

Omgaan met woede

**Omgaan met woede**

Woede is één van de kwade influisteringen van de Shaytaan die tot vele kwaden en tragedies leidt waarvan alleen Allah de volledige omvang kent.

Om deze reden heeft de islam veel te zeggen over deze slechte eigenschap en de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) omschreef genezingen voor deze ziekte en manieren om de effecten ervan te beperken, waaronder de

volgende:

**1. Toevlucht zoeken tot Allah tegen de Shaytaan:**

Sulayman ibn Sard heeft gezegd: Ik zat bij de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) en twee mannen waren elkaar aan het lasteren.

Eén van hen was rood in het gezicht en de aders in zijn nek zwollen op.

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) zei, Ik ken een woord waarmee hetgeen hij voelt weggaat als hij het zou uitspreken.

Als hij : Ik zoek toevlucht tot Allah tegen de Shaytaan, **(A’dhoe bilaahi mina Shaytaani Rajiem)** zou zeggen, zou hetgeen wat hij voelt (zijn woede) weggaan. (Overgeleverd door al-Bukhaari, al Fath 6/377)

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) heeft gezegd: Als een man boos wordt en A’dhoe bilaahi mina Shaytaani Rajiem (Ik zoek toevlucht tot Allah) zegt, zal zijn woede weggaan.

(Sahih al Jaami al-Saghir nr. 695)

**2. Zwijgen:**

De Boodschapper van Allah (Sallalahu Aleyhi wa Salam) heeft gezegd: Als iemand van jullie boos wordt, laat hem dan zwijgen.

(Overgeleverd door Imam Ahmad, al-Musnad 1/329; zie ook Sahih al-Jaami 639,4027)

Dit is omdat in de meeste gevallen de boze persoon zijn zelfbeheersing verliest en woorden van kufr zou kunnen uiten, of vloeken, of de woorden van scheiding (talaaq) die zijn gezin zouden verwoesten, of woorden van laster wat hem de vijandschap en haat van anderen op zou leveren. Dus in het kort: zwijgen is de oplossing die iemand helpt om dat alles te vermijden.

**3. Niet bewegen:**

De Boodschapper van Allah (Sallalahu Aleyhi wa Salam) heeft gezegd: Als iemand van jullie boos wordt en hij staat, laat hem dan gaan zitten zodat zijn woede weg zal gaan. Als het niet weggaat, laat hem dan gaan liggen.

**4. Het advies van de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) opvolgen:**

Abu Hurayrah (radiAllahu anhu) heeft verteld dat een man tegen de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) zei: Adviseer me. Hij zei: Wordt niet

boos. De man herhaalde zijn vraag meerdere keren en elke keer zei de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) tegen hem: Wordt niet boos.

(Overgeleverd door al-Bukhaari, Fath al-Bari, 10/456)

Volgens een andere overlevering zei de man: Ik dacht na over wat de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) gezegd had en ik realiseerde me dat woede alle soorten kwaad combineert. (Musnad Ahmad, 5/373)

5. Wordt niet boos en het Paradijs zal van jou zijn. (een Sahih Hadith, zie Sahih al-Jaami, 7374. Ibn Hijr heeft het toegeschreven aan al-Tabaraani,

zie al-Fath 4/465):

Herinneren wat Allah aan de rechtschapene heeft beloofd die wegblijven van de oorzaken van woede en in zichzelf strijden om het te beheersen, is één van de meest effectieve middelen om de vlammen van woede te doven.

Eén van de Hadith die de beloning hiervoor beschrijft is: Wie zijn woede beheerst wanneer hij de middelen heeft om ernaar te handelen, zijn hart zal op de

Dag der Opstanding door Allah gevuld worden met tevredenheid. (Overgeleverd

door al-Tabaraani 12/453, zie ook Sahih al-Jaami 6518).

Een andere grote beloning wordt omschreven in de woorden van de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam): Wie zijn woede beheerst wanneer hij de

middelen heeft om ernaar te handelen, Allah zal hem op de Dag der Opstanding voor de gehele mensheid roepen en hem van de Hur al-Iyn (Beloning voor in Djennah) laten kiezen wie hij wil. (Overgeleverd door Abu Dawud 4777 en anderen. Het is ingedeeld als Hasan in Sahih al-Jaami 6518)

**6. De hoge status en de voordelen kennen die geboden worden aan degenen die zichzelf beheersen:**

De Boodschapper van Allah (Sallalahu Aleyhi wa Salam) heeft gezegd: De sterke man is niet iemand die anderen verslaat (bij het worstelen).

De sterke man is degene die zichzelf beheerst wanneer hij boos wordt. (Overgeleverd doro Ahmad 2/236; de Hadith is overeengekomen)

Hoe groter de woede, hoe hoger de status van degene die zichzelf beheerst.

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) heeft gezegd: De sterkste man is degene die in staat is zijn woede te verslaan wanneer hij boos wordt en zijn gezicht rood wordt en zijn nekharen overeind komen. (Overgeleverd door Imaam Ahmad 5/367 en ingedeeld als Hasan in Sahih al-Jaami 3859)

Anas (RA) heeft overgeleverd dat de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) een aantal mensen passeerde die aan het worstelen waren. Hij vroeg: Wat is dit?? Ze zeiden: Die en die is de sterkste, hij kan iedereen verslaan.

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) zei: Zal ik je vertellen wie nog sterker is dan hij?

De man die zichzelf beheerst wanneer hij slecht behandeld wordt door een ander, heeft zijn eigen Shaytaan en de Shaytaan van degene die hem boos maakte verslagen.

(Overgeleverd door al-Bazzaar en Ibn Hijr heeft gezegd dat de isnaad Sahih is. Al-Fath 10/519)

**7. In geval van woede het voorbeeld van de Profeet volgen:**

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) is onze leider en heeft het hoogste voorbeeld gesteld in deze kwestie, zoals in een aantal Hadith is opgetekend.

Eén van de bekendste was overgeleverd door Anas (radiAllahu anhu) die zei: Ik was aan het wandelen met de Boodschapper van Allah (Sallalahu Aleyhi wa Salam) en hij droeg een Najraani mantel met een ruwe kraag.

Een Bedoeïen kwam en greep hem wild bij de rand van zijn mantel en ik zag de tekens die de kraag op zijn nek achtergelaten hadden.

Toen beval de Bedoeïen hem om hem wat te geven van de rijkdom van Allah die hij had.

De Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) draaide zich naar hem toe en glimlachte. Toen beval hij dat hem iets gegeven moest worden.

(Overeengekomen. Fath al-Baari 10/375)

Een andere manier om het voorbeeld van de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) te volgen, is door onze woede omwille van Allah te maken wanneer Zijn rechten geschonden worden.

Dit soort woede is prijzenswaardig. Zo werd de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) boos toen hem verteld werd over de imam die de mensen afkerig maakte van het gebed door het te lang te maken, toen hij in Aisha’s huis een gordijn met afbeeldingen van levende schepselen zag, toen Usaamah hem vertelde over de Makhzoomi vrouw die veroordeeld was voor diefstal en hij zei : Wil jij ingrijpen betreffende één van de straffen die voorgeschreven is door Allah, wanneer hem vragen gesteld werden die hem niet bevielen enzovoorts.

Zijn woede was puur omwille van Allah.

**8. Weten dat verzetten tegen woede één van de tekenen van rechtschapenheid (taqwa) is:**

De rechtschapene (al-mutaqqun) zijn degenen die geprezen zijn door Allah in de Quraan en door Zijn Boodschapper (Sallalahu Aleyhi wa Salam).

Het Paradijs zo wijd als de hemel en de aarde is voor hun voorbereid.

Eén van hun eigenschappen is dat ze (interpretatie van de betekenis): uitgeven in voorspoed en in tegenspoed, de woede inhouden en vergevers van de mensen zijn. En Allah houdt van de weldoeners. (Aali Imran 3:134)

Dit zijn degenen wiens goede karakter en mooie eigenschappen en daden door Allah genoemd zijn en die mensen bewonderen en na willen streven.

Eén van hun eigenschappen is dat (interpretatie van de betekenis): als zij boos zijn, dan vergeven zij. (As-Sjoera 42:37)

**9. Luisteren naar herinneringen:**

Woede is een onderdeel van de menselijke aard en mensen verschillen in hun woede.

Het kan moeilijk zijn voor iemand om niet boos te worden maar oprechte mensen zullen Allah gedenken wanneer ze herinnerd worden en ze zullen de grens niet overschrijden. Enkele voorbeelden volgen:

Ibn Abbas (radiAllahu anhu) heeft overgeleverd dat een man toestemming zocht om met Umar ibn al-Khattaab (radiAllahu anhu) te spreken.

Toen zei hij: O zoon van al-Khattaab, je geeft ons niet veel en je oordeelt niet eerlijk tussen ons.

Umar (radiAllahu anhu) was zo boos dat hij op het punt stond om de man aan te vallen maar al-Hurr ibn Qays, die één van de aanwezigen was, zei: O Amir al-Muminien, Allah heeft tegen Zijn Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) gezegd: Aanvaard de verontschuldigingen en roep op tot het behoorlijke en wend je af van de onwetenden. (Al-Araf 7:199 interpretatie van de betekenis) Deze man is één van de onwetenden.

Bij Allah, Umar kon niet verder gaan nadat al-Hurr deze Ayah voor hem had gereciteerd en hij was een man die zorgvuldig het Boek van Allah aanhing.

(Overgeleverd door al-Bukhaari, al-Fath 4/304)

**10. De slechte effecten van woede kennen:**

Er zijn veel negatieve effecten van woede; ze schaden iemand zelf en anderen.

De boze persoon zou woorden van laster en schunnigheid kunnen

uiten, hij zou anderen (fysiek) aan kunnen vallen op een onbeheerste wijze, zelfs tot op het punt van doden.

Het volgende verhaal bevat een waardevolle les:

Ilqimah ibn Waail heeft overgeleverd dat zijn vader (radiAllahu anhu) hem verteld heeft: ik zat bij de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) toen

er een man naar hem toe kwam die een andere man aan een touw leidde. Hij zei: O Boodschapper van Allah, deze man heeft mijn broer vermoord.

De Boodschapper van Allah (Sallalahu Aleyhi wa Salam) vroeg hem: Heb je hem vermoord? Hij zei: Ja, ik heb hem vermoord.

Hij vroeg: Hoe heb je hem vermoord? Hij zei: Hij en ik waren een boom aan het slaan om de bladeren er af te laten vallen, als voer voor de dieren, en hij belasterde me dus sloeg ik hem met een bijl op de zijkant van zijn hoofd en vermoordde hem.

(Overgeleverd door Muslim 1307, uitgegeven door al-Baaqi)

Woede kan tot minder dan moord leiden, zoals verwonden en het breken van botten. Als degene die de woede veroorzaakt heeft wegrent, richt de boze persoon de woede op zichzelf dus zou hij zijn kleding kunnen scheuren, op zijn wangen kunnen slaan, een beroerte kunnen krijgen, flauw kunnen vallen, schotels en borden kunnen breken of meubels kunnen breken.

In het ergste geval resulteert woede in sociale rampen en het verbreken van familiebanden zoals met een scheiding.

Vraag degenen die van hun vrouwen gescheiden zijn en ze zullen je vertellen dat het in een moment van woede gebeurde.

Deze scheiding resulteert in ellende voor de kinderen, spijt en frustratie, een hard en moeilijk leven, allemaal als resultaat van woede.

Als ze Allah gedacht zouden hebben, zich bezonnen zouden hebben, hun woede beheerst zouden hebben en toevlucht tot Allah zouden hebben gezocht, zou niets hiervan gebeurd zijn. Tegen de shariah ingaan eindigt alleen in verlies.

De schade aan de gezondheid die het gevolg van woede is, kan alleen door dokters beschreven worden, zoals trombose, hoge bloeddruk, hartkloppingen en hyperventilatie dat tot fatale hartaanvallen en diabetes kan leiden. We vragen Allah om een goede gezondheid.

**11. De boze persoon zou aan zichzelf moeten denken tijdens momenten van woede:**

Als de boze persoon zichzelf in de spiegel zou kunnen zien wanneer hij boos is, zou hij zichzelf en hoe hij eruit ziet haten.

Als hij zou kunnen zien hoe hij verandert en hoe zijn lichaam en zijn ledematen schudden, hoe zijn ogen glanzen en hoe ongecontroleerd en gek zijn gedrag is, zou hij zichzelf verachten en walgen van zijn eigen verschijning.

Het is welbekend dat innerlijke lelijkheid nog erger is dan uiterlijke lelijkheid; hoe blij moet de Shaytaan zijn wanneer een persoon in deze toestand verkeert! We zoeken toevlucht tot Allah tegen de Shaytaan en tegen mislukking.

**12. Dua:**

Dua is altijd het wapen van de gelovige waarmee hij Allah vraagt om hem te beschermen tegen kwaad, problemen en slecht gedrag en waarmee hij toevlucht tot Hem zoekt tegen het vervallen in kufr of tegen kwaad doen vanwege woede.

Eén van de drie dingen die kunnen helpen om hem te redden is: eerlijk zijn in tijden van tevredenheid en van woede

(Sahih al-Jaami 3039).

Eén van de Dua’s van de Profeet (Sallalahu Aleyhi wa Salam) was:

O Allah, bij Uw kennis van het Ongeziene en Uw macht over Uw schepping, houd me in leven voor zolang als U weet dat het leven goed voor me is en laat me sterven wanneer U weet dat de dood goed voor me is. O Allah, ik vraag U om me U te laten vrezen in het geheim en in het openbaar en ik vraag U om me de waarheid te laten spreken in tijden van tevredenheid en van woede. Ik vraag U om mij niet buitensporig te laten zijn in armoede of in welvaart. Ik vraag U om voortdurende zegeningen en om tevredenheid die niet eindigt. Ik vraag U om mij Uw voorbeschikking te laten accepteren en om een goed leven na de dood. Ik vraag U om het plezier van het zien van Uw gezicht en om het verlangen om U te ontmoeten zonder ziektes en misleidende fitnah (beproevingen) door t e maken. O Allah, versier ons met de versiering van geloof en laat ons onder degenen zijn die geleid zijn. Lof zij aan Allah, de Heer der Werelden.

De profeet heeft gezegd: Eenieder die een pad zoekt om kennis te vergaren (over de dien), Allah zal een pad naar het Paradijs voor hem makkelijk maken! (Muslim).

Allahoemma Moge Allah ons leiden en vergeven.

En onze harten vullen met Imaan & Ihsaan.