

### متن پرسش

با سلام و احترام خدمت استاد گرانقدر: استاد بزرگوار سوالی داشتم از خدمتتان. مدت زیادی است که شدیداً تحت آسیب‌های «غضب» هستم. در اختلافات کلامی، جدل‌ها، بگومگوهای با همسر، به طرفه‌العینی، آتشی کل وجودم را فرا می‌گیرد و در حالی جنون‌وار عنان رفتار و کلام را از دست می‌دهم و به توهین و فحاشی و آسیب‌های فیزیکی ختم می‌شود. بعد از آن من می‌مانم و حرمت‌های شکسته شده و آب ریخته‌ای که دیگر نمی‌شود جمعش کرد. احساس می‌کنم هیچ کنترلی بر روی ایجاد شدن چنین حالتی ندارم و از طرفی این عمل، زندگی و کار و عقیده و دین و دنیا را برای من متوقف کرده است. فرزندم ۵ ساله است و ناراحتم که در مواقع بحران چنین رفتارهایی از پدرش می‌بیند و بیم آن دارم که در بزرگی تحت آسیب چنین رفتارهایی از من باشد. لطفا راهنمایی بفرمایید که چطور می‌شود کنترل کرد؟ حتی به روانشناس و روانپزشک هم مراجعه کردم. ولی دریغ از ذره‌ای تغییر.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: همان‌طور که بزرگان دین فرمودند همه امید شیطان برای بی‌نتیجه کردن زحمات اهل ایمان، القای روحیه غضب است که در نتیجه آن انسان همه زحماتش را بر باد می‌دهد. بلایی که انسان به گفته مولایمان علی «علیه‌السلام» بر سر خودش آورد. و لذا وقتی انسان متوجه این نکته بشود، بیشتر از خود مواظبت می‌کند. حضرت امام خمینی «رضوان‌الله تعالی علیه» در کتاب «شرح حدیث جنود عقل و جهل» نکات ظریفی در رابطه با عبور از غضب دارند که خوب است به آن کتاب رجوع شود. موفق باشید