



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir



# مفروضات اسلام

پنجمین و شانزدهمین جشنواره بین‌المللی اسلام

مصدر: کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهيار خشم : بررسي روانشناختي خشم و مهيار آن از ديده گاه اسلام

نويسنده:

محمد رضا كيو مرثي اسكويي

ناشر چاپي:

موسسه علمي فرهنگي دارالحديث

ناشر ديجيتالي:

مرکز تحقيقات رايانه اي قائميه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۱۴	مهار خشم : بررسی روانشناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام
۱۴	مشخصات کتاب
۱۴	اشاره
۱۸	فهرست مطالب
۳۲	بخش اول: کلیات
۳۲	اشاره
۳۴	فصل اول: مفهوم شناسی
۳۴	اشاره
۳۴	الف - واژه شناسی
۳۴	اشاره
۳۵	۱. الغضب
۳۶	۲. السخَط
۳۷	۳. الغیظ
۴۳	۴. الحنق
۴۳	۵. الحَدَّة
۴۷	۶. الرضا
۴۸	۷. الکظم
۵۰	۸. الحلم
۵۱	۹. اللین و الخشن
۵۴	۱۰. الفُظَّ
۵۵	۱۱. الحفیظه
۵۵	جمع بندی و نتیجه گیری
۶۰	فصل دوم: ماهیت خشم و غضب در روان شناسی

۶۰	الف - واژه شناسی خشم
۶۰	اشاره
۶۲	۱. پرخاشگری Aggression
۶۲	۲. خشم Anger
۶۳	ب - نظریه های پرخاشگری
۶۳	۱. دیدگاه غریزی
۶۳	۲. دیدگاه زیست شناختی
۶۴	۳. دیدگاه کشاننده ای - نظریه ناکامی
۶۵	۴. دیدگاه اجتماعی
۶۶	۵. دیدگاه شناختی
۶۷	۶. انگیزش و هیجان
۶۷	اشاره
۶۷	الف - انگیزه و انگیزش
۶۷	ب - هیجان
۶۷	اشاره
۷۰	یک. علایم فیزیولوژیکی هیجان خشم
۷۱	دو. نظریه های هیجان
۷۱	۱. نظریه جیمز - لانگه
۷۲	۲. نظریه کنون - بارد
۷۳	۳. نظریه شناختی - فیزیولوژیایی شاکتر
۷۵	فصل سوم؛ ویژگی های خشم در روایات
۷۵	الف - خشم، خصلت سرشتی
۷۷	ب - خشم، خصلت ارثی
۷۷	ج - خشم، لازمه زندگی
۷۷	اشاره
۷۸	جمع بندی

د - انواع خشم ..... ۷۸

اشاره ..... ۷۸

۱. غضب خالق و مخلوق ..... ۷۹

۲. خشم مثبت و خشم منفی ..... ۸۱

۳. خشم درونی و بیرونی ..... ۸۱

۴. خشم و زمان واکنش - فروکش ..... ۸۳

ه - خشم و سطوح ارزش گذاری ..... ۸۵

اشاره ..... ۸۵

۱. خشم مافوق و زیردست ..... ۸۶

۲. خشم عاقل و جاهل ..... ۸۷

بخش دوم: خشم منفی ..... ۸۹

اشاره ..... ۸۹

فصل اول: ماهیت خشم منفی ..... ۹۱

اشاره ..... ۹۱

۱. مصداق جهل ..... ۹۱

۲. مقوم کفر ..... ۹۲

اشاره ..... ۹۲

رابطه کفر و غضب ..... ۹۴

۳. آشکارساز بدی ها ..... ۹۹

۴. نشانه نفاق ..... ۱۰۰

فصل دوم: آثار خشم منفی ..... ۱۰۳

اشاره ..... ۱۰۳

۱. آثار فردی خشم ..... ۱۰۶

اشاره ..... ۱۰۶

الف) آثار روانی خشم ..... ۱۰۸

اشاره ..... ۱۰۸

- ۱۰۸ ..... ۱. جنون
- ۱۰۹ ..... ۲. پشیمانی
- ۱۱۱ ..... ۳. غم و فشار روانی
- ۱۱۲ ..... ۴. تحقیر شخصیت فردی
- ۱۱۷ ..... ب - آثارشناختی خشم منفی
- ۱۱۷ ..... اشاره
- ۱۱۹ ..... ۱. زوال عقل
- ۱۲۲ ..... ۲. قلب مرده
- ۱۲۲ ..... اشاره
- ۱۲۸ ..... فرضیه های مرتبط با خشم و قلب
- ۱۳۱ ..... ج - آثار ماورایی خشم منفی
- ۱۳۱ ..... اشاره
- ۱۳۱ ..... ۱. خشم و ایمان
- ۱۳۳ ..... ۲. خشم و آخرت
- ۱۳۵ ..... د - آثار اجتماعی خشم منفی
- ۱۳۵ ..... اشاره
- ۱۳۵ ..... ۱. تحقیر شخصیت اجتماعی
- ۱۳۹ ..... ۲. مانع دوستی پایدار
- ۱۴۰ ..... ۳. مانع تربیت
- ۱۴۲ ..... فصل سوم: عوامل خشم منفی
- ۱۴۲ ..... ۱. حسادت
- ۱۴۳ ..... ۲. کینه توزی
- ۱۴۵ ..... ۳. حرص و طمع
- ۱۴۷ ..... ۴. خودمحوری
- ۱۴۹ ..... ۵. کبر
- ۱۵۱ ..... ۶. نپذیرفتن سرنوشت



۷. حده ..... ۱۵۳
۸. انتظار بیجا از دیگران ..... ۱۵۴
۹. امورناخواسته ..... ۱۵۴
۱۰. تکذیب دیگران ..... ۱۵۵
۱۱. نیازمندی ..... ۱۵۷
۱۲. سخن حق ..... ۱۵۸
- اشاره ..... ۱۵۸
- جمع بندی دیدگاه اسلام در عوامل خشم ..... ۱۶۰
- اشاره ..... ۱۶۰
- الف - عامل فردی - شناختی ..... ۱۶۰
- ب - عامل فردی - هیجانی ..... ۱۶۱
- ج - عامل فردی رفتاری - شخصیتی ..... ۱۶۲
- د - عامل زیستی - فیزیولوژیکی ..... ۱۶۳
- و - عامل اجتماعی خشم ..... ۱۶۳
- بخش سوم: مقابله با خشم منفی ..... ۱۶۴
- اشاره ..... ۱۶۴
- فصل اول: مقدمات مقابله با خشم منفی ..... ۱۶۶
- الف - ضرورت مقابله با خشم منفی ..... ۱۶۶
- ب - توانایی مقابله نه برخورد انفعالی ..... ۱۶۸
- فصل دوم: مقابله های معنوی ..... ۱۷۲
- اشاره ..... ۱۷۲
۱. دعای خاص ..... ۱۷۲
۲. کاربرد صفت حلم ..... ۱۷۵
- اشاره ..... ۱۷۵
- شیوه کسب حلم ..... ۱۷۶
۳. کاربرد صفت کظم ..... ۱۷۸

۱۸۲	۴. کاربرد صفت تقوی
۱۸۴	فصل سوم: مقابله های رفتاری و جسمی با خشم
۱۸۴	۱. نشستن و درازکشیدن
۱۸۵	۲. لمس کردن خویشاوندان
۱۸۶	۳. سکوت
۱۸۷	۴. کاربرد متنوع آب
۱۹۱	۵. کشمش
۱۹۲	۶. گوشت بلدرچین
۱۹۴	فصل چهارم: مقابله شناختی
۱۹۴	۱. ارزیابی های اشتباه
۱۹۴	اشاره
۱۹۶	نکات شناختی - رفتاری کنترل خشم، در این روایت
۱۹۷	۲. عاقبت اندیشی
۱۹۹	۳. شیوه های تشویقی
۱۹۹	اشاره
۲۰۲	مقابله به کمک حفظ معیار
۲۰۲	۱. حق گرایی
۲۰۶	۲. اعتدال و میانه روی
۲۰۸	فصل پنجم: مقابله های هیجانی عاطفی
۲۱۲	فصل ششم: مقابله چند وجهی
۲۲۰	فصل هفتم: مقابله با خشم منفی دیگران
۲۲۰	۱. مدارا کردن
۲۲۲	۲. هدیه دادن
۲۲۴	۳. نرم خویی
۲۲۵	۴. بدون لج بازی
۲۲۶	۵. گذشت

۲۲۸	فصل هشتم: جمع بندی روش های مقابله ای دینی
۲۲۸	اشاره
۲۲۸	الف - روش های پیشگیری
۲۲۹	ب - روش های درمانی
۲۲۹	اشاره
۲۲۹	۱. روش رفتاری
۲۲۹	۲. روش های عاطفی
۲۲۹	۳. روش شناختی
۲۳۰	بخش چهارم: آثار کنترل خشم منفی
۲۳۰	اشاره
۲۳۲	الف - آثار فردی مقابله با خشم منفی
۲۳۲	اشاره
۲۳۲	۱. آثار روان شناختی مقابله باخشم
۲۳۲	یک. شخصیت سازی مثبت
۲۳۵	دو. هنجاریابی عمومی
۲۳۷	سه. خویشتن داری
۲۳۷	چهار. صبر
۲۳۹	پنج. حلم
۲۴۰	شش. توانمندی
۲۴۲	۲. آثار شناختی مقابله با خشم منفی
۲۴۲	یک. کاهش خطا و اشتباه
۲۴۲	اشاره
۲۴۳	مفهوم «زلل»
۲۴۴	۳. آثار ماورایی مقابله با خشم
۲۴۴	یک. تقویت ایمان
۲۴۶	دو. جلب محبت خدا

- سه. لذت معنوی - ۲۴۶
- چهار. پاداش اخروی - ۲۴۷
- پنج. مصونیت از عقاب الهی - ۲۵۰
۴. آثار اجتماعی مقابله با خشم - ۲۵۱
- یک. مدینه فاضله - ۲۵۱
- بخش پنجم: خشم مثبت - ۲۵۵
- اشاره - ۲۵۵
- ماهیت خشم مثبت - ۲۵۷
- اشاره - ۲۵۷
- الف. معیارهای مثبت بودن خشم - ۲۵۸
- اشاره - ۲۵۸
۱. حق محوری - ۲۵۸
۲. حق گویی - ۲۶۱
- ب. آثار خشم مثبت - ۲۶۱
- اشاره - ۲۶۱
۱. استجابت دعا - ۲۶۲
۲. سعادت دنیا و آخرت - ۲۶۳
۳. پیروزی - ۲۶۴
۴. پاداش آخرت - ۲۶۴
- ج - انواع خشم مثبت - ۲۶۵
- اشاره - ۲۶۵
۱. خشم یا صلابت - ۲۶۵
۲. خشم دوست - ۲۶۶
۳. خشم عاقل - ۲۶۷
۴. خشم معصوم - ۲۶۷
۵. خشم خدا - ۲۷۱

۲۷۳ ..... کتابنامه

۲۷۹ ..... درباره مرکز

## مه‌ار خشم : بررسی روانشناختی خشم و مه‌ار آن از دیدگاه اسلام

### مشخصات کتاب

سرشناسه: کیومرثی، محمدرضا، 1348 -

عنوان و نام پدیدآور: مه‌ار خشم : بررسی روانشناختی خشم و مه‌ار آن از دیدگاه اسلام/محمدرضا کیومرثی اسکویی ؛ زیر نظر عباس پسندیده.

مشخصات نشر: قم : موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، 1391.

مشخصات ظاهری: 252 ص.

شابک: 60000 ریال 2-656-493-964-978

وضعیت فهرست نویسی: فایا

یادداشت: کتابنامه: ص. [299] - 304 ؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: خشم -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: خشم -- پیشگیری

شناسه افزوده: پسندیده، عباس، 1348 -

شناسه افزوده: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر

رده بندی کنگره: 2/BP250/ک95م9 1391

رده بندی دیویی: 297/632

شماره کتابشناسی ملی: 3084737

ص: 1

اشاره



مہار خشم

محمد رضا کیومرثی اسکوی

ص: 3



مهيار خشم

محمد رضا كيومرثي اسكويي

ويراستار: زهره استاد حسين

صفحه آرا: علي اكبري

ناشر: سازمان چاپ و نشر دار الحديث

نوبت چاپ: اول، 1390

چاپخانه: دار الحديث

سازمان چاپ و نشر دار الحديث: قم، ميدان شهداء، ابتدای خيابان معلم، پلاك 125

تلفن: 0251-7740523-0251-7741650 ص. پ: 37185/4468

hadith@hadith.net

http://www.hadith.net

ص: 4

## فهرست مطالب

بخش اول: کلیات

فصل اول: مفهوم شناسی 15

الف - واژه شناسی 15

1. الغضب 16

2. السَّخَط 17

3. الغیظ 18

4. الحنق 24

5. الحدّة 24

6. الرضا 28

7. الكظم 29

8. الحلم 31

9. اللین و الخشن 32

10. الفظّ 35

11. الحفیظه 36

جمع بندی و نتیجه گیری 36

فصل دوم: ماهیت خشم و غضب در روان شناسی 41

الف - واژه شناسی خشم 41

1. پرخاشگری 43 Aggression

2. خشم 43 Anger

ب - نظریه های پرخاشگری 44

1. دیدگاه غریزی 44

2. دیدگاه زیست شناختی 44

ص:5

3. دیدگاه کشاننده ای - نظریه ناکامی 45

4. دیدگاه اجتماعی 46

5. دیدگاه شناختی 47

6. انگیزش و هیجان 48

الف - انگیزه و انگیزش 48

ب - هیجان 48

يك. علایم فیزیولوژیکی هیجان خشم 50

دو. نظریه های هیجان 51

1. نظریه جیمز - لانگه 51

2. نظریه کنون - بارد 52

3. نظریه شناختی - فیزیولوژیایی شناختر 53

فصل سوم: ویژگی های خشم در روایات 55

الف) خشم، خصلت سرشتی 55

ب) خشم، خصلت ارثی 57

ج - خشم، لازمه زندگی 57

جمع بندی 58

د - انواع خشم 58

1. غضب خالق و مخلوق 59

2. خشم مثبت و خشم منفی 61

3. خشم درونی و بیرونی 61

4. خشم و زمان واکنش - فروکش 63

ه -- خشم و سطوح ارزش گذاری 65

1. خشم مافوق وزیر دست 66

2. خشم عاقل و جاهل 67

بخش دوم: خشم منفی

فصل اول: ماهیت خشم منفی 71

1. مصداق جهل 71

2. مقوم کفر 72

رابطه کفر و غضب 74

3. آشکار ساز بدی ها 79

ص: 6

4. نشانه نفاق 80

فصل دوم: آثار خشم منفی 83

1. آثار فردی خشم 86

الف) آثار روانی خشم 88

1. جنون 88

2. پشیمانی 89

3. غم و فشار روانی 90

4. تحقیر شخصیت فردی 91

ب - آثار شناختی خشم منفی 96

1. زوال عقل 97

2. قلب مرده 100

فرضیه های مرتبط با خشم و قلب 106

ج - آثار ماورایی خشم منفی 108

1. خشم و ایمان 109

2. خشم و آخرت 110

د - آثار اجتماعی خشم منفی 112

1. تحقیر شخصیت اجتماعی 112

2. مانع دوستی پایدار 116

3. مانع تربیت 118

فصل سوم: عوامل خشم منفی 119

1. حسادت 119

2. کینه توزی 120

3. حرص و طمع 122

4. خودمحموری 124

5. کبر 126

6. پذیرفتن سرنوشت 129

7. حدة 130

8. انتظار بیجا از دیگران 131

9. امورناخواسته 131

ص:7

10. تکذیب دیگران 133

11. نیازمندی 134

12. سخن حق 135

جمع بندی دیدگاه اسلام در عوامل خشم 137

الف - عامل فردی - شناختی 137

ب - عامل فردی - هیجانی 138

ج - عامل فردی رفتاری - شخصیتی 139

د - عامل زیستی - فیزیولوژیکی 140

و - عامل اجتماعی خشم 140

بخش سوم: مقابله با خشم منفی 141

فصل اول: مقدمات مقابله با خشم منفی 143

الف - ضرورت مقابله با خشم منفی 143

ب - توانایی مقابله نه برخورد انفعالی 145

فصل دوم: مقابله های معنوی 149

1. دعای خاص 149

2. کاربرد صفت حلم 152

شیوه کسب حلم 153

3. کاربرد صفت کظم 155

4. کاربرد صفت تقوی 159

فصل سوم: مقابله های رفتاری و جسمی با خشم 161

1. نشستن و درازکشیدن 161



2. لمس کردن خویشاوندان 162

3. سکوت 163

4. کاربرد متنوع آب 164

5. کشمش 168

6. گوشت بلدرچین 169

فصل چهارم: مقابله شناختی 171

1. ارزیابی های اشتباه 171

نکات شناختی - رفتاری کنترل خشم، در این روایت 173

ص:8

2. عاقبت اندیشی 174

3. شیوه های تشویقی 176

مقابله به کمک حفظ معیار 179

1. حق گرایی 179

2. اعتدال و میانه روی 183

فصل پنجم: مقابله های هیجانی عاطفی 185

فصل ششم: مقابله چند وجهی 189

فصل هفتم: مقابله با خشم منفی دیگران 197

1. مدارا کردن 197

2. هدیه دادن 199

3. نرم خویی 201

4. بدون لج بازی 202

5. گذشت 203

فصل هشتم: جمع بندی روش های مقابله ای دینی 205

الف - روش های پیشگیری 205

ب - روش های درمانی 206

1. روش رفتاری 206

2. روش های عاطفی 206

3. روش شناختی 206

بخش چهارم: آثار کنترل خشم منفی 207

الف - آثار فردی مقابله با خشم منفی 209

1. آثار روان شناختی مقابله باخشم 209

يك. شخصیت سازی مثبت 209

دو. هنجاریابی عمومی 212

خویشتن داری 214

چهار. صبر 214

پنج. حلم 216

شش. توانمندی 217

2. آثار شناختی مقابله با خشم منفی 219

ص:9

يك. کاهش خطا و اشتباه 219

مفهوم «زلل» 220

3. آثار ماورایی مقابله با خشم 221

يك. تقویت ایمان 221

دو. جلب محبت خدا 223

سه. لذت معنوی 223

چهار. پاداش اخروی 224

پنج. مصونیت از عقاب الهی 227

4. آثار اجتماعی مقابله با خشم 228

يك. مدینه فاضله 228

بخش پنجم: خشم مثبت 231

ماهیت خشم مثبت 233

الف. معیارهای مثبت بودن خشم 234

1. حق محوری 234

2. حق گویی 237

ب. آثار خشم مثبت 237

1. استجابات دعا 238

2. سعادت دنیا و آخرت 239

3. پیروزی 240

4. پاداش آخرت 240

ج - انواع خشم مثبت 241

1. خشم یا صلابت 241

2. خشم دوست 242

3. خشم عاقل 243

4. خشم معصوم 243

5. خشم خدا 247

کتابنامه 249

ص: 10





بخش اول: کلیات

اشاره

ص: 13





### اشاره

هدف از این تحقیق، کاربردی کردن و مفهوم سازی جدید درباره موضوع «خشم» است. (1) انتظار می رود که در انتهای این کار بتوانیم، با شناخت صحیح جایگاه مفهومی این صفت مهم، از ابعاد مختلف و با روش های معقول، ولی ناشناخته ای به کنترل یا به کارگیری استعدادهای نهفته بشری نایل شویم.

### الف - واژه شناسی

#### اشاره

لغت «خشم» در فارسی، معنای آشنایی دارد و خشمگین شدن، عصبانی شدن و برآشفته گی از واژگان هم معنی آن می باشد (2) و منظور نوعی حالت هیجانی است که باعث بروز پرخاش، بدرفتاری یا نوعی تندی در عمل می شود. این حالت ممکن است - بر مبنای قصد و نیت باطنی خشم - مثبت یا منفی تلقی شود. در زبان عربی و نیز لسان قرآن و روایات با تعابیر مختلفی چون: «غضب»، «غیظ»، «سخط»، «حده» و... از آن یاد شده است. برای روشن شدن جایگاه واژه «خشم» یا «غضب» لازم است که ابتدا، برخی از واژه های مرتبط با بحث بررسی شود.

ص: 15

- 
- 1- (1) . در این پژوهش، منظور از «خشم»، «غضب» یا «پرخاش» مفهومی مشترك است؛ مگر اینکه به تفاوت بین آنها تصریح شود.
  - 2- (2) . فرهنگ دهخدا، علی اکبر دهخدا، ذیل واژه خشم.

یکی از مهم ترین مفاهیم در پردازش واژه خشم، مربوط به مفهوم غضب است. طبق منابع اصیل لغت و متون دینی، غضب در انسان، حالتی مخالف با حالت رضایت است:

الْغَضَبُ: نَقِيضُ الرِّضَا. وَقَدْ غَضِبَ عَلَيْهِ غَضَبًا وَمَغْضَبَةً... (1)

برخی از مؤلفان منابع لغت و تفسیر، اذعان داشته اند که غضب در اصل، بر شدت سرخی صورت اطلاق می شده است و به تدریج، بر سرخی صورت در حالت خاص همراه با خشم - یعنی رفتارهای خاص و تندی که از فرد ظاهر می شود - اطلاق شده است:

... وَأَحْمَرُ غَضَبٌ: شَدِيدُ الْحُمْرَةِ؛ وَقِيلَ هُوَ الْأَحْمَرُ فِي غَلْظٍ (2).

در کتاب مجمع البحرین، ذیل آیه شریفه (غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الصَّالِّينَ) درباره ماهیت غضب آمده است: «غضب، حرکت و جوشش خون است، به منظور انتقام گرفتن و چنین حالتی، از صفات رذیله محسوب می شود» (3). «غضب» در عربی، با «لام» و «علی» متعدی می شود و مفهوم خشم به نفع و به ضرر را می رساند؛ اما تعدی به «باء» صرفاً درباره کسی که در قید حیات نیست، به کار رفته است (4). به طور کلی، می توان این نتیجه را گرفت که غضب، بروز و ظهور حالتی در انسان است که با شدت و تندی در رفتار ظاهری، علیه یکی و به نفع دیگری همراه است و او را از حالت اعتدال در تعقل و آرامش خارج می سازد (5)؛ پس به طور کلی غضب، وضعیتی هیجانی، جسمی - رفتاری و شناختی نامطلوب و رو به شدت می باشد که امکان نفع ظاهری یا ضرر در آن لحاظ شده است.

ص: 16

1- (1). لسان العرب، ابن منظور ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم، ج 1، ص 648.

2- (2). همان. در تفسیر القرآن شهید «مصطفی خمینی» به این مطلب اشاره شده است: و الَّذِي يَظْهَرُ لِي بَعْدَ التَّدْبِيرِ فِي سَائِرِ أَنْحَاءِ اشْتِقَاقَاتِهِ: أَنَّ الْغَضَبَ هِيَ شِدَّةُ الْحُمْرَةِ، وَإِنَّ أَسْلَ الْلُّغَةِ مَوْضُوعٌ لِلْحُمْرَةِ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الْوَجْهِ، ثُمَّ أُطْلِقَ عَلَى سَبَبِ هَذِهِ الْحُمْرَةِ نَوْعًا، فَاسْتَعْمَلَ فِي الْحَالَةِ الَّتِي تَنْتَهِي إِلَى الْحُمْرَةِ مِنْ غَيْرِ كَوْنِهَا مُقَيَّدَةً بِالْإِنْتِهَاءِ إِلَيْهَا فِي الْمَوْضُوعِ لَهُ. تفسیر القرآن الکریم، ج 2، ص 158.

