مهار کردن خشم - 25 /آبان/ 1378

من مواعظ النبی صلی الله علیه وآله وسلّم:

وقال رجلٌ اوْصِنی، فقال صلی الله علیه وآله وسلّم: لاتغضَب، ثم أعادَ علیه، فقال: لاتغضَب، ثمّ قال: لیس الشّدید بِالصّرَعَةِ*، انّما الشدیدُ الذی یَملکُ نفسه عند الغضبِ.

(تحف العقول صفحه 47)

مراد از لاتغضب قهراً عصبانی‌شدن خارج از اختیار نیست بلکه عصبانیت ارادی است یعنی عصبانیت را اعمال نکن، خشم خود را رها نکن.
فرد قوی آن کسی نیست که هنگام کشتی گرفتن و زورآزمایی افراد دیگر را به زمین می‌زند بلکه کسی است که هنگام خشم خود را نگه می‌دارد.
مراد از عصبانیت هم، تنها عصبانیت‌های زودگذر نیست بلکه شامل موردی هم می‌شود که انسان از شخصی خشمگین است، آنگاه او را در میدان‌های مختلف زندگی تعقیب می‌کند تا در فرصتی مناسب، انتقام خود را از او بگیرد.
مهارکردن خشم و شهوت در همه زندگی اثر می‌گذارد.

---

* صُرعه: زورآوری و به زمین‌زدن در مقام کشتی گیری