

کنترل خشم

گامی بزرگ برای موفقیت

مهارت های کنترل عصبانیت

جهانت راد اندیشه ای بساز
mohamadzadeh.com



محمدتقی صرفی پور



بعد از حمد و سپاس خداوند حکیم و درود و صلوات بر سرور انبیاء حضرت محمد مصطفی و اهل بیت طاهرینش

یکی از قوای هر انسانی قوه غضب و عصبانیت است که باید در وجود انسان باشد تا بتواند در مقابل دشمن دفاع و هجوم داشته باشد و بتواند از حق خود دفاع کند و بتواند در تربیت فرزندان گاه با غضب آنها را در مسیر درست قرار دهد و یا با غضب بر افراد زیردستی که اطاعت نمی کنند و آنها را کارآ قرار دهد. پس فواید زیادی در قوه غضب برای آدمی است اما اگر این قوه کنترل نشود میتواند برای انسان و برای جامعه مشکل درست کند.

بعضی از افراد در برخوردها و صحبتها با دیگران زود ناراحت شده و عصبانی و گاه دشمن می شوند. این یک نوع بیماری روحی است که با حلم و بردباری و عفو و خویشتن داری قابل درمان است. برای کنترل خشم راههایی را اسلام پیشنهاد کرده است. که در این کتاب پیرامون آن مطالب متنوعی آورده شده است.

زمستان 1401. کرمانشاه

کنترل خشم

اگر انسان به فضائل اخلاقی بزرگان دین نگاه کند متوجه می شود که آدمی می تواند دریای خوبی ها و نیکی ها و مکارم اخلاق باشد و زندگی و حیات طیبه ای برای خود فراهم نماید.

قرآن می فرماید:

«وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»⁽¹⁾

افراد مؤمن کسانی هستند که هرگاه افراد جاهل با آنان تکلم نمایند سلام کرده و اعتنائی نمی نمایند .

از خلق و خوی خوبان و نیکان، حلم داشتن و بردباری کردن است

از علی علیه السلام پرسیدند: قویترین و داناترین شخص کیست؟ فرمود: هر که حلیم تر است .
پرسیدند: حلیم ترین مردم کیست؟ حلیم ترین مردم کیست؟ فرمود: آنکه هر گر به غضب نیاید .⁽²⁾

حلم خواجه نصیر طوسی:

درباره خواجه نصیر طوسی می نویسند که یک نفر جاهل نامه ای به او نوشته و او را سگ خطاب کرده بود .

شیخ طوسی در جواب نوشت شما مرا سگ دانسته اید ولی من هر چه فکر کردم که چه چیزم به سگ می برد نفهمیدم من دو پا دارم ولی سگ چهار پا دارد او دندانهای تیزی دارد که استخوان را خرد و نرم می کند اما دندانهای من از کار هم افتاده است سگ پشم دارد من ندارم . و با این جواب آن شخص را شرمند و پشیمان نمود .

داستانی زیبا از یک پیامبر صلی الله علیه و آله :

1. سوره فرقان، آیه 63.

2. خوبی‌ها و بدی‌ها.

در روایت است که به یکی از پیامبران از طرف خداوند باطن بعضی از امور را نشان دادند به اینصورت که به او گفتند فردا که به صحرا می‌روی نخستین چیزی را که دیدی باید بخوری پس به صحرا رفت و نخستین چیزی که مشاهده کرد کوه بزرگی بود تعجب کرد چگونه می‌شود کوه را خورد بعد با خود گفت من مأمورم که این کار را بکنم پس تا هر اندازه که بتوانم انجام می‌دهم شدن یا نشدن آن با من نیست پس با این تصمیم قدم پیش گذاشت هر گامی که بر می‌داشت کوه کوچکتر می‌شد تا وقتی که نزدیکش رسید دید به اندازه لقمه کوچکی گردید آنرا گرفته و در دهان گذاشت دید از عسل شیرینتر و گواراتر است بعد به او فهماندند که این کوه خشم و غضب است که نخست تحمل کردنش برای انسان مشکل ولی با حلم و بردباری آسان بلکه لذت بخش می‌شود.

نکوهش خشم و غضب:

علی علیه‌السلام درباره غضب می‌فرماید: غضب نوعی از جنون است زیرا آدم غضبناک پشیمان می‌گردد و اگر پشیمان نشد دیوانگیش ریشه‌دار است.

و علاوه بر آیات وحی و کلمات ائمه هدی علیهم‌السلام همه عقلاء عالم اعتقاد دارند که باید غضب و خشم را کنترل کرد که چه بسا خشم قدرتمندی به ناپود کردن مردمان بسیاری منتهی می‌شود همانطوری‌که در تاریخ ایران و جهان نظایر زیادی می‌توان شاهد مثال آورد که یک لحظه خشم و غضب باعث از بین رفتن مردمان بسیاری شده است به عنوان مثال خشم آقا محمد خان قاجار بر مردم

کرمان منجر به این شد که دستور داد هزاران جفت چشم از مردم کرمان درآورده و از چشمها تپه‌ای درست کردند .

از امام پنجم علیه‌السلام روایت شده که در تورات آمده است: ای موسی علیه‌السلام خشم خود را از کسانی که تحت قدرت و اراده تو و زیر دست تو هستند فروگذار تا منهم غضبم را از تو باز دارم موسی عرض کرد: خداوند ا کدام یک از بندگان در نزد تو عزیز است خدا فرمود: بنده‌ای که قدرت داشته باشد ولی خطا کار را عفو کند .⁽¹⁾

روایت شده که علی علیه‌السلام در جنگ با عمرو بن عبدود موفق شده که عمرو را بر زمین انداخته و روی سینه او بنشیند که عمرو آب به صورت مبارک علی علیه‌السلام انداخت حضرت او

1 . خوبی‌ها و بدی‌ها .

را در آن وقت نکشت بلکه بلند شد و مقداری راه رفت و بعد آمده سر او را جدا کرد . وقتی از حضرت سؤال کردند که علت چه بود؟ فرمود : ترسیدم اگر همان وقت سرش را جدا کنم از روی خشم نفسانی باشد که باطل است .⁽¹⁾

شهید دستغیب رحمه‌الله می‌فرماید: خشم حد وسطی در برابر افراط و تفریط دارد . حد وسط خشم که بودنش لازم و ضروری و کمال انسانی در آنست در جایی است که مال یا ناموس یا آبرو یا جان یا دینش مورد تهدید قرار گرفت باید بی تفاوت نباشد خشم صحیح اینجاست . مال حلال را که از راه صحیح بدست آمده تا می‌شود نباید گذاشت آنرا بنا حق بگیرند و غیره و قرآن هم می‌فرماید: نه ستم کنید و نه زیر بار ستم بروید . نه به کسی سیلی بزن نه بگذار بیجا به تو سیلی بزنند .

این شعر منسوب به علی علیه السلام است:

فمضیت ثمة قلت لا یعنینی

ولقد امر علی الیثم یسبّنی

بر شخص پستی گذاشتم که مرا دشنام می داد من رد شدم و گفتم مرا اراده نکرده است بمن نبوده است .

موعظه رسول خدا صلی الله علیه و آله :

روایت است که مردی بنزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده عرض کرد: یا رسول الله مرا تعلیم ده فرمود: برو غضب مکن . آنمرد گفت همین مرا بس است و بجانب قبیله خود رفت . ناگاه در میان قومش جنگی پاشد و اسلحه پوشیده و در برابر یکدیگر صف کشیدند . آن مرد هم چون چنان دید اسلحه پوشیده و به صف ایستاد . آنگاه سخن پیامبر صلی الله علیه و آله را بیاد آورد که به او فرمود: غضب مکن! پس اسلحه را کنار گذاشت و نزد مردمیکه دشمن قومش بودند آمد و گفت: ای مردم هر جراحت و قتل بی نشانه ای که در افراد شما باشد به عهده من است و من خوبی های آن را بشما می پردازم . آن مردم گفتند هر چه اینطور باشد به نفع شما ولی ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم سپس با یکدیگر صلح کردند و کینه از میان برداشتند⁽²⁾ .

