



## مهار کردن خشم - 25 / آبان / 1378

من مواعظ النبی صلی الله علیه وآله وسلم:

وقال رجلٌ أوصيني، فقال صلى الله عليه وآله وسلم: لاتغضب، ثم أعادَ عليه، فقال: لاتغضب، ثم قال: ليس الشَّدِيدُ بالصَّرَعَةِ\*، ائما الشَّدِيدُ الذی يَمَلِكُ نفسه عند الغضب.

( تحف العقول صفحه 47 )

مراد از لاتغضب قهراً عصبانی شدن 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 می زند بلکه کسی است که هنگام خشم خود را نگه می دارد.

مراد از عصبانیت هم، تنها عصبانیت های زودگذر نیست بلکه شامل موردی هم می شود که انسان از شخصی خشمگین است، آنگاه او را در میدان های مختلف زندگی تعقیب می کند تا در فرصتی مناسب، انتقام خود را از او بگیرد.

مهار کردن خشم و شهوت در همه زندگی اثر می گذارد.

\* صرعه: زورآوری و به زمین زدن در مقام کشتی گیری