

۰۶۱ اعتدال، میانه روی – غلبه بر احساس – فرو بردن خشم

داستان شماره ۱:

قال الامام اميرالمؤمنين على عليه السلام:

شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَيِّرُ الْمَنْطِقَ وَ تَقْطَعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ وَ تُفَرِّقُ الْفَهْمَ

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند:

شدت خشم، نحوه سخن گفتن را تغییر می دهد و ریشه برهان و دلیل را قطع می کند و فهم را از هم می گسلد. بحار ج

۷۱ ص ۴۲۸

داستان شماره ۲:

پسر بچه ای بود که اخلاق خوبی نداشت، پدرش جعبه ای میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی می شوی باید یک میخ به دیوار بکوبی. روز اول پسر بچه ۳۷ میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته ی بعد، همان طور که یاد می گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند، تعداد میخهای کوبیده شده به دیوار کمتر می شد. او فهمید که کنترل عصبانیتش آسانتر از کوبیدن میخها بر دیوار است.... بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نمی شد. او این مسأله را به پدرش گفت و پدر نیز پیشنهاد داد هر روز که می تواند عصبانیتش را کنترل کند، یکی از میخها را از دیوار بیرون آورد. روزها گذشت و پسر بچه بالاخره توانست به پدرش بگوید که تمام میخها را از دیوار بیرون آورده است. پدر دست بچه را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: پسر! تو کار خوبی انجام دادی، اما به سوراخهای دیوار نگاه کن! دیوار دیگر هرگز مثل گذشته اش نمی شود. وقتی تو در هنگام عصبانیت حرفهایی می زنی، آن حرفها همچنین آثاری بجای می گذارند. تو می توانی چاقویی در دل انسان فرو کنی و آنرا بیرون آوری، اما هزاران بار عذرخواهی هم فایده ندارد؛ آن زخم سر جایش است. زخم زبان هم به اندازه ی زخم چاقو دردناک است.

داستان شماره ۳:

مغازه داران در کنار هم مشغول صحبت کردن بودند. هر از چند گاهی صدای خنده ی آنها بلند می شد. مشتری ها که برای خرید اجناس آمده بودند هم گاهی با جواب سر بالا ی این دکانداران روبه رو می شدند. ناگاه مردی که بر چهره اش زخم شمشیری بود نمایان شد. با وقار و آرام راه می رفت به هیاهوی اطراف توجهی نداشت. در ذهن یکی از دکانداران مطلب نامناسبی آمد و می خواست خنده ی دوستانش در بیاورد. ولی آیا خدا دوست داشت؟ او از دکان سبزی فروشی، مقداری سبزی بدردنخور برداشت و به روی مرد ریخت. خنده ی همه ی دوستانش بلند شد، اما سر مردی که سبزی روی او ریخته شده بود و به زمین نگاه می کرد بلند شد و به آرامی به چهره دکاندار نگاه کرد و همانطور آرام به راهش ادامه داد. دکانداران خندیدند ولی فکر نمی کردند آن مرد اینگونه با آنها برخورد کند. یکی از مشتریان به دکاندار گفت: او را شناختی؟ دکاندار گفت: مگر که بود؟ مشتری گفت: او فرمانده ی لشکر حضرت علیعلیه السلام است. بدن دکاندار شروع به لرزیدن کرد. او بارها نام مالک اشتر نخعی فرمانده ی لشکر امام علیعلیه السلام را شنیده بود. مالکی که قدرت و شجاعت او لرزه بر اندام فرماندهان لشکر معاویه می انداخت و زخمی که در صورت او بود، زخم شمشیر جنگ بود. او نباید فرصت را از دست می داد و از طرفی که مالک رفته بود به راه افتاد ولی بر سر سه راهی رسید، از کدام طرف؟ سؤال کرد. مردم راهی را به او نشان دادند که به مسجد ختم می شد. در راه فکر می کرد چرا از این راه؟ هر چند از گاهی سراغ مالک را از مردم می گرفت که از همین راه رفته و بالاخره مالک را در مسجد پیدا کرد که مشغول نماز بود. کناری نشست و با خود فکر کرد که چه رفتاری انجام دهد تا مالک را از خود راضی کند! گریه کند؟ به پای او بیفتد؟ قسمش دهد؟ نماز تمام شد. به پای مالک افتاد. مالک او را بلند کرد. دکاندار همچنان عذرخواهی می کرد ولی مالک اصلاً این کارها و حرفها برای او مهم بنظر نمی رسید. مالک گفت: من وقتی تو را دیدم فهمیدم جوانی و نیامدم به مسجد مگر اینکه برای تو از خداوند طلب استغفار کنم.