3- (3) ... وَالْغَضَبُ... هُوَ عِبَارَةٌ عَنْ غَلِيَانِ دَمِ الْقَلْبِ لِإِرَادَةِ الْإِنْتِقَامِ وَهُوَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْمَذْمُومَةِ... همان.

4- (4). قَدْ غَضِبَ عَلَيْهِ غَضَبًا وَمَغْضَبَةً، وَأَغْضَبْتُهُ أَنَا فَتَغَضَّبَ. وَغَضِبَ لَهُ: غَضِبَ عَلَى غَيْرِهِ مِنْ أَجْلِهِ، وَذَلِكَ إِذَا كَانَ حَيًّا، فَإِنْ كَانَ مَيِّتًا قَلَّتْ: غَضِبَ بِهِ. لسان العرب، ج 1، ص 648.

5- (5). وَمِنْ ذَلِكَ الْغَضَبُ: وَهُوَ تَحَرُّكٌ فِي النَّفْسِ إِلَى حِدَّةٍ وَشِدَّةٍ فِي قِبَالِ شَيْءٍ آخَرَ... وَفِي الْغَضَبِ: خُرُوجُ النَّفْسِ عَنِ الْإِعْتِدَالِ فِي التَّعَقُّلِ وَالسُّكُونِ وَحَرَكَتِهِ إِلَى جَانِبِ الْحِدَّةِ وَالشِدَّةِ وَالِاشْتِعَالِ. التَّحْقِيقُ فِي كَلِمَاتِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، حَسَنُ مِصْطَفَوِي، ج 7، ص 233.

تقریباً این واژه، مترادف معنای غضب است و معطوف آن قرار می‌گیرد. دلیل ترادف معنای سخط با غضب این است که این واژه در استعمالش به صورت معطوف و هم معطوف علیه لفظ «غضب» قرار می‌گیرد. از طرفی به لحاظ مفهوم مخالف نیز، مترادف است؛ زیرا همان طور که در توصیف واژه «رضا» خواهد آمد، رضا، هم مفهوم متضاد غضب است و هم متضاد سخط؛ پس مفهوم غضب، نزدیکی زیادی به مفهوم سخط دارد:

السَّخَطُ بِالتَّحْرِيكِ وَ بَضْمٍ أَوَّلِهِ وَ سَكُونٍ ثَانِيهِ: الغَضَبُ وَ هُوَ خِلَافُ الرِّضَا يُقَالُ سَخِطَ سَخَطًا مِنْ بَابِ تَعَبٍ: أَيِ غَضِبَ، فَهُوَ سَاخِطٌ. وَ أَسَخَطَهُ: أَيِ أَغْضَبَهُ، وَ إِذَا أُسْنِدَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى يُرَادُ مِنْهُ مَا يُوجِبُ السَّخَطَ مِنَ الْعُقُوبَةِ كَمَا مَرَّ فِي نِظَائِرِهِ (1).

و در لسان العرب آمده: «... وَ سَخِطَ أَيِ غَضِبَ، فَهُوَ سَاخِطٌ وَ تَسَخَّطَ وَ سَخِطَ الشَّيْءُ سَخَطًا كَرِهَهُ» (2). بررسی موارد استعمال «سخط» در قرآن نشان می‌دهد که سخط هم در مورد خالق و هم در مورد مخلوق به کار رفته است. مانند آیات زیر:

(وَ إِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسَخَطُونَ). 3.

اگر از غنیمت به آنها ندهند به شدت خشمگین شوند.

یعنی گروهی از سربازان که از سهم خود رضایت نداشتند و برای اعتراض به سهم خود، خشمگین می‌شدند؛ اما در مورد سخط خداوند نیز داریم:

(ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسَخَطَ اللَّهُ وَ كَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ). 4.

این به خاطر آن است که آنها از آنچه خداوند را به خشم می‌آورد، پیروی کردند و از آنچه موجب خشنودی اوست، کراهت داشتند؛ از این رو (خداوند) اعمالشان را نابود کرد!

برخی منابع مانند «مفردات»، گویای این نکته است که سخط بر خشم شدیدتر

1- (1). مجمع البحرين، ج 2، ص 349.

2- (2). لسان العرب، ج 7، ص 313.

اطلاق می شود؛ هرچند در اصل معنا، مانند غضب باشد؛ ولی درجه و شدت در آن لحاظ شده است. سخط، بیشتر بر وجه شدید غضب در قرآن به کار رفته است(1).

تفاوت سخط با غضب، همان طور که مؤلف کتاب التحقیق آورده، این است که در غضب، فرقی بین فاعل غضب و مغضوب علیه از لحاظ مقام و رتبه لحاظ نمی شود؛ ولی سخط فقط از صاحب مقام و منصب صادر می شود یا کسی که ادعای آن را داشته باشد. از طرفی، اگر سخط با «علی» متعدی شود، به معنی غضب است. در مواردی که سخط در مقابل مفهوم رضا به کار رود، باز هم معنای غضب را دارد؛ اما به تبعیت از رضا که تعدی بنفسه می شود، سخط هم تعدی بنفسه می شود و مفهوم آن، به معنای کلی ضدالرضا است.

والفرق بین الغضب و السخط: أنّ الغضب يكون من الصغير علي الكبير و من الكبير علي الصغير و السخط لا يكون إلا من الكبير علي الصغير و لا يقال سخط الحاجب علي الأمير و السخط إذا عدّيته بنفسه فهو خلاف الرضا يُقال رضىه و سخطه و إذا عدّيته ب - «علي» فهو بمعني الغضب، تقول سخط الله عليه إذا أراد عقابه(2).

پس در واقع، سخط همان غضب شدید است که از مرتبه عالی به دانی صادر شود، مشروط به تعدی با «علی»؛ یعنی همان حالت خاص هیجانی همراه با تندی در رفتار، ولی شدیدتر از خود غضب، اما بدون تعدی با «علی» صرفاً حیثیت ضد رضابودن کلی منظور است و «سخطه یعنی لارضیه».

### 3. الغيظ

این واژه در فارسی، به معنی خشم و غضب یا خشم شدید می باشد(3). در زبان عربی و اصطلاح روایات نیز، گاهی مترادف «غضب» و گاهی برای حالتی خاص استفاده شده که مقدم بر غضب یا همراه آن است:

... وقد يُقام الغيظ مقام الغضب في حقّ الإنسان فيقال اغتاظ من لا شيء، كما يُقال غضب من لا شيء و كذا عكسه(4).

ص: 18

1- (1). المفردات في غريب القرآن، راغب اصفهانی، به نقل از: قاموس قرآن، ج 3، ص 245.

2- (2). فروق اللغويه، ابوالهلال العسكري، ص 385؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 5، ص 79.

3- (3). فرهنگ معین، محمد معین، ذیل واژه غيظ.

4- (4). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 7، ص 299.

اما معنای خاص «غیظ»، طبق برخی منابع لغات قرآن، غضب شدید است. همان طور که استعمال فارسی هم داشت، در عربی نیز بر خشم شدید اطلاق می شود(1).

«علامه طباطبایی» رحمه الله در تفسیر آیه (وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) به نکته دقیقی در تفاوت غیظ و غضب اشاره می کند، به این معنا که غیظ، نوعی هیجان در طبیعت انسان است، جهت انتقام گرفتن که در پی مشاهده ناکامی ها و امور ناملایم به وجود می آید؛ ولی غضب به معنای اراده انتقام یا مجازات است و لزوماً آن حالت هیجانی را بیان نمی کند و لذا در مورد خداوند، می توان غضب را به کار برد؛ زیرا خداوند اراده می کند که کفار را عذاب کند؛ ولی نمی توان گفت که خداوند غیظ می کند؛ زیرا خداوند تبارک تعالی از هرگونه محل تغییر بودن مبرا است(2).

صاحب مفردات، عملکرد غیظ را بیشتر درونی «کامن للعاجز» و شدیدتر از غضب به لحاظ هیجانی و آن را نتیجه ناکامی می داند. همچنین، ایشان بر اساس قول دیگری، غیظ را غضب پوشیده و یا جزو علائم شروع غضب دانسته اند(3)؛ بنابراین، غیظ به لحاظ هیجانی، اصل و مقدم بر غضب و قبل از اراده انجام عمل یا انتقام ایجاد می شود؛ اما از آنجا که در مراتب غضب شدید، این حالت هیجانی با تندی و رفتارهای پر خاشگرایانه ظاهر می شود، بر غضب شدید اطلاق می شود؛ پس احتمالاً «غضب الشدید» در منابع، به این معناست که قطعاً این حالت هیجانی، همراه با غضب شدید، وجود دارد. از طرفی، در موارد بی شماری از کاربرد غیظ، تعبیری مانند غیظ قلبی(4)

ص: 19

1- (1) . الْغَيْظُ: أَشَدُّ غَضَبٍ وَ هُوَ الْحَرَارَةُ الَّتِي يَجِدُهَا الْإِنْسَانُ مِنْ فُورَانِ دَمِ قَلْبِهِ، قَالَ: (قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ) (آل عمران: 119)؛ (لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ)؛ (فتح: 29). وَ قَدْ دَعَا اللَّهُ النَّاسَ إِلَيَّ إِسْكَانِ النَّفْسِ عِنْدَ اعْتِرَاءِ الْغَيْظِ قَالَ: (وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ)، (آل عمران: 134) قَالَ: وَ إِذَا وَصَفَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِهَ فَإِنَّهُ يُرَادُ بِهِ الْإِنْتِقَامُ. قَالَ: (وَ إِنَّهُمْ لَنَا لَغَائِطُونَ)، (شعراء: 55) أَيْ: دَاعُونَ بِفَعْلِهِمْ إِلَيَّ الْإِنْتِقَامِ مِنْهُمْ وَ التَّغْيِظُ: هُوَ إِظْهَارُ الْغَيْظِ وَ قَدْ يَكُونُ ذَلِكَ مَعَ صَوْتٍ مَسْمُوعٍ كَمَا قَالَ: (سَمِعُوا لَهَا تَغْيِظًا وَ زَفِيرًا)، (فرقان: 12). المفردات في غريب القرآن، ص 619.

2- (2) . الميزان في تفسير القرآن، علامه محمد حسين طباطبائي، ج 4، ص 20.

3- (3) .... وَقِيلَ: الْغَيْظُ غَضَبٌ كَامِنٌ لِلْعَاجِزِ، وَقِيلَ: هُوَ أَشَدُّ مِنَ الْغَضَبِ، وَقِيلَ: هُوَ سُورَتُهُ وَ أَوَّلُهُ. المفردات في غريب القرآن، ص 619.

4- (4) .... عَنْ أَبِي حَمْرَةَ قَالَ: قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا مِنْ جُرْعَةٍ يَتَجَرَّعُهَا الْعَبْدُ أَحَبَّ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ يَتَجَرَّعُهَا عِنْدَ تَرَدُّدِهَا فِي قَلْبِهِ إِمَّا بِصَبْرٍ وَإِمَّا بِحِلْمٍ.... الكافي، محمد بن يعقوب كليني، ج 2، ص 111.... يَا خَيْرَ الْمَسْئُولِينَ وَ أَوْسَعَ الْمُعْطِينَ اشْفِ بِهِ صُدُورَنَا وَ أَذْهِبْ بِهِ غَيْظَ قُلُوبِنَا وَ اهْدِنَا بِهِ لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ يَا ذَنْكَ.... تهذيب الاحكام، ابى جعفر محمد بن حسن الطوسي (شيخ طوسي)، ج 3، ص 111.

و شفاء غیظ<sup>(1)</sup> بر امر باطنی و قلبی بودن آن در لسان روایات دلالت می کند. شفاء در تعبیر روایی، معمولاً در مورد بیماری ای استفاده می شود که بر قلب یا سینه عارض می شود. از این موارد، کاملاً اثبات می شود که غیظ، همان هیجان باطنی افراد می باشد، حالتی که خود فرد، بیش از همه به آن آگاه است و در مواردی که شدید باشد، از آثار و لوازم آن فهمیده خواهد شد.

از سوی دیگر، گفته نمی شود که غضب قلبی؛ زیرا همان طور که گذشت، غضب بر مرحله بعد از اراده به فعل اطلاق شده و اعم از غیظ است<sup>(2)</sup>؛ بنابراین با توجه به نظر علامه رحمه الله و موارد کاربرد واژه «غیظ»، می توان نتیجه گرفت که در واقع، «غیظ» معادل «خشم» در فارسی است؛ زیرا شامل حالت هیجانی خاص می شود و غضب، رفتار پر خاشگرایانه است که شامل اراده انجام رفتاری تند همراه غیظ درونی است؛ ولی غیظ، سطوح و مراتب هیجانی شدیدتری را شامل می شود که لزوماً همه آن به عمل غضب تبدیل نمی شود. به دلیل ارتباط تنگاتنگ مفهوم غیظ و غضب، گاهی در نقل مضمون روایات ممکن است، به جای همدیگر به کار روند و یا غیظ به جای غضب مثبت آمده باشد؛ مانند روایتی که از امیر مؤمنان علیه السلام وارد شده است:

مَنْ خَافَ اللَّهَ لَمْ يَشْفِ غَيْظُهُ<sup>(3)</sup>.

هرکس از خداوند بترسد خشمش فرو نمی نشیند.

همچنین، روایت دیگری از امام صادق علیه السلام درباره سرنوشت انسان و بی تفاوتی نقل

ص: 20

---

1- (1). امام صادق علیه السلام می فرماید: كَأَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَثِيرًا مَا يَقُولُ اعْلَمُوا عَلِمًا يَقِينًا... أَوْ إِشْفَاءً غَيْظٍ بِهَلَاكِ نَفْسِهِ... الكافي، ج 5، ص 82. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْغَيْبَةُ حَرَامٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ مَا تُؤْمُ صَاحِبَهَا فِي كُلِّ حَالٍ.... وَأَصْلُ الْغَيْبَةِ يَتَوَعَّعُ بَعْدَ رَءِ أَنْوَاعِ شِفَاءِ غَيْظٍ وَ مَسَاعِدَةِ قَوْمٍ وَ تَهْمَةٍ وَ تَصْدِيقِ خَبَرٍ بِلَا كَشْفِهِ وَ سُوءِ ظَنٍّ وَ حَسَدٍ وَ مَسْخَرِيَّةٍ وَ تَعَجُّبٍ وَ تَبَرُّمٍ وَ تَزْيِينٍ.... مستدرک الوسائل، ج 9، ص 118.

2- (2). الْغَيْظُ: أَشَدُّ غَضَبٍ وَ هُوَ الْحَرَارَةُ الَّتِي يَجِدُهَا الْإِنْسَانُ مِنْ فُورَانِ دَمِ قَلْبِهِ. المفردات فی غریب القرآن، ص 619.

3- (3). غرر الحکم، عبدالوحد آمدی، ج 5، ص 239؛ عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی الواسطی، ص 443.

شده است و آن حکایتی است که خداوند، دو فرشته خویش را به سوی مردم شهری فرستاد. زمانی که به شهر رسیدند، مردی را دیدند که خدا را می خواند و سخت ناله می کرد. یکی از دو فرشته به همراهش گفت: «آیا این دعاکننده را می بینی؟» گفت: «بله، لکن به دنبال دستور پروردگار می روم». اولی گفت: «اما من هیچ کاری انجام نمی دهم تا نزد پروردگار برگردم». نزد خداوند برگشت و گفت: «خدایا زمانی که به شهر رسیدم، فلان بنده ات را دیدم که تو را می خواند و سخت ناله می کرد». خداوند فرمود: «به دنبال کاری برو که به تو دستور دادم (و این مرد را رها کن)؛ چون این مرد، هیچگاه برای [رضایت] من، چهره اش از خشم متغیر نشد»(1).

از بررسی موارد فوق، یعنی مواردی که غیظ، به جای غضب به کار می رود، به دست می آید که این موارد، در جایی است که غیظ به جهت شدتش قابل کنترل نیست و به صورت رفتارهای پرخاشگرانه بروز پیدا می کند و یا از بروز چنین رفتارهایی پرهیز از غیظ داده می شود. در خطبه ای از امام علی علیه السلام در نهج البلاغه داریم:

قَاتَلَكُمُ اللَّهُ لَقَدْ مَلَأْتُمْ قَلْبِي قَيْحًا وَ شَحْنْتُمْ صَدْرِي غَيْظًا وَ جَرَعْتُمُونِي نُغَبَ التَّهْمَامِ أَنْفَاسًا وَ أَفْسَدْتُمْ عَلَيَّ رَأْيِي بِالْعِصْيَانِ وَ الْخِذْلَانِ(2).

خدا شما را بکشد، دلم از دست شما پر خون و سینه ام لبریز از خشم است. جرعه های غم و اندوه را پیایی به من نوشاندید و با نافرمانی و دست شستن از کمک و یاری، رأی و تدبیر مرا تباہ و بی اثر ساختید.

در جای دیگر، حضرت حداکثر درجه غیظ را که همراه رفتارهای غضبناک خواهد بود، منتهای ارزشی اخلاقی مطرح می کنند، ضمن اینکه قراین خود متن نشان می دهد که منظور از غیظ، غیظی است که بروز پیدا کند:

لَا يَكُونَنَّ أَفْضَلُ مَا نِلْتَ مِنْ دُنْيَاكَ بُلُوغَ لَذَّةٍ وَ شِفَاءَ غَيْظٍ، وَ لِيَكُنْ أَحْيَاءَ حَقِّ وَ إِمَاتَةً بَاطِلٍ(3).

ص: 21

1- (1). إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ بَعَثَ مَلَكَ إِلَى أَهْلِ مَدِينَةٍ لِيَقْلِبَهَا عَلَى أَهْلِهَا فَلَمَّا انْتَهَى إِلَى الْمَدِينَةِ وَجَدَ رَجُلًا يَدْعُو اللَّهَ وَ يَتَضَرَّعُ فَقَالَ أَحَدُ الْمَلَائِكَةِ لِصَاحِبِهِ أَمَا تَرَى هَذَا الدَّاعِيَ فَقَالَ قَدْ رَأَيْتُهُ وَ لَكِنْ أَمْضِي لِمَا أَمَرَ بِهِ رَبِّي فَقَالَ لَا وَ لَكِنْ لَا أُحَدِثُ شَيْئًا حَتَّى أُرَاجِعَ رَبِّي فَعَادَ إِلَى اللَّهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فَقَالَ يَا رَبِّ إِنِّي انْتَهَيْتُ إِلَى الْمَدِينَةِ فَوَجَدْتُ عَبْدَكَ فَلَنَا يَدْعُوكَ وَ يَتَضَرَّعُ إِلَيْكَ فَقَالَ امْضِ بِمَا أَمَرْتُكَ بِهِ فَإِنَّ ذَا رَجُلٍ لَمْ يَتَمَعَّرْ وَجْهَهُ غَيْظًا لِي قَطُّ. الكافي، ج 5، ص 58.

2- (2). نهج البلاغه، محمددشتی، ص 52، خ 27.

3- (3). غررالحکم.



هرگز، هرگز، بهترین چیز از دنیایت که به آن می رسی، کامل کردن لذت و تخلیه نمودن خشم نباشد؛ ولیکن [هدف تو] برپاداشتن حق و نابودکردن باطل باشد.

بنابراین غیظ مثل سخط ممکن است، به حالت شدیدتری از غضب اطلاق شود. این نکته مورد تأیید مفسران و شارحان مشهور قرآن است (1). نظر صاحب التهذیب نیز، موافق این مطلب است و غیظ را بر غضب الشدید یا به عبارتی اشدالحق، اطلاق کرده اند. الحق نیز، یکی از معانی غضب است:

الغَيْظُ: الغَضْبُ المحيِطُ بالكبد و هو أشدُّ الحَقِّ، و هو مصدرٌ من غَاظَهُ الأمرُ من باب سار... و لا يكونُ الغَيْظُ إلا بوصولِ مكروهٍ إلي المَغْتَاطِ (2).

فرمایش علامه رحمه الله در ذیل آیه زیر نیز در تأیید صاحب مجمع البحرین بوده، و نظریه مفردات راغب، مبنی بر بودن به همان حالت هیجانی اولیه و نیز، تقدم غیظ بر غضب است، این مطلب را از تعبیر به تمهید می توان استفاده نمود:

(إِنَّ هَؤُلَاءِ لَشِرْذِمَةٌ قَلِيلُونَ وَإِنَّهُمْ لَنَا لَغَائِظُونَ) 3.

غائظ آن است که شخص را به خشم آورد. این سخن فرعون است که درباره موسی علیه السلام و بنی اسرائیل، به اتباع خویش گفت. یعنی: «اینان گروهی بی طرف دار و اندک اند و ما را خشمگین کرده اند». گویا مرادش از (إِنَّهُمْ لَنَا لَغَائِظُونَ)، تمهید برای انتقام بوده است (3).

بنابراین، معلوم می شود که غیظ، اغلب قبل از غضب و همراه با آن وجود دارد. گاهی غضب، شدید نیست و ممکن است، علائم غیظ محسوس نباشد؛ زیرا لزوماً چنین نیست که هر جا غیظ باشد، غضب هم باشد. وجود مراتبی از کظم ضعیف در هر فردی، غیظهای ضعیف را کنترل خواهد کرد.

بر اساس تعاریف کلی پرخاشگری که هر نوع رفتار آسیب زننده با قصد را شامل می شود، نمی توان حکم کرد که غضب در روایات، شامل هر رفتار آسیب زننده است؛ بلکه موارد رفتار پرخاشگرایانه و بدون غیظ را می توان، تحت عناوین اخلاقی دیگری، مانند

ص: 22

---

1- (1). غیظ: خشم شدید، چنانکه راغب (565 هـ -) گفته: (وَإِذَا حَلَدُوا عَصَوْا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ). (آل عمران: 119) چون به خلوت روند، از شدت خشم بر شما، سرانگشتان می جویند. قاموس قرآن، ج 5، ص 141.

2- (2). مجمع البحرین، ج 3، ص 348.

3- (4). المیزان، ج 15، ص 277.