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: آنانکه در فرو بردن خشم از دیگران بیشتر است از همه کس

1 . خوبی ها و بدی ها .

2 . خوبی ها و بدی ها .

دوراندیش تر است .⁽¹⁾

و باز فرمود: خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را با آب می توان خاموش کرد وقتی یکی از شما خشمگین شود وضو بگیرد .⁽²⁾

امام پنجم فرمود: مردی که غضبناک شده و راضی نشود پس این سبب داخل شدن در جهنم است و هر که غضبناک شد اگر ایستاده بنشیند تا از او خجالت شیطانی زایل گردد و اگر نشسته بایستد و هر مردیکه به فامیل خود خشم گیرد بلند شده و دست خود را به دست او بگیرد آرام می شود زیرا رحم باعث از بین رفتن خشم او می شود .⁽³⁾

و امام ششم علیه السلام فرمود: کسیکه نتواند غضب و خشمش را کنترل کند مالک عقلش نمی تواند باشد .⁽⁴⁾

انوشیروان از بزرگمهر پرسید: که حلم چیست ؟ گفت: نمک خوان غذا است چه حروف آنرا چون برگردانند ملح میشود .

چنانکه هیچ طعامی بدون نمک مزه ندهد هیچ اخلاقی بی حلم جمال ننماید انوشیروان گفت: علامت حلم کدام است گفت:

حلم را سه نشانه است :

یکی آنکه اگر ترش رویی سخت گو با او سخن تلخ در میان آرد او در برابر آن جواب شیرین بر زبان راند و اگر بفعل و کاری نیز او را برنجانند در جواب آن با او احسان نماید .

با تو گویم که چیست غایت حلم هر که زهرت دهد شکر بخشش

همچون کان کریم زر بخشش

هر که بجزا شدت جگر بجفا

هر که سنگت زند ثمر بخشش

کم مباش از درخت سایه فکن

علامت دوم آنست که در عین آنکه آتش خشم زبانه زدن گیرد و صولت غضب و سطوت آن به انتها
رسد خاموش گردد و این دلیل اطمینان دل و تسکین روح است .

1 . خوبی ها و بدی ها .

2 . خوبی ها و بدی ها .

3 . خوبی ها و بدی ها .

4 . خوبی ها و بدی ها .

نشانه سوم فرو خوردن خشم است اگر کسی در واقع مستحق عقوبت باشد .

یکی از مواردی که باعث عصبانیت انسان می شود این است که دیگران او را مسخره کنند. در این
موارد می توان با سکوت در مقابل مسخره کننده از کنار آن گذشت. همانند مالک اشتر فرمانده سپاه
علی ع که وقتی شخصی پوست خربزه ای بطرف او پرتاب کرد، مالک به مسجد رفت و برای آمرزش
آن شخص دعا کرد.

یا اینکه با حاضر جوابی ، شخص مسخره کننده را وادار به عقب نشینی نمود. گویند جوان بی ادبی
خرماده ای را نزد عالم ربانی آقا جمال خوانساری آورد و گفت این خر را برای من عقد کنید! آقا

جمال با حالتی جدی به او گفت شما در قرآن نخوانده ای که ازدواج با مادر حرام است من چگونه مادرت را برایت عقد کنم!

یا نقل شده عالمی عبور می کرد از بالای بام برسرش خاکروبه ریختند. او رو به آسمان کرد و گفت خدایا تورا شکر می گویم که برسر پر گناهیم بجای سنگ ،خاکروبه ریختی!

در هر حال انسان باید مسلط بر خودش باشد و در هنگام عصبانیت آنرا کنترل کرده و در آن حال هیچ تصمیمی نگیرد والا دچار پشیمانی خواهد شد! و یا جنایتها مرتکب می شود که دیگر جبران نمی شود. همانگونه که شاه عباس در هنگام عصبانیت دستور قتل فرزندش را صادر کرد! یا آغا محمدخان قاجار دستور کور کردن هزاران کرمانی را داد! یا در زمان خودمان دهها قتل و آدمکشی و چاقو کشی و هفت تیر کشی و اهانت و ضرب و جرح در میان افراد که بر اثر عصبانیت بوجود می آید را شاهدیم. مینا مادر علی کوچولو وقتی دید پسرش چادر نو او را پاره کرده و به دور کمرش بسته آنچنان عصبانی شد که کودکش را زیر مشت و لگد گرفت که ناگاه با بدن بی جان او مواجه شد و او را مرده یافت. آقا محمدخان قاجار به خاطر خشم بر مردم کرمان دستور داد که بیست هزار جفت چشم از مردم کرمان برایش آورند!

شاه عباس بخاطر خشم بر فرزنداناش بعضی از آنها را کور و بعضی را اعدام نمود!

ناصرالدین شاه خشمگین شد و حکم قتل امیر کبیر ان شخصیت بزرگ ایرانی را صادر نمود.

و هزاران مورد جنایت و خرابی کشور و شهر و محل بخاطر عصبانیت حاکمان قدرتمندان در تاریخ بوقوع پیوسته است.

اما انسانهای بزرگ چنان بر نفسشان مسلط هستند که نمی گذارند در هنگام عصبانیت، کنترل از دستشان خارج شده و باعث مشکل و ضرر شود.

وقتی خدمتکار امام سجاده داشت بر دست حضرت آب می ریخت ناگاه ظرف آب از دستش رها شد و بر سر امام افتاد و سر حضرت را شکست. امام نگاهی به او کرد. او گفت: والکاظمین الغیظ {آل عمران 134}. یعنی مؤمن خشمش را فرو می خورد. امام فرمود فروخوردم. گفت: والعافین عن الناس. یعنی مؤمن اهل عفو و گذشت است. امام فرمود از تو گذشتم. گفت: والله يحب المحسنین. یعنی خدا نیکوکاران را دوست دارد. امام فرمود تورا آزاد کردم.

آیات قرآن

: در آیات الهی

سعی کنیم اشتباهات دیگران را نادیده بگیریم (1)

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا) : قرآن مجید پیرامون این مسئله می فرماید و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها خود را به دور می دارند و چون به خشم هُمْ يَغْفِرُونَ (درمی آیند درمی گذرند). الشوری : 37

تقوا و پرهیزکاری (2)

خداوند متعال افراد متقی و پرهیزکار را اینگونه معرفی می کند که این افراد قدرت غلبه بر خشم خود را دارند و یکی از مهمترین عوامل دارا بودن این قدرت همین روحیه تقوا و پرهیزکاری آنهاست : وَ سَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي (و برای نیل به آمرزشی : السَّرائِرِ وَالضَّرَائِرِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمانها و زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده

شده است، بشتابید همانان که در فراخی و تنگی اتفاق می‌کنند؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از مردم (در می‌گذرند؛ و خداوند نکوکاران را دوست دارد.) (آل عمران : 133-134)

وقتی انسان در زندگی با حوادث ناخوشایند روبرو می‌شود و آنها را مطابق میل خود نمی‌بیند همواره در مقابل آنها عکس العمل نشان می‌دهد شاید شایع ترین نوع عکس العمل در این لحظات ناخوشایند، خشم و عصبانیتی باشد که آدمی از خود بروز می‌دهد

درمان های دیگری برای عصبانیت

«گفتن ذکر شریف «اعوذ بالله من الشيطان الرجيم»

