

بلکه کم و زیاد و در برخی از موارد تبدیل میگردد

یک صحنه خشم نا بجا روح غضب ما را تقویت می کند و همچنین عفت و امانت، در موردی با کداهنی ما را استوارتر میگرداند. پس بطور کلی افرادی که شبانه روز از ما صادر میگردند بدون تردید باعث تغییر و تحول روحیات ما میباشند.

پس از توجه باین نکته که امراض روحی همانند بیماریهای جسمی قابل کاهش و زیادتی است این موضوع پیش میآید که در اثر مراقبت و تمرین میتوان از شدت یافتن صفات زشت جلوگیری کرد و اگر این کار کامل تر صورت گیرد میتوان بهفراهمی آنها را کاهش داد و در شیخه مقدمات تحول اساسی صفات را فراهم آورد.

پیش گیری اساسی

اکنون این موضوع را باید بررسی کرد آیا میتوان از بروز خشم بیجا جلوگیری کرد و اگر روشهایی وجود دارد بهترین آنها کدام است؟

پیش از آنکه بدان روشها اشاره کنیم باید این نکته را در نظر داشت که بهترین راه معالجه بیماری خشم نا بجا اینست که سعی شود عواملی که از نظر جسمی و روحی در پیدایش و بوجود آوردن صحنه غضب مؤثر هستند از میان برداشته شود.

در برخی از افراد عامل اساسی خشم و غضب ناتوانی جسمی و مبتلی بودن بنصف جسمانی است این عده در اثر افراط در کار و کوفتگی و یا در اثر زیاد روی در مسائل جنسی سلامت جسم را از دست داده اند اینها در اثر برخورد با کوچکترین ناملامی از کوره در رفته آتش غضب آنها را چیزها سوزانیده خاکسترش را بیاد میدهد.

از آنجا که در این گروه هیچکس از مردم در اثر داشتن امیال افراطی از قبیل مال دوستی و شهوت رانی و خودخواهی و زودرنجیهای خارج از اندازه و اعتدال، همیشه آماده خشم میباشند. راه معالجه اساسی خشم بی مورد این دودسته از مردم، از بین بردن عوامل جسمی و روحی این بیماری میباشد.

* * *

روشهای ارزنده قدیم و جدید

در چین قدیم، رسم چنین بوده که هرگاه شخصی دچار غضب میشد فوراً ظرف آبی بدست او میدادند و او مجبور بود که آنرا قطره قطره سربکشد و با این عمل تشنجات روحی آن مرد که در حال اشتعال بود فروکش کرده پس از سر کشیدن آخرین جرعه بر اعصاب

راه و رسم زندگی

عبدالمجید رشید پور

پیش گیری از خشم

تغییر و تحول در اخلاق انسان

پیش گیری اساسی

روشهای ارزنده قدیم و جدید.

ان هدا الغضب جمر من الشيطان

توقد فی قلب ابن آدم

(امام جعفر صادق - ع)

خشم شیطانی است که شیطان در دل

آدمی مشتعل میسازد.

تغییر و تحول در اخلاق انسان

روحیات و اخلاق انسان خوب یا بد دائماً در حال تحول است. هر روز که از زندگی ما میگذرد همانظوری که وضع جسمی ما تحول می یابد - حساس روحی ما نیز تغییر میکند. جسمی از روانشناسان عقیده دارند که عامل تربیت نمیتواند صفات توارثی را در گون سازد

نظریه این دسته از روانشناسان بر پایه استواری قرار گرفته و از اشکال و ایراد بصورت نمیباشد و اگر فرضاً صحیح می بود باید با سخنی که در بالا بدان اشاره کردیم مخالفتی نداشت چه این گروه تاثیرات کلی تربیت را نمیتوانند نادیده گرفته انکار کنند بلکه منظورشان قلع و قمع کردن ریشه های صفات توارثی است.

گذشته از این، تجربه و آزمایش، تاثیرات مستقیم جنبه های تربیتی را بر خرده های توارثی تأیید و تثبیت می کند.

از این مقدمه بخوبی آشکار میگردد که صفات روحی هر فردی در یک حال باقی نمی ماند

خود مسلط میشد.

دور دروازه‌ها را شناختن برای مخالفین امر از عصبی این دستور را منوط می‌دانند : شخصی که دچار عصبانیت شده باشد نباید چهره پشیمان شده خود را بکار می‌شغول سازد تا ذهن و افکارش دگرگون شده از توجه به مسائل قبلی منحرف گردد. شناختن برای دست آوردن آرامش بکشیدن نفس‌های صیق مشغول شود.

طریقه دیگری که از این روش صلی بری بوده تجربه نتایج درخشانی از آن بدست داده است که شخص عصبانی را محیطی که در آن عوامل عصبانیت وجود دارد دور گردود مقدار کمی پیاده روی کند.

اسلام با تمام تأکیداتی که درباره زشتی غضب بیجا بیان کرده از تفریح چاره جوئی و پیشگیری هم به نکات جالبی اشاره کرده است:

امام محمد باقر علیه السلام میفرمود : مرد چون بچشم درمی‌آید دنبال آنرا همچنان می‌گیرد تا به بدبختی و آتش درآفته پس هرگاه کسی بقتب افتد اگر ایستاده بنشیند چه در اثر نشستن و سوسه‌های شیطان از او دور می‌گردد . و اگر کسی بر خویشتن خود غضب کرده باشد بدست خود تن او را می‌کند همانا آتش شدیدی خاموش می‌گردد .

«ذكر الغضب عند أبي جعفر عليه السلام فقال ان الرجل ليقضب فما يرضى ابدا حتى يدخل النار قال فما رجل غضب على قوم فليجلس من فوره ذلك فانه سيذهب عنه رجز الشيطان واما رجل غضب على ذكرا حرم فليدن منه قليصه فان الرحم اذا هست سكنت (۱)

(۱) اصول کافی باب الغضب

يك اندرز کوتاه

کسی خدمت حضرت حسین بن علی (ع) نوشت : مرا بدو کلمه اندرز ده حضرتش در جواب نوشت : کسی که کاری را از راه گناه و مصیبت طلب کند امینش زودتر فوت می‌شود و از آن بپوشد -
ترسید سر منفرینا را بگیرد ! (وسائل الشیبه جلد ۲)