ایذاء یا سایر بدرفتاری های اخلاقی بررسی کرد؛ در هر صورت، غضب شدید ملازم غیظ ظاهری نیز خواهد بود؛ یعنی غیظ، بر حالت غضب شدیدی اطلاق می شود که امکان کنترل حالت هیجانی آن وجود ندارد. به لحاظ مفهومی، غیظ لزوماً مساوی با رفتار پرخاشگرانه یا غضب همراه نیست و به حالت هیجانی خاصی اطلاق می شود که همراه با تغییرات بدنی است؛ مانند فشارخون و تغییر رنگ چهره که معمولاً سرخ می شود. این مطلب، تصریح در نظریه صاحب التحقیق است(1). مؤید جمع بندی فوق، نظریه صاحب التحقیق می باشد:

والتحقیق أنّ الأصل الواحد في المادّة [الغیظ]: هو الغضب الشدید الكامن في القلب و بهذین القیدین یمتاز عن الغضب، فإنّ الغضب أعمّ من أن یكون شدیداً أو معتدلاً أو خفیفاً و كامناً أو ظاهراً.(2)

اصل مشترك در ماده غیظ این است که غیظ غضب شدیدی است که درون قلب مخفی است و با دو قید فوق (اختفاء و شدت) و از ماده الغضب جدا می شود زیرا الغضب اعم است از پرخاش شدید و معتدل یا خفیف و اعم است از پرخاش مخفی یا آشکار.

تصریح به «الکامن فی القلب» مقصود ما را حاصل می کند. غیر از مراتب کیفی که صاحب التحقیق فرموده اند، غیظ و غضب بر اساس ارزش های اخلاقی نیز، به نوع مثبت و منفی تقسیم بندی شده اند. به طور اجماع، آنچه درباره رذیلت صفت غضب گفته می شود، مربوط به غضب منفی است؛ اما غضب، نوع مثبتی هم دارد که بعداً ذکر خواهیم کرد.

بعضی از مفسران، با بیان این مطلب تذکر می دهند که اگر غیظ جنبه الهی نداشته باشد، باید با صفات حسنه ای مانند: «کظم»، «حبس»، «تحلیل» و... از آن جلوگیری شود. قاعده کلی این است که نفس آدمی، باید بر اساس هرچه عقل و شرع حکم می کند، عمل کند و موارد مخالف را کنترل کند(3).

ص: 23

---

1- (1) . الغیظ: أشدّ غضبٍ و هو الحرارة التي یجدها الإنسان من فوران دم قلبه و قد دعا الله الناس إلى إمساك النفس عند اعتراء الغیظ (و الكاظمین الغیظ). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 7، ص 299.

2- (2) . همان، ص 300.

3- (3) . ثمّ إنّ الغیظ إنّما یوجد في النفس بمقابلة ما یؤلم و یخالفها، و هو أعمّ من أن یكون علی حقّ أو علی باطل... و الغیظ إذا كان في جهة شرعیة و في الله: یتعّبه العمل و المخالفة علی حسب التکلیف الثانوی و أمّا إذا كان في جهة عرفیة، فالوظیفه فیها هی الكظم و الحبس و التحلیل و المطلوب هو التسلّط علی النفس بحکم العقل و الشرع. همان، ص 301.

#### 4. الحنق

واژه «الحنق» نیز، بر حالت شدید غیظ اطلاق شده است. صاحب لسان العرب، حنق را مربوط به حالت تحمل غیظ شدید می داند (1). در روایت نیز، به معنای غیظ و غضب به کار برده شده است. از جمله، روایت امیر مؤمنان علیه السلام:

لَا يَحْمِلَنَّكَ الْحَنْقُ عَلَيَّ اِقْتِرَافِ الْاِثْمِ فَتَشْفِي غَيْظَكَ وَ تُسَقِمَ دِينَكَ (2).

[مراقب باش] خشم زیاد تو را مجبور به انجام گناه نکند که خشمت فروکش می کند؛ ولی دینت معیوب می شود.

ذیل روایت، خود تفسیر صدر روایت است؛ زیرا بعد پرهیز از حنق برای جلوگیری از تکرار واژه، دوباره با غیظ تعبیر را تکرار می کنند. این نشان می دهد که عطف بدل معنایی، بین این دو واژه جایز بوده است. در دعا داریم:

... وَ لَا تَجْعَلْنَا مِنْ اَعْدَاءِ آلِ مُحَمَّدٍ وَ لَا تَجْعَلْنِي مِنْ اَهْلِ الْحَنْقِ وَ الْغَيْظِ عَلَيَّ آلِ مُحَمَّدٍ... (3).

ظاهراً واژه «حنق»، به جهت دلالت آن بر حالت هیجان منفی، در حسادت به کار برده شده است. لسان العرب این نکته را عنوان کرده است:

... وَ اَحَنَّقَ الرَّجُلُ اِذَا حَقَدَ حِقْدًا لَا يَنْحَلُّ. قال ابن بري: وَ قد جاء حَنِيقٌ بِمَعْنَى مُحَنَّقٍ... (4).

تعبیر به «لاینحل» یعنی: حنق، حالت نسبتاً ثابتی دارد؛ مثل حسد، که به راحتی حل نمی شود. برخلاف غیظ یا غضب که حالت های فروکش دارد.

#### 5. الحدة

با کسر «حاء» و فتح «دال»، از الفاظی است که گاهی مترادف و گاهی در معنایی کاملاً

ص: 24

1- (1). الْحَنْقُ: شِدَّةُ الْاِغْتِيَاظِ؛ قال: وَلِيَّ جَمِيعًا يُنَادِي ظِلَّةً طَلَقًا، ثُمَّ اِثْنِي مَرَسًا قَدْ آدَهُ الْحَنْقُ أَي اَثْقَلَهُ الْغَضَبُ. حَنْقٌ عَلَيْهِ، بِالْكَسْرِ، يَحْنُقُ حَنْقًا وَ حَنْقًا، فَهُوَ حَنْقٌ وَ حَنِيقٌ؛ قال: وَ بَعْضُهُمْ عَلَيَّ بَعْضٌ حَنِيقٌ وَ قَدْ اَحْنَقَهُ. وَ الْحَنْقُ: الْغَيْظُ، وَ الْجَمْعُ حِنَاقٌ مِثْلُ جَبَلٌ وَ جِبَالٌ... لسان العرب، ج 10، ص 69-70.

2- (2). شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید معتزلی، ج 20، ص 328.

3- (3). بحار الانوار، علامه محمدباقر مجلسی، ج 53، ص 190. ترجمه: ... و مرا دشمن آل محمد، و از کسانی که نسبت به آل محمد خشم و کین دارند، قرار مده...

4- (4). لسان العرب، ج 10، ص 70. ترجمه: ... «احنق الرجل» وقتی گفته می شود که حسادتی او را فراگیرد که رها نکند. ابن بری می گوید: «وقد جاء حنيق» یعنی کسی که خشمگین شده است.

مخالف با غضب به کار می رود. در لغت فارسی، بدون «الف» و «لام»، به معنای تند، شدت، تیزی(1)، خشم و غضب(2) معنی می شود. این لغت در اصل، از ریشه مضاعف «حَدَّ» است؛ به معنای حد و مرز داشتن و فاصله بین اشیا:

... الحَدُّ: الفصل بين الشيئين لئلا يختلط أحدهما بالآخر أو لئلا يتعدّي أحدهما علي الآخر و جمعه حُدود... و فصل ما بين كلّ شيئين: حدٌّ بينهما... و منتهي كلّ شيءٍ: حدّه... و أصلُ الحَدِّ المنعُ و الفصل بين الشيئين(3)...

الحَدَّة در لسان عربی و روایات به معنی صفتی است که بر انسان عارض می شود و تند، سرعت عمل یا صلابت را می رساند؛ اما در موارد استعمال مشابه غضب و امثال آن، عجله و سبک سری را در معنای کلی تر آن می رساند. قدر مشترك این معنی با غضب می تواند، تند و تندخویی و بی درنگ عمل کردن بر اساس احساسات صرف و بر اساس بی توجهی به عقل و هر عامل کنترل کننده ای باشد و در واقع حدّت، صفت غضب بوده و آن را توصیف می کند و گاهی با غلبه در جای موصوف به کار می رود؛ اما بررسی معنای سبک سری چنان که در منابع لغت ذکر شده است:...

قال الجوهري: والحَدَّة ما يعتري الإنسان من النَّزَقِ و الغَضَبِ؛ تقول: حَدَدْتُ علي الرجل أحدُ حَدَّةٍ و حَدًّا؛... الحَدُّ و الحَدَّةُ سواءٌ من الغَضَبِ(4).

«النَّزَق» در اینجا، به معنی سبک سری یا سستی عقل یا سرعت در جهالت و نادانی است(5)؛ اما با توجه به وجود معنای مشترك بین این واژه و واژه «غضب»، گاهی حدّة نیز مانند غضب - که حالت ممدوح و مذموم دارد - در معنای مثبت اش به کار می رود؛ در این صورت، حدّت به معنی سرعت عمل، جدیت یا صلابت در عمل و رفتار می باشد که نوعی صفت حسنه محسوب می شود؛ لذا بعضی از اقوال لغت، این واژه را در اصل مأخوذ از «جَدَّ» با جیم، به معنی ضد شوخی و هزل گرفته اند:

ص: 25

1- (1) . فرهنگ نوین.

2- (2) . فرهنگ عمید.

3- (3) . لسان العرب، ج 3، ص 140.

4- (4) . همان، ص 141.

5- (5) .... النَّزَقُ: خِفَّةٌ فِي كُلِّ أَمْرٍ وَعَجَلَةٌ فِي جَهْلِ وَحُمُقٍ. ابن سیده: النَّزَقُ الخِفَّةُ و الطَّيْشُ، نَزَقَ، بالكسر، يَنْزِقُ نَزَقًا، فهو نَزِقٌ، و الأُنثى نَزِقَةٌ، و هو من الطَّيْشِ و الخِفَّةِ. همان، ج 10، ص 352.

عن الكسائي: يُقال في فلان حِدَّةٌ؛ وفي الحديث: الحِدَّةُ تعترِي خيارَ أُمَّتي؛ الحِدَّةُ كالنشاط و السرعة في الأمور و المضاء فيها مأخوذٌ من حَدَّ السيف و المراد بالحِدَّة ههنا المضاء في الدِّين و الصلابة و المقصد إلي الخير؛ و منه حديث عمر: كنت أداري من أبي بكرٍ بعض الحدِّ؛... و بعضهم يرويه بالجيم، من الجدِّ ضدَّ الهزل، و يجوز أن يكون بالفتح من الحظِّ (1)....

كسائی گفته در مورد کسی گفته می شود دارای حده است و در حدیث هم وارد شده الحده یعنی صلابت به بهترین های امتم شامل می شود. الحده مانند نشاط و سرعت در کارهاست و جدیت در کارهاست و از حدّ السیف بمعنی برش در کارها گرفته شده است. مراد از حده در این مقام جدیت در دین داری و صلابت و تصمیم بر خیر است. از همین معنا در حدیث عمل آمده که با ابوبکر در بعضی از سخت گرفتن هایش مدارا می کرد... و بعضی از لغویون با جیم نقل کرده اند و از الحدّ گرفته اند که ضد هزل است و ممکن است با فتح باشد در اینصورت از حظّ گرفته خواهد شد...

بر این اساس، حدّت به معنای قاطعیت نیز نزدیک می شود. مؤید اشتراك لفظی در واژه حدّت، کاربرد هر دو معنا در لسان روایات است. از روایاتی که به معنی مثبت «حدّت» نقل شده است، می توان به نبوی مشهور استناد کرد که فرمودند:

إِنَّ الحِدَّةَ تَعْتَرِي خِيَارَ أُمَّتِي. (2)

صلابت فقط شامل بهترین امت من می شود.

از این روایت معلوم می شود که علاوه بر مثبت بودن مفهوم حدّة، دسترسی به آن هم چندان ساده نبوده و مخصوص برگزیدگان و برترین ها در فضایل است؛ زیرا این صلابت یا جدیت، ناشی از قوه درك و معنویت بیشتر است. علاوه بر اشاره کردن به مفهوم ارزشی حدّة، تعبیر با «لن»، اهمیت انحصاری بودن این صفت را برای اخیار و نیکان از امت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بیان می کند. در مقابل، روایاتی نیز حدّة را به معنی غضب یا تندخویی بدون

ص: 26

1- (1). همان، ج 3، ص 140.

2- (2). اسدالغابة، ج 5، ص 307؛ الفردوس، ابومنصور فارسی، ج 2، ص 152. ایضا: ابن عباس قال: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَنْ تَعْتَرِي الحِدَّةُ أَحَدًا مِنْ أُمَّتِي إِلَّا خِيَارَهَا»؛ «صلابت فقط مخصوص بهترین های امت من است». تاریخ بغداد، ج 4، ص 73. ایضا: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «الحِدَّةُ تَعْتَرِي حَمَلَةَ الْقُرْآنِ لِعِزَّةِ الْقُرْآنِ فِي أَجْوَابِهِمْ»؛ «حافظان قرآن، به خاطر عزتی که قرآن در وجودشان ایجاد کرده است، دارای صلابت هستند». الفردوس، ج 2، ص 153؛ کنز العمال، ج 3، ص 127.

عقل و ناشی از سبک سری و جهالت می دانند؛ مانند روایتی که از علی علیه السلام نقل شده است:

الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ إِنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكَمٌ (1).

تندخویی [بی مورد] نوعی دیوانگی است؛ چون تندخو پشیمان می شود و اگر پشیمان نشود، دیوانگی اش پابرجا می ماند.

در اینجا، احتمالاً مراد از حِدَّة حالتی است که شامل رفتارهای تند و بی مورد می شود؛ یعنی شبیه حالت غضب، هنگامی که هیجان خشم، محرک آن باشد؛ اما از آنجا که هر رفتار تند و خشن می تواند، جهت مثبت یا منفی داشته باشد، گاهی حِدَّة تقبیح می شود و در صورتی که این نوع رفتار، هیچ توجیه منطقی یا ارزشی نداشته باشد، ناشی از فقر ذاتی شخص می باشد که از آن به جنون تعبیر می شود. در حالت جنون، خشم و غضب از رفتارهای اختیاری انسان محسوب نمی شود. حدیث دیگری از آن حضرت در تایید حدیث قبلی نقل می شود:

التَّبَيُّتُ رَأْسُ الْعَقْلِ وَالْحِدَّةُ رَأْسُ الْحُمَقِ (2).

خودنگهداری، اساس عقل و تندخویی، اساس حماقت است.

کاربرد واژه «تَبَيُّت» در لغت و روایات می رساند که این واژه، به معنی نوعی خودنگهداری ارادی یا کنترل عمدی می باشد (3).

پس بر اساس لغت، «تَبَيُّت» نوعی کاربرد عقل در کنترل احساسات است. این کنترل از طریق مکث و درست اندیشیدن صورت می گیرد؛ پس نتیجه می شود که حِدَّة به معنای منفی، نوعی بی تدبیری و تعطیل شدن عقل است و فرد با این صفت، رفتارهای دور از منطق انجام می دهد. حدیث منسوب به امام صادق علیه السلام در مصباح الشریعه نیز، مؤید این کاربرد لغوی است:

الْحَيَاءُ نُورٌ جَوْهَرُهُ صَدْرُ الْإِيمَانِ، وَ تَقْسِيرُهُ التَّبَيُّتُ عِنْدَ كُلِّ شَيْءٍ يُنْكِرُهُ التَّوْحِيدُ وَالْمَعْرِفَةُ (4).

ص: 27

1- (1). نهج البلاغه، حکمت 255.

2- (2). بحار الانوار، ج 1، ص 160.

3- (3). تَبَيُّتٌ فِي الْأَمْرِ وَالرَّأْيِ، وَاسْتَبَيَّتْ: تَأْتِي فِيهِ وَ لَمْ يَعْجَلْ. لِسَانُ الْعَرَبِ، ج 2، ص 19. تَبَيُّتاً [ثبت]: استوار شد، متین شد، فی الْأَمْرِ وَالرَّأْيِ: در آن کار یا امر اندیشید و تأمل کرد، مشورت و بررسی کرد. فرهنگ ابجدی عربی - فارسی، بستانی و مهیار، ج 1، ص 208.

4- (4). مصباح الشریعه، ص 189.

شرم نوری است که ذات و جوهر آن صدرِ ایمان است، معنای شرم این است که در برابر هر آنچه با توحید و معرفت ناسازگار است خویشتن داری کنی.

همچنین، در روایتی واژه «التبث»، عطف بر «الكف» شده است و نظایر این کاربرد وجود دارد(1). بنابراین؛ شکی نیست که واژه «الحدّة»، به معنای منفی اش، شامل مواردی می شود که انسان با عجله، تندى، بدون تأمل و تفکر کاری را انجام دهد که نمی داند. مشابهت این مفهوم با غضب، این است که در غضب هم انسان به خاطر شدت غلبه هیجان منفی، نسنجیده، بدون تدبیر و با تندى و خشونت کاری صورت می دهد؛ اما در معنی مثبتش، جدیت و درنگ نکردن در مسائل مهم معنا می شود.

## 6. الرضا

در لفظ فارسی، «رضا» به معنی «خشنودی و خرسندشدن»(2) و همین طور رضایت خاطر از زندگی و رضایت از داشتن سرنوشت است(3)؛ ولی در فرهنگ عربی، قرآن و روایات، به معنی ضدّ «غضب» و «سخط» از آن یاد شده است؛ برای مثال در لسان العرب آمده است:

الرّضا، مقصورٌ: ضدّ السّخط. وفي حديث الدعاء: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ(4)... الغَضَبُ: تقيضُ الرّضا(5).

علامه طباطبایی در تفسیرالمیزان می فرمایند:

رضا صفتی است که در مورد صاحبان عقل و اراده استفاده می شود و ضد این صفت، صفت خشم و سخط است و هر دو صفت وجودی هستند. از طرفی رضا و خشنودی همواره به اوصاف و افعال مربوط می شود، نه به ذوات؛ مثلاً گفته می شود من از اوصاف و افعال فلانی راضی ام؛ ولی گفته نمی شود من از این گل راضی هستم(6).

ص: 28

1- (1). فرهنگ عمید، ذیل واژه رضا.

2- (2). نرم افزار فرهنگ نوین.

3- (3). لسان العرب، ج 14، ص 323.

4- (4). همان، ج 1، ص 648.

5- (5). ترجمه تفسیرالمیزان، ج 17، ص 367.

6- (6). أَبِي عَمْرٍو حَدَّثَهُ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «إِنَّهُ لَا يَسَعُكُمْ فِيمَا يَنْزِلُ بِكُمْ مِمَّا لَا تَعْلَمُونَ إِلَّا الْكَفُّ عَنْهُ وَالتَّبَثُّ فِيهِ وَ الرَّدُّ إِلَى أئِمَّةِ الْمُسْلِمِينَ حَتَّى يَعْرِفُوكُمْ فِيهِ الْحَقُّ وَ يَحْمِلُوكُمْ فِيهِ عَلَى الْقَصْدِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ (فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)»؛ امام صادق علیه السلام فرمودند: «همانا، در هر امری که توانایی آگاهی بر آن ندارید چاره ای

هرچند تصریح به این نکته نشده؛ ولی با توجه به موارد استعمال غضب می توان، چنین استفاده کرد که ضد رضا هم که سخط و غضب باشد، نیز چنین است و به طور غالب بر افعال تعلق می گیرد، نه ذوات اشیاء.

در این بخش، علامه رحمه الله به بحث مفیدی درباره رضا می پردازد که خلاصه آن، این است که صفت رضا همیشه بر يك عمل انجام شده تعلق می گیرد و لذا با اراده که قبل از عمل و به معنی قصد جدی بر انجام عملی است که هنوز واقع نشده، متفاوت است؛ هرچند ممکن است، بعد از عمل به آن متعلق شود. از طرفی با توجه به معنی رضا، وقوع عمل، مساوی با ایجاد رضاست و لذا ممکن نیست، آن را صفتی از اوصاف قائم به ذات خدا بدانیم؛ چون خدای تعالی منزّه است از اینکه محل حوادث قرار گیرد. و می فرمایند:

پس باید بدانیم که هر جا رضایت به خدای سبحان نسبت داده شده، صفت فعل او و قائم به فعل اوست و خلاصه صفتی است که از فعل انتزاع می شود؛ مانند رحمت، غضب، اراده و کراهت؛ پس رضایت خدا از يك امر، یعنی سازگاری فعل خداوند با آن امر با توجه به اینکه افعال خداوند به دو بخش کلی تشریحی و تکوینی تقسیم می شود، قهراً رضای او هم دو قسم می شود: رضای تکوینی و رضای تشریحی؛ پس هر امر تکوینی، یعنی هر چیزی که خدا اراده کرده و ایجادش نموده، مرضی به رضای تکوینی خداست؛ به این معنا که فعل او (ایجادش)، ناشی از مشیته سازگار با آن موجود بوده است(1).

## 7. الكظم

«کظم» در اصل، به معنی مجرای تنفس است، بر وزن فلس و اسم ثلاثی می باشد؛ ولی به معنی مطلق، نگهداری و حبس را می گویند. علت استعمال در این معنی، احتمالاً به این خاطر است که در کظم غیظ نیز، حبس غیظ و بغض صورت می گیرد. در کتاب قاموس قرآن آمده است که:

کظم (بر وزن فلس)، مجرای تنفس. چنان که راغب و دیگران گفته اند. ایضاً کظم حبس و نگهداری غیظ است در سینه، خواه به واسطه عفو باشد یا نه(2).

ص: 29

1- (1). همان، ص 368.

2- (2). قاموس قرآن، ج 6، ص 113.



بعضی از ارباب تفاسیر فرموده اند که «کظم»، برای بستن دهان مشک، بعد از پرشدن به کار می رود و گفته می شود: «كظمت القربة»؛ «دهان مشک را بعد از پرکردن بستم»....

اصل کظم، بستن دهان مشک است، پس از پرشدن. کظمت القربة یعنی: «دهان مشک را پس از پرکردن بستم». آنوقت گویند: «فلان کظیم و مکظوم» که پر از غصه یا خشم باشد و انتقام نگیرد(1).

بنابراین، می توان نتیجه گرفت، همان گونه که دهان مشک برای کنترل خروج آب گرفته می شود، کظم انسان نیز، مانع از خروج خشم، غیظ یا اندوه می شود؛ البته با این تفاوت که غیظ یا خشم، تمایل جدی به بیرون آمدن دارد و نگهداری آن به زحمت ممکن است. «اجتراع» یا فروردن، همچنین «حبس»، «ضبطنفس» و «رد» و «سد» کردن که برای معناکردن «کظم» به کار می روند، انواع افعال ارادی هستند که به قصد و نیت جدی برای انجام دادن نیازمندند و از آثار و لوازم کظم می باشند(2).

اما از آنجا که کظم درباره کنترل خشم و غضب به کار می رود، می تواند ممدوح و مذموم باشد، همان طور که در غضب گذشت؛ پس ظاهر نکردن (کظم) يك هیجان منفی، کارشایسته و نیکو بوده ولی ظاهر کردن هیجان در جایی مذموم است که کظم مطلوب است(3). در منابع تفسیری به این نکته اشاره شده است که کظم غیظ، در جایی است که با سکوت و عدم اظهار، پُر بودن از چیزی را کتمان کنند و کظامة وسیله ای است که با آن مجرای آب یا در و امثال آن را مسدود می کنند. همین طور، قنات را برای خاطر دربرداشتن جریان های پوشیده از آب، کظامة می نامند(4).