شکی نیست که آتش خشم را شیطان در قلب آدمی، روشن می‌سازد و اوست که بر افزایش آن پافشاری دارد و لذا برای ریشه کن شدن عصبانیت باید شیطان را از خود دور نماییم که این ذکر شریف در این موضوع بهترین نقش را می‌تواند ایفاء نماید

گفتن ذکر شریف «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظيم»

در حدیثی وارد شده که ابلیس به حضرت موسی گفت: از خشم پرهیز و زمانی که خشمگین شدی بگو (لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظيم) که در اثر آن خشم تو فرو می‌نشیند

فرستان صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و آل پاک و مطهرش

یکی دیگر از راه های درمان عصبانیت فرستادن ذکر شریف صلوات است که امید است مومنین با ایند کرزیبا و دلنشین بتوانند آتش خشم را فرو نشانده و آسمان دل خود را با آنبهارینمایند

حب نفس ریشه ی بسیاری از صفات زشت و ناپسند در انسان است، و در واقع چون بذری مسموم می

باشد که در زمین قلب آدمی کاشته شده و محصولی ندارد جزء میوه ی تلخ مال دوستی، جاه طلبی، ... تکبر و غرور و

سجده

سجده کردن

یکی دیگر از درمان این است که بر درگاه خداوند بی همتا سجده نماید و از آن قدرت بی مثال برای فروکش کردن این آتش شیطانی یاری بجوید.

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) نقل می کند که حضرت فرمود: غضب جرقه ای است که در قلب انسان قرار می گیرد، آیا نمی بینید که چشمان او سرخ و رگ های او متورم می شود. کسی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد (و برای خدا سجده نماید) به یقین هر کس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می یابد.

تغییر حالت دادن

در روایات دلنشین معصومین (صلوات الله علیهم اجمعین) وارد شده که اگر شخص عصبانی نشسته، بایستد و اگر ایستاده بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز بکشد و یا از محل دور شود و خود را به کار دیگری مشغول سازد. این تغییر حالت در فرونشاندن آتش خشم بسیار مؤثر و مفید است.

:اینک به یک نمونه از این روایات حیات بخش اشاره می کنم

امام صادق (علیه السلام) از پدر بزرگوارش امام باقر (علیه السلام) روایت می کند که در نزد ایشان درباره ی خشم سخن به میان آمد و ایشان فرمود: همانا مرد خشمگین می شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی نشیند و خشنود نمی گردد و در اثر آن وارد جهنم می گردد، پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده بنشیند، زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می رود و اگر نشسته بایستد.

تماس بدنی از طریق لمس

این نوع از درمان مربوط به خویشاوندان محرمی است که انسان نسبت به آنها خشمگین شده است، در این روش آمده که بر بدن شخصی که شما از او خشمگینید دست بزنید و بدن او را لمس نمایید که از این طریق خشم شما فروکش می نماید و آرام می گیرید.

ششمین امام همام امام صادق (علیه السلام) در این باره به زیبایی می فرماید: هر مردی که بر خویشاوند خود خشم گرفت، باید به سوی او رود و به او نزدیک شود و با او تماس گیرد، زیرا .خویشاوند هنگامی که خویشاوند خود را لمس کند آرامش می یابد

وضو گرفتن و غسل کردن

شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در خاموش نمودن آتش خشم موثر است که در این .میان وضوء گرفتن و غسل کردن نقش مؤثرتر دارد که در شستشوی عادی چینی تأثیر وجود ندارد در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) وارد شده که حضرت فرمود: (اذا غضب احدکم فلیتوضا و الیغتسل فان الغضب من النار). هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس .وضوء بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از آتش است

این دستور مشکل گشا از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) بدین جهت است که خشم آتشی است که از درون انسان بر می خیزد و آثارش در ظاهر انسان نمایان می شود به گونه ای که کمتر عضوی از اعضاء بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن را فرا گرفته و آنها را می آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که می تواند حرارت ایجاد شده را پایین .آورده و به انسان آرامش بخشد، آب است

ذکر یونسیه درمان خشم و گرفتاری

ذکر یونسیه "لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین" بهترین درمان برای دردهای لاعلاج روحی است که انسان را گرفتار می کند. در این ذکر پناه به خدا می بریم و او را تسبیح و تقدس می کنیم. و به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف می کنیم که هر رنج و گرفتاری که به ما می رسد از .خود ماست پس دست ما را بگیر

طلب آمرزش و استغفار برای خود و دیگران باعث می شود که آتش خشم درون انسان خاموش شود . و به معنایی دشمن نیز خلع سلاح می شود

: منابع

hafezanenoor.mihanblog.com

تفسیر المیزان - علامه محمد حسین طباطبایی

tebyan.net

8 راه آسان جهت کنترل عصبانیت

مهارت‌های کنترل عصبانیت را بیاموزید تا استرس را در خود کاهش دهید. یکی از بزرگترین موانع در راه تحقق موفقیت شخصی و شغلی عصبانیت می‌باشد...

وقتی نمی‌توانیم عصبانیت خود را کنترل نماییم از چند جهت دچار آسیب می‌گردیم:

عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.

عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیحشان می‌گردد.

عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود می‌کند.

همچنین عصبانیت به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرم‌تر میتوان موفقیتی در پی داشت.

عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می‌گردد (و این رابطه دو طرفه است، عصبانیت منجر به افزایش استرس و استرس موجب عصبانیت بیشتر است)

در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات بسیاری می‌گردیم، زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می‌باشد.

اکنون افراد از خطرات عصبانیت و نیاز برای مدیریت و کنترل آن با سوختن مهارت‌ها و راهکارهای لازم آگاهی یافته‌اند. برای برخی از افراد مدیریت و کنترل عصبانیت آسان و راحت است.

مهارت‌های کنترل عصبانیت را در خود رشد و توسعه دهید

افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. نکات زیر، مسائل مهمی می‌باشند که به شما در کنترل عصبانیت کمک می‌کنند. این نکات را به خاطر سپرده و به کار بندید.

نکته اول :

این سوال را از خود پرسید: «آیا این موضوع 10 سال دیگر هم برایم مهم است؟» به این وسیله می‌توانید مسئله را از دیدگاهی آرام‌تر بنگرید.

نکته دوم :

از خود پرسید: «بدترین نتیجه مورد عصبانیت من چیست؟» اگر کسی در پای صندوق فروشگاه از شما سبقت گرفت، سپری کردن سه دقیقه بیشتر، مسئله‌ای آنچنان مهم نمی‌باشد.

نکته سوم :

تصور کنید که خود شما نیز همان کار (کاری که موجب عصبانیتتان شده است) را انجام می‌دهید. با خود رو راست باشید. قبول کنید که گاهی اوقات شما نیز جلوی یک راننده دیگر درمی‌آیید... بعضی مواقع این مسئله تصادفی است. آیا نسبت به خود نیز عصبانی می‌شوید؟

نکته چهارم :

از خود پرسید: «آیا طرف مقابل این کار را به‌طور عمدی نسبت به من انجام داده است؟» در بسیاری از مواقع متوجه خواهید شد که این مسئله فقط در اثر بی‌دقتی و تعجیل رخ داده و کسی نمی‌خواسته شما را ناراحت کرده و بیازارد.

نکته پنجم :

سعی کنید قبل از گفتن هر کلامی تا عدد 10 بشمارید. انجام این کار رابطه مستقیمی با عصبانیت ندارد ولی می‌تواند صدمات ناشی از عصبانیت را به حداقل برساند.

نکته ششم :

شمارش تا 10 را با روش‌های جدید و بهتر انجام دهید مثلاً این کار را با یک تنفس عمیق بین هر شماره عملی سازید. تنفس عمیق - از دیافراگم - به افراد کمک می‌کند تا احساس راحتی کنند.

