

Как укротить свой гнев? или двенадцать добрых наставлений.

1) Прибегать к помощи Аллаха.

Всевышний Аллах сказал:

(36). А если нисходит на тебя какое-нибудь наваждение от шайтана, то проси защиты у Аллаха, ведь Он — Слышащий, Мудрый! (41:36)

Один сподвижник рассказывает: «Однажды, когда я сидел двое людей вступили в перебранку между собой, и у одного из них покраснело лицо и вздулись вены на шее. Увидев это, посланник, (да благославит его Аллах и да приветствует), сказал:— Поистине, я знаю такие слова, произнеся которые он обязательно успокоится. Если он скажет: «Прибегаю к Аллаху от шайтана, побиваемого камнями» (А'узу би-Ллахи мин аш-шайтани-р-раджим), то перестанет гневаться.

2) Изменить положение.

Сообщается, что пророк, (да благославит его Аллах и да приветствует), сказал:

«Если кто-нибудь из вас разгневается, когда будет стоять, пусть сядет, а если гнев его не пройдёт, то пусть ляжет».

3) Молчать и не говорить вызывающих ярость слов.

Сообщается, что однажды пророк, (да благославит его Аллах и да приветствует), сказал: «Учите, радуйте и не затрудняйте, и если кто-нибудь из вас разгневается, пусть замолчит».

4) Совершить омовение.

Сообщается, что в одной из своих проповедей пророк, (да благославит его Аллах и да приветствует), сказал: «Поистине, гнев — от шайтана и, поистине, шайтан сотворён из огня, и если кого-нибудь из вас охватит гнев, пусть он гасит его, совершив омовение».

5) Вспомнить о пользах сдержанности при гневе.

Аллах Всевышний сказал:

(134). ...Которые расходуют и в радости и в горе, сдерживающих гнев, прощающих людям. Поистине, Аллах любит делающих добро! (3:134)

6) Научиться прощать.

«и тех, которые сторонятся всяких грехов и мерзостей, а когда гневаются, то прощают... (42:36—37)

Сообщается, что пророк, (да благославит его Аллах и да приветствует), сказал: «У кого есть три качества, Аллах Субханаху ва Тагаля возьмет его под Свою защиту и скроет его недостатки Своей Милостью и одарит Своей Любовью — это тот, который благодарит, когда получает благо, и прощает, когда в состоянии наказать, и успокаивает себя во время гнева».

7) Вспоминать мощь Аллаха.

«Однажды когда сподвижник по имени Абу Масгуд аль-Бадри бил своего раба кнутом, сзади донесся голос:

Узнай, о Абу Масгуд! Узнай, о Абу Масгуд! Это был голос пророка, (да благославит его Аллах и да приветствует) .

Узнай, о Абу Масгуд!

Что мне узнать?

— Узнай, о Абу Масгуд, что Аллах тоже Могуч над тобой, как ты могуч над этим рабом.

С того момента Абу Масгуд ни разу не поднял руку ни на одного из своих рабов».

8) Много поминать Аллаха.

Аллах Субханаху ва Тагаля говорит:

Те, которые уверовали и сердца которых успокаиваются в поминании Аллаха, о да! Ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца. (13:28)

9) Не действовать во время гнева.

Однажды Умар ибн Габдульгазиз написал одному из своих амиров: «Я тебе советую не наказывать никого во время гнева».

10) Вспоминать последствия гнева.

Ибн Кайим аль-Джаузи говорит: «Есть две основные причины грехов — это гнев и страсть. И вершина преступления из-за гнева — убийство, а вершина преступления из-за страстей — прелюбодеяние». Поэтому Аллах Субханаху ва Тагаля в Коране часто упоминает эти два греха вместе.

11) Не забывать что героизм не в проявлении гнева.

Посланник,(да благославит его Аллах и да приветствует),сказал:

' «Не тот силён, кто побеждает многих, силён лишь тот, кто способен владеть собой в гневе».

12)Слушаться совета присутствующих праведных людей.

«Однажды Умар ибн Хаттаб, да будет доволен им Аллах, разгневался. Что послужило причиной этого? К халифу зашел человек с обвинением:

— О Умар, ты нам ничего не даешь и судишь между нами несправедливо.

Хотя в этих двух отношениях халиф был очень справедлив.

Один сподвижник заметил гнев Умара ибн Хаттаба и сказал:

— О Умар, Аллах в Коране говорит:

Держись прощения, побуждай к добру и отстранись от невежд. (7:199) Это один из невежд. Тут же прошел гнев халифа».

И было известно, что для того, чтобы остановить Умара, нужно было сказать какой-нибудь аят из Корана. И больше ничего не могло остановить его.

Халиф Умар мог наказать предъявившего ему такое несправедливое обвинение, но сдержался.

Абдуррахман хазрат Хабибуллин