



هدیه را پس نفرستید!

راه کارهای معنوی برای کنترل خشم؛ از کتاب ارزشمند جامع السعادات

○ ترجمه و شرح: محسن سیمائی

خشمگین شدن تهییج و تشویق می‌کنند را شناسایی و برطرف کن؛ مثل عجب، فخر، تکبر، لجبابت، حرص. تا وقتی این‌ها باشند، خشم هم هست.

وقتی خشمت به تحریک درآمد، در وضعیتت تغییر ایجاد کن. اگر ایستاده‌ای بنشین. اگر به آب دسترسی داری، وضو بگیر. اگر یکی از محارمت خشمگینت کرده است، او را در آغوش بگیر تا آرام بگیری.

با اربابان خشم، یعنی کسانی که دائم خشمگین می‌شوند و مطیع فرمان غضب خود هستند، هم نشین مباش. از نشانه‌های اربابان خشم این است که: خود را شجاع و ترس می‌نامند.

با اهل بردباری، اهل فرو بردن خشم و اهل گذشت هم نشین باش.

اگر کسی سخنی گفت که تو را خشمگین کرد، نگاه کن به این که سخن تلخش صدق و راستی داشته. اگر حرف و سخنش راست بود، ولو این که تلخ بود، سزاوار خوش حالی و تشکر است، نه خشم.

در بسیاری از مواقع، آن کسی که در قبالتش خشمگین می‌شوی، از تو قوی‌تر و حتی لجوج‌تر است؛ یعنی او هم در ازای خشم تو، خشمگین می‌شود. پس خشم تو چه فایده‌ای داشته جز برافروخته کردن آتش خشم طرف مقابل؟

به حرکات و صورتت هنگام غضب توجه کن که چقدر کریه و زشت است!

فواید کنترل خشم را با خودت مرور کن؛ خصوصاً ثواب آن را.

تفکر و تأمل را بر هر فعلی که قرار است از تو سر بزنند، مقدم کن. این‌گونه نفست را از گرفتار شدن در دام خشم حفاظت می‌کنی.

اگر شخصی عیبی را به تو نسبت داد، در حالی که صادق نبود، خشمگین نشو؛ زیرا اگرچه تو دچار آن عیب نبود، اما عیب‌های دیگری - حتی فاحش‌تر از آن عیب - را دچار هستی. خدارا شکر کن که دیگران از عیب‌های دیگر تو خبر نیستند.

به یاد بیاور که خشم خدا، به مراتب سنگین‌تر و قوی‌تر از خشم توست.

بیا با او معامله کن؛

خشمت را کنترل کن به این امید که خداوند خشمش را در دنیا و آخرت از تو دور بدارد.

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر فکر می‌کنی چیزی را از دست داده‌ای، بدان که اگر آن چیز قابل بازگشت باشد، بدون خشم هم به دست می‌آید. اگر هم بازگشتش ممکن نباشد، پس با خشم هم ممکن نیست.

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر تصور می‌کنی از چشم مردم افتاده‌ای، بدان که از چشم مردم افتادن بهتر است از این که خشمگین بشوی و از چشم خداوند بیفتی.

خدا محبوب تو است دیگر؟

بنده، آنچه محبوبش می‌پسندد را اختیار می‌کند. بدان که محبوب تو، خشمگین نشدنت را می‌پسندد.

کسی که چشم در چشم از تو بدگویی کرده، حسنات و خوبی‌های خودش را به تو هدیه داده و گناهان تو را هم شسته؛

چرا می‌خواهی چشمت را به روی این دستاورد مهم ببندی، هدیه را پس بفرستی و براو خشم بگیری؟

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر گمان داری که خوار شده‌ای، بدان که عزت در کنترل خشم است. کنترل خشم، نشانه قوت و شجاعت نفس است.

پیش از آن که در پی کنترل خشم باشی، خصلت‌هایی که تو را به



اگر کسی به قصد آزار رساندن به تو، تو را از عیب آگاه کرد، بر او خشم نگیر؛ زیرا او ولو ناخواسته اما تو را به عیب آگاه کرده و در حقت خوبی کرده است.

اگر گمان داری که خشمگین شدن، نشانهٔ مردی و بزرگی است، سخت در اشتباهی. آنچه فرد خشمگین انجام می‌دهد، مشابه کار کودکان و مجانین است.

مورد آزار قرار گرفتن و ناسزا شنیدن، به اختیار تو نبوده. تو وقتی همهٔ این اتفاقات تلخ در حقت رخ داد، تازه اختیار پیدا می‌کنی تا انتخاب کنی:

این‌که خشم بگیری و مقابله به مثل کنی؛ یا صبر و گذشت داشته باشی.

پس اگر دیگری از اختیارت استفادهٔ درستی نداشت، تو درس بگیر و از اختیارت درست استفاده کن.

وقتی خشم به تحریک درآمد، یاد شیطنت شیطان بیفت و از دست او به خدا پناه ببر.

بدی خشم و عاقبت شوم آن را مدام بر خودت یادآوری کن.