نکته هفتم :

می توانید سرعت شمارش اعداد را کندتر سازید. مثل شمارش شیوه قدیمی، یک کشتی بخار، دو کشتی بخار و... شاید شمارش کشتی بخار زیاد خوشایند نباشد، به جای آن می توانید بشمارید: یک شکلات، دو شکلات و... یا هر چیز دیگری که برای شما خوشایند و خنده دار باشد.

نکته هشتم :

تجربه ای آرامش بخش را تجسم نمایید. چشمانتان را ببندید و در ذهن خود سفر کنید. این کار را در مکان های امیدبخش و به دور از استرس انجام دهید.
(منبع سایت عصرایران)

روشهایی فوق العاده، برای کنترل عصبانیت واسترس!!

وقتی اخبار مربوط به بدتر شدن اوضاع اقتصادی را می شنویم، همه ما خشمگین می شویم. وقتی به این صورت دچار استرس می شویم فرایندهای

وقتی اخبار مربوط به بدتر شدن اوضاع اقتصادی را می شنویم، همه ما خشمگین می شویم. وقتی به این صورت دچار استرس می شویم فرایندهای شیمیایی مربوط به سیستم عصبی تعادل خود را از دست می دهند و همچنین استرس پایدار مغز را تحت تاثیر قرار می دهد و منجر به بی تعادلی شیمیایی می شود و همچنین با حافظه، فکر و تمرکز حواس انسان تداخل ایجاد می کند و به این صورت آدمی احساس عصبانیت پیدا می کند و نمی تواند آرام بگیرد. برای سلامتی مغز و آرامش ذهن لازم است

که راههای کنترل استرس را فرا بگیرد. مطالب زیر راههای فرو نشاندن عصبانیت را به شما یاد می دهد و اگر همیشه دچار استرس می باشید با یک روانشناس متخصص مشورت کنید.

1) سلامتی ذهن: سلامتی بدن

به طور میانگین هر فرد روزانه 60000 فکر دارد که 80 درصد آنها منفی می باشد. حال تصور کنید چگونه این افکار روی بدن اثر می گذارند و به طور نیمه خود آگاه و منفی روی الگوهای فکری و رفتاری شما تاثیر می گذارد. راه گفتن کلمات به خودتان را باز سازی کنید. واقعا با تصدیق های مکرر می توانید پاسخ به عصبانیت را تغییر دهید. این تایید ها یک الگوی رفتاری مثبت در افکار شما بر جا می گذارد. به جای عصبی بودن، پیام های مثبت به خودتان القاء کنید، مثلا: من قوی هستم، من شکر گزار می باشم و می توانم هر کاری را انجام دهم. این افکار مثبت را در طول روز با خود تکرار کنید تا اینکه استرس را از بین ببرید و نگرش شما عوض شود.

2) محرک ها را کاهش دهید

استرس، عصبانیت و بی خوابی پیامد ورود کافئین زیاد به بدن می باشند. کافئین یک محرک سیستم عصبی مرکزی می باشد که بر خلاف تلاش شما برای آرامش عمل می کند. برای شروع یک هفته امتحان کنید، خواهید دید محرک های کمتر چگونه بر استرس کلی بدن اثر می گذارد. قهوه بدون کافئین بنوشید یا چای سبز مصرف کنید. همچنین سودا و دیگر نوشیدنی های الکلی را دور بریزید.

3) تنفس عمیق باعث آرامش می شود

اگر در یک موقعیت تنش زا بوده باشید، دیده اید که چطور به طور سطحی نفس می کشید. متاسفانه، خیلی از افراد بزرگسال این گونه نفس می کشند. زمانی که کودک بودیم به طور شکمی نفس می کشیدیم. این نفس کشیدن های سطحی ناشی از استرس می باشند. که در آخر منجر به عصبانیت شما می شوند. وقتی که یاد می گیرید، تنفس عمیق انجام دهید (با دیافراگم نفس کشیدن) اضطراب

عمومی را از خود دور می کنید و از فواید آن بهره می جوید. این فواید شامل: فشار خون پایین و ضربان قلب منظم می باشد. همچنین، تخمین زده شده است که 70 درصد سموم و مواد زاید بدن از طریق تنفس دفع می شوند. بنابراین به طور عمیق نفس بکشید. این کار را در برنامه روزانه خود بگنجانید و 20 تا 30 دقیقه عمیقاً نفس بکشید و به این صورت بدن با آرام گرفتن، به این کار شما پاسخ مثبت خواهد داد. همچنین برای روش های بهتر در کلاس های یوگا و آرام سازی (Meditation) شرکت کنید.

4) درمان اضطراب با داروی گیاهی

سنبل الطیب، که بعضی وقت ها مسکن طبیعی نامیده می شود، همیشه برای منظم کردن سیستم عصبی، تسکین تنش، خشمگینی، خستگی و استرس عصبی و دلشوره استفاده شده است. سنبل الطیب به عنوان یک آرا مش بخش، اعتیاد آور نیست و به همراه داروهای خواب آور برای درمان بی خوابی بسیار مفید می باشد. سالها schisandra berry (نوعی توت) در داروهای چینی به عنوان احیا گر مجدد حس ها استفاده می شده است. schisandra berry تحمل فیزیکی و تمرکز روحی را افزایش می دهد. و در این زمان اعصاب را آرام می کند و اضطراب را از فرد دور می کند. این داروهای گیاهی را در طول روز یا قبل از خواب به صورت دم کرده (سنبل الطیب را با گل گاو زبان) به میزان یک لیوان کوچک یا کپسول استفاده کنید. همه بیمارانی که از این دارو استفاده می کنند نتایج مثبتی می گیرند.

5) GABA مغذی را امتحان کنید

یک مغز سالم به توازن بین مواد شیمیایی عصبی نیاز دارد که یا اعصاب را تحریک می کنند یا آنها را آرام می سازند. GABA می تواند (اسید آمینه چرب ایزومری امگا) ناقل عصبی اولیه برای آرام کردن انتقال سیگنال های عصبی می باشد. GABA می تواند از رسیدن پیام های ناشی از اضطراب به مغز جلوگیری کند. داشتن GABA در حد پایین، اضطراب، بی خوابی، عصبانیت و افسردگی را افزایش

می دهد. پیشنهاد می کنم که رژیم غذایی همراه با GABA داشته باشید. ماهی ها به خصوص ماکرل و سبوس گندم منابعی از این ماده می باشند. می توانید همراه با B6 از آنها استفاده کنید.

6) از لاک خود بیرون بیایید و به دیگران کمک کنید

خیلی از ما انسان ها، در طول روز خودمان را زجر می دهیم و به اخبار بد گوش می دهیم یا به مشکلات فکر می کنیم. برای خلاصی از این مخمصه می توان به دیگران کمک کرد کاری برای آنها انجام داد. به دوستان خود کمک کنید یا یک واقعه را برنامه ریزی کنید. در برنامه های نیکوکاری کمک کنید. با فکر نکردن به مشکلات خود می توانید استرس و اضطراب را از خود دور کنید.

