

مه‌ار کردن خشم - 25 / آبان / 1378

من مواعظ النبى صلى الله عليه وآله وسلم:

وقال رجلٌ أُوصِنِي، فقال صلى الله عليه وآله وسلم: لاتغضب، ثم أعادَ عليه، فقال: لاتغضب، ثم قال: ليس الشديد بالصرعة*، ائما الشديدُ الذى يملكُ نفسه عند الغضب.

(تحف العقول صفحه 47)

مراد از لاتغضب قهراً عصبانى شدن خارج از اختيار نيست بلکه عصبانيت ارادى است يعنى عصبانيت را اعمال نکن، خشم خود را رها نکن.
فرد قوى آن كسى نيست كه هنگام كشتى گرفتن و زورآزمايى افراد ديگر را به زمين مى زند بلکه كسى است كه هنگام خشم خود را نگه مى دارد.
مراد از عصبانيت هم، تنها عصبانيت‌هاى زودگذر نيست بلکه شامل موردى هم مى شود كه انسان از شخصى خشمگين است، آنگاه او را در ميدان‌هاى مختلف زندگى تعقيب مى كند تا در فرصتى مناسب، انتقام خود را از او بگيرد.
مه‌ار کردن خشم و شهوت در همه زندگى اثر مى گذارد.

* صرعه: زورآورى و به زمين زدن در مقام كشتى گيرى