ص: 30

1- (1). قاموس قرآن، ج 6، ص: 113

2- (2) .... الكَظْمُ اجْتِرَاعُ الْغَيْظِ وَ الْإِمْسَاكُ عَنْ إِدَائِهِ وَ كَأَنَّهُ يَجْمَعُهُ الْكَاطِمُ فِي جَوْفِهِ وَ الْكَظْمُ مَخْرَجُ النَّفْسِ يُقَالُ أَخَذَ بِكَظْمِهِ كَأَنَّهُ مَنَعَ نَفْسَهُ أَنْ يَخْرُجَ كَظْمَ الرَّجُلِ غَيْظُهُ إِذَا اجْتَرَعَهُ كَظْمَهُ يَكْظُمُهُ كَظْمًا رَدَّةً وَ حَبْسَهُ فَهُوَ رَجُلٌ كَظِيمٌ وَ الْغَيْظُ مَكْظُومٌ كَظَمْتُ الْبَابَ أَكْظَمُهُ إِذَا قَمَتَ عَلَيْهِ فَسَدَدَتْهُ بِنَفْسِكَ أَوْ بِشَيْءٍ غَيْرِكَ وَ كُلٌّ مَا سَدَّ مِنْ مَجْرِي مَاءٍ أَوْ بَابٍ أَوْ طَرِيقٍ كَظَمَ كَأَنَّهُ سَمَّى بِالْمَصْدَرِ وَ الْكَظَامَةُ وَ السَّدَادَةُ مَا سَدَّ بِهِ وَ التَّحْقِيقُ أَنَّ الْأَصْلَ الْوَاحِدَ فِي الْمَادَّةِ هُوَ ضَبَطُ شَيْءٍ وَ حَبْسُهُ فِي الْبَاطِنِ عَنْ أَنْ يَبْدُو كَالْحُزْنِ وَ الْغَمِّ وَ الْغَيْظِ وَ الْإِبْتِلَاءِ... وَ أَمَّا مَفَاهِيمُ الْجَمْعِ وَ الْاجْتِرَاعِ وَ السَّكُوتِ وَ الرَّدِّ وَ السَّدِّ فَمِنْ آثَارِ الْأَصْلِ وَ لَوَازِمِهِ. التَّحْقِيقُ فِي كَلِمَاتِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، ج 10، ص 69 و 70.

3- (3). فظهر أنّ الكَظْمَ حَسَنٌ إِذَا كَانَ إِبْرَازَ الشَّيْءِ غَيْرِ مَطْلُوبٍ فِي نَفْسِهِ وَ قَبِيحٌ إِذَا كَانَ إِظْهَارَهُ حَسَنًا وَ مَطْلُوبًا فِي نَفْسِهِ [مثال]... وَ الْكَظْمُ لِلْغَيْظِ مَطْلُوبٌ حَسَنٌ بِخِلَافِ كَظْمِ تَوَلَّدِ الْأُنْثَى وَ التَّصْنِيقُ بِهِ - هَمَان.

4- (4). قوله تعالى (وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) كَظَمَ غَيْظَهُ إِذَا سَكَتَ عَلَيْهِ وَ لَمْ يُظْهِرْهُ لَا بِقَوْلٍ وَ لَا بِفِعْلٍ قَالَ الْمَبْرَدُ «تَأْوِيلُهُ أَنَّهُ

در مجموع، از موارد استعمال کظم فهمیده می شود که اولاً، در کظم نوعی خودداری از يك امر باطنی و پوشیده منظور شده است و لذا هرگز گفته نمی شود کظم الغضب! زیرا غضب، نوعی تغییر وضعیت رفتار ظاهری و قابل مشاهده است؛ ولی کظم، نوعی رفتار نیست و بیشتر نوعی خودکنترلی است که فرد برای جلوگیری از تبدیل شدن غیظ (خشم) به عمل (غضب) به کار می برد و امر باطنی خود را مخفی می کند. ثانیاً، همان طور که بیان شد، کظم بیشتر با غیظ به کار می رود و در جای خود ذکر شد که غیظ هم در اصل، بر آن حالت هیجانی قلبی اطلاق می شود که قبل از غضب به وجود آمده است.

## 8. الحلم

در لغت فارسی (بدون الف ولام)، «حلم» به معنی بردباری، صبر و خویشتن داری یا شکیبایی است. بررسی کاربرد این لغت در عربی و متون روایات و قرآن نشان می دهد که «حلم» در اغلب موارد، به معنی «عقل» یا «نشانه ای از عقل» است. در مفردات، «حلم» به معنی ضبط نفس یا کنترل خود آورده شده است؛ اگرچه کاربرد «حلم» به معنی «عقل» کم نیست؛ ولی به قول راغب، معنای اصلی آن عقل نیست؛ بلکه عقل از علل حلم است و از باب تسمیه شئی به اسم مسببه، نام گذاری می شود<sup>(1)</sup>؛ یعنی عقل از بردباری ناشی می شود. قاموس به بخشی از خطبه نهج البلاغه استدلال کرده که: «خَفَّتْ عُقُولُكُمْ وَ سَدَّ فِهَتْ حُلُومُكُمْ»<sup>(2)</sup> در اینجا حلم مقابل عقل به کار رفته است؛ پس نمی تواند معنای مساوی داشته باشد<sup>(3)</sup>. این واژه از لغات متضاد با غضب محسوب می شود. از آنجا که «غضب» را به نوعی شدت در رفتار، همراه با تندی و تغییر معنا کردیم؛ پس لازم است «حلم» را کنترل نفس و خویشتن داری معنا کنیم. اگر بپذیریم که حلم صرفاً نوعی تأنی یا خویشتن داری است، معنای آن این است که حلم، در مقابل غیظ است که نوعی امر درونی است؛ اما

ص: 31

---

1- (1). الْحِلْمُ صَدَّبُ النَّفْسِ وَالطَّبَعِ عَنِ هَيْجَانِ الْغَضَبِ وَ جَمَعَهُ أَحْلَامٌ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَحْلَامُهُمْ بِهَذَا الطُّورِ قِيلَ مَعْنَاهُ عَقُولُهُمْ وَ لَيْسَ الْحِلْمُ فِي الْحَقِيقَةِ هُوَ الْعَقْلُ لَكِنْ فَسَّرُوهُ بِذَلِكَ لِكَوْنِهِ مِنْ مُسَبِّبَاتِ الْعَقْلِ. المفردات في غريب القرآن، ص 254.

2- (2). نهج البلاغه، خطبه 14.

3- (3). قاموس قرآن، ج 2، ص 168.

همان طور که غیظ، تمهیدی برای غضب در رفتار است، حلم نیز می تواند، تمهیدی برای رضا باشد که گفته شد، بیشتر صفت فعل قرار می گیرد. برای تصویرسازی ذهنی، بهتر است، این گونه تصور شود که در واقع، این مفاهیم به صورت دو جفت هم جنس مطرح اند؛ یعنی: غیظ و حلم، غضب و رضا. وجه اشتراك جنسی آنها این است که جفت واژگان اول، هر دو امر باطنی اند و مقدمه ای برای رفتاری ارادی و جفت واژگان دوم، هر دو رفتار ارادی و ظاهری که به دنبال امری باطنی به وجود آمده و نتیجه محسوب می شوند. به طوری که غیظ، موجب غضب شده و در صورت وجود شدت و حدت، همراه با آن هم وجود دارد. حلم نیز، موجب رضا شده و باعث رفتار ارادی پرهیز و کناره گیری از اقدام پرخاشگرانه و ترك صحنه غضب می شود؛ پس غیظ و حلم هم جنس های متضاد می باشند، همان گونه که غضب و حلم نیز هم جنس های متضاد هستند. همچنین حلم، مقدمه رضا خواهد بود، همان گونه که غیظ، مقدمه غضب است؛ اما اگر در مواردی حلم، مقابل غضب و ضد آن نامیده شده، معنی اجمالی آن منظور شده است، و مراد، نتیجه حلم است که رضایت بر فعل باشد:

... الغضب: وهو تحرك في النفس إلى حدة و شدة في قبال شيء آخر، و يقابله الحلم، و هو التعقل و السكون(1).

غضب، نوعی تحرك نفس است به سمت تندی و شدت که در برابر چیز دیگری صورت می گیرد و در مقابل آن، حلم است که عبارت است از: تعقل و آرامش.

سکونت يك خاموشی ارادی است که در حین انجام یا آغاز رفتاری ارادی صورت می گیرد؛ پس مقابله حلم با غضب، از باب مقدمه است. این واقعیت، شواهد آشکارتری نیز در روایت دارد؛ مانند روایت امیرمؤمنان علیه السلام: «إنما الحلم كظم الغيظ و ملك النفس»(2)؛ «بردباری، فروخوردن خشم و تسلط بر خود است». همچنین حضرت در روایت دیگری می فرمایند که مهم ترین عنصر ماهوی حلم، همان کظم است(3).

## 9. اللين و الخشن

هرچند این دو واژه در اصل، برای اشیاء غیرجاندار به کار می رود. ولی گاهی از باب استعاره در جاندار و انسان هم به کار رفته است. در اغلب روایات، واژه «خشن» بیشتر به عنوان

ص: 32

1- (1). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 7، ص 233.

2- (2). غررالحکم، ص 285.

3- (3). الإمام علی علیه السلام: «رأس الحلم الكظم»؛ «رأس بردباری، فروبردن خشم است (با فروبردن خشم، بردباری محقق می شود)». غررالحکم، ح 5235.

صفت اشیاء بکار رفته است؛ مانند: نوع لباس، نوع مکان عبادت، نوع غذا، نوع تکالیف، صفت خاک و زمین، آب یا کوه و...، لذا ضد آن را «لین» و «نعومة» گفته اند. صاحب مجمع البحرین می فرماید:

حَسْنُ الحُسُونَةِ ضِدُّ النُّعُومَةِ وَ هِيَ كَيْفِيَّةٌ تَحْصُلُ عَنْ كَوْنِ بَعْضِ الأَجْزَاءِ أَوْ خَفِضَ وَ بَعْضُهَا أَرْفَعُ يُقَالُ حَسُنَ الشَّيْءُ بِالضَّمِّ حُسُونَةً خِلَافَ نَعْمٍ فَهُوَ حَسْنٌ. (1)

خشن، خشونت برخلاف نرمی است و کیفیتی است که از برجستگی و پستی اجزای چیزی ایجاد می شود. در این صورت گفته می شود شیء، خشن است؛ یعنی نرم نیست.

در واقع خشن صفتی در اشیاء است که پستی و بلندی سطح آن را توصیف می کند؛ یعنی ناصاف بودن یا زبری و ضد آن هم نعم یا لین می باشد؛ به معنی نرمی و اگر بر انسان حمل شود به معنی قدرتمندی است. مرد خشن، یعنی مرد قوی و شدید، یعنی کسی که به لحاظ ارادی، توانایی بروز و ظهور دارد و ملاحظه کار نیست (2). اغلب منابع لغت، این نکته را ذکر کرده اند که وقتی خشن را درباره انسان به کار می بریم، بیشتر منظورمان، قول و عمل فرد خشن می باشد؛ یعنی گفتار و رفتاری با قدرت و ظهور شدید در منظور. قدرت از آن جهت که ضعف نفسانی، مانع از ابراز آن نشود (3)؛ اما هر کدام از این دو صفت، زمانی که درباره انسان و به عنوان يك صفت یا خصیصه به کار می روند، بسته به موقعیت آن، ممکن است مثبت یا منفی باشند؛ مثل غضب که گذشت. گاهی در روایت، صفت خشن درباره انسان هم به کار رفته است. از معانی مثبت خشن، مانند توصیفی که رسول اکرم از امیر مؤمنان علیهما السلام نمودند:

فَأَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَمٌ مُنَادِيًا فَنَادَى فِي النَّاسِ اِرْفَعُوا أَلْسِنَتَكُمْ عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ فَإِنَّهُ حَسِينٌ فِي ذَاتِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ غَيْرٌ مُدَاهِنٌ فِي دِينِهِ (4).

زبان از علی کوتاه کنید که او در ذات خدا، مردی درشت است و در دین. مداهنه نکند.

ص: 33

1- (1). مجمع البحرین، ج 1، ص 651.

2- (2).... وَ رَجُلٌ حَسِينٌ قَوِيٌّ شَدِيدٌ وَ يَجْمَعُ عَلَيَّ حَسِينٌ بِضَمِّتَيْنِ كَتَمْرٍ وَ تَمْرٍ. همان.

3- (3). وَ الحُسُونَةُ: ضِدُّ اللِّينِ، وَ قَدْ حَسُنَ، بِالضَّمِّ، فَهُوَ حَسِينٌ... تَحَسَّنَ وَ اخشوشن الرجل لبس الحَسِينِ وَ تَعَوَّدَهُ أَوْ أَكَلَهُ أَوْ تَكَلَّمَ بِهِ أَوْ عَاشَ عَيْشًا حَسِينًا وَ قَالَ قَوْلًا فِيهِ حُسُونَةٌ وَ خَاشَهُ نَهَ حَسِينٌ عَلَيْهِ يَكُونُ فِي القَوْلِ وَ العَمَلِ وَ فَلَانٌ حَسِينٌ الجَانِبُ أَي صَعَبٌ لَا يُطَاقُ وَ إِنَّهُ لَذُو حُسْنَةٍ وَ حُسُونَةٍ وَ مَخْشَنَةٌ إِذَا كَانَ حَسِينُ الجَانِبِ. لسان العرب، ج 13، ص 140.

4- (4). بحار الانوار، ج 21، ص 385.

صاحب تفسیر روض الجنان به نقل از سفیان ثوری، مداهنه را چنین معنی می کند: «مردی که همسایگان او، دوست او باشند و او را مدح کنند، بدان که او مداهن است؛ چه اگر امر معروف و نهی منکر کردی، همه دشمنش بودندی...» (1)

با توجه به این مطلب می توان گفت که رفتار امیرالمؤمنین علیه السلام، در موردی بوده که راهی برای ممانعت و کنار آمدن در آن نبوده و حضرت چاره ای جز گرفتن اموال بیت المال از آنها را نداشتند و طبیعی است که مخالفت طرف مقابل، امر را دشوارتر خواهد کرد.

به طور کلی می توان گفت که اولاً، واژه خشن با توجه به اکثر معانی ای که به آن اشاره شد، غیر مستقیم به این بحث وارد شده است. ثانیاً، طبق مدارکی که بررسی شد، خشونت لزوماً با خشم و هیجان های مثبت و منفی ارتباط ندارد و صرفاً صفتی برای کیفیت اظهار کلام یا نوع رفتار است و اگر به فرد اطلاق شود، منظور نوع رفتار یا گفتار او می باشد. همچنین معلوم شد که ارتباط ماهوی هم با غضب یا غیظ ندارد؛ بلکه ممکن است، هم نقطه جمع و هم نقطه تفاوت داشته باشد.

همین طور است صفت لین که نقطه مقابل خشن است. گاهی در مورد انسان به عنوان صفت شخصیتی مثبت، مثل سازگاری یا انعطاف پذیری به کار رفته است (2). لین مثبت، مانند آنچه در مورد صفات رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، در قرآن آمده است:

(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ) 3.

ص: 34

1- (1). تفسیر روض الجنان و روح الجنان، أبو الفتوح رازی حسین بن علی بن محمد بن احمد خزاعی رازی نیشابوری، ج 4، ص 484. این جمله، به داستان حجة الوداع مربوط است، وقتی که امیر مؤمنان علیه السلام متوجه شدند، لباس هایی که امانت بود، بین گروهی با بی توجهی تقسیم شده است، آنها را جمع آوری کردند: چون اصحاب قصد تصرف آنها را نداشتند و فقط می خواستند که موقتاً استفاده کنند، ناراحت شدند و برای شکایت پیش پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آمدند و حضرت هم در پاسخ به شکایت آنان، این سخن را فرمودند. صاحب کتاب العین می گوید که خشن وقتی در انسان استعمال شود، مربوط به خشونت در کلام و عمل می شود. کتاب العین، خلیل فراهیدی، ج 4، ص 170. توضیح مطلب اینکه: «صاحب صفت خشن، در کلام یا رفتار خود، ملاحظه کاری بی دلیل و بی منطق ندارد و در کلام و رفتار صراحت دارد و اصطلاحاً مداهنه نمی کند». روایت نقل شده نیز، می فرماید که امیر مؤمنان علیه السلام در امر خدا که از آن به ذات الله تعبیر می کند، خشن است؛ یعنی ملاحظه کسی را به ملاحظه خدا ترجیح نمی دهد، ولو به هر قیمتی تمام شود. حضرت جرئت اظهار نظر دارد، هر چند بعضی ها خوششان نیاید یا حتی اعتراضش موجب رنجش و زحمت خودش بشود، او این زحمت را به جان خریده است.

2- (2). اللین ضد الخشونة و يستعمل ذلك في الأجسام ثم يستعار للخلق وغيره من المعاني فيقال فلان لين وفلان خشن. المفردات في غريب القرآن، ص 752.

رحمت خدا تو را با خلق، مهربان و خوش خوی گردانید(1).

برخی از مفسران برای لین تقسیم مادی و معنوی قائل اند. لین مادی، مانند **أَلْتَا لَهُ الْحَدِيدَ** 2. «لین» معنوی نیز مانند آنچه مربوط به کلام است: **(فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيْنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ)** (2). برای اختصار با ذکر آدرس مطلب، از ذکر آنها صرف نظر می کنیم(3).

## 10. الْفَطُّ

این واژه نیز، از آن جهت که در ردیف صفات رفتاری مشابه خشم و پرخاشگری می باشد، در این قسمت به آن اشاره می شود. اغلب منابع لغت، از «فَطُّ» به عنوان حالت تندی در گفتار، عدم حُسن خُلُق، بداخلاقی نام برده اند. در اصل «فَطُّ» به شکمبه حیوانی مثل شتر اطلاق می شود که آب تلخ و بدبویی دارد و هنگام ناچاری، حیوان را ذبح کرده و از آن آب استفاده می کنند(4). در تفسیر احسن الحدیث ذیل آیه **(لَوْ كُنْتَ فَطًّا)**، آمده است:

فَطُّ، کسی است که بدخلق و سختگیر باشد؛ چون علّت شکست احد، اشتباه مسلمانان بود، جا داشت که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم دیگر به آنها نرمش نشان ندهد. خدا در اینجا می فرماید: «اشتباهی شده است، خدا آنها را آمرزیده، تو هم همان ملایمت و عطوفتی را که داشتی ادامه بده؛ چون ملایمت، بهترین عامل برای جمع کردن آنهاست و اگر از اول سخت گیر بودی، از اطرافت پراکنده شده بودند»(5).

همان طور که ملاحظه می شود، کاربرد «فَطُّ» در تفسیر آیه شریفه، به معنای بداخلاقی و تندخویی و ضد نرم خویی است. نتیجه اینکه فَطُّ، صفتی مربوط به گفتار است که با تندی و خشونت همراه است؛ هرچند، حالت هیجانی، خشم و برانگیختگی ملازم آن نباشد؛ البته می توان فَطُّ را با حالت غیظ و خشم در نظر گرفت؛ لکن در ماهیت آن،

ص: 35

1- (1). ترجمه المیزان، ج 4، ص 83.

2- (3). طه: 44.

3- (4). التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج 10، ص: 279.

4- (5). قوله تعالى: **(وَلَوْ كُنْتَ فَطًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ)** (آل عمران: 159) هما بمعني السَّيِّءِ الْخُلُقِ الْقَاسِيِ الْقَلْبِ وَفَطُّ يَفُطُّ مِنْ بَابِ تَعَبٍ فَطَاظَةً: إِذَا غَلِظَ. مجمع البحرين، ج 3، ص 415.

5- (6). تفسير أحسن الحدیث، سید علی اکبر قرشی، ج 2، ص 217.

هیجان خشم وجود ندارد. در نهایت می توان گفت، فُظ، مثل حدّت که صفت غضب بود، در برخی از انواع غضب شدید، مانند پرخاش در گفتار، با غضب جمع می شود؛ به این ترتیب، فُظ، معنای اخص از حدّت دارد؛ زیرا حدّت صفتی است برای انواع غضب؛ ولی فُظ، فقط شامل غضب گفتاری می شود.

## 11. الحفیظه

این واژه، در کاربرد خود شامل مواردی می شود که غضب، ناشی از حرمت شکنی بین نزدیکان باشد یا شکستن عهد و پیمان. در کل، «حفیظه» بر نوعی از غضب دلالت می کند که ناشی از رنجشی عاطفی و بین فردی باشد(1). «حفیظه» در این معنا، بیشتر به معنای غضب است(2). وجه مشترک بین حفیظه و غضب، مفهوم دفع و جلوگیری از امر نامالیم است. همان طور که در منابع آمده است، «حفیظه» از ریشه «حفظ» است و بر اساس کاربردهای مختلف، معانی مختلفی پیدا می کند. در مفهوم غضب، فرد به وسیله خشم، خود را محفوظ می کند(3).

## جمع بندی و نتیجه گیری

بر اساس آنچه در سطور بالا گذشت، معلوم شد، مدار اصلی بحث در این پژوهش، غیظ یا خشم است؛ زیرا بررسی لغوی نشان می دهد، برخلاف مشهور، ترجمه غضب به خشم صحیح نبوده و درست این است که بگوییم: «غیظ»، تقریباً معادل با «خشم» می باشد؛ یعنی حالت هیجانی خاص که موجب برافروختگی و تغییر درونی یا قلبی می شود و سپس

ص: 36

- 1- (1). و الحَفِیظَةُ: العَصَبُ لِحُرْمَةِ تُتَهَكُّ مِنْ حُرْمَاتِكَ أَوْ جَارِ ذِي قَرَابَةٍ يُظَلَمُ مِنْ ذَوِيكَ أَوْ عَهْدٍ يُنْكَثُ. و الحَفَظَةُ و الحَفِیظَةُ: العَصَبُ، و الحفَظُ كالحَفَظَةِ، و أنشد: إنا أناسٌ نمنعُ الحفَظا. لسان العرب، ج 7، ص 442.
- 2- (2). و الحَفِیظَةُ العَصَبُ و الحَمِيَّةُ و منه الحدیث من دعائم النفاق الحَفِیظَةُ. مجمع البحرين، ج 1، ص 540.
- 3- (3). إنَّ مفهوم الحفظ یختلف باختلاف الموارد و الموضوعات یقال حفظُ المال من التلف و حفظُ الأمانة من الخيانة و حفظُ الصلاة من الفوت و حافظه أي راقبه و تحَفَظَ أي تحرَّرَ بحفظ نفسه عمّا لا یلائم و حَفِظَ یمینَه و عهدَه أي عمل بتعهدَه و وفی به و حَفِظَ القرآنَ علی ظهر قلبه و أحفظه أي جعله حافظاً و منه یقال للعَصَبِ الإحفاظُ فإنّه یجعلُ صاحبَه حافظاً و محفوظاً فإنَّ العَصَبُ هو دفع ما لا یلائم و الدفاع عن الضرر فالحفظُ فی الأعیان و تحَفَظَ أخاناً و فی الأعمال و هم علی صلاتِهِمْ یحافظونَ و فی المعانی و ما کُنَّا لِلغَیْبِ حَافِظِینَ و فی العهودِ و احفظوا أیمانکم و فی الإطلاق و العموم وَ رَبُّكَ عَلَی كُلِّ شَیْءٍ حَفِیظٌ وَ عِنْدَهُ کِتَابٌ حَفِیظٌ. - راجع الحرس. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 2، ص 254.