تهیه و تدوین: گروه سلامت سیمرغ - دکتر سمیرا سرخوش

کرامتی _از_ رجبعلی_ خیاط_#

خود شیخ گفت:

شبى حوالى غروب از نزديك مسجدى در اوایل خیابان سیروس تهران عبور می ؟ کردم. برای درك فضیلت نماز اول وقت، وارد شبستان مسجد شدم. دیدم شخصی مشغول اقامه نماز است و هاله ای از نور اطراف او را گرفته

پیش خود فکر کردم که بعد از نماز با او مانوس شوم بینم چه خصوصیاتی دارد که چنین حالتی در نماز برای او پدیدار است

پس از پایان نماز همراه او از مسجد خارج شدم. نزدیک درب مسجد، وی با خادم مسجد بگومگویی پیدا کرد و به او پرخاش کرد و به راه خود ادامه داد

۲. پس از عصبانیت، دیدم آن هاله نور از روی سرش محو شد

چشمه سار معرفت ص 118، 117

خداوند در چند جا درباره کنترل خشم فرموده است:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران ۱۳۴)

آنهایی که از مال خود در حال وسعت و تنگدستی انفاق کنند و خشم خود فروشانند و از (بدی) مردم درگذرند، و خدا دوستدار نیکوکاران است

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (۶۳ فرقان)

و بندگان خاص خدای رحمان آنان هستند که بر روی زمین به تواضع و فروتنی راه روند و هرگاه مردم جاهل به آنها خطاب (و) عتابی) کنند با سلامت نفس (و زبان خوش) جواب دهند

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری ۳۷)

و آنان که از گناهان بزرگ و زشتکاری می‌پرهیزند و چون (بر کسی) خشم و غضب کنند (بر او) می‌بخشند

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآَنَفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَ يَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (22 رعد)

و هم در طلب رضای خدا راه صبر پیش می‌گیرند و نماز به پا می‌دارند و از آنچه نصیبشان کردیم پنهان و آشکار انفاق می‌کنند و در
(. عوض بدیهای مردم نیکی می‌کنند، اینان هستند که عاقبت منزلگاه نیکو یابند

ناپسندی رابا نیکی دفع کن که ناگاه « [16] يَالْتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ اَدْفَعْ »
.خواهی دید که همان کس که میان تو و اودشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است

حلم و بردباری اهل بیت علیهم السلام

یکی از برترین سجایای اخلاقی که در سیره اخلاقی معصومین علیهم السلام به چشم می خورد ، حلم
و بردباری ایشان می باشد . ائمه معصومین علیهم السلام از این نظر سرآمد بشریت بودند . آن
بزرگواران در رفتار خود با مردم ، نرم خو ، ملایم و گشاده رو بودند . و در برابر تندی ها و ناملایمات
روزگار و بی نزاکتی مردم اعم از دشمنان عنود و دوستان جاهل تحمل داشتند. نرمش عظیم و تحمل
ایشان موجب می گشت که بسیاری از گمراهان به راه راست هدایت شوند چنانکه قرآن کریم
: موفقیت پیامبر اسلام (ص) را بر این اصل مبتنی می داند و می فرماید

[قَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ]

ال عمران 159

به (برکت)رحمت الهی ،در برابر آنان (مردم)نرم (و مهربان)شدی !و اگر خشن و سنگدل بودی ،از
. اطراف تو پراکنده می شدند

در زیارت جامعه که سند شناخت و معرفت اهل بیت علیهم السلام می باشد ، از ایشان به عنوان
منتهای بردباری یاد شده است . و منتهی الحلم چنانکه اگر نگاهی به سیره اخلاقی ایشان بکنیم این
خصیصه والا در رأس خلقیات ایشان می باشد

- از صدف یاد گیر نکته حلمآن که برد سرش، گهر بخشد

•

[رسول الله صلی الله علیه و آله : بُعِثْتُ لِلْحِلْمِ مَرْكَزًا ، وَ لِلْعِلْمِ مَعْدِنًا ، وَ لِلصَّبْرِ مَسْكَنًا] 18

من برای کانون بردباری و کان دانش و خانه شکیبایی، بر انگیزته شدم

امیرمؤمنان علی (ع) فرمود: لَيْسَ الْحَلِيمُ مَنْ عَجَزَ فَهَجَمَ وَإِذَا قَدَرَ انْتَقَمَ. إِنَّمَا الْحَلِيمُ
مَنْ إِذَا قَدَرَ عَفَا، وَكَانَ الْحَلِيمُ غَالِبًا عَلَى كُلِّ أَمْرِهِ [28]. کسی که چون ناتوان شود،
هجوم برد و چون قدرت یابد، انتقام کشد، بردبار نیست. بردبار کسی است که قدرت
داشته باشد، ولی گذشت کند و بردباری بر تمام امور او چیره باشد

متاب ای پارسا روی از گنه کار به بخشاینده در وی نظر کن

شخص حلیم دیگران را تحمل می کند قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عليه السلام) الحلیم من

[احتمل إخوانه] بحار الأنوار ج : 68 ص : 422

خشم و غضب از خطرناک ترین حالات انسان و از مهلکات بزرگ است که گاهی اوقات به صورت
یک نوع جنون درمی آید و باعث از دست دادن کنترل اعصاب می شود. ، و چه بسا که به شقاوت
ابدی انجامد، مانند قتل نفس و قطع عضو، و از این رو گفته اند: «غضب جنونی است که دفعه عارض
می شود». امیر مؤمنان علیه السلام فرمود

[[الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكَمٌ [نهج البلاغه ص: 513]

خشم شدید نوعی دیوانگی است، زیرا صاحب آن پشیمان خواهد شد، و اگر پشیمان نشود دیوانگیش ریشه دار و استوار

می گردد در روایات معصومین علیهم السلام از این صفت رذیله به عنوان کلید تمام بدیها یاد شده امام صادق علیه السلام فرمود: الغضب مفتاح کل شر [الكافی ج: 2 ص: 303] غضب کلید هر بدی است به همین برای معالجه این صفت رذیله در روایات و کتب اخلاقی با عنوان کظم غیظ بسیار بحث شده است. «کظم غیظ»، واژه غیظ در لغت به معنی شدت خشم و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که بر اثر ناملایمات و گزندهای روحی به انسان دست می دهد. واژه «کظم» در لغت به معنی بستن سر مشکی است که پر از آب شده است و به طور کنایه، در مورد کسانی به کار می رود که از خشم و غضب پر شده اند و نزدیک است که منفجر شوند و عکس العمل تندی نشان دهند. در این هنگام حالت خویشتن داری همچون بند محکم، سر مشک غضب را می بندد و از طغیان آن جلوگیری می نماید.

در زندگی امیرمومنان علی (علیه السلام) آمده که در عصر خلافتش، روزی خطاب به جمعیت فرمود: آنچه سوال دارید از من پرسید، هر سوالی که مربوط به پایین تر از عرش باشد پاسخ می دهم و چنین ادعایی را بعد از من جز دروغگو نمی کند. در این هنگام مردی بلندقامت در گوشه مجلس برخاست، درحالی که کتابی در گردنش آویزان بود و گویی از عرب های یهود بوده با صدای بلند با کمال

گستاخی، خطاب به علی (علیه السلام) گفت: ای مدعی چیزی که نمی دانی، و پیشی گیرنده نابجا من از تو سوال هایی می کنم که از جواب آنها در مانده شوی

در این هنگام جمعی از شیعیان و دوستان علی (ع) برخاستند تا به او حمله کرده و او را تنبیه کنند. حضرت علی (علیه السلام) آنها را به شدت از این کار بازداشت و فرمود: رهایش کنید، شتابزدگی و تندى و خشم را از خود دور نمایید. با این کارها حجت های خدا بر مردم تمام نشده و براهین الهی آشکار نخواهد گردید. آنگاه با کمال حلم و بزرگواری به آن مرد رو کرد و فرمود: هر سوالی که داری پرس او سوال های خود را مطرح کرد و حضرت علی (علیه السلام) به همه آنها پاسخ داد. او شیفته علم و حلم علی (علیه السلام) شد و اشعاری در مدح علی (ع) سرود و خواند و آن حضرت را صاحب علم و راهنمای گمراهان و رادمرد کمال و ارزش های والای انسانی خواند

همچنین در زندگی آن حضرت آمده است: روزی شخصی در محضر آن حضرت به «قبر» غلام آن بزرگوار ناسزا گفت. قبر می خواست پاسخ او را بدهد. امیرمومنان علی (علیه السلام) قبر را صدا زد و فرمود:

مهلا یا قبر، دع شاتمک...؛ ای قبر، آرام باش. دشنام دهنده خود را از روی بی اعتنایی رها کن، تا «پروردگار را خشنود و شیطان را خشمگین و دشمنت را عقوبت کنی (زیرا عقوبتی برای او بدتر از بی اعتنایی نیست). سوگند به خدایی که دانه را شکافت و انسان ها را آفرید، مومن به هیچ چیزی مثل

حلم، پروردگارش را راضی نمی کند، و هیچ چیزی شیطان را مثل خویشتن داری و تحمل، ناراحت
»نمی نماید. احمق و نادان نیز به چیزی مانند سکوت، کیفر نمی بیند

پیر مردی ناآگاه از اهالی شام در مدینه، امام حسن (ع) را سوار بر مرکب دید، آنچه توانست از آن
حضرت بدگویی کرد، وقتی که فارغ شد، امام حسن (ع) کنار او آمد، و بدو سلام کرد، و در حالی
که لبخندی بر چهره داشت به او فرمود: "ای پیرمرد! گمانم غریب هستی، و گویا اموری بر تو اشتباه
شده، اگر از ما درخواست رضایت کنی از تو خوشنود می شویم، اگر چیزی از ما بخواهی به تو عطا
می کنیم، اگر از ما راهنمایی بخواهی تو را راهنمایی می کنیم، اگر کمک برای باربرداری از ما
بخواهی، بار تو را برمی داریم، اگر گرسنه باشی تو را سیر می نماییم، اگر برهنه باشی، تو را می
پوشانیم، اگر نیازمند باشی تو را بی نیاز می کنیم، اگر گریخته باشی به تو پناه می دهیم. اگر حاجتی
داری آن را ادا می نمایم، اگر مرکب خود را به سوی خانه ما روانه سازی، و تا هر وقت بخواهی
".مهمان ما باشی، برای تو بهتر خواهد بود، زیرا ما خانه آماده و وسیع، و امکانات بسیار داریم

هنگامی که آن پیر ناآگاه این گفتار مهربانگیر نشات گرفته از حلم و صبر انقلابی امام حسن (ع) را
شنید، آن چنان دگرگون شد که اشک از چشمانش جاری گردید و گفت: "گواهی می دهم که تو
خلیفه خدا در زمینش هستی، خداوند آگاه تر است که مقام رسالت خود را در وجود چه کسی قرار
دهد، تو و پدرت مبعوض ترین افراد در نزد من بودید، ولی اینک تو محبوب ترین انسان ها در نزد
".من هستی

سپس او به خانه امام حسن (ع) وارد شد، و مهمان آن بزرگوار گردید، و پس از مدتی در حالی که قلبش سرشار از محبت خاندان رسالت بود، از محضر امام حسن (ع) بیرون رفت^۱

آزادی در مقابل شکستن سر امام سجاد

نقل شده که کنیز امام علیه السلام در حالی که می خواست آب بریزد، آفتابه از دستش بر سر امام علیه السلام افتاد و سر امام علیه السلام شکست

امام به او نگاهی کرد ولی کنیز گفت: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ»! «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» امام علیه السلام فرمود: تو را بخشیدم. او گفت: «وَاللَّهِ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»! امام علیه السلام فرمود: تو در راه خدا آزادی!

عفو در مقابل دشنام

یکی از بستگان امام سجاد علیه السلام در حضور اصحاب به حضرت اهانت‌هایی نمود. ولی امام علیه السلام به او جوابی نداد. وقتی او رفت، امام علیه السلام به اصحاب فرمود: شنیدید که این شخص چه حرف‌هایی زد. حال برویم تا جواب او را بدهیم. در این حال امام علیه السلام آیات «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» را تلاوت می نمود. اصحاب فهمیدند امام بر خورد تندی نمی کند. وقتی در خانه دشنام دهنده رسیدند و امام در زد و آن شخص آمد. امام فرمود تو امدی و در حضور اینها حرف‌هایی زدی. اگر راست گفتی خدا مرا بیامرزد اگر هم دروغ گفتی خدا تو را بیامرزد! آن شخص در خواست بخشش کرد.

¹ <http://pajoohi.ir/>

حلم و بردباری امام کاظم علیه السلام

جواب بدی با خوبی، داستانی از حلم و بردباری امام کاظم علیه السلام

مردی از نوادگان عمر بن خطاب، در مدینه، امام کاظم علیه السلام را آزار می داد و هر گاه ایشان را می دید، به علی (ع) دشنام می داد. برخی از اطرافیان امام کاظم (ع) به ایشان گفتند: اجازه بفرمایید این بدکار را به قتل برسانیم.

امام کاظم (ع) آنان را از این کار، به شدت باز داشت و منع کرد و سراغ [نشانی] مرد دشنام گو را گرفت. گفته شد در فلان منطقه از مدینه کشاورزی می کند.

امام (ع)، سوار بر مرکب، به سویش رفت و او را در مزرعه اش دید. با الاغش داخل مزرعه شد. آن مرد فریاد زد: زراعت ما را لگدمال مکن!

امام (ع)، با الاغ از داخل زراعت به سوی مرد رفت تا نزدیک وی رسید. پیاده شد و در کنارش نشست. با او خوش و بش کرد و به وی فرمود: «چه قدر خسارت بر زراعت تو وارد کردم؟»

مرد گفت: صد دینار.

«فرمود: «امید داری چه قدر محصول به دست بیاوری؟»

گفت: غیب نمی دانم.

«فرمود: «گفتم چه قدر امید داری؟»

گفت: امید دارم دویست دینار محصول به دست آورم.

امام کاظم (ع) کیسه ای به وی داد که در آن، سیصد دینار بود و فرمود: «زراعت تو بر جایش باقی است و خداوند، آنچه امید داری، به تو روزی می کند».

مرد، به پا خاست و سر ایشان را بوسید و خواست تا از تقصیرش درگذرد. امام (ع) تبسمی کرد و باز گشت.

امام کاظم (ع) به مسجد رفت و مرد دشنام گو را دید که در مسجد، نشسته است. وقتی نگاهش به امام (ع) افتاد، گفت: خداوند، می داند رسالت خود را کجا قرار دهد

یاران امام کاظم (ع) به سوی آن مرد شتافتند و به وی گفتند: داستان چیست؟ تو تا به حال به گونه ای دیگر سخن می گفتی؟

مرد گفت: «شنیدید الان چه گفتم» و شروع به دعا کردن برای امام کاظم (ع) کرد. گفتگوها میان مرد و یاران امام (ع) ادامه یافت. وقتی امام کاظم (ع) به خانه اش باز می گشت، به اطرافیانش که [پیش از آن،] می خواستند مرد را بکشند، فرمود: «کاری که شما می خواستید انجام دهید، بهتر بود یا آنچه من [۱].» انجام دادم؟ من با این مقدار پول، کارش را اصلاح کردم و از شرش در امان گشتم

ابو الفرج اصفهانی در کتاب مقاتل الطالبیین به نقل از یحیی بن حسن روایت کرده است که گفت: چون از کار ناپسند کسی آگاهی می یافت کیسه هایی از پول برای آن شخص می فرستاد و مبلغی که در هر یک از کیسه ها بود بین سیصد تا دویست و تا یکصد دینار می رسید. این کیسه ها در بین مردم [۲]. صورت ضرب المثل به خود گرفته بود

بحار الأنوار ج ۴۸ ص ۱۰۲، حکمت نامه جوان ص ۱۷۴. [۱]

بحار الأنوار - عن الحسن بن محمد عن جدّه عن غیر واحدٍ من أصحابه - إن رجلاً من ولدِ عمر بن الخطّابِ کانَ بالمَدینَةِ یؤذی أبا الحسنِ موسی (ع) ویسبُهُ إذا رآه ویشتُم علیا، فقالَ لَهُ بعضُ حاشیتِهِ یوما: دَعْنَا نَقْتُلَ هَذَا الْفَاجِرَ، فَنهَاهُم عَنْ ذَلِكَ أَشَدَّ النَّهْيِ وَزَجَرَهُمْ، وسألَ عَنِ العُمَرِیِّ فَذَکَرَ أَنَّهُ یَزْرَعُ بِنَاحِیَةِ مِنْ نَوَاحِیِ المَدِینَةِ فَرَكِبَ إِلَیْهِ فَوَجَدَهُ فی مَزْرَعَةٍ لَهُ فَدَخَلَ المَزْرَعَةَ بِحِمَارِهِ فَصَاحَ بِهِ العُمَرِیُّ لَا تُوطِئْ زَرْعَنَا فَتَوَطَّأَ بِالْحِمَارِ حَتَّى وَصَلَ إِلَیْهِ، وَنَزَلَ وَجَلَسَ عِنْدَهُ وَبَاسَطَهُ وَصَاحَكُهُ وَقَالَ لَهُ: کَمْ غَرِمْتَ عَلَی زَرْعِکَ هَذَا؟ قَالَ: مِنْهُ دِینَارٌ. قَالَ: فَکَمْ تَرْجُو أَنْ تُصِيبَ؟ قَالَ: لَسْتُ أَعْلَمُ الغَیْبَ. قَالَ لَهُ: إِنَّمَا قُلْتُ: کَمْ

تَرْجُو أَنْ يَجِيئَكَ فِيهِ؟ قَالَ: أَرْجُو أَنْ يَجِيَءَ مِنِّي دِينَارٌ. قَالَ: فَأَخْرَجَ لَهُ أَبُو الْحَسَنِ (ع) صُرَّةً فِيهَا ثَلَاثُمِئَةٍ دِينَارٍ، وَقَالَ: هَذَا زَرْعُكَ عَلَى حَالِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُكَ فِيهِ مَا تَرْجُو. قَالَ: فَقَامَ الْعُمَرِيُّ فَقَبَّلَ رَأْسَهُ وَسَأَلَهُ أَنْ يَصْفَحَ عَنْ فَارِطِهِ، فَتَبَسَّمَ إِلَيْهِ أَبُو الْحَسَنِ وَانصَرَفَ. قَالَ: وَرَاحَ إِلَى الْمَسْجِدِ فَوَجَدَ الْعُمَرِيَّ جَالِسًا، فَلَمَّا نَظَرَ إِلَيْهِ قَالَ: اللَّهُ أَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتِهِ. قَالَ: فَوَثَّبَ أَصْحَابُهُ إِلَيْهِ. فَقَالُوا لَهُ: مَا قَضَيْتُكَ؟ قَدْ كُنْتَ تَقُولُ غَيْرَ هَذَا قَالَ: فَقَالَ لَهُمْ: قَدْ سَمِعْتُمْ مَا قُلْتُ الْآنَ، وَجَعَلَ يَدْعُو لِأَبِي الْحَسَنِ (ع) فَخَاصَمُوهُ وَخَاصَمَهُمْ. لَمَّا رَجَعَ أَبُو الْحَسَنِ إِلَى دَارِهِ، قَالَ لِجُلَسَائِهِ الَّذِينَ سَأَلُوهُ فِي قَتْلِ الْعُمَرِيِّ أَيُّمَا كَانَ خَيْرًا مَا أَرَدْتُمْ أَمْ مَا أَرَدْتُ إِنِّي أَصْلَحْتُ أَمْرَهُ بِهَذَا الْمِقْدَارِ الَّذِي عَرَفْتُمْ وَكُفَيْتُ بِهِ شَرُّهُ.

سیره معصومان ، سید محسن امین عاملی، ج ۶، ص ۱۲۰ [۲]

اری بزرگان ما در هنگامی که افرادی به آنها دشنام می دادند جز برخورد خوب، برخورد دیگری نداشتند و همین باعث هدایت آنها می شد. ولی اگر مانند بقیه مردم عصبانی می شدند و جواب ناسزا را با ناسزا و عصبانیت می دادند کسی هدایت نمی شد!

احادیث و روایت درباره خشم

بهترینها دیر خشمند - 1

:آله پیامبر صلی الله علیه و

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرَّضَا؛

.بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند

(نهج الفصاحه، ح 469)

جرعه خشم - 2

:آله پیامبر صلی الله علیه و

مَا تَجَرَّعَ عَبْدٌ جُرْعَةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةٍ غِيْظٍ كَظَمَهَا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ ؛

.انسان هیچ جرعه ای ننوشید که نزد خدا از جرعه خشمی که برای رضای خدا فرو خورد بهتر باشد

(نهج الفصاحه، ح 2628)

ماهیت خشم - 3

:آله پیامبر صلی الله علیه و

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَأَنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالماءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّ؛

خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد.

(نهج الفصاحه، ح 660)

کمال دلیری در تسلط بر خشم -4

آله پیامبر صلی الله علیه و

الْصَّرْعَةُ كُلُّ الصَّرْعَةِ الَّتِي يَغْضِبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ وَيَقْشَعِرُّ شَعْرُهُ فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ؛

کمال دلیری آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد و چهره اش سرخ شود و موهایش بلرزد، اما بر خشم خود چیره گردد.

(نهج الفصاحه، ح 1872)

ثمره همنشینی با خشم -5

امام علی علیه السلام

بِئْسَ الْقَرِينُ الْغَضَبُ: يُبْدِي الْمَعَائِبَ وَيُذْنِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ؛

خشم هم نشین بسیار بدی است: عیب ها را آشکار، بدی ها را نزدیک و خوبی ها را دور می کند.

(غررالحکم، ج3، ص 257، ح 4417)

خشمگین ناتوان در تصمیم گیری -6

امام علی علیه السلام

أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ مَنْ لَمْ يَغْضَبْ؛

تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که خشمگین نشود

(غررالحکم، ج 2، ص 408، ح 3047)

خشم و دوری از اهل بیت - 7

امام صادق علیه السلام

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ؛

کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست

(کافی، ج 2، ص 637، ح 2)

خشم و دوستی - 8

امام صادق علیه السلام

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلَمْ يَقُلْ فِيكَ سَوْءًا فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا؛

هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن

(معدن الجواهر، ص 34)

خشم مومن - 9

امام صادق علیه السلام

الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقٍّ وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ
وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ؛

مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودیش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد

(بحار الأنوار، ج 78، ص 209، ح 85)

خشم بر زیردستان - 10

:امام هادی علیه السلام

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ تَمْلِكُ لُؤْمٌ؛

بر زیردستان خشمگین شدن نشانه پستی است

(بحار الأنوار، ج 78، ص 370، ح 4)

خشم پاره ای از آتش - 11

:آله پیامبر صلی الله علیه و

أَلَا وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حَمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْ دَاجِهِ؟!
فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ بِالْأَرْضِ؛

بدانید که خشم پاره آتشی در دل انسان است. مگر چشمان سرخش و رگ های گردنش را [هنگام خشم] ندیده اند. هر کس چنین احساسی پیدا کرد، روی زمین بنشیند

(سنن الترمذی، ج 3، ص 328، ح 2286)

تربیت با خشم -12

امام علی علیه السلام

لا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ؛

. با خشم، تربیت {ممکن} نیست

(غرر الحکم، ح 10529)

قوی ترین افراد در برابر خشم -13

امام سجاد علیه السلام

مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِقَوْمٍ يَفْعُونَ حَجَرَ فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالُوا: نَعْرِفُ هَذَا كَأَشَدِّنا وَأَقْوانا. فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ؟ قَالُوا: بَلَى، يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: أَشَدُّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاءُ فِي إِثْمٍ وَلَا بَاطِلٍ وَإِذَا سَخِطَ لَمْ يُخْرِجْهُ سَخَطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ وَإِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ؛

پیامبر صلی الله علیه و آله بر گروهی گذشتند که سنگی را بلند می کردند . فرمودند : این چه کاری است ؟ گفتند : با این کار ، نیرومندترین و محکم ترین خود را می شناسیم . فرمودند : آیا به شما خبر دهم که محکم ترین و قوی ترین شما کیست ؟ گفتند : بلی ای پیامبر خدا ! فرمودند : محکم ترین و قوی ترین شما ، کسی است که هر گاه خشنود شود ، خشنودی اش او را به گناه و باطل نکشاند ، و هر گاه خشمگین شود ، خشمش او را از سخن حق ، بیرون نبرد ، و هر گاه به قدرت رسید ، آنچه .برایش حق نیست، دست نزند

(معانی الأخبار، ص 366)

خشم شیعه -14

امام علی علیه السلام

شِيعَتُنَا الْمُتَبَاذِلُونَ فِي وِلَايَتِنَا، الْمُتَحَابُّونَ فِي مَوَدَّتِنَا الْمُتَزَاوِرُونَ فِي إِحْيَاءِ أَمْرِنَا الَّذِينَ
إِنْ غَضِبُوا لَمْ يَظْلِمُوا وَإِنْ رَضُوا لَمْ يُسْرِفُوا، بَرَكَهٌ عَلَى مَنْ جَاوَرُوا سَلِمَ لِمَنْ خَالَطُوا؛

شیعیان ما کسانی اند که در راه ولایت ما بذل و بخشش می کنند، در راه دوستی ما به یکدیگر محبت می نمایند، در راه زنده نگه داشتن امر و مکتب ما به دیدار هم می روند. چون خشمیگین شوند، ظلم نمی کنند و چون راضی شوند، زیاده روی نمی کنند، برای همسایگانشان مایه برکت اند و نسبت به همنشینان خود در صلح و آرامش اند.

(کافی، ج 2، ص 236، ح 24)

داروی خشم -15

امام علی علیه السلام

الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ وَالْحِدَّةُ تُؤَجِّجُ إِحْرَاقَهُ؛

بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی آن را شعله ورتر می کند.

(غررالحکم، ج 2، ص 123، ح 2063)

جواب نادان خشمیگین کننده -16

امام علی علیه السلام

مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَهَةِ عَلَيْكَ، فَعِظْهُ بِحُسْنِ الْحِلْمِ عَنْهُ؛

هر کس با زشتیِ سبکسری تو را خشمیگین کرد تو با زیباییِ بردباری او را به خشم آور.

(غررالحکم، ج 5، ص 333، ح 8620)

پاداش فرو خوردن خشم -17

امام صادق علیه السلام

مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛

هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر این که خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت
افزود.

(کافی، ج 2، ص 110، ح 5)

حسود، زود خشم -18

امام علی علیه السلام

الْحَسُودُ سَرِيعُ الْوَثْبَةِ، بَطِيءُ الْعَطْفَةِ؛

حسود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود.

(بحار الأنوار، ج 73، ص 256، ح 29)

نفس پاکیزه با تسلط بر خشم -19

امام علی علیه السلام

جَاهِدْ شَهْوَتَكَ وَغَالِبْ غَضَبَكَ وَخَالَفْ سَوْءَ عَادَتِكَ، تَزَكُ نَفْسُكَ، وَيَكْمُلُ عَقْلُكَ
وَتَسْتَكْمِلُ ثَوَابَ رَبِّكَ؛

با هوا و هوس خود جهاد کن، بر خشم مسلط شو و با عاداتهای بد خود مخالفت کن تا نفست
پاکیزه شود، عقلت به کمال برسد و از پاداش پروردگارت بهره کامل ببری

(غررالحکم، ج 3، ص 365، ح 4760)

شناخت بردبار هنگام خشم - 20

امام صادق علیه السلام

ثَلَاثَةٌ لَا تُعْرَفُ إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَوَاطِنَ: لَا يُعْرَفُ الْحَلِيمُ إِلَّا عِنْدَ الْغَضَبِ وَلَا الشُّجَاعُ إِلَّا عِنْدَ
الْحَرْبِ وَلَا أَخٌ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ؛

سه کس اند که جز در سه جا شناخته نمی شوند: بردبار جز در هنگام خشم، شجاع جز در جنگ و
برادر جز در هنگام نیازمندی

(بحارالأنوار، ج 78، ص 229، ح 9)

دست دادن مانع خشم - 21

امام رضا علیه السلام

تَزَاوَرُوا تَحَابُّوا وَ تَصَافَحُوا وَ لَا تَحَاشَمُوا؛

به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم
نگیرید

(بحارالانوار، ج 78، ص 347)

خشم مقدمه جدایی - 22

امام علی علیه السلام

إِذَا اخْتَشَمَ الْمُؤْمِنُ أَخَاهُ فَقَدْ فَارَقَهُ ؛

به خشم درآوردن و شرمنده ساختن دوست، مقدمه جدایی از اوست

(محاضرات، ج 2، ص 28)

بهترین مردم مقاوم هنگام خشم -23

امام علی علیه السلام

خَيْرُ النَّاسِ مَنْ إِنْ أَغْضِبَ حَلِمَ وَإِنْ ظَلِمَ غَفَرَ وَإِنْ أَسَىءَ إِلَيْهِ أَحْسَنَ؛

بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند، بردباری نماید و چنانچه به او ظلم شود، ببخشايد و چون به او بدی شود، خوبی کند

(غررالحکم، ج 3، ص 430، ح 5000)

نتیجه خشمگین نشدن -24

آله پیامبر صلی الله علیه و

مَنْ دَفَعَ غَضَبَهُ دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ وَمَنْ حَفِظَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛

هر کس خشمش را برطرف سازد، خداوند کيفرش را از او بردارد و هر کس زبانش را نگه دارد، خداوند عیبش را بپوشاند

(امالی طوسی، ص 349، ح 721)

فروخورنده خشم، آقا و سرور -25

امام صادق علیه السلام

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ سَيِّدًا: كَظْمُ الْغَيْظِ وَالْعَفْوُ عَنِ الْمَسِيءِ وَالصَّلَاةُ بِالنَّفْسِ
وَالْمَالِ؛

سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است: خشم فرو خوردن، گذشت از بدکردار،
کمک و صله رحم با جان و مال.

(تحف العقول، ص 317)

پاداش بازداشتن خشم در قیامت -26

امام باقر علیه السلام

مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛

کسی که خشمش را از مردمان باز دارد خداوند نیز در روز قیامت عذابش را از او باز می دارد

(جهاد النفس، ح 532)

شتاب در خشم -27

امام علی علیه السلام

لَا تَسْرَعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَتَسَلَّطَ عَلَيْكَ بِالْعِبَادَةِ؛

هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می شود

غررالحکم، ح 687

پوشش نقص با کاهش خشم -28

امام صادق علیه السلام

مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛

کسی که جلوی خشمش را بگیرد خداوند نقصها و کاستی های او را می پوشاند

(جهاد النفس، ح 528)

پند پیامبرانه -29

امام صادق علیه السلام

قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ (ص): يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي. فَقَالَ: إِذْهَبْ فَلَا تَغْضَبْ؛

مردی به پیامبر اکرم (ص) عرض کرد: ای رسول خدا چیزی به من بیاموز، حضرت فرمود: برو و خشمگین مشو

(جهاد النفس، ح 524)

(سایت آوینی)

