

## ابراهیم امینی

دست انسان خارج می شود. عقل شخص غضبناک خوب کار نمی کند و در آن حال، بادیوانگان جندان تفاوتی ندارد. ممکن است خطاهائی از او صادر شود که تا آخر عمر ناچار باشد جریمه آنها را بپردازد.

حضرت علی علیه السلام فرمود: از خشم و غضب اجتناب کنید زیرا آغازش جنون و آخرش پشیمانی است. ۱.

غضب مدشاء اکثر شرور و جنایتها است. اکثر فتلها و جنایتها و ضربها و تهمتها و هتک آبروها و ناسزاگوئیها و حتی جنگها از خشم و غضب سرچشمه می گیرند.

امام صادق علیه السلام فرمود: غضب کلید همه شرور و جنایتهاست. ۲.

غضب حتی به دین و ایمان انسان لطمه می زند و اعمال و کارهای نیک را فاسد می گرداند.

پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: غضب ایمان را فاسد می کند چنانکه سرکه غسل را خراب می کند. ۳.

در حال غضب سخنان ناهنجاری از انسان صادر می شود و کارهای زشتی را انجام می دهد که باطنش را آشکار می سازند و در نظر دیگران رسوا و حقیر می گردد.

حضرت علی علیه السلام فرمود: غضب همنشین بدی است. عیوب و زشتیها را آشکار می سازد و انسان را به شر نزدیک و از خوبی دور می گرداند. ۴.

خشم و غضبهای مداوم بدون شک بر قلب و اعصاب انسان آثار سوئی می گذارند و آنها را ضعیف و فرسوده می گردانند.

بنابراین، کسیکه به شخصیت و بهداشت و سلامتی خود و دین و ایمانش علاقه دارد باید با



## خشم

غضب از نهاد انسان مایه می گیرد و یکی از غرائز بشمار می رود. این حالت فوق العاده روانی، از قلب و مغز شروع می شود و مانند شعله آتش سرتاسر بدن و اعصاب را فرا می گیرد. صورت و چشمها قرمز می شوند. دست و پا می لرزد. دهان کف می کند. کنترل اعصاب از

که غضب کنترل اعصاب را از دستش بگیرد و دین و دنیا و آبرویش را بر باد دهد .

تذکر این نکته نیز لازم است که چنان نیست که خشم و غضب به طور کلی و در همه حال ، زشت و ناپسند و زیانبخش باشد بلکه اگر بطور صحیح و در موارد لازم از آن استفاده شود غریزه بسیار سودمند و نافع است که برای حیات و زندگی انسان کاملاً ضرورت دارد . به وسیله همین غریزه است که انسان از خودش و اموال و اولاد و دین و کشور و هموعانش دفاع می کند . بدون وجود این غریزه زندگی شرافتمندانه برای انسان امکان پذیر نیست . این غریزه اگر در کنترل عقل باشد نه تنها مضر نیست بلکه استفاده های شایانی به انسان می رساند .

جهاد در راه خدا ، دفاع از دین و کشور ، امر به معروف و نهی از منکر ، دفاع از ناموس و شرف مبارزه با استبداد و ستم ، حمایت از مظلومین مبارزه با کفر و بی دینی ، دفاع از حقوق ستم دیدگان ، همه و همه به برکت همین قوه غضبیه انجام می گیرد .

یک مسلمان متعهد و مسئول نمی تواند در برابر حوادث تلخ و ناگوار زندگی ، در برابر ظلمها و حق کشیها ، در برابر استبدادها و دیکتاتوریهها ، در برابر فسادها و زشتیها ، در برابر غارت و جیاول و اموال عمومی خلقها ، در برابر استعمار و استثمار و به بند کشیدن ملتها ، در برابر بی دینیها و ماد یگر ییها ، ساکت و بی تفاوت و خون سرد بماند و تماشاگر صحنه های فساد باشد ، اسلام هم هرگز چنین اجازه ای را نداده است .

مسلمان وظیفه دارد با فساد مبارزه کند و از خویشتن عکس العمل نشان دهد . اما عکس العملی



که عقل پسند و برطبق موازین شرع باشد. یعنی قوه غضبیه باید همواره دراستخدام و کنترل عقل و دین باشد نه لجام گسیخته و بی بند و بار. و نه در اختیار هوسها و خواسته‌های غیرمشروع نفسانی. اگر قوه غضبیه چیره شد و نور عقل را خاموش ساخت انسان را به وادیهای هلاکت می‌افکند و دین و انسان را به وادیهای هلاکت می‌افکند و دین و انسان را به وادیهای هلاکت می‌افکند و دین و انسان را به وادیهای هلاکت می‌افکند.

حضرت علی علیه السلام فرمود: اگر از نیروی غضب پیروی کنی ترا به هلاکت می‌افکند. ۵. بنابراین، درست نیست که قوه غضب راریشه کن سازیم و انسانی بی تفاوت و بی غیرت تربیت کنیم، بلکه باید از افراط و تفریط اجتناب کنیم و این قوه را به وجه صحیح پرورش دهیم و در حد اعتدال نگه داریم تا در مواقع لزوم مورد استفاده قرارگیرد.

