<"xml encoding="UTF-8?>

Savijet mladima: Naučite kontrolirati srdžbu

Da li se nervirate? Često? Kako ispoljavate vaš bijes? Da li smatrate da ste jedinstveni u vašoj porodici kada je u pitanju ispoljavanje bijesa? Ako niste, da li onda možda oponašate članove neke druge porodice i njihov način ispoljavanja bijesa? Da li ste nedavno bili prisutni kada se neko naljutio i postao bijesan? Možda neko u vašoj porodici? Kako ste se osjećali?
Popularni savijeti koje ovih dana čujemo u vezi s tim kako se nositi sa bijesom kažu daje ne treba kontrolirati već ispoljiti. Učeni smo da je nezdravo sputavati naš bijes. Televizijski šou, filmovi i video igrice imaju tendenciji da oni koji se njima koriste izliju svoj bijes na senzacionalan način, često prikazujući previše detalja i izraza lica bijesnih ljudi i njihovog bezobzirnog iskaljivanja bijesa.
Iako se vode velike rasprave o tome koliko popularni načini zabave utiču na ljudske živote čineći ih bijesnim osobama, jedno je sigurno – ljutnja šteti ne samo osobi koja se razbijesnila, već i ljudima u njihovoj blizini. Česti izlijevi bijesa mogu u konačnici negativno uticati na psihičko zdravlje osobe.
Prema islamskim učenjima, ispoljavanje bijesa se ne bi trebalo nikad dogoditi. Naš uzor je najbolje Božije stvorenje Poslanik Muhammed, s.a.v.a.
Čudno je da mi, uprkos našoj tvrdnji da slijedimo Poslanika, s.a.v.a., i dalje vrlo malo se trudimo da naučimo da se savladamo kada smo ljuti. Umjesto toga, mi kažem ružne i uvredljive riječi, a ponekad u trenutcima posebne slabosti, posežemo i za fizičkim obračunima nanoseći štetu drugima tako što ih guramo, udaramo ili bacamo stvari. Ovo su zaista sramne situacije. Svako .od nas se mora pomiriti s tim da je nemoćan da se suzdrži i kontrolira kada nas neko uznemiri

Povećanje samosvijesti

Trebamo provesti neko vrijeme razmišljajući o sebi kako bi bolje sebe spoznali. Mladi su obično prezauzeti odrastanjem, pokušavajući sebi dati odgovor na pitanje: “Ko sam ja?” i “Šta ja želim biti?” Kada je u pitanju obuzdavanje bijesa, prvi korak treba da bude povećanje svijesti

o tome šta nas čini ljutim i bijesnim. Često puta osjetimo znakove ljutnje, ali nemamo dovoljno samosvijesti i propustimo reagovati na sve znakove ljutnje, a nakon toga već bude kasno. Razmislimo o slijedećem. Šta sve utiče na to da proradite (počnete se ljutiti)? Šta vas nervira malo, a šta te puno nervira?

Niste sigurni? Razmislite o tome šta vas je posljednji put učinilo nervoznim i ljutim. Da li se sjećate ko vas je razljutio? Šta je bio uzrok vaše ljutnje? Da li se uzrok ljutnje odjednom pojavio ili su se prvo počeli pojavljivati njegovi znakovi. Možete li se sjetiti ako ste uopće bili svijesni tih znakova ljutnje u tom momentu? Da li ste ih ignorirali? Povećanje svijesti je izazov i mnogi mladi se odluče da vode dnevnik kako bi mogli dokumentovati svoje misli i pratiti sve što im se ?dešava. Kako povećati svijesti

Povećanje samokontrole

Mnogi kur'anski ajeti i hadis našeg voljenog Poslanika Muhammeda, s.a.v.a., najrelevantniji savijeti u vezi kontrole bijesa potiču na. Allah Uzvišeni opisujući najbolje ljude kaže:

"…za one koji, i kad su u obilju i kad su u oskudici, udjeljuju, koji srdžbu savlađuju i ljudima praštaju – a Allah voli one koji dobra djela čine." (Kur'an; 3:134)

Moramo težiti ka tome da, ne samo obuzdamo našu srdžbu, već da oprostimo onima koji su nas uvrijedili i razljutili.