این امر، باعث بروز رفتار پرخاش یا غضب می شود که در سطح رفتار است؛ اما پرخاشگری، بدون غیظ و حالت هیجانی که هرگونه رفتار یا اراده بر اقدامی را شامل شود که نوعی مخالفت، برخورد و آسیب را موجب شود، لزوماً داخل بحث غضب نمی شود. آنچه بر اساس منابع اسلامی می توان اذعان کرد، این است که پرخاشگری از نوع اسلامی، شامل حالت همراه با غیظ است؛ هرچند در مفهوم با هم متفاوت اند. اما در مواردی که غیظ، مصداق رفتارهای پرخاشگرانه باشد، منظور غیظ شدید است که همراه با رفتار ظاهر می شود؛ در این صورت، غیظ به معنی غضب است؛ از باب ذکر الشَّيْءِ بِسَبِّهِ؛ اما سَخَطُ که اغلب مترادف و معطوف غضب است، در اصل بر غضب شدید اطلاق شده است، با این تفاوت که سَخَطُ و غضب در خالق، بدون غیظ می باشد و غضب خالق و سَخَطُ رَبِّ چه شدید و چه غیر آن، بدون حالت تغیر و هیجانی می باشد. نقطه مقابل غیظ یا خشم، کَظْمُ است که قبل از خروج خشم و تبدیل به پرخاش، آن را کنترل می کند؛ اما حَدَّتْ و شَدَّتْ یا فُظَّتْ، صفت غضب یا پرخاش است که گاهی به جای آن استفاده می شود؛ اما اینکه بعضی منابع، نقطه مقابل غضب را رضا گفته اند، به دلیل توجه به شدت غضب بوده است و مؤید این مطلب، منابع دیگری است که سَخَطُ را ضد رضا معرفی کرده اند؛ زیرا رضا شامل مرتبه فعل یا رفتار است؛ اما حلم به جهت نزدیکی معنای آن به عقل، از لحاظ قدرت کنترل فکری و اصلاح خطاهای شناختی در حال غضب، هم نقطه مقابل غضب محسوب می شود و هم نقطه مقابل غضب همراه با غیظ. به عبارتی حلم، نقطه مقابل انواع مراتب غضب است؛ اما از آن جهت که حلم، امری باطنی است، نقطه مقابلش غضب و غیظ است و از آن جهت که حلم، عملکردی منطقی رفتار ظاهری است، نقطه مقابل غضب است که يك فعل ارادی است. غیر از اینکه حلم به واسطه ایجاد حالت کَظْمُ و رضا به واسطه عمل می کند. اگر بخواهیم فرایند رفتاری پرخاشگرانه را بر اساس روایات و منابع لغت توصیف کنیم، می توانیم مطابق نمودار 1 نمودار ترسیم شود. چنین ترسیم کنیم که ابتدا غیظ، باعث تغیر حالت و هیجان منفی می شود. سپس اوج می گیرد و از سطح هیجان درونی به سطح رفتار ظاهری منتقل شده و به صورت غضب نمایان می شود.



همچنین در این نمودار، امکان نمایش حوزه های عمل برخی از واژگانی که بررسی کردیم، وجود دارد. بر این اساس، حلم و غضب نسبت من وجه با واژگانی دارند که صرفاً به سطح هیجان یا صرفاً به سطح رفتار مربوط هستند. در نمودار 2 این فرض به نمایش گذاشته شده که صفت حلم و غضب به صورت ماهیتی نقطه آغاز و انتها، چگونه در مقابل هم قرار می گیرند.

اما غضب با قید شدت و حدّت اش به سخط تبدیل می شود و عامل کنترل آن، ابتدا رضاست و واسطه آن حلم است که آخر رضایت است. البته در مخلوق چنین است و در خالق، بدون غیظ و تغیر سخط صورت می پذیرد. از این فرایند به دست می آید، رضایت که نوعی صفت در مقام فعل است، در تحقق حلم و مرتبه تعقل دخالت دارد. این نکته به خصوص در شیوه های کنترل پرخاش، مانند ترك کردن صحنه مؤثر است. به عبارت دیگر، فقط تنها در صورتی صفت حلم و عقلانیت در کنترل خشم مؤثر است که موقعیت رفتاری خشم، ابتدا کنترل شود و به اصطلاح رضایت داده شود. نمودار 3.

اما در فرایند کنترل غضب نیز، مطابق با نمودار 3، عامل دیگری که در مخلوق دخیل است، کظم است؛ یعنی می توان گفت که ابتدا حلم، آن حالت غیظ را کنترل می کند که مقدمه ایجاد غضب است و زمینه کظم را فراهم می کند. در مواردی که غضب در مرتبه ضعیفی حاصل شده باشد، امکان کنترل غضب مستقیماً از مرتبه عمل یا رضا وجود دارد؛ ولی اگر شدید باشد، ابتدا با کظم و بعد رضا.

سپس حلم که قدرت کنترل بیشتر عقلانی است، تبدیل به اراده بر کنترل شده و به صورت رضا جلوه گر می شود و فرایند پرخاش یا غضب را متوقف می کند؛ اما فرایند شکل گیری کظم نیز، ناشی از به کارگیری عقل و عادت به بردباری یا تحلّم است؛ بنابراین در حدیث حضرت علی علیه السلام آمده که کظم، ثمره حلم است. بدون توانایی حلم

امکان فروکشی خشم یا غیظ وجود نخواهد داشت: «الکظم ثمرة الحلم»<sup>(1)</sup>؛ «فرو خوردن خشم، میوه بردباری است». توصیف فوق، بیشتر جنبه لغوی دارد و لازم است که پدیده خشم و به خصوص پرخاشگری به لحاظ تطبیق بر تعریف روان شناسی از پرخاش بیشتر بررسی شود.

ص:40

---

1- (1). غرالحکم، ج 1، ص 197، ح 770.

#### اشاره

قبل از ورود به بحث روان شناسی خشم، لازم است، موقعیت مفهوم خشم در ادبیات لاتین بررسی شود. در این خصوص، با بررسی اولیه، واژه هایی که مفهوم مشترکی با خشم یا غضب، غیظ و... دارند، می توان به ترتیب جدول 1 یاد کرد. همچنین، مطابق فرهنگ واژگان مشهور، مانند کاپلان(1) می توان واژگان مرتبط با پرخاش، پرخاشگری یا صورت های مختلف بروز پرخاشگری را به ترتیب جدول (2) تنظیم کرد. واژه نامه روان شناسی براهنی و دیگران نیز، مؤید این ترجمه است. از آنجا که هدف این پژوهش، دسترسی به مفاهیم مشترک بین علم روان شناسی و متون اصیل دینی مان می باشد بی آنکه نیازمند انواع کاربردهای واژگان مذکور باشیم، بیشتر در پی استعمال مفاهیم مرتبط با موضوعات روان شناختی و انسان شناسی خواهیم رفت؛ لذا از خشم یا پرخاش بعنوان يك رفتار يا يك هیجان یاد خواهیم کرد.

کتاب « DSM IV » که منبعی مهم برای تشخیص مشکلات رفتاری و شخصیتی جدی و بیمارگونه طراحی شده، از پرخاشگری(2) صحبت به میان می آورد. در این منبع، علائم هر بیماری در جداولی مقوله ای طبقه بندی می شود که ملاک آنها بیشتر، رفتارهای

ص:41

---

1- (1) Kaplan H. I.

2- Aggression .

ظاهری است؛ اما خشم(1) به خودی خود، يك اختلالی مستقل محسوب نمی شود و از آنجا که لزوماً، قابل سنجش یا مشاهده توسط پزشك یا روان شناس هم نیست، کمتر از آن صحبت شده و بیشتر به صورت عطف بر واژه پرخاشگری نام برده شده است. لذا منظور ما در مباحث روان شناختی از «خشم» برابر « Anger » و منظور از پرخاش یا «غضب» « Aggression »، خواهد بود. زیرا واژه اول همان مقصود از خشم را می رساند که ما در واژه «غیظ» بیان کردیم و واژه دوم نیز مقصود از «غضب» و بیشتر مرحله بعد از هیجان اولیه را می رساند که رفتاری خاص است.

جدول 1، واژگان مرتبط با مفاهیم خشم، غضب، غیظ

جدول 2، واژگان مرتبط با مفاهیم پرخاش، پرخاشگری و انواع آن

ص:42

---

Anger . (1) -1

## 1. پرخاشگری Aggression

«بندورا»(1) اعمالی را که به آسیب شخصی (روان شناختی یا جسمانی) یا تخریب مالی منجر می شوند، پرخاشگرانه دانسته است. «برکویتز»(2) پرخاشگری را عملی می داند که به آسیب رسانی عمدی دیگران منتهی می گردد. پرخاشگری معمولاً، به رفتاری اطلاق می شود که قصد از آن، صدمه رساندن (جسمانی یا زبانی) به فرد دیگر یا نابود کردن دارایی افراد است(3). برخی مؤلفان، بر عنصر قصد و نیت عمل پرخاشگرانه تأکید کرده اند و پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده اند که در آن، قصد آزار رساندن به کسی یا چیزی ابراز می شود. «ارونسون»(4) اذعان می کند که عمل پرخاشگرانه، رفتار آگاهانه ای است که به منظور اعمال درد و رنج جسمانی یا روانی بر دیگران اعمال می شود. برخی مؤلفان نیز، میان پرخاشگری وسیله ای(5) (که در جهت رسیدن به هدفی دیگر صورت می گیرد) و پرخاشگری خصمانه ای(6) (که به قصد آزار رساندن به دیگران است) تفاوت قائل شده اند.(7)

## 2. خشم Anger

اغلب منابع روان شناسی، رابطه تنگاتنگی بین خشم (به عنوان یک هیجان و پرخاشگری (به عنوان یک انگیزش) بیان کرده اند.(8). غالباً خشم، محرک رفتار پرخاشگرانه است؛ البته بدون خشم نیز، رفتار پرخاشگرانه ممکن است. برای مثال سربازی در میدان نبرد، بدون احساس هرگونه خشمی، صرفاً به دلیل منافع مالی، حملات خونسردانه انجام دهد و به قول کالات(9)، به سختی می توان برای تمام رفتارهای پرخاشگرانه، تنها یک توجیه آورد. وی برخی امور، مانند درد، تهدید و رویدادهای ناخوشایند را نیز، از علل شروع رفتار پرخاشگرانه می داند. خشم، مانند سایر هیجان ها می تواند، رفتار خاصی را فعال و هدایت کند. در واقع، در روان شناسی بحث می شود که هیجان ها نیز، مانند انگیزش (که تقریباً

ص:43

1- (1) .Bandura W.1974

2- (2) .Berkowits l. 1979

3- (3) . هلیگارد، 1987.

4- (4) .Aronson El. 1999

5- (5) .instrumntal aggression

6- (6) .hostile aggression

7- (7) . (ماسن، نقل از یاسایی 1377، ارونسون 1999).

8- (8) . (اتکینسون 1987).

9- (9) . (کالات 2007).

معادل اراده در علوم انسان شناسی است) می توانند، در ایجاد رفتار مؤثر باشند. بحث انگیزش و هیجان، از عناوین مهم بحث های روان شناسی رشد محسوب می شود که در بررسی نظریه های هیجان، به آن اشاره خواهیم کرد.

## ب - نظریه های پرخاشگری

### 1. دیدگاه غریزی

به لحاظ تاریخچه ای، فروید(1) و هال(2) که مشهورترین نظریه های انگیزشی را دارند، معتقدند که رفتار - مثلاً پرخاش - توسط مؤلفه های انرژی دهنده درونی - بن، کشاننده - و ساختاری - کنش من، عادت - تعیین می شود و موجود زنده، در پی ارضای يك نیاز، از خود رفتاری را نشان می دهد و به دنبال ارضای نیاز، آرامش به وجود می آید(3). فروید، پرخاشگری را یکی از شاخه های اصلی غریزه مرگ - تاتانوس(4) - می داند. دیدگاه «لورنز»(5) مبنی بر غریزی بودن پرخاشگری است؛ یعنی به دلیل فوئادش، مانند پراکنده شدن يك نوع جمعیت در منطقه وسیع تر و تأثیر در جفت یابی در طی دوره های تحول انسان و جانداران رشد می یابد. در حالی که از دید منتقدان، جهان شمول(6) نبودن این غریزه، و متفاوت بودن سطوح پرخاشگری در فرهنگ های مختلف، معارض این نظریه است.

### 2. دیدگاه زیست شناختی

نظریه های زیست شناختی «باس»(7) و «نیسبت»(8)، گلاو(9) مارازیتی(10) و همکاران و «ون گوزن»(11) «فrijدا»(12) و «دی پول»(13) که بر اساس بررسی ترکیبات شیمیایی خون

ص:44

---

1- (1) .Freud S. 1920 .

2- (2) . (هال، 1943).

3- (3) . خداپناهی 1388.

4- (4) . Thatanos .

5- (5) . (لورنز، 1966).

6- (6) . universal .

7- (7) . Buss A. H .

8- (8) . Nisbett R. E. 1990 .

9- (9) . Gladue B. A. 1991 .

10- (10) . Marazziti D. 1993 .

11- (11) . Van goozen S .

12- (12) . Frijda N .

13- (13) . Depoll N. V. 1994 .

افراد پرخاشگر و مضطرب و افراد تغییر جنسیت داده صورت گرفته است، بر تفاوت های فیزیولوژیکی افراد (مانند کمبود سروتونین یا افزایش هورمون های جنسی مردانه در زنان) تأکید می کنند. بررسی دوقلوهای يك تخمکی نشان می دهد که آنها، بیشتر از دوقلوهای دوتخمکی از نظر خشونت و رفتارهای تبهکارانه به هم شباهت دارند و فرزندخوانده ها به والدین تنی خود بیشتر از والدینی شباهت دارند که آنها را به فرزندپذیری پذیرفته اند. (1). ناحیه بادامه (2) در مغز، اکنون به عنوان مرکز پرخاشگری شناخته شده است. به طوری که تحریک الکتریکی این نقطه، باعث بروز خشونت از حیوان آرام می شود. همچنین کنترل اعصاب این نقطه، باعث سر به راه شدن موجود ستیزه گر می شود (3). تأثیر هورمون جنسی مردانه تستوسترون، هم در میزان رفتار پرخاشگری و هم در روش واکنش افراد به محرك ها اثبات شده است. یکی از دلایل توجیه بالا بودن آمار رفتارهای خشونت آمیز در بین مردان تبهکار نسبت به زنان، بالا بودن سطح این هورمون نسبت به مردان غیر تبهکار است. در مقایسه زنان تبهکار اعمال نسبتاً کم اهمیت از لحاظ خشونت به خود نسبت می دهند. (4). یکی دیگر از مواد شیمیایی (استفاده از آن که متأسفانه در نقاط زیادی از جهان مرسوم است) و مصرف آن میزان بازداری رفتارهای خشن را کاهش می دهد، الکل است. مشاهدات اتفاقی نیز گویای وجود دعوا و درگیری های خشونت بار، در محله هایی است که افراد الکلی به آنجا رفت و آمد دارند. 75 درصد افرادی که برای قتل، حمله و سایر جرایم خشونت بار در آمریکا بازداشت می شوند، مست هستند. آزمایشات پزشکی نشان می دهد، مصرف الکل به حدی که مستی بیاورد، بیشتر از افراد عادی تحریکات را با خشونت جواب می دهند. درد نیز از پیش درآمدهای پرخاشگری محسوب شده است، حتی وجود هوای گرم و طولانی تابستان نیز، از عوامل به وجود آورنده تمایل به پرخاش است. (5).

### 3. دیدگاه کشاننده ای - نظریه ناکامی

نظریه های کشاننده ای (6)، پرخاشگری را در اثر تحریک يك سری عوامل خارجی مثل

ص: 45

1- (1) . کالات 2007.

2- (2) . amygdal

3- (3) . ارونسون 1999.

4- (4) . آرچر 2000 به نقل از کالات 2007.

5- (5) . ارونسون 1999.

6- (6) . Drive Theories



ناکامی (1) می دانند. آنها بین ناکامی و محرومیت تفاوت قائل شده اند. بر اساس این نظریه، هرچه امید و انتظار موفقیت بیشتر باشد، پرخاشگری کمتر است. «دولارد» (2) و همکاران، «برکویتس» (3)، «فش بچ» (4) معتقدند، عواملی، مثل ناکامی (5) موجب برانگیخته شدن میل قوی آسیب رساندن به دیگران می شود. ناکامی در این دیدگاه، گاهی متغیر وابسته است که به رفتار هدفداری که از آن جلوگیری می شود و گاهی متغیر مستقل بوده و شدت ناکامی در موقعیت ها بررسی می شود. همچنین گاهی نیز، متغیر مداخله گری است که در بررسی رابطه دو پدیده در نظر گرفته می شود. تعریف آنها از ناکامی مساوی است با مسدود شدن راه های دستیابی به اهداف. «لوسون» (6) معتقد بود که پرخاشگری، بیش از هر چیز، به شدت ناکامی و میزان انگیزه ای بستگی دارد که به ناکامی رسیده است. «امسل» و همکاران (7) با آزمایشی نشان دادند که حذف پاداش میانی در يك مار می تواند، واکنش انگیزشی حیوان را برای رسیدن به پاداش دوم تقویت کند؛ بنابراین اثبات کردند که ناکامی می تواند، ویژگی کشاننده ای داشته باشد. (8)

#### 4. دیدگاه اجتماعی

نظریه یادگیری اجتماعی (9)، مانند بندورا (10) و «بارون و ریچاردسون» (11) بر الگوی یادگیری پرخاشگری تأکید می کنند. آنها اصل پرخاش و اهداف پرخاش را قابل تغییر می دانند. نظریه میدانی «لوین» (12) نیز مشابه همین، بر این اصل استوار است که رفتار پرخاشگرانه، بر اساس موقعیت میدانی، یعنی فضای زندگی (13) متشکل از فرد، محیط، تعامل و برآیند مجموع موقعیت های موجود در محیط، به وجود می آید، نه عوامل تاریخی یا زیستی.

ص: 46

1- Frustration . (1)

2- Dollard J. 1993 . (2)

3- 1989 . (3)

4- 1984 . (4)

5- Frustration . (5)

6- Lawson R. 1965 . (6)

7- Amsel A. 1952 . (7)

8- (8) . نقل از خدایپناهی 1388.

9- Social Learning theorics . (9)

10- Bandura A. 1986 , 1973 . (10)

11- Richardson D. R. 1994 . (11)

12- Lewin K. 1940 . (12)

13- Life space . (13)

بنابراین، رفتار، تابعی از فرد و محیط است. وی سازه های ساختاری و پویایی فرد و محیط و نحوه تعاملشان را تبیین کرده است. «زوتر» (1) با تأکید بر یادگیری و انتظار تقویت و موقعیت روان شناختی محیط فرد، بر اساس مسند مهارگذاری درونی و بیرونی (2) در سال 1966، گویا جملگی بر این نکته اتفاق نظر دارند که علت بروز هر رفتاری، بدون در نظر گرفتن محیط و موقعیت ویژه فرد در آن، قابل تفسیر و تحلیل نمی باشد. کالات بیان می کند که موقعیت نیز، دخالت زیادی در به وجود آمدن رفتار پر خاشگرانه دارد. افراد بعد از تجربه کردن توهین یا حمله تحریک آمیز، برای چند دقیقه بعد، علیه سایر کسانی که عامل تحریک نبوده اند، آمادگی پر خاشگری بیشتری نسبت به دریافت بار اول دارند. اطلاع از نیت و قصد و عامل ایجاد درد و ناکامی در طرف مقابل می تواند، به عنوان یک مسئله مورد یادگیری در جامعه مورد نظر باشد و همچنین نمی توان از تأثیر خشونت رسانه ای به عنوان روشی برای یادگیری غفلت نمود. در این زمینه، یافته های آزمایشگاهی فراوانی وجود دارد. موضوع بعدی، وجود ابزار و لوازم پر خاش در موقعیت خشم است که طبق تحقیقات کاملاً تجربی ثابت شده، افراد در حضور ابزار و لوازم مربوط به پر خاشگری، زمینه بیشتری برای پاسخ خشم دارند. (3).

## 5. دیدگاه شناختی

دیدگاه شناختی و اسنادی هایدر (4) بیان می کند که انسان همواره، در پی شناخت و ارزیابی محیط است و این شناخت و ارزیابی، در شکل دهی رفتار وی نقش مهمی ایفا می کند. ارزیابی اشتباهی عوامل درونی و بیرونی، اصطلاحاً خطای شناختی نامیده می شود. بر این اساس، یک رفتار پر خاشگری، حاصل یک نوع ارزیابی اشتباه موقعیت به وجود آمده است. پر خاشگری بر اساس الگوی شناختی خاص، در موقعیت خاص پیش می آید. «آندرسن» (5)، برکویتس (6)، «هیوزمن» (7) صاحبان دیدگاه شناختی، همگی بر الگوی شناختی پر خاشگری

ص: 47

---

1- (1) . Rotter, M. 1954

2- (2) . Locus of control internal or external

3- (3) . ارونسون 1999

4- (4) . Heider f. 1958

5- (5) . Anderson C. A. 1995

6- (6) . Berkowitz L. 1989

7- (7) . Huesmann L. R. 1994 , 1988

تأکید می کنند. (1)

## 6. انگیزش و هیجان

### اشاره

روان شناسان در راه توجیه علت رفتار انسان، گاهی به طراحی يك ردیف فرمول های ریاضی محض پرداخته (2) و گاهی به دنبال تأسیس اصول کلی برای توجیه رفتار انسان بوده اند؛ مانند اینکه انسان مدام در جهت خودش کوفایی (3) تلاش می کند یا انسان همواره در جهت ارضای امیال خود کوشش می کند و... برخلاف دیدگاه معروفی که روان را متشکل از سه بخش مجزای تفکر (4)، احساس (5) و اراده (6) می داند، روان شناسان امروزه اغلب به جای اراده، از مفهوم انگیزش (7) و هیجان (8)، و نیز واژه «انگیزه» (9) برای توصیف رفتار استفاده می کنند (10).

### الف - انگیزه و انگیزش

انگیزه، همان تمایل خاص برای رفتار خاص و نسبتاً ثابت در زمان است که به موقعیت بستگی ندارد؛ مانند انگیزه پیشرفت (11) و انگیزه پیوندجویی (12) یا انگیزه پرخاش که همواره می توانند وجود داشته باشند؛ اما انگیزش، مجموع متغیرهای پیچیده ارگانیسمی و محیطی است که عملکرد آنها به فعالیت عمومی و جهت دار احساس و رفتار منجر می شود. بر این اساس، پرخاش به عنوان رفتاری پیچیده تعریف می شود که عوامل مختلف از نوع انگیزه و انگیزش در آن دخیل اند.

### ب - هیجان

### اشاره

از آنجا که اغلب، رفتار پرخاشگرانه ناشی از يك محرك هیجانی است، بحث انگیزش ارتباط

ص: 48

1- (1). روان شناسی اجتماعی، گروه مؤلفان، سمت.