صفت غضب مانند صفات دیگر از دوران کودکی مایه میگیرد. همه انسانها از وجود این غریزه برخوردارند ولی شدت و ضعف آن به اوضاع و شرائط محیط تربیت و رفتار پدر و مادر و سایر معاشین کودک بستگی دارد. پدر و مادر با اعمال و رفتار خود می‌توانند این غریزه را به حال اعتدال پرورش دهند و می‌توانند به طرف افراط یا تفریط بکشانند. ناگفته نماند که خلقت ویژه و مزاج همه انسانها در این باره یکسان نیست.

مغز و اعصاب بعض افراد، برای پرخاشگری و خشم آمادگی بیشتری دارد و برعکس، بعض افراد ذاتاً "حلیم و بردبارند. پدران و مادران دانا و باتدبیر، با توجه به خلقت ویژه اطفال، به تعلیم و تربیتشان می‌پردازند و غرائزشان را تعدیل می‌نمایند، و از علل و عوامل افراط و تفریط اجتناب می‌کنند.

بچه خشمناک جیغ می‌زند، فریاد می‌کشد، بدنش می‌لرزد و از شدت ناراحتی صورتش کبود می‌شود، پایه زمین می‌زند و خودش را به خاک می‌کشد. و اگر بتواند حرف بزند خشم خویش را با ادای کلمات تند و گاهی رکیک آشکار می‌سازد، و گاهی از شدت ناراحتی قهر می‌کند و در گوشه انزوا می‌نشیند. ولی بهر حال، قصد شرارت و بدجنسی ندارد. باید علت خشم بچه را پیدا کرد و درصدد علاج برآمد. پند و اندرز نیز سودی ندارد، اگر علت خشم را برطرف سازیم کودک خود بخود آرام می‌گردد.

خشم و غضب بطور کلی زاده ناراحتی و عدم رضایت است. عوامل مختلفی از قبیل دردهای شدید، خستگی و بیخوابی زیاد، گرسنگی و تشنگی شدید، احساس گرما و سرمای فوق العاده، کودکان نوزاد و خردسال ناراحت می‌سازد، و خشم او را تحریک می‌نماید. توهین و اذیت به کودک، مقاومت در برابر خواسته‌های او، سلب آزادی و محدودیتهای بیجا، احساس تبعیض و بیعدالتیها، احساس عدم محبوبیت، تحمیلات شدید، ضربه زدن به استقلال طلبی کودک احساس ناتوانی و عدم موفقیت، دستورها و فرمانهای دشوار و طاقت فرسا، تهدیدهای سخت، هریک از این امور می‌تواند آرامش کودک را برهم زند و خشم او را برانگیزد. و با تکرار و ادامه آنها غریزه خشم در کودک تدریجاً تقویت می‌شود تا به صورت موجودی پرخاشگر و غضبناک درآید. بعضی از پدران و مادران عصبانیت و غضب را عملاً "به کودکان خویش یاد می‌دهند. بر آنها داد می‌زنند و تندی می‌کنند. در برابر عصبانیت آنها، عصبانی و خشمناک می‌گردند و بدین وسیله آنها را خشمناکتر می‌سازند.

انسان باید با خواهش و زبان، خواسته‌هایش را بخواهد نه با خشم و زور، من این مرتبه خواسته‌های ترا تامین کردم اما بعد از این، اگر بخواهی بوسیلهٔ پرخاشگری و زور به هدف برسی مطمئن باش که من اجابت نخواهم کرد. بعد از آن اگر خواست دوباره بوسیلهٔ زورگوئی و عصبانیت چیزی را به شما تحمیل کند به طور قاطع جلوش بایستید و بخواسته‌هایش ترتیباً اثر ندهید مبادا به زورگوئی عادت کند، ولی بهر حال، خونسردی خودتان را حفظ کنید و در مقابل لجبازیها و عصبانیت‌های او داد و وقال راه نیندازید. و در صورتیکه با پرخاشگری و زور می‌خواهد خواسته‌های غیر مشروعش را بشما تحمیل کند به وی اعتنان کنید و تسلیمش نشوید. والا با همین وضع عادت خواهد کرد.

حضرت علی علیه السلام فرمود: از غضب اجتناب کن مبادا بر تو مسلط شود و به صورت عادت درآید. ۶

برابر او عصبانی نشوید. مطمئن باشید قصد شرارت و بدجنسی ندارد. سعی کنید علت ناراحتی او را پیدا کنید. اگر دردی دارد معالجه‌اش نمائید. اگر گرسنه یا تشنه است



غذا و آبش بدهید. اگر خسته است خوابش کنید. اگر رفتار و اعمال خودتان باعث رنجش و عصبانیت او شده در صدد جبران و اصلاح برآئید. اگر عصبانیت او در اثر خیال بی‌جائی است اشتباهش را بر طرف سازید. اگر بی‌تقویت روحی احتیاج دارد تقویتش کنید. اگر خواستهٔ مشروعی دارد و برای شما امکان اجابت هست می‌توانید خواسته‌اش را تاءمین کنید ولی

- ۱- مستدرک ج ۲ ص ۲۲۶
- ۲- اصول کافی ج ۲ ص ۲۰۳
- ۳- اصول کافی ج ۲ ص ۲۰۲
- ۴- مستدرک ج ۲ ص ۲۲۶
- ۵- مستدرک ج ۲ ص ۲۲۶
- ۶- غرر الحکم ص ۸۰۹

لَا تَضْرِبُوا وَأَهْبِرْهُ وَلَا تَطْلُبْ

امیرالمؤمنین