Zaista postoje tri vjerodostojna Poslanikova, a.s., savijeta o tome:

Kada je Allah, dž.š., završio sa stvaranjem, zapisao je u svojoj Knjizi koja je s Njim na Njegovom Prijestolju: "Moja milost nadjačava Moju srdžbu." (Buharija)

"Nije snažan onaj koji pobjedi nekoga svojom fizičkom snagom, već je snažan onaj koji se savlada u srdžbi." (Buharija)

Visina samokontrole za početak je da se prestanete nervirati. To nam savjetuje Allahov Poslanik, a.s.. Došao je neki čovjek Poslaniku, a.s., i rekao mu: "Posavjetuj me!" Poslanik, s.a.v.a., reče: "Nemoj se ljutiti." Čovjek opet upita isto pitanje, a Poslanik, s.a.v.a., mu ponovi isti odgovor svaki put: "Nemoj se ljutiti." (Buharija)

Bitno je zapamtiti da se mir, utjeha i staloženost ne postižu uz ljutnju i bijes, te da su sve predaje koje se prenose od Poslanika, s.a.v.a., na ovu temu, prenešene od ashaba koji je bio .poznat po samokontroli, a zvao se Ebu Hurejre, r.a

Rješavati jedan po jedan ispad postepeno

Pretpostavimo da će te nakon čitanja ovog teksta kazati: “Daću sve od sebe da povećam nivo svijesti i samokontrole, ali šta ako se istovremeno desi da se naljutim, šta ću onda?” Trebaš razviti plan djelovanja koji će ti omogućiti brz i efikasan oporavak nakon ispada.Najbolji i pravi odgovo na napade srdžbe i bijesa je traženje utočišta kod Allaha od prokeltog šejtana, jer uglavnom nas on ubjeđuje i daje nam lažni osjećaj da će nam biti lakše ako iz sebe ispraznimo negativnu energiju na taj način. Ponekad smo toliko bijesni u ispravljanju nepravde da ignorišemo jednostavne način kontrole srdžbe, a to je povratak Allahu i bježanje od svega što uzrokuje srdžbu.

Sulejman ibn Surad, r.a., prenosi: “Jedan ashab je rekao: ‘Dvojica ljudi su se posvađala pred Poslanikom, s.a.v.a., a jedan se razljutio toliko da je njegov bijes postao prežestok toliko da mu se lice promjenilo. Poslanik, a.s. reče: “Znam riječ koju ako kaže smiriće se.” Tada je jedan čovjek otišao kod onog što je bio ljut i obavijestio ga o onome što je Poslanik, s.a.v.a., rekao:Traži spas od Allaha od prokletog šejtana.” Na to je rasrditi čovjek rekao: “Da li nešto nije uredu samnom? Da li sam lud? Odlazi!” (Buharija)

Kako je tragičan postupak ovog rasrđenog čovjeka kada je čuo Poslanikov, s.a.v.a., savijet i tako ostao zabilježen za sva vremena. Umjesto da razmisli o savijetu, dopustio je da ga vlastiti bijes prevlada. Sjećanje na Allaha pomaže da kontroliramo naše riječi i dijela, jer tako često naprije progovori blagi instikt zlobe u vidu proklinjanja ili upotrebe sile u znak odmazde. Sjećanje na Allaha nas vraća ka Njemu Uzvišenom u samom početku ljutnje i spaja nas s Njim u trenutcima kada nam se čini da smo savladani od strane šejtana koji nas podstiče na bijes i srdžbu.

Kada osjetite napad bijesa, odmah zatražite utočište kod Allaha, dž.š., od prokletog šejtana i trebali biste odmah da promjenite nastup i pokušate da povratite neki vid kontrole sebe i povratite pribranost. Prenosi Ebu Zer, r.a: “Ako se neko od vas razljuti i stoji, recite mu neka sjedne, ako ga ne popusti, recite mu da legne.” (Ebu Davud)

Kada se osoba fokusira se na sebe i svoje misli dovoljno mu je da promjeni svoje stanje. Na taj način čuvate sebe od toga da kažete nešto ružno ili uradite nešto nepromišljeno u momentima srdžbe. Postoje pozitivni fiziološki efekti koji mogu da mijenjaju vaše stanje i pružaju veću dozu .smirenja uma i tijela

Završni savijeti

U ranim godinama života našeg najstarijeg sina, stalno smo ga ohrabrivali da se ne uznemirava i da ne doživljava izlijeve bijesa. Potsjećali smo ga da nikada neće ostvariti željeni cilj ako se bude uznemiravao i nervirao, te da ako bude smirivao svoje frustracije i lijepo pitao za nešto, majka i ja ćemo udovoljiti njegovom zahtjevu i tako ga podstaći da i dalje bude ljubazan jer se to isplati. Riječ koju smo najviše ponavljali bila je: “Možeš biti gladan, ali jednostavno nemoj se srditi.”

Kao mlada osoba i adolescent moraš praktikovati samokontrolu. Vraćati se Allahu i skrušeno Mu učiti dovu, tražeći uputu i pomoć u savlađavanju srdžbe. Ti najbolje znaš vlastite mogućnosti i slabosti.

Ako ti je teško kontrolirati srdžbu, onda već danas započni da učiš kako je kontrolirati, jedan po .jedan ispad