2- (2). میزان خستگی - میزان بیزاری + (ترس \* میزان جذابیت \* انگیزه تغذیه \* سطح محرومیت) = انگیزه جست و جوی غذا

3- (3). Self realization

4- (4). Thought

5- (5). Feeling

6- (6). Volition or will

7- (7). Motivatian

Emotion . (8) -8

Motive . (9) -9

1388 . (10) -10 خداپناهي

Achievement motive . (11) -11

Affiliation motive . (12) -12

تنگاتنگی با مفهوم هیجان پیدا می کند. این واژه بر خلاف واژه های «انگیزه» و «انگیزش»، سابقه استفاده دیرینه ای در علوم اجتماعی دارد. در متون اصیل مذهبی ما نیز، به دفعات از این تعبیر استفاده شده است. هیجان خشم تقریباً به همین معنای خاص امروزی، کاربرد زیادی دارد: تعابیری مانند هَيْجَانِ الشَّهْوَةِ وَ هَيْجَانِ الْحِرْصِ (1) وَ هَيْجَانِ الشَّهْوَةِ وَ الْجُوعِ (2) در روایات نشان می دهد که از زمان صدر اسلام، توجه ویژه ای و مفهومی به این کلمه بوده است. راغب اصفهانی نیز - متوفی 565.. ق -، در تفسیر روایتی از امام رضا علیه السلام، از حلم به عنوان حالتی یاد می کند که مقابل هیجان الغضب است (3).

در اوایل تحقیق، هنگام بررسی واژه ها به این نکته اشاره کردیم که خشم و غضب به جای هم به کار می روند و اغلب، مراد از هیجان الغیظ همان هیجان الغضب است؛ زیرا به جهت کثرت استفاده و نزدیکی مفاهیم غضب و غیظ، چنین کاربردی می تواند مرسوم باشد؛ یعنی به زبان فارسی خودمان، می توان ادعا کرد که از صدر اسلام تا کنون مفهوم هیجان خشم که همان هیجان غیظ است، مفهوم شناخته شده ای بوده است. سایر هیجان ها نیز، - که به عنوان شاهد آوردیم - مانند هیجان شهوت (هیجان جنسی)، و هیجان حرص (هیجان زیاده خواهی) و هیجان جوع یا (گرسنگی) نیز از همین قسم اند.

علی رغم چنین سابقه ای از مفهوم هیجان، در روان شناسی هنوز بحث های زیادی درباره ی تعریف قطعی وجود دارد. کالات (4) می گوید: «هیجان حالتی است که سه جنبه شناخت (از موقعیت خطرناک)، آمادگی برای عمل (حالت گریز) و احساس را در بر می گیرد». همچنین، ماهیت رابطه بین انگیزش و هیجان هنوز درست مشخص نیست. (5) رایج ترین مبنا برای تفکیک انگیزش از هیجان، بر این فرض بوده که هیجان ها اغلب به وسیله محرك های خارجی برانگیخته می شوند و لذا ذاتاً به محرك های محیطی وابسته اند؛ اما انگیزه ها معمولاً تحت تأثیر محرك های درونی ظاهر می شوند و معطوف به موضوعات محیطی، مانند آب و غذا هستند؛ در حالی که این نوع توصیف کامل نیست؛ زیرا گاهی بُو یا شکل يك غذای خوشمزه نیز می تواند، باعث گرسنگی شود، بدون آنکه علائم بدنی

ص: 49

- 
- 1- (1) . الصحیفة سجّادیة، ص 45، دعاء 8.
  - 2- (2) . مصباح الشریعة، ص 77؛ بحار الأنوار، ج 63 ص 337.
  - 3- (3) . قال الراغب الحِلْمُ صَدَبُ النَّفْسِ عَنِ هَيْجَانِ الْعَضْبِ وَقِيلَ الْحِلْمُ الْأَنَاءُ وَ التَّثَبُّتُ فِي الْأُمُورِ وَ هُوَ يَحْصُلُ مِنَ الْإِعْتِدَالِ فِي الْقُوَّةِ الْعَضْبِيَّةِ - بحار الأنوار، ج 68، ص 403.
  - 4- (4) . Kalat J. W.
  - 5- (5) . اتکینسون، هلیگارد 1987.

گرسنگی را آشکار کند. این بدان دلیل است که اکثر رفتارهای انگیزنده شده، با صورت هایی از هیجان ها و عواطف همراه هستند؛ اما مورد غفلت قرار می گیرند و صرفاً موقعی که به رفتارهای هدفمند و برانگیزنده خود نرسیم (محرومیت و خشم) یا سرانجام به هدفمان برسیم (لذت و شادی) از این هیجان ها آگاه می شویم.

### یك. علایم فیزیولوژیکی هیجان خشم

در طبقه بندی و مقوله بندی هیجان ها بر اساس الگوهای پاسخ فیزیولوژیایی خاص، تلاش های موفقیت صورت نگرفته است؛ اما از جهت گیری هیجان ها به صورت مثبت (شادی، عشق) و هیجان های منفی (خشم، ترس) یا درجه بندی بر اساس شدت بروز هیجان، صحبت شده است؛ مانند اطلاق هیجان بر حالت های شدید همراه با تغییرات فیزیولوژیکی بدن و اطلاق احساسات (1) بر حالت های ملایم تر. با این حال، عمده تغییرات ارگانیکی در زمان برانگیختگی هیجانی در منابع پزشکی و روان شناسی توصیف شده است:

حالت های صورت انسان ها به هنگام تجربه هیجان ها، مورد مطالعه قرار گرفته است. اعتقاد روان شناسان این است که علائم چهره ای گروهی از انسان های متفاوت از لحاظ فرهنگ و دور از هم از لحاظ جغرافیا، در حالت های خشم، خوشی، غم، بیزاری، ترس، تعجب و... یکسان است؛ حتی افراد قبایل دور و نانوئیس (2) نیز علائم چهره ای یکسانی

ص: 50

---

1- (1) . feeling

2- (2) . preliterate

دارند(1). بر این اساس، در پژوهش‌ها ثابت شد که بین حرکات عضلات و ادراک انسان رابطه وجود دارد؛ یعنی اگر لبخندی بزیند و نیم دقیقه لبخند خود را حفظ کنید، در شما احساس شادمانی پیدا می‌شود؛ اما اگر حالت غم و ناراحتی را در خود ظاهر سازید، احساس تنش و خشم در شما ایجاد خواهد شد(2). این نکته به ویژه در بحث رفتاردرمانی خشم می‌تواند، بسیار مهم تلقی شود؛ زیرا اعتقاد بر این است که ادراک، برآیندی از کنش و واکنش‌های فیزیکی با محیط است.

## دو. نظریه‌های هیجان

در نظریه‌های هیجان، به نقش عوامل فیزیولوژیایی، عوامل محرک و عوامل شناختی به عنوان مشخص‌کننده تجربه هیجانی توجه می‌شود. اطلاع از این دیدگاه‌ها می‌تواند، در تبیین نظریه نهایی در مورد خشم مفید باشد. در اینجا به خلاصه فشرده‌ای از نظریات اشاره می‌کنیم.

### 1. نظریه جیمز - لانگه

مؤلفان این دیدگاه، بر الگوی انگیختگی فیزیولوژیایی ویژه تأکید می‌کنند. بر این اساس، تشخیص یک هیجان، مانند ترس (با علائم تپش قلب، لرزش دست و پا و...) به دنبال پاسخ‌های رفتاری یک تجربه هیجانی (گرفتن نرده موقع افتادن از پله) صورت می‌گیرد؛ یعنی اول می‌افتیم، بعد می‌ترسیم. این نظریه توسط «کنون»(3) در دهه 1920 نقد شده است. جیمز کالات این نظریه را در کتاب اخیر خود بررسی کرده است. وی به استناد نتایج پژوهشگران معاصر اذعان می‌کند که بخشی از نظریه «جیمز»(4) «لانگه»(5) درست است؛ زیرا تأثیر رفتارهای اندامی افراد، در افزایش میزان درک هیجان‌های متناسب با آن اثبات شده است؛ به عنوان مثال، برای بررسی میزان تأثیرگذاری حالت خنده بر افزایش احساس خنده، بی‌آنکه آزمایش‌شونده‌ها را مطلع کنند، از آنها می‌خواهند که یک حرکت رفتاری و

ص:51

---

1- (1) . اکمن 1982.

2- (2) . ایزارد 1، 1977 لیرد 2، 1974.

3- (3) . Cannon.

4- (4) . James.

5- (5) . Longe.

يك فعاليت شناختی را هم زمان انجام دهند؛ بدین صورت که يك بار در حالی که قلمی را به وسیله دندان ها نگه داشته اند، در مورد یکسری مطالب فکاهی نظر دهند و آنها را بر اساس میزان تأثیری که دریافت می کنند، درجه بندی کنند. در حالت دوم، از آن ها خواستند، همین عمل را در حالی انجام دهند که قلم را با لب ها نگه داشته اند؛ نتیجه این شد که افراد وقتی در شکل بدنی خنده - حالتی که قلم را با دندان گرفته اند - قرار داشتند، احساس مثبت بیشتری را از مطالب فکاهی گزارش دادند تا افرادی که در موقعیت غیرخنده - حالتی که قلم را با لب ها گرفته اند - قرار داشتند. همین آزمایش را در ارتباط با حالت های اخم، خشم و ترس نیز انجام دادند و نتیجه این شد که ادراك ما از اعمال بدن، در احساس های هیجانی ما دخالت دارند. (1)

## 2. نظریه کنون - بارد

(2)

نظریه فوق تأکید می کند که درون دادهایی که از محرك های خارجی مستقیماً به مغز می رسند، هیجان مستقل از پسخوراند اندام های داخلی مشخص می سازند. این احساس اولیه، در هیپوتالاموس مغز است و آنگاه به بخش های دخیل در تجربه هیجانی توسط اعصاب سمپاتیک احساس هیجان منتقل می شود. در واقع این نظریه، ادراك مستقیم تجربه هیجانی را بدون وساطت بدنی مؤثر می داند و از این نظر، شبیه نظریه شناختی می باشد. افرادی که به دلیل آسیب نخاع شوکی نمی توانند، دست و پای خود را حرکت دهند و حالت فرار و حمله به خود بگیرند، اغلب گزارش می کنند که می توانند، مانند قبل از آسیب، هیجان ها را احساس کنند. این مطلب نشان می دهد که هیجان ها فقط به باز خورد ناشی از حرکات ارادی عضلات، وابسته نیستند و صرفاً، احتمال تأثیرپذیری از حرکات خودمختار وجود دارد. این احتمال در مطالعه پزشکی بیماری ای نادر به نام «ناتوانی خودمختار محض (3)» که در آن برون داد ناشی از سیستم عصبی خودمختار به بدن، به طور کامل یا تقریباً بی نتیجه می ماند، بررسی شده است. فرد مبتلا، وقتی ناگهان بایستد، به دلیل جاذبه زمین، افت فشار خون پیدا می کند؛ زیرا هیچ بازتابی از حرکت بدن، در سیستم عصبی خودمختار ایجاد نمی شود. افراد مبتلا در طول هر استرس، هیچ تغییری در

ص:52

---

1- (1). لارسن، کاسیماتیس و فري 1992، فیلیپات، چاپل و بلیری 2002، فلاک، لیرد و کاوالارو 1999 همه به نقل کالات 2007.

2- (2). Bard

3- (3). Pure autonomic failure



ضربان قلب، فشارخون یا تعریق را تجربه نمی کنند و طبق نظریه جیمز لانگه، نباید هیچ هیجانی را هم متوجه بشوند. با این حال، این بیماران، هیجانات خود را ضعیف تر از قبل از بیماری احساس و احتمالاً جنبه شناختی آن را گزارش می کنند؛ ولی کاهش احساس هیجان، پیش بینی جیمز لانگه را تایید می کند. (1)

### 3. نظریه شناختی - فیزیولوژیایی شاکتر

(2)

این نظریه عنوان می کند که ارزیابی فرد از موقعیت هیجان انگیز، عامل تعیین کننده مهمی در پاسخ هیجانی است. بدین ترتیب که ابتدا، حالتی عادی از انگیزش، در اثر پسخوراند دریافتی مغز، در ارگانیزم ایجاد می شود؛ اما هیجانی که شخص احساس می کند، بستگی دارد به اینکه وی به این حالت انگیزش چه برچسبی بزند. این برچسب، نوعی فرایند شناختی است که مخصوص خود فرد می باشد و به احساسات و اطلاعات گذشته و ادراک وضع فعلی اش مربوط می شود. پژوهش های متعدد، نقش مهم و البته غیرمنحصر شناخت را اثبات می کند. «تامکینز» اثبات می کند، برخی از محرک های دیگر، باعث فعال شدن ساختارهای فطری مغزی می شوند که با هیجان های نخستین، مانند ترس، خشم، تعجب و... مرتبطاند.

بررسی نظریات روان شناختی هیجان، اطلاعات مفیدی در تبیین فرایند خشم به ما می دهد و ما از مجموع این نظریه ها می توانیم چنین استنباط کنیم که در فرایند مهار خشم، باید برای هر کدام از ابعاد رفتاری، شناختی، عاطفی، و محرک های محیطی خشم، تدبیری بیندیشیم.

ما در این پژوهش سعی می کنیم، ضمن بررسی ماهیت و پی آمدهای هیجان خشم و توجه به توصیه های متنوع در کنترل و درمان آن، مقایسه ای با داده های برگرفته از منابع دینی خودمان انجام دهیم و در نهایت، زمینه ای برای توصیه های کاربردی کنترل خشم از دیدگاه دینی فراهم کنیم.

ص: 53

1- (1). دولان، ماتیاس و سیپولوتی 2004 به نقل کالات.

2- (2). Schachter .



خشم یا غضب، یکی از سرشتی ترین صفات یا قوای انسان است. شاید از مورد اتفاق ترین موضوعات اخلاقی یا انسان شناسی، فطری بودن هیجان خشم باشد. در منابع دینی ما نیز، بسیاری از علمای مسلم شیعه، این مطلب را تبیین کرده اند؛ مانند «خواجه نصیر در اخلاق ناصری»، «غزالی» در احیاء علوم، «فیض کاشانی» در الحقایق، «نراقیین» در جامع السعادات و معراج السعادة، «علامه طباطبایی رحمه الله» در کتاب نه‌ایة الحکمه، «شهید مطهری» در تعلیم و تربیت و «استاد مصباح» در طرح ویژه خود، برای بررسی مسائل اخلاقی در جلد اول کتاب اخلاق در قرآن و همه علمای معاصر ایشان بیان می کنند که هیجان خشم، از جمله صفات نفسانی و ذاتی انسان است.

مطلب دیگری که گفتنی است، این است که غضب با قوه غضبیه تفاوت دارد. قوه غضبیه، که از تقسیمات قوای نفسانی در نظر متقدمین است. در اینجا، منظور ما پرخاشگری است که در اصطلاح قدما، شامل جنبه افراط قوای غضبیه می شود؛ اما قوه غضبیه، جنبه اعتدال نیز دارد که خواجه در اخلاق ناصری، حدود ده مورد صفت جزئی تر برای عدالت قوه غضبیه (که همان شجاعت باشد) می شمرد(1). در واقع خشم نه تنها شجاعت نیست؛ بلکه صفت مقابل آن است. همچنین تقریب در قوه غضبیه به سستی و

ص: 55

---

1- (1). کبر نفس، نجدت، بلندهمتی، ثبات، حلم، سکون، شهامت، تحمل، تواضع، حمیت و رقت. اخلاق ناصری، خواجه نصیر.

در نتیجه، اگر در رفتار کسی پرخاش یا غضب مشاهده نشود، به معنی این نیست که هیجان خشم ندارد؛ بلکه به عللی، مثل کنترل ارادی یا غیرارادی، مانند شخصیت یا تربیت و تبعیت از الگوی خاص اخلاقی و... از بروز آن جلوگیری شده است؛ زیرا انسان به طبع ذاتی خود، باید هیجان خشم را دارا باشد. برخی از روایات، به ذاتی بودن حالت خشم اشاره دارند؛ مانند روایت امام صادق علیه السلام:

سِتَّةُ أَشْيَاءَ لَيْسَ لِلْعِبَادِ فِيهَا صُنْعُ الْمَعْرِفَةِ وَالْجَهْلُ وَالرِّضَا وَالْغَضَبُ وَالنُّوْمُ وَالْيَقَظَةُ (1).

بندگان در شش چیز، اختیاری ندارند: معرفت، نادانی، خشنودی، خشم، خواب و بیداری.

تعبیر لیس للعباد فیها صنع می تواند بدین معنا باشد که ریشه کن شدن این صفت ممکن نیست و ای بسا ضرورت وجودی حکمت آمیزی هم داشته باشد؛ یعنی اصل وجودش لغو نیست. بدون غضب و فواید مثبت آن، مانند دفاع از خود، پرهیز از خطرها، مقابله با جنبه های افراطی برخی صفات، مانند شهوت و حتی مقابله خشم با خود خشم (چنانکه خواهیم گفت) و... سیستم روانی و جسم انسان تهدید می شد.

بر اساس روایات متعددی (که بحث طبایع اربعه را مطرح می کنند) استفاده می شود که برخی صفات از جمله خشم، لازمه طبیعت انسان و (خشم یا غضب) یکی از آثار طبع صفراء (تلخی) از طبایع اربعه است. در بحار الانوار روایت نسبتاً بلندی است که امام باقر علیه السلام از امیر مؤمنان علیه السلام نقل می فرماید که ضمن بیان کیفیت پیدایش خلقت انسان و طبیعت، ذاتی بودن خشم برای همه انسان ها را اثبات می کند:

... وَكَمَلَ الْبَدَنُ... وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْمِرَّةِ الْغَضَبُ وَ السَّفَهُ وَ الشَّيْطَنَةُ وَ التَّجَبُّرُ وَ التَّمَرُّدُ وَ الْعَجَلَةُ... (2).

ص: 56

1- (1). بحار الانوار، ج 5، ص 221.

2- (2). «... ثُمَّ أَمَرَ الْمَلَائِكَةَ الْأَرْبَعَةَ الشَّمَالَ وَ الْجَنُوبَ وَ الصَّبَا وَ الدُّبُورَ أَنْ يَجُولُوا عَلَى هَذِهِ السُّلَالَةِ الطَّيْنِ فَأَبَدَوْهَا وَ أَنْشَوْهَا ثُمَّ أَبْرَوْهَا وَ جَزَّوْهَا وَ فَصَّلَوْهَا وَ أَجْرُوا فِيهَا الطَّبَائِعَ الْأَرْبَعَةَ الرِّيحَ وَ الدَّمَ وَ الْمِرَّةَ وَ الْبَلْغَمَ فَجَالَتِ الْمَلَائِكَةُ عَلَيْهَا وَ هِيَ الشَّمَالُ وَ الْجَنُوبُ وَ الصَّبَا وَ الدُّبُورُ وَ أَجْرُوا فِيهَا الطَّبَائِعَ الْأَرْبَعَةَ فَالرِّيحُ مِنَ الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنَ الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الشَّمَالِ وَ الْبَلْغَمُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الصَّبَا وَ الْمِرَّةُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الدُّبُورِ وَ الدَّمُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الْجَنُوبِ قَالَ فَاسْتَقَلَّتِ النَّسَمَةُ وَ كَمَلَ الْبَدَنُ فَلَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الرِّيحِ حُبُّ النَّسَاءِ وَ طُولُ الْأَمَلِ وَ الْجِرْصُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْبَلْغَمِ حُبُّ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ الْبِرِّ وَ الْحِلْمُ وَ الرَّفْقُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْمِرَّةِ الْغَضَبُ وَ السَّفَهُ وَ الشَّيْطَنَةُ وَ التَّجَبُّرُ وَ التَّمَرُّدُ وَ الْعَجَلَةُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الدَّمِ حُبُّ النَّسَاءِ وَ اللَّذَاتِ وَ رُكُوبُ الْمَحَارِمِ وَ الشَّهَوَاتِ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ جَدْنَا هَذَا فِي كِتَابِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ. بحار الأنوار، ج 11، ص 105.

... و خلقت بدن انسان را کامل فرمود؛ به طوری که از جانب تلخی (طبع تلخی)، خشم، نادانی، شیطنت، فخر فروشی، سرپیچی و عجله کردن را با انسان همراه نمود....

## ب - خشم، خصلت ارثی

بعضی روایات با معرفی خشم ثابت می کند که خلق و خوی بعضی از افراد، استعداد بیشتری برای خشمگین شدن دارد. از جمله روایت امام صادق علیه السلام در کافی به اصالت ژنتیکی هر فردی در این صفت تصریح می کند:

إِنْ شِئْتَ أَنْ تُكْرِمَ فَلَيْنَ وَإِنْ شِئْتَ أَنْ تُهَانَ فَأَخْشَنَ وَمَنْ كَرَّمَ أَصْلَهُ لَانَ قَلْبُهُ وَمَنْ خَشِنَ عُنْصُرَهُ غَلِظَ كَبِدُهُ... (1)

اگر می خواهی مورد اکرام واقع شوی، نرم خوب باش و اگر می خواهی مورد اهانت قرار گیری، خشن باش. هرکس اصالتاً بزرگوار باشد، قلبش مهربان است و هرکس وجودش خشن باشد، جگرش پرکینه است.

همانطور که ملاحظه می شود در این روایات، از تعابیری، چون اصل و قلب و عنصر و کبد استفاده شده است که می تواند، بر نژاد، ژنتیک و عوامل زیستی انسان دلالت داشته باشد و بعد «عنصر» که «وجود» معنا کردیم، همان صفات نسبتاً ثابت ظاهری هر کس است و می توان از آن به شخصیت تعبیر نمود و از کبد یاد نشده که عضوی ارگانیکی می باشد و محتمل است، بر ترکیب خونی افراد اشاره کند. بر این اساس، می توان به این نکته اذعان کرد که براساس روایات و به احتمال قوی، پرخاشگری از یک عامل مهم ژنتیکی برخوردار است. عامل ژن، در سلسله نسل ها و اجداد هر فردی مطرح می شود و لذا با ماهیت مشترک بین همه انسان ها متفاوت بوده و ما آن را تحت عامل سرشتی ذکر کردیم؛ یعنی هیجان خشم، در ذات همه انسان ها موجود است؛ ولی از لحاظ کیفیت بروز و ظهور آن (که اعتدال داشته باشد یا نداشته باشد) به صفات نسبتاً ثابت افراد بستگی دارد و به نسل بعدی منتقل می شود. این مطلب، نظریه های ژنتیکی شخصیت را در روان شناسی تقویت می کند.

## ج - خشم، لازمه زندگی

### اشاره

نوعی از تعریف خشم، تعریف بیرونی است؛ یعنی تعریف خشم به عنوان پدیده ای اجتماعی

ص: 57

و ضرورت در طبیعت زندگی. در مباحث روان شناسی اجتماعی نیز، تحت عنوان انواع روابط اجتماعی، از قالب رفتاری پرخاشگری - که همان خشم و غضب است - بحث می شود. نوع دیگری از بیان ماهیت خشم، بیان خارجی آن است؛ یعنی اینکه گفته شود، خشم لازمه طبیعت زندگی انسان است و زندگی دنیوی او، بدون صورتی از آن ممکن نیست؛ در این صورت خشم، جزو صفات ذاتی زندگی یا طبیعت خارجی انسان خواهد بود. ظاهر کلام مولا امیرمؤمنان علیه السلام در نهج البلاغه نیز، این مطلب را می رساند:

أَلَا وَإِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا الَّتِي أَصْبَحْتُمْ تَتَمَنُّونَهَا وَتَرْغَبُونَ فِيهَا وَأَصْبَحْتُمْ تُغْضِبُكُمْ وَتُرْضِيكُمْ لَيْسَتْ بِدَارِكُمْ وَلَا مَنَزِلِكُمْ الَّذِي خُلِقْتُمْ لَهُ وَلَا الَّذِي دُعِيتُمْ إِلَيْهِ أَلَا وَإِنَّهَا لَيْسَتْ بِبَاقِيَةٍ لَكُمْ وَلَا تَبْقَوْنَ عَلَيْهَا (1)...

آگاه باشید! این دنیایی که آرزویش را دارید و خواهان آنید، ولی او شما را گاه ناخشنود و گاه خشنود می سازد، آن سرا و منزلگاهی نیست که برایش آفریده شده اید و نه آن جایی که بدان فراخوانده شده اید.

یعنی ویژگی زندگی بشر چنین است که آدمی را به خشم یا خشنودی وادار کند؛ زیرا لزوماً با محدودیت و ناکامی های قهری قرین است و همیشه بر وفق مراد نیست و مطابق خواسته انسان پیش نمی رود.

### جمع بندی

مرور گزاره های دینی در ماهیت خشم، ما را به بینشی کلی درباره ماهیت خشم می رساند. در دیدگاه دینی، خشم به عنوان يك هیجان، خصلت یا ویژگی فطری است با شناسه های جسمی؛ مانند سرخ شدن صورت، حرارت بدنی، قرمز شدن چشم ها و شناسه های هیجانی که از آن به غیظ تعبیر می شود؛ در صورتی که این حالت هیجانی منجر به پرخاشگری شود، از آن به غضب تعبیر می شود و حالت های مختلف رفتاری را شامل می شود؛ مانند خشم کلامی، خشم رفتاری و تندخویی.

### د - انواع خشم

#### اشاره

بر اساس موارد کاربرد غضب و مفاهیم مشترك با آن در آیات و روایات، غضب از

ص: 58

حیث های مختلفی تقسیم می پذیرد. از لحاظ منبع صدور، غضب هم به خداوند نسبت داده شده و هم به انسان که مخلوق خداست؛ لذا می توان آن را به دو صورت غضب الخالق و غضب المخلوق توصیف کرد. از لحاظ صفت مخلوق، می توان خشم را چنین تصور کرد که در سطح درونی و به اصطلاح قلبی باشد که به آن غیظ می گوئیم یا بروز پیدا کند که همان غضب مشهور است؛ اما افراد را می توان از جهت طول زمان بروز خشم و فاصله اش تا افول، به چهار حالت تصور کرد. به لحاظ فاعل خشم نیز، یکبار از فرد بالادست نسبت به فرودست صادر شود یا از شخص فرودست نسبت به بالادست. هر کدام از موارد فوق نیز ممکن است، محمود باشد یا مذموم. در سطور زیر، این حالت های تصور شده را بررسی می کنیم.

## 1. غضب خالق و مخلوق

در موارد زیادی از منابع دینی، غضب را به عنوان صفت خداوند می بینیم، همان گونه که در مورد انسان به کار برده می شود؛ اما غضب الخالق که منظور غضب خداوند می باشد، از بهترین و متعالی ترین نوع غضب بوده و معمولاً نسبت به مخالفان خداوند و مستحقان عقوبت صادر می شود. غضب خداوند، نشانه ای از عدالت، حکمت و صفات شایسته دیگری از او می باشد.

غضب خداوند، بلا- و عذاب است که در اثر بدکاری در دنیا و آخرت بر شخص وارد می شود. چون می دانیم که باری تعالی ثابت و نامتغیر است. این نکته که غضب الهی، معنای خاصی دارد، به غیر از آنچه در مورد بندگان است، در تفسیر آیه شریفه زیر و اغلب موارد استعمال غضب الهی در تفاسیر ذکر شده است:

(وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى) 1.

... و در آن طغیان نکنید که غضب من بر شما وارد شود و هرکس غضبم بر او وارد شود، سقوط می کند!

در کتاب اصول کافی آمده است، از امام باقر علیه السلام درباره تفسیر آیه فوق سؤال شد، حضرت فرمودند:

هُوَ الْعِقَابُ يَا عَمْرُو إِنَّهُ مَنْ زَعَمَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ زَالَ مِنْ شَيْءٍ إِلَى شَيْءٍ فَقَدْ

وَصَفَهُ صِفَةً مَخْلُوقٍ وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَسْتَفِرُّهُ شَيْءٌ فَيَغَيِّرُهُ (1).

ای عمرو غضب خدا عقاب او است. هر که پندارد خدا از حالی به حالی در میاید او را با صفت مخلوق وصف کرده است چیزی خدا را تحریک نمی کند تا او را تغییر دهد.

و در ضمن روایت دیگر همان باب، امام صادق علیه السلام در جواب زندیقی فرمودند:

... فَرِضَاهُ ثَوَابُهُ وَ سَخَطُهُ عِقَابُهُ مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ يَتَدَاخَلُهُ فَيَهَيِّجُهُ وَيَنْقُلُهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ... (2).

رضای خدا، ثواب خدا و سخط خدا، انتقام خداست. بی آنکه چیزی در خدا تأثیر کرده و او را از حالی به حالی در آورد.

اما در مورد کاربرد مفاهیم مشترك المعنى با غضب در مورد خداوند نیز، در روایتی از امام صادق علیه السلام، همین توجیه صورت گرفته است؛ یعنی اینکه منظور از «رضا» ی خدا، همان ثواب و منظور از «سخط» خدا، همان عذاب اوست. درست همان طور که درباره غضب خداوند تبیین شده است. مطابق روایتی که هشام بن حکم از امام صادق علیه السلام (3) نقل می کند:

امام در پاسخ به زندیقی که پرسید: «آیا برای خدا رضا و سخط هست؟» فرمود: «آری و لیکن نه مثل مخلوق؛ زیرا که رضا در مخلوق حالتی است [که] به او دست می دهد و او را از حالی به حالی وارد می کند و مخلوق، مرگب و تو خالی است، اشیاء را در او مدخلی است؛ ولی اشیاء را در خالق مدخلی نیست که او واحد و احدی الذات و واحدی المعنى است؛ پس رضای او همان ثواب او و سخط او عذاب اوست، بی آنکه چیزی به وجود او عارض شود و او را تهییج و از حالی به حالی وارد کند که این صفات مخلوق عاجز و محتاج است (4).

چند مورد مشابه این روایت، در کتاب توحید صدوق باب 26 آمده است که محتوای

ص: 60

1- (1) . الكافي، ج 1، ص 110.

2- (2) . قاموس قرآن، ج 5، ص: 104.

3- (3) . قال له: «فَلَهُ رِضًا وَسَخَطًا؟ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: نَعَمْ وَ لَكِنَّ لَيْسَ ذَلِكَ عَلَى مَا يُوجَدُ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ وَ ذَلِكَ أَنَّ الرِّضَا حَالٌ تَدْخُلُ عَلَيْهِ فَتَنْقُلُهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ لِأَنَّ الْمَخْلُوقَ أَحْوَفُ مُعْتَمِلٌ مُرَكَّبٌ لِلْأَشْيَاءِ فِيهِ مَدْخَلٌ وَ خَالِقُنَا لَا مَدْخَلَ لِلْأَشْيَاءِ فِيهِ لِأَنَّهُ وَاحِدٌ وَ أَحَدِيُّ الذَّاتِ وَ أَحَدِيُّ الْمَعْنَى فَرِضَاهُ ثَوَابُهُ وَ سَخَطُهُ عِقَابُهُ مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ يَتَدَاخَلُهُ فَيَهَيِّجُهُ وَ يَنْقُلُهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ لِأَنَّ ذَلِكَ مِنْ صِفَةِ الْمَخْلُوقِينَ الْعَاجِزِينَ الْمُحْتَاجِينَ». الكافي، ج 1، ص 110.

4- (4) . قاموس قرآن، ج 3، ص 245.



آنها همین را می‌رساند که غضب و سخط خدا، عذاب اوست و رضای خدا همان ثواب خداست و خداوند از هرگونه تغیر و تهییج به دور است. بنابراین به لحاظ اعتقادی، هیچ نوعی از غضب مذموم برای خداوند متصور نمی‌باشد.

## 2. خشم مثبت و خشم منفی

اما غضب در مخلوق ممکن است محمود یا مذموم باشد. غضب محمود آن است که برای دین و دفاع از آن یا برای حق و اثبات یک عقیده و شناخت به وجود می‌آید و معمولاً رضایت خالق را به دنبال دارد؛ اما غضب مذموم، در جایی است که بدون وجهی متعالی باشد و صرفاً رضایت مخلوق را در پی دارد.

ما در صفحات بعدی به دلیل همین تقسیم، از خشم تحت عنوان خشم مثبت و خشم منفی یاد خواهیم کرد. منابع لغوی نیز، به غضب مثبت و منفی اشاره نموده اند(1). در کتاب شریف مجمع البحرین، ذیل آیه شریفه (غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ)، ابتدا غضب به دو نوع غضب مخلوق و غضب خالق تقسیم شده است(2). این کتاب درباره ماهیت غضب می‌فرماید:

وَالْغَضَبُ مِنْ غَيْرِ اللَّهِ تَعَالَى هُوَ عِبَارَةٌ عَنْ غَلِيَانِ دَمِ الْقَلْبِ لِإِرَادَةِ الْإِنْتِقَامِ وَهُوَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْمَذْمُومَةِ... (3).

خشم در غیر خدا، حرکت و جوشش خون است، به منظور انتقام گرفتن و از صفات رذیله محسوب می‌شود.

## 3. خشم درونی و بیرونی

نحوه بیان برخی از روایات می‌رساند که خشم سطوح و مراتبی دارد. به طوری که ابتدا خشم، در سطح قلبی و مخفی ایجاد می‌شود و سپس توسط صاحب خشم، اراده بروز آن

ص: 61

---

1- (1). قال ابن عرفة: «الغضبُ، من المخلوقين، شيءٌ يُدَاخِلُ قُلُوبَهُمْ؛ وَ مِنْهُ مَحْمُودٌ وَ مَذْمُومٌ فَالْمَذْمُومُ مَا كَانَ فِي غَيْرِ الْحَقِّ وَ الْمَحْمُودُ مَا كَانَ فِي جَانِبِ الدِّينِ وَ الْحَقُّ وَ أَمَّا غَضَبُ اللَّهِ فَهُوَ إِنْكَارُهُ عَلَى مَنْ عَصَاهُ فَيَعَاقِبُهُ...». لسان العرب، ج 1، ص 649.

2- (2). الغضبُ قسمان: «غَضَبُ اللَّهِ وَ هُوَ سَخَطُهُ عَلَى مَنْ عَصَاهُ وَ مَعَاقِبَتُهُ لَهُ وَ غَضَبُ الْمَخْلُوقِينَ فَمِنْهُ مَحْمُودٌ وَ هُوَ مَا كَانَ فِي جَانِبِ الدِّينِ وَ الْحَقِّ وَ الْمَذْمُومُ مَا كَانَ فِي خِلَافِهِ...». مجمع البحرین، ج 3، ص 315.

3- (3). همان.

می شود و ظاهر می شود. امام صادق علیه السلام ضمن بیان این موضوع می فرمایند که در مورد خداوند، خواستن و انجام دادن یکی است و دو مرحله ای نیست:

... غضب، از خصوصیات ما انسان هاست. زمانی که خشمگین می شویم، حالاتمان تغییر می کند و احتمالاً زانوانمان می لرزد و رنگمان عوض می شود، بعد از آن پیامدهایی دارد که به آن غضب می گویند و این کلام بین مردم شناخته شده است. غضب دو گونه است، یکی از آنها در قلب است که این معنی، در باره خداوند منتفی است. همین طور است خشنودی و سخط و رحمت خدا. او هیچ شبیه و مانندی در بین اشیاء، ندارد. گفت: «در مورد اراده کردن آن (امر قلبی) مرا آگاه کن». فرمود: «اراده کردن در بندگان، امری قلبی است و آنچه بعد از ایجاد قلبی در عمل انجام می شود؛ اما در مورد خداوند عزوجل، اراده کردن به عمل، به وجود آوردن آن است؛ به طوری که فقط می فرماید: «باش؛ پس به وجود می آید».(1)

با توجه به این بیان، غضب یا آنچه پرخاش معنا کردیم، ابتدا در قلب یا باطن انسان به وجود می آید. معنی این جمله این است که بروز و ظهوری ندارد. سپس تداوم آن حالت هیجانی، به بروز رفتاری خارجی متناسب با آن هیجان منجر می شود، البته به نظر می آید، روایت بیشتر در مقام بیان تفاوت بین اراده انسان و خداوند است تا غضب؛ اما می توان از مثالی که زده، استفاده کرد.

بعضی از علماء اخلاق(2) فرموده اند که:

افراد نسبت به صفت خشم سه نوع اند: یا زیاده روند یا کوتاهی می کنند یا اعتدال دارند. اما آنان که تفریط می کنند؛ به خاطر نداشتن یا ضعف این قوه است که ناپسند بوده و درباره او می گویند: غیرت ندارد؛ لذا گفته اند: «هرکس در جایی که باید خشمگین شود، نشود؛ مثل حمار است؛ از این رو، کسی که توانایی غیرت و خشم نداشته باشد، ناقص است. خداوند نیز صحابه را به غیرت و شدت

ص:62

---

1- (1). «... أَمَّا الْغَضَبُ فَهُوَ مِمَّا إِذَا غَضِبْنَا تَغَيَّرَتْ طَبَائِعُنَا وَ تَرْتَعِدُ أَحْيَانًا مَفَاصِلُنَا وَ حَالَتِ الْوَأْتِنَا ثُمَّ نَجِيءُ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ بِالْعُقُوبَاتِ فَسَمِّيَ غَضَبًا فَهَذَا كَلَامُ النَّاسِ الْمَعْرُوفِ وَ الْغَضَبُ شَيْئَانِ أَحَدُهُمَا فِي الْقَلْبِ وَ أَمَّا الْمَعْنَى الَّذِي هُوَ فِي الْقَلْبِ فَهُوَ مَنْفِيٌّ عَنِ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ وَ كَذَلِكَ رِضَاةٌ وَ سَخَطُهُ وَ رَحْمَتُهُ عَلَى هَذِهِ الصِّفَةِ جَلَّ وَ عَزَّ لَا شَبِيهَ لَهُ وَ لَا مِثْلَ فِي شَيْءٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ قَالَ فَأَخْبَرَنِي عَنْ إِرَادَتِهِ قُلْتُ إِنَّ الْإِرَادَةَ مِنَ الْعِبَادِ الصَّامِرِ وَ مَا يَبْدُو بَعْدَ ذَلِكَ مِنَ الْفِعْلِ وَ أَمَّا مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَالْإِرَادَةُ لِلْفِعْلِ إِحْدَانُهُ إِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ...؟

2- (2). اللعة البيضاء في شرح الاحياء، ملا محسن فيض كاشانی، ج 5، ص 296-299.

برخورد داشتن امر نموده است: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ)؛ 1 «ای پیامبر! با کفار و منافقان مبارزه کن و سخت بگیر». سخت گرفتن و با شدت برخورد کردن از آثار قوه غیرت است که همان خشم است؛ اما کسی که زیاده روی می کند، شخصی است که این قوه خشم، بر او غلبه می کند و او را از تدبیر عقل و دین و پیروی از آن دو خارج می سازد. خشم پسندیده، خشمی است که در اختیار عقل و دین باشد. زمانی که غیرت لازم است، برانگیخته شود و زمانی که صبر نیکوست، خاموش گردد؛ یعنی در حد اعتدال نگهداشته شود. در دعای امام صادق علیه السلام حضرت از نداشتن اعتداء یا اندازه در خشم، به خدا پناه می برد: «عِنْدَ حُضُورِ شَهْرِ رَمَضَانَ: اللَّهُمَّ هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ الْمُبَارَكِ الَّذِي أَنْزَلْتَ فِيهِ الْقُرْآنَ وَ جَعَلْتَهُ هُدًى لِلنَّاسِ... فَإِنِّي أَتُوبُ إِلَيْكَ مِنْهُ وَمِنَ الْاِعْتِدَاءِ فِي الْعَصَبِ» (1).

این سؤال مطرح است که آیا منظور حضرت از اندازه داشتن در غضب، تعداد بروز است یا کیفیت بروز. به نظر می آید که دومی باشد. قبلاً بیان شد که غضب و خشم خصیصه ای ذاتی است و اصل وجودش را نمی توان انکار کرد؛ اما می توان از بروز غیر منطقی آن جلوگیری کرد. پس سطوح تولید يك رفتار پر خاشگرانه را بر اساس روایات، می توان چنین ترسیم کرد:

#### 4. خشم و زمان واکنش - فروکش

خشم را به لحاظ سرعت بروز و افولش، می توان به چهار نوع منطقی تصور کرد:

1. خشم زود بروز - زود خاموش؛

2. خشم دیر بروز - دیر خاموش؛

3. خشم دیر بروز - زود خاموش؛

4. خشم زود بروز - دیر خاموش.

ص: 63

فقط حالت سوم از این چهار نوع ظهور خشم، یعنی حالتی که بروز خشم دیر صورت گرفته؛ ولی افولش سریع تر باشد، مطلوب روایات بوده و شایسته انسان بهنجار است. بدترین حالت هم، مورد آخر است؛ یعنی حالتی که خشم، زود بروز می کند و دیر هم از بین برود. حالت چهارم، نابه هنجارترین حالت در انسان به شمار می رود. روایتی در همین زمینه از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است:

خیر الرجال من كان بطيئ الغضب، سريع الفئ و شر الرجال من كان سريع الغضب، بطيئ الفئ. (1)

بهترین مردان کسی است که دیر به خشم می آید و آسان خشنود شود و بدترین مردان آن است که زود به خشم آید و دیر خشنود شود.

همان طور که ملاحظه می شود، دو حالت از چهار حالت در روایت مشاهده می شود؛ یعنی بدترین و بهترین حالت. در تأیید روایت فوق از امیر مؤمنان علیه السلام دستور مستقیم به انجام حالت مطلوب داده شده است:

كُنْ بَطِيئَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفِيءِ مُجِبًّا لِقَبُولِ الْعُذْرِ. (2)

دیر خشمگین شو و آسان خشنود شو و پوزش پذیری را دوست داشته باش.

اما نوع اول از انواع بروز خشم، در لسان رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مثبت یا حالت طبیعی آن تلقی شده است و سرزنش نمی شود؛ چون خیر و شر این نوع غضب با هم برابر است:

سَأَحَدُكُمْ بِأَمْرِ النَّاسِ وَ أَخْلَاقِهِمُ الرَّجُلُ يَكُونُ سَرِيعَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفِيءِ فَلَا لَهُ وَ لَا عَلَيْهِ كَفَافاً وَ الرَّجُلُ يَكُونُ بَعِيدَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفِيءِ فَذَلِكَ لَهُ وَ لَا عَلَيْهِ وَ الرَّجُلُ يَقْتَضِي الَّذِي لَهُ وَ يَقْضِي الَّذِي لَهُ وَ لَا عَلَيْهِ وَ الرَّجُلُ يَقْتَضِي الَّذِي لَهُ وَ يَمْطُلُ النَّاسَ الَّذِي عَلَيْهِ فَذَلِكَ عَلَيْهِ وَ لَا لَهُ. (3)

درباره کارهای مردم و اخلاقشان با شما سخن خواهم گفت. مردی که زود خشم گیرد و زود آرام شود، نه بد است، نه خوب سر به سر. و مردی که دیر خشمگین شود و زود آرام گیرد، خوب است، نه بد. مردی که حق خود را طلب کند و دین خود (را) بپردازد نه بد است نه خوب. و مردی که حق خود طلب کند و پرداخت حقی را که مردم به عهده او دارند، عقب اندازد، بد است، نه خوب.

ص: 64

1- (1). الفردوس، ج 2، ص 178.

2- (2). غررالحکم، ح 7165.

3- (3). نهج الفصاحة، ح 1717.

اشاره

گروهی از روایات نشان می دهند که در مورد خشم یا هر گناهی، متناسب با شخصیت و رشد کمالات افراد برخورد می شود؛ چنان که يك ترك اولی از حضرت آدم، عواقب سختی داشت. میزان زشتی اخلاقی خشم نیز، به مرتبه شخصیت اخلاقی و دینی انسان بستگی دارد و ارزشیابی می شود. به طور کلی، افراد هرچه به لحاظ علم و مراتب ایمانی یا تجارب زندگی خود در سطوح بالاتری درجه بندی شوند، توقع بیشتری نسبت به صدور رفتارهای درست و اخلاقی از آنها هست؛ لذا به نظر می آید که رفتار قبیحی مثل خشم، از انسانی مسئول، عقوبت بیشتری نسبت به افراد عادی داشته باشد. مضمون روایت زیر از سیدالشهداء علیه السلام همین مطلب را بیان می کند:

في جواب من سأله فما أقيح شيء؟ قال عليه السلام: الفسق في الشيخ قبيح و الحدة في السلطان قبيحة (1).

حضرت در جواب کسی که از قبیح ترین امور پرسید، فرمودند: فسق در پیر مرد قبیح است و تندخویی در سلطان.

از این روایت فهمیده می شود، صدور فعل فسق، ضمن اینکه از همه کس زشت است (به مصداق روایتی که پایین تر ذکر می کنیم)، از بعضی ها به خاطر توقعی که از آنها هست، قبیح تر است. خود حضرت در روایت دیگری، فسق را به انجام هر گناه و معصیتی معنا می فرماید که در نظر خداوند بزرگ شمرده شده است (2). در این پژوهش، ما با بیان جایگاه غضب و خشم نشان خواهیم داد که قطعاً غضب نیز، یکی از مصادیق گناهان بزرگ، نزد خداوند است. طبیعتاً برخورد خداوند عادل، نسبت به اشخاص متفاوت در علم، تجربه، تقدم، تأخر و سن و سال، به يك اندازه نخواهد بود.

روایت دیگری از امام صادق علیه السلام، تفاوت سطوح قبیح يك رفتار قبیح را بین افراد،

ص: 65

1- (1). بحار الأنوار، ج 36، ص 384.

2- (2). الإمام الصادق عليه السلام: و معنى الفسق: فكلُّ معصيةٍ من المعاصي الكبارِ فعَلَهَا فاعِلٌ، أو دَخَلَ فِيهَا دَاخِلٌ بِجَهَةِ اللَّذَّةِ وَ الشَّهْوَةِ وَ الشَّوْقِ الغَالِبِ، فَهُوَ فَسِقٌ وَ فاعِلُهُ فَاسِقٌ خَارِجٌ مِنَ الإيمَانِ بِجَهَةِ الفِسْقِ، فَإِن دَامَ فِي ذَلِكَ حَتَّى يَدْخُلَ فِي حَدِّ التَّهْأُونِ وَ الاستِخْفَافِ، فَقَدْ وَجَبَ أَنْ يَكُونَ بِتَهْأُونِهِ وَ استِخْفَافِهِ كَافِرًا. امام صادق علیه السلام: و معنای فسق: هر معصیتی از معاصی بزرگ خدا که کسی آن را انجام دهد، یا شخصی از روی لذت جویی و شهوت و شوق غالب به آن در آید، این فسق است و انجام دهنده آن فاسق و به لحاظ فسق، از [حیطه] ایمان خارج است. اگر به این عمل ادامه دهد، تا جایی که به حد اهمیت ندادن و خفیف شمردن برسد، به سبب این بی اعتنایی و خفیف شماری، کفر بر او لازم آید». بحار الأنوار، ج 68، ص 278.

بہتر بیان می کند. این روایت که مربوط به شقرانی آزادشده رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است. در این منبع آمده است که ایشان رفتارهای قبیح، مثل شرب خمر پیدا کرده بود و امام ضمن پذیرش ایشان و بدون تذکر، در ابتدای ملاقات و بعد از تهیه مقرری او از منصور، خلیفه وقت، و خدمت کریمانه شان، در آخر کار می فرمایند که واقعیت این است که حساب او که منسوب به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است، از بقیه مردم جداست و رفتار قبیح از کسی که منسوب به ما باشد، قبیح تر است. با این بیان او را بدون اینکه تحقیر شود، متوجه گناهش کردند:

... يَا شُقْرَانُ، إِنَّ الْحَسَنَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ حَسَنٌ، وَإِنَّهُ مِنْكَ أَحْسَنُ لِمَكَانِكَ مِنَّا، وَإِنَّ الْقَبِيحَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ قَبِيحٌ، وَهُوَ مِنْكَ أَقْبَحُ لِمَكَانِكَ مِنَّا (1).

ای شقران! خوبی از همگان خوب است؛ اما از تو خوب تر؛ به دلیل انتسابت به ما و زشتی، از همگان زشت است؛ اما از تو زشت تر؛ به دلیل انتسابت به ما.

در نتیجه فرق می کند که چه کسی و با چه منزلتی از معرفت و رشد معنوی یا طبیعی پرخاش کند؛ پس نسبت به تک تک افراد به لحاظ ارزش گذاری در مقام رفتار غضب در پیش خداوند، میزانی جدا از ارزشیابی وجود خواهد داشت؛ لذا وجوه ارزشیابی منفی بر حسب اختلاف مراتب ارزشی انسان ها مختلف خواهد بود.

### 1. خشم مافوق و زیر دست

گروهی دیگری از روایات نشان می دهند که خشم از لحاظ قربانی خشم نیز، طبقه بندی شده است. روایت زیر نشان می دهد که امام هادی علیه السلام خشم گرفتن بر عموم افراد جامعه یا به عبارتی خشمگین شدن بر افراد غیر مرتبط با فرد خشمگین را نوعی نشانه عجز و ناتوانی می دانند. برخلاف تصور غالب افراد که خشم نشانه ای بر قدرت یا برتری و زورگویی محسوب می شود، حضرت می فرمایند که فرد خشمگین به دلیل ناتوانی خود، در رابطه با دیگران خشمگین می شود:

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ لَا تَمْلِكُ عِجْزٌ وَعَلَى مَنْ تَمْلِكُ لُؤْمٌ (2).

خشم گرفتن بر کسی که مالک (اختیاردار) او نمی باشی، نشانه ناتوانی و برکسی که مالک (اختیاردار) او هستی، نشانه پستی است.

روایت دیگری از امیر مؤمنان علیه السلام دقیقاً به نظریه های روان شناختی درباره خشم اشاره

ص: 66

1- (1). مناقب آل ابی طالب، ابن شهر آشوب، ج 4، ص 236.

2- (2). أعلام الدین، دیلمی، ص 311.

می‌کند. این روایت، با بیان اینکه خشم، از يك محرومیت یا امر مخالف میل تولید می‌شود، هم زمان به متفاوت بودن خشم نسبت به قربانیان خود اشاره می‌کند:

الْحُزْنَ وَالْغَضَبُ أَمِيرَانِ تَابِعَانِ لَوْفُوعِ الْأَمْرِ بِخِلَافٍ مَا تُحِبُّ إِلَّا أَنَّ الْمَكْرُوهَ إِذَا أَتَاكَ مِمَّنْ فَوْقَكَ نَتَجَّ عَلَيْكَ حَزَنًا وَإِنْ أَتَاكَ مِمَّنْ دُونَكَ نَتَجَّ عَلَيْكَ غَضَبًا (1).

اندوه و خشم، فرماندهانی هستند که پس از وقوع چیزی خلاف میل تو حاصل می‌شوند، به طوری که هرگاه، امر ناخوشایند از جانب مافوق به تو برسد، اندوه آور و اگر از جانب زیردست به تو برسد، خشم آور خواهد بود.

این روایت و روایت قبلی می‌رسانند که اصولاً خشم، در مواردی که به دلیلی امکان بروز ندارد، در مرحله هیجان می‌ماند و بالطبع باعث غم، اندوه و آزار روحی فرد می‌شود، اما در مواردی که امکان ظهور وجود دارد، مانند خشم بر زیردست یا ضعیف تر از خود، به غضب یا پرخاش تبدیل و نمایان می‌شود، لذا در این صورت اخیر، به صفتی رذیله تبدیل می‌شود و پستی و زشتی را به ارمغان می‌آورد.

از بحث بالا- نتیجه‌گیری می‌شود که برای برطرف کردن هرگونه اندوه و نگرانی، باید سعی نمود که از هرگونه هیجان منفی و مضر پرهیز نمود تا ضمن حفظ بهداشت روانی مناسب، از منجر شدن به پرخاش و عواقب بعدی جلوگیری شود.

## 2. خشم عاقل و جاهل

فرد عاقل یا کسی که نسبت به هیجان خشم خود آگاهی دارد و از عوارض و آثار مضر آن آگاه است، می‌تواند هیجان خود را فروخورده و از شدت یافتن آن جلوگیری کند. همچنین فرد عاقل، اگر هم خشمگین بشود، طبیعتاً برای مواردی است که خشم مثبت تلقی می‌شود؛ یعنی نوعی پرخاشگری بدون هیجان و به خاطر حق صورت می‌پذیرد؛ پس ممکن است، خشم فرد عاقل، فقط همین علامت را داشته باشد. در حالی که خشم فرد جاهل، همه نوع علائم هیجانی و جسمی داشته و حتی بر زبان نیز ظاهر خواهد شد. این مطلب می‌تواند، مصداق روایتی از مولا علی علیه السلام باشد که در آن غضب زبانی به طور غیر مستقیمی توییح شده است:

غَضَبُ الْجَاهِلِ فِي قَوْلِهِ، وَغَضَبُ الْعَاقِلِ فِي فِعْلِهِ (2).

ص: 67

1- (1). شرح نهج البلاغة، ج 20، ص 322.

2- (2). کنز الفوائد، کراچی، ص 88؛ بحار الانوار، ج 1، مجلسی، ص 160.

طبق این روایت، لزوماً برای بروز غضب، نباید بروز کلامی داشت، این رویه ای جاهلانه است که معمولاً، بدون اطلاع از ریشه ناراحتی خود صورت گرفته و سطحی است؛ اما پاسخ عملی به خشم، حداقل يك درجه عمیق تر است؛ زیرا بر اساس آن، کار عملی صورت می گیرد؛ اما چون وجه مفارق این دو حالت عقل است، می توان نتیجه گرفت که فرد عاقل، با عملش کاری برای خاموشی خشمش صورت می دهد و با زبان کسی را آزرده نمی کند. با توجه به روایت فوق، نحوه بروز و ظهور خشم، در ارزش گذاری و طبقه بندی آن دخالت دارد؛ بدین معنا که پرخاش زبانی، نشان دهنده میزان عدم کنترل خشم، توسط فرد ضعیف است؛ اما پرخاش عملی بدین معناست که فرد عاقل توانسته است، حداقل زبان خود را کنترل و منطقی تر عمل کند؛ مثلاً عملی را انجام دهد، چه برای کنترل خشمش باشد؛ مثل خروج از صحنه خشم و چه برای ارائه مخالفت خود، رفتار مخالفی را انجام دهد؛ پس در مجموع فرد عاقل بیشتر عمل می کند تا حرف بزند. نکته بعدی اینکه خشم، بُعد درونی و بیرونی دارد و فرد جاهل، خشمش سریع ظاهر می شود؛ ولی فرد عاقل، چون اظهار نمی کند، خشم او درونی می ماند.



همان طور که در بحث واژه شناسی گذشت، خشم در منابع لغت و نیز در منابع روایی به دو نوع مثبت و منفی تقسیم شده است، هرچند عمده بحث ما مربوط به خشم منفی می شود؛ ولی به جهت فوایدی که در مقایسه معیارها وجود دارد، در انتهای این پژوهش، به خشم مثبت نیز خواهیم پرداخت. ابتدا در این بخش روایات در زمینه ماهیت خشم منفی را بررسی خواهیم کرد.



آیا خشم منفی و مثبت، به لحاظ ماهیت فیزیولوژیکی و از حیث رفتار، شبیه هم اند یا متفاوت اند؟ از مجموع روایات موجود در منابع چه نظریه ای را می توان استخراج کرد؟ ما سعی می کنیم با بررسی موارد روایی، در انتها به نظری کلی دست یابیم.

### 1. مصداق جهل

خشم منفی یا نابهنجار، در روایات جزو سپاهیان جهل معرفی شده است. امام صادق علیه السلام در طی حدیث بلندی، قوای عقل و جهل را شمرده اند. این بدین معناست که ابتدا به عقل، قوایی را نسبت می دهند که می تواند از يك سو، مقوم عقل باشند و از سویی، جزء آثار و عوارض نیروی عقل باشند. سپس اشاره می فرمایند که قوای جهل نیز، همان ضدهای قوای عقل است و غضب را ضد یکی از قوای عقل می شمارند که رحمت نام دارد:

عقل و لشکریان او و جهل و لشکریان او را بشناسید تا هدایت یابید. سماعه گفت: «فدایت شوم ما چیزی جز آنچه به ما بیاموزید، نمی دانیم». حضرت فرمودند: «خداوند عزوجل عقل را که اولین از موجودات روحانی بود، از سمت راست عرش، از نور خود آفرید، سپس به او امر فرمود: برگرد، برگشت. سپس فرمود: بیا، آمد. بعد خداوند بلند مرتبه فرمود تو را به خلقت عظیمی خلق کردم و بر جمیع خلقم تکریم کردم» و فرمودند: «سپس جهل را از دریای مواج و ظلمانی آفرید، سپس فرمود برگرد، برگشت سپس فرمود: بیا ولی بازنگشت؛ لذا فرمود: خودپسندی کردی و لعن فرمود جهل را. سپس برای عقل پنجاه و هفت

لشکر قرار داد... [یکی از آنها] رحمت بود و ضد رحمت غضب است...» (1).

در این حدیث شریف، حضرت پنجاه و هفت علامت ویژه را برای عقل، در قالب سپاه عقل نام برده اند. در ادامه حدیث، این مطلب را تأیید می کنند که نقاط ضد قوای عقل، همان قوای جهل می شود؛ یعنی غضب از قوای جهل است.

از بین اضدادی که برای غضب در بخش واژه شناسی گفته شد، واژه «الرحمة» به رضا نزدیک تر است؛ زیرا نتیجه عملی آنها، بخشیدن و رهاکردن رفتار غضبناک خود است. ما برای جلوگیری از کثرت واژگان موافق و مخالف غضب، آنچه را آوردیم که اغلب روایات عنوان کرده بودند؛ ولی واژه های هم معنی، مثل «الرحمة» را ذکر نکردیم.

آنچه در انسان باعث خشم منفی می شود، نوعی جهالت ذاتی یا مرکب است؛ زیرا پر واضح است که اگر آدمی بتواند نیک بیندیشد، هیجان خشم هرگز دلیلی منطقی، برای مواجهه با مسائل پیش آمده نمی باشد. از طرفی خشم (همانگونه که می دانیم)، عواقب مضری به دنبال خود دارد که قبلاً پیش بینی نکرده بودیم؛ پس خشم، مصداقی از جهل انسان به عوارض جسمی، روان شناختی و اجتماعی رفتار است.

## 2. مقوم کفر

### اشاره

از آنجا که مفهوم کفر، نقطه مقابل ایمان است و به يك معنا، مفهوم مخالف کل ارزش های اسلام محسوب می شود، از محوری ترین مفاهیم اعتقادی و ارزشی است. اکنون ما درصدد بررسی رابطه آن با یکی از ضد ارزشی ترین صفات، یعنی غضب منفی هستیم. تحلیل مفهومی غضب، ارتباط تنگاتنگ با کفر (شبهه ارتباط علت ناقصه با معلول خود) را تداعی می کند. گزاره های اخلاقی و روایی نیز، چنان که خواهد آمد، چنین ارتباطی را به ذهن هرکسی نزدیک می کند و ما غضب را یکی از ارکان و مواد تشکیل دهنده کفر می یابیم. برای روشن شدن مطلب، بحث کوتاهی از ریشه کفر، ضروری به نظر می رسد.

ص: 72

1- (1) .... فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اعْرِفُوا الْعَقْلَ وَ جُنْدَهُ وَ الْجَهْلَ وَ جُنْدَهُ تَهْتَدُوا. قَالَ سَمَاعَةُ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَا نَعْرِفُ إِلَّا مَا عَرَفْتَنَا فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَلَقَ الْعَقْلَ وَ هُوَ أَوَّلُ خَلْقٍ مِنَ الرُّوحَانِيِّينَ عَنِ الْعَرْشِ مِنْ نُورِهِ فَقَالَ لَهُ: أَدْبِرْ، فَأَدْبَرَ ثُمَّ قَالَ لَهُ: أَقْبِلْ فَأَقْبَلَ. فَقَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى: خَلَقْتُكَ خَلْقًا عَظِيمًا وَ كَرَّمْتُكَ عَلَى جَمِيعِ خَلْقِي. قَالَ ثُمَّ خَلَقَ الْجَهْلَ مِنَ الْبَحْرِ الْأَجَاكِ ظُلْمَانِيًا، فَقَالَ لَهُ: أَدْبِرْ فَأَدْبَرَ. ثُمَّ قَالَ لَهُ: أَقْبِلْ، فَلَمْ يَقْبَلْ، فَقَالَ لَهُ: اسْتَكْبَرْتَ فَلَعْنَةُ ثُمَّ جَعَلَ لِلْعَقْلِ خَمْسَةَ وَسَبْعِينَ جُنْدًا... الرَّحْمَةُ وَ ضِدُّهَا الْعُصْبُ...». الكافي، ج 1، ص 20.

كُفِّرَ (به فتح كاف)، در لغت به معنی پوشاندن(1) است و لذا به شب تاریک، کافر هم می گویند؛ چون همه چیز را می پوشاند؛ اما کُفِّرَ (به ضم كاف)، بر اساس منابع مختلف، به معنای نقیض ایمان و شکرگذاری و به معنی انکار یا جحد می باشد(2).

در واژه نامه های لسان العرب(3) و مجمع البحرین(4) و کتاب العین(5) واژه «كُفِّرَ» به عنوان نقیض «ایمان» و نقیض «شکر» و همچنین به معنی غطاء یا پوشاندن معنا شده است. در کتاب مجمع البحرین، ذیل همین عنوان، روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که معانی کفر در قرآن را پنج تا می شمارد. این حدیث مفصل است و کامل آن در کتاب شریف کافی نقل شده است(6). خلاصه حدیث چنین است: اول: کفر به معنی انکار (جحد) است که

ص:73

1- (1). و الكافرُ: «اللیل و البحرُ، و مغیبُ الشمس. و کلُّ شیءٍ غطی شیئاً فقد کفره». و الکافر من الأرض: ما بعد عن الناس، لا یکاد ینزله أحدٌ، و لا یمرّ به أحدٌ، و من حلّها یقال: هم أهل الكُفُور. قال الصّیریر: هی القرى، واحدها: کُفْرٌ. و یقال: أهل الكُفُور عند أهل المَدائن کالأموات عند الأحياء. و الکافر فی لغة العامّة: ما استوی من الأرض و اتسع...». کتاب العین، ج 5، ص 356.

2- (2). کفر: «الکُفْرُ: نقیضُ الإیمان؛ آمناً بالله و کفراً بالبطاغوت؛ کفر بالله یکفر کُفْراً و کُفُوراً و کُفْراً. و یقال لأهل دار الحرب: قد کفروا أي عَصَوْا و امتنعوا. و الکُفْرُ: کُفْرُ النعمة، و هو نقیض الشکر». و الکُفْرُ: «جُحُودُ النعمة، و هو ضدّ الشکر. و قوله تعالی: (إِنَّا بِکُلِّ کافِرٍ)؛ أي جاحدون. و کَفَرَ نعمة الله یکفُرها کُفُوراً و کُفْراً و کَفَرَ بها: جحدھا و سترھا. و کافَرَهُ حقّه: جحدّه. و رجلٌ مُکَفِّرٌ: مَجْجُودُ النعمة مع إحسانه. و رجلٌ کافرٌ: جاحدٌ لأنعم الله، مُسْتَقٌّ من الستر، و قيل: لأنّه مُعْطَى علی قلبه». لسان العرب، ج 5، ص 144.

3- (3). همان.

4- (4). مجمع البحرین، ج 3، ص 474.

5- (5). کتاب العین، ج 5، ص 356.

6- (6). الإمام الصادق علیه السلام - «لَمَّا سَأَلَ عَنْ وُجُوهِ الكُفْرِ فِي كِتَابِ اللّهِ عَزَّ وَجَلَّ - : الكُفْرُ فِي كِتَابِ اللّهِ عَلَيَّ حَمْسَةٌ أَوْجُهٌ: فَمِنْهَا کُفْرُ الجُحُودِ، وَ الجُحُودُ عَلَيَّ وَ جَهِينِ، وَ الكُفْرُ بِتَرْكِ مَا أَمَرَ اللّهُ، وَ کُفْرُ البَرَاءَةِ، وَ کُفْرُ النِّعَمِ. فَأَمَّا کُفْرُ الجُحُودِ فَهُوَ الجُحُودُ بِالرُّبُوبِيَّةِ وَ هُوَ قَوْلُ مَنْ يَقُولُ: لَا رَبَّ وَ لَا جَنَّةَ وَ لَا نَارًا! وَ هُوَ قَوْلُ صِدْقَيْنِ مِنَ الزَّنَادِقَةِ يَقَالُ لَهُمُ: الدَّهْرِيَّةُ، وَ هُمُ الَّذِينَ يَقُولُونَ: «وَمَا يَهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ» وَ هُوَ دِينٌ وَضَعُوهُ لِأَنفُسِهِمْ بِالِاسْتِحْسَانِ عَلَيَّ غَيْرِ تَثَبُّتٍ مِنْهُمْ وَ لَا- تَحْقِيقٍ لِشَيْءٍ مِمَّا يَقُولُونَ، قَالَ اللّهُ عَزَّ وَجَلَّ: (إِنَّ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ) \* أَنْ ذَلِكَ كَمَا يَقُولُونَ. وَقَالَ: (إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ) يَعْنِي بِتَوْحِيدِ اللّهِ تَعَالَى، فَهَذَا أَحَدُ وُجُوهِ الكُفْرِ. وَ أَمَّا الرَّجْعُ الْآخِرُ مِنَ الجُحُودِ عَلَيَّ مَعْرِفَةٌ، وَ هُوَ أَنْ يَجْحَدَ الْجَاحِدُ وَ هُوَ يَعْلَمُ أَنَّهُ حَقٌّ، قَدْ اسْتَقَرَّ عِنْدَهُ وَ قَدْ قَالَ اللّهُ عَزَّ وَجَلَّ: (وَ جَحَدُوا بِهَا وَ اسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَ عُلُوًّا) وَ قَالَ اللّهُ عَزَّ وَجَلَّ: (وَ كَانُوا مِنْ قَبْلِ يَسَّ تَفْتَحُونَ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا فَلَمَّا جَاءَهُمْ مَا عَرَفُوا كَفَرُوا بِهِ فَلَعْنَةُ اللّهِ عَلَى الْكَافِرِينَ) فَهَذَا تَقْسِيرٌ وَ جِهَيُّ الجُحُودِ. وَ الرَّجْعُ الثَّالِثُ مِنَ الكُفْرِ كُفْرُ النِّعَمِ، وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى يَحْكِي قَوْلَ سَلِيمَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: (هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَ أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ) وَ قَالَ: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) وَ قَالَ: (فَاذْكُرُونِي أَذْکُرْكُمْ

دو نوع است: انکار ربوبی که بی اعتقادی محض است. دوم: انکار آگاهانه و عمدی، سوم: ترك فرمان خدا، چهارم: برائت و پنجم: ضد شُکر. همچنین روایات دیگری نیز، به بیان ارکان کفر پرداخته اند. بنابراین کفری که ضد ایمان است، به خاطر معنای پوششی است که در ریشه این لغت وجود دارد و گویا فرد کافر، با کفر خود روی حق را می پوشاند و این کار او عمدی بوده و هیچ توجهی به ولی نعمت خود ندارد و در واقع نمی داند که با چه کسی مخالفت می کند.

### رابطه کفر و غضب

یکی از روایاتی که غضب را از ارکان کفر دانسته است، روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است که می فرماید:

أَرْكَانُ الْكُفْرِ أَرْبَعَةٌ الرَّغْبَةُ وَالرَّهْبَةُ وَالسَّخَطُ وَالْغَضَبُ (1).

کفر، چهارستون دارد: میل، فرار، نارضایی و خشم.

با توجه به انحصار ظاهر روایت، اهمیت این چهار صفت در تشکیل کفر معلوم می شود؛ به عبارتی می توان چهار رکن مذکور را چنین تبیین کرد که کفر یعنی:

يك: تمایل به غیر خدا؛

دو: دوری از حق؛

سه: نارضایتی از مشیت و وضع موجود؛

چهار: پرخاشگری به عنوان يك شیوه برخورد رفتاری با دیگران.

ص: 74

همان گونه که در بررسی واژه «غضب» و «غیظ» اشاره شد، غضب علائم مشترکی با کفر خواهد داشت؛ زیرا در غضب نیز، تمایلی جدی به غیر خدا وجود دارد و آن عبارت است از شیطان و انتقام که تحت عنوان شفاء الغیظ یا شفاء الغضب در روایات از آن نهی شده و در جای خود بررسی خواهیم کرد. همچنین، انجام عملی اشتباه ناشی از غلبه هیجان، منجر به دوری از حق خواهد شد. فرد خشمگین، از هرگونه محور حق فاصله گرفته و امکان شناخت حق یا طرف داری از آن، دیگر برایش وجود ندارد. نارضایتی از وضع موجود هم، در اثر دوری از خدا و از دست دادن توکل به او ایجاد خواهد شد؛ زیرا انسانی که در اثر خشم، به چیزی جز انتقام فکر نمی کند، در صحنