



کنترل غضب و خشم / هنگام غضب ادب را فراموش نکنیم

چند قطره سرکه، یک ظرف عسل را خراب می کند، همین طور قدری غضب هم ایمان را تباه می کند.

خبرگزاری مهر- چند قطره سرکه، یک ظرف عسل را خراب می کند، همین طور قدری غضب هم ایمان را تباه می کند.

رنگ چهره تغییر می کند، اعضای بدن به لرزش می افتد، سخنان و حرکات پريشان می شود، شخص با دشواری حرف می زند، به سوی این و آن حمله ور می شود، مشت به در و دیوار می زند، ظروف و شیشه ها را می شکند.

فرمایش امیرالمومنین(ع) را که فرمود: عصبانیت و خشم شدید نوعی دیوانگی است چون شخص از آن پشیمان می شود و اگر پشیمان نشود دیوانگی اش ریشه دار و دائم است! بعضی ها این طور برنامه ریزی می کنند که از نگاه به نامحرم لذت ببرند، لذا هر چه تمرین می کنند کمتر موفق می شوند. نمی دانند باید تمرین کنند که نگاه نکنند اسلام از ما مخالفت با نفس خواسته نه سرکوب نفس.

عبارت قرآنی 171#&؛ مالک‌الظمین الغیظ؛ هم این پیام را دارد که به دنبال نابودی خشم و غضب نباشیم. بلکه عقل و اراده خود را تقویت کنیم که بتوانیم جلوی غضب بی جا را بگیریم. در احادیث فراوان هم تعبیر 171#&؛ مالکیت غضب؛ آمده که همین معنا از آن فهمیده می شود. مثلاً این حدیث امام صادق علیه السلام: کسی که مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نیست.

چه بسیار افراد مومن و آبرومند به خاطر یک غضب نابجا و یک اقدام ناخواسته فاجعه آفریده اند کسی را کشته‌اند و گوشه ی زندان افتاده اند. چه تضمینی وجود دارد که ما چنین خطایی نکنیم.

چند قطره سرکه، یک ظرف عسل را خراب می کند، همین طور قدری غضب هم ایمان را تباه می کند. جمیع اسباب تحریک کننده غضب را باید به حب دنیا و حب نفس برگرداند و انسان چون علاقه مندی به این امور پیدا کرد و طوق محبت اینها را برگردن افکند، اگر فی الجمله مزاحمتی برای او راجع به هر یک از اینها پیدا شود، برای دفع مزاحم خون قلبش به غلیان آید و قوه غضبش تهییج شود، همچون سگ هایی که بر مرداری حمله کنند و معرکه به پا کنند چنانچه حضرت امیرالمومنین صلوات الله و سلامه علیه فرموده: دنیا مردار است و سگ ها خواستار آن هستند.

علاج قطعی اکثر مفاسد به علاج حب دنیا و حب نفس است، زیرا که با علاج آن اگر کسی با او در امری از امور دنیا مزاحمت کند، او با خونسردی تلقی کند و به سهل انگاری برگزار نماید و چون محبوب او طعمه ی اهل دنیا نیست، دنبال آن به جوش و خروش برنخیزد. رسول خدا(ص) فرمود: جهنم دری دارد که از آن فقط کسانی وارد می شوند که خشم خود را با معصیت خدا درمان کنند.

معمولاً نتیجه خشم و غضب را دعوا و مرافعه و شیشه شکستن و این جور چیزها می بینیم اما خشم و غضب ممکن است خود را به نحو دیگری هم نشان دهد.

هنگامی که انسان از کسی ناراحت می شود برای اینکه شعله های کینه خود را خاموش کند و خشم خویش را فرو نشاند، مرتکب غیبت می گردد به گمان اینکه اگر حیثیت و آبروی خصم خود را ببرد دلش آرام خواهد گرفت، ولی غافل از اینکه غضب در این گونه موارد چه خطرهای و زیان هایی به بار می آورد که دنیا و آخرت انسان را نابود می کند.

امیرمومنان علی علیه السلام فرمود: خشم و غضب تو را به ارتکاب گناه وادار نکند؛ چرا که در نتیجه خشم شفا می یابد ولی دینت بیمار می گردد و سرانجام کسانی که غضب وادار به غیبتشان کند خصم است که رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: یکی از درهای جهنم مخصوص کسانی است که خشم خود را فرو نمی نشاندند مگر با معصیت خدای تعالی. این حدیث را جدی بگیریم. رسول خدا (ص) فرمود: جهنم دری دارد که از آن فقط کسانی وارد می شوند که خشم خود را با معصیت خدا درمان کنند.

در هنگام خشم و هنگام غضب ادب کنیم به احترام افراد حاضر خشم خود را بروز ندهیم. اگر معرفتمان بیشتر است و اولیا خدا و معصومین علیهم السلام را به عنوان حکم می شناسیم و شاهد اعمالمان می دانیم بیشتر حیا کنیم و بر خشم خود مسلط باشیم و شاید اولیاء الهی چون خود را در محضر خداوند می بینند، ادب می کنند و بر اطرافیان خشمگین نمی شوند و راستی که بندگی خدا

چقدر به انسان ظرفیت می دهد، بنده می شود دریادل که از امور خود بر نمی آشوبد.

توصیه هایی برای جلوگیری از آتش خشم

معصومین علیهم السلام زشتی و خطر غضب را گوشزد کرده اند تا باور کنیم غضب مذموم است خیلی ها این باور را ندارند. توصیه بزرگ برای جلوگیری از غضب این است که باور کنیم آتش است و اینکه کلید هر بدی است چنانکه امام صادق(ع) فرمود: غضب نابود کننده قلب شخص حکیم است و خوب است به انتقام و نتیجه ی غضب خود که افزایش دشمنی است فکر کنیم و خوب است به این فرمایش رسول خدا(ص) فکر کنیم که هر که جلو خشم خود را بگیرد، خداوند جلو عذاب خود را از او بگیرد. خلاصه قبل از روشن شدن آتش غضب به هر موضوع مفیدی فکر کنیم، چون با آمدن غضب تنها کاری که نخواهیم کرد، فکر کردن است؛ توصیه های معصومین علیهم السلام برای این شرایط هم شنیدنی است، فرموده اند: تغییر حالت بده: اگر ایستاده ای، بنشین و اگر نشسته ای دراز بکش یا برخیز.

همچنین فرموده اند: وضو بگیر و یا غسل کن؛ چون غضب از آتش است و فرموده اند: اگر به کسی از بستگان و خویشاوندان غضب کردی نزدیک شو و با دست خود او را لمس کن، آتش غضب فروکش می کند و فرموده اند: سکوت کن و حرف نزن (اقدامی برای جلوگیری از گسترش آتش) امام صادق(ع) فرمود: هنگام غضب به یاد خدا باش تا خدا نیز هنگام غضب خود به یاد تو باشد و رعایت حالت کند.