kontroll över sin ilska. [från Al-Khumayni, Forty Hadith, kapitel 7, "Ghadhab"]

Slutsats:

- Imam Ja'afar al-Sadiq (a) sade: **En mu'min (troende) är en, inte hans vrede inte leda honom bort från det som är sant ...** "

För att ta reda på mera om autentisk islam, besök:

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

*De som ger åt andra såväl i välfärdens dagar som i tider av
brist och som lägger band på sin vrede och förlåter sina
medmänniskor - Gud älskar dem som gör det goda och det rätta
...[3:134]*

Imam Sadiq(A) sade:

“Ilska är nyckeln till alla sorters synder.”

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

Själens sjukdomar..

Ilska (ghadhab)

Imam - Al Sadiq(a) berättar att han hörde sin far Imam al Baqir(a) säga : En beduin kom till Profeten (s) och sade : Jag bor i öknen , lär mig grunden till visdom. Profeten svarade : Jag befäller dig att inte bli arg. Efter att ha upprepat sin fråga tre gånger (och fått samma svar från profeten varje gång) sade Beduin till sig själv:.' Efter detta kommer jag inte ställa några fler frågor, eftersom Guds budbärare inte befäller något som inte är bra " .

" Imam Sadiq (a) sade: "Min far brukade säga: 'Finns det något mer våldsamt än ilska? Sannerligen, blir en man arg och dödar någon vars blod har förbjudits av Gud, eller förtalar en gift kvinna?'" .

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

Ilskans verklighet

Ilska är ett psykologiskt tillstånd som är resultatet av den inre oro och önskan om hämnd. Och när denna oro blir mer våldsam, blir ilskan starkare. En våldsam uppståndelse uppslukar hjärnan då sinnet och intellektet tappar kontrollen och blir maktlös. Då liknar det inre tillståndet hos en person en grotta där en brand har utbrutit, branden fyller grottan med eld och kvävande moln av rök som hoppar ur dess mun med intensiv värme och ett eldig tjut. När det händer blir det mycket svårt att lugna en sådan person, alla medel som används för att kyla ner branden inom personen, kommer bara att bli en del av den och branden blir bara mer intensiv. Det är av denna anledning som en sådan människa blir blind och döv för vägledning. I ett sådant tillstånd, kommer alla råd och uppmaningar inte hjälpa, ju mer man försöker lugna personen desto mer våldsam blir han, och det leder till att han skadar någon fysiskt eller söker hämnd.

- Imam Baqir (a) sade: **".. Sannerligen är denna ilska en gnista som tändes av Satan i människans hjärta .."** [al-Kulayni, al-Kafi, vol. 2, sid. 304, hadith # 12]

De förödande effekterna och konsekvenserna av ilska

- En ilsken person betar sig orimligt, likt en galning. Personen tänker inte på konsekvenserna av sina handlingar. Han betar sig oansändigt och han förlorar kontrollen över sin tunga och kropp.
- Ilska kan leda till att man använder kränkande ord mot Guds profeter och Hans awliya ". Det kan även leda till förtal, mord på en oskyldig person, splittring av en familj eller att hemligheter avslöjas. Det finns ingen gräns för sådana grymma och förtryckande handlingar som en person kan begå vid utbrott av ilska. Ilska kan förstöra många hem, ibland ett helt samhälle.
- När det gäller de moraliska riskerna, kan ilska orsaka illvilja mot Guds varelsor, vilket ibland leder till fiendskap med profeter, awliya och Gud. Det kan också ge upphov till andra synder, såsom hasad (avund), dold fiendskap och okontrollerad hämnd.
- Ilska liknar Guds vrede i livet efter detta. På samma sätt som ilska utgår ifrån hjärtat, så kanske den andliga verkligheten av denna ilska är elden av den gudomliga vreden, som sprider sig över individens och vars plågor driver ut lågor ur externa organ såsom ögonen, öronen och tungan.
- Ilska som blir en permanent del av ens natur, är den mest katastrofala sorten. Det bedövar hjärtat och påverkar förmågan till vishet. En person med en sådan sorts ilska kommer förvärras i Barzakh och på Domedagen kommer personen återuppstå i en djurisk form som inte liknar något i den här världen, för en persons brutalitet i detta tillstånd kan inte jämföras med någon av de vildaste djuren.

- Imam Baqir(A) säger att Allah sade till Moses(A): **"O Moses! Kontrollera din ilska över de som jag har givit dig auktoritet över, så jag må bespara dig min vrede."**[Al-Kulayni, al-Kafi, vol. 2, sid. 302, hadith # 7]
- Imam Ali (A) sade: **". Skydda dig mot ilska då dess början är vansinne och dess slut är ånger"** [al-Amidi, Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim, hadith # 2635]

Kännetecknen på självbehärskning

- Beteendet hos en modig person grundar sig på visdom och lugn i själen. Han blir arg under rätt tillfälle och är tålmodig och lugn. Hans ilska är i rätt omfattning och om han tar hämnd är det med förnuft och diskretion. Han vet också vem han ska förlåta och vad han ska förbise och ignorera.
- En troendes ilska är för Guds skull. När han blir ilsken så tänker han ändå på sina plikter, människornas rättigheter och han förtrycker inte någon. Han använder inte oansändiga ord, hans handlingar baseras på Guds lagar. Han handlar alltid på ett sätt, som inte leder till ånger senare.
- Imam Ali (A) sade: **"Den mäktigaste personen är den som segrar över sin vrede med sin tålmod."** [Al-Rayshahri, Mizan al-Hikmah, hadith # 15027]
- Imam Ja'far al-Sadiq (a) sade: **"Den som håller tillbaka sin ilska (mot någon), kommer Gud hålla hans hemligheter gömda."** [Al-Majlisi, Bihar al-Anwar vol. 73, sid. 264 hadith # 11]

När Ilska framkallas ...

En av de praktiska åtgärderna till ilska är att hindra den och lugna ner den i den tidigare fasen när ens intellekt är fortfarande under kontroll.

- Imam Baqir (a) sade **".. den som är arg på, låt honom sitta omedelbart om han står, Satans smuts må avlägsnas från honom då. Och den som blir arg på sin familj, låt han (den arge) närma sig den han blivit arg på och röra vid honom för känslan av blodsband, då den simuleras av beröring, leder till sinneslugn."**[al-Kulayni, al-Kafi, vol.. 2, sid 302, hadith # 2]
- Imam Ali (A) sade: **"När en person blir arg, om han står, bör han genast ligga ner (sitta ner) på jorden ett tag, då Satans smuts må avlägsnas från honom då."** [al-Rayshahri, Mizan al-Hikmah, hadith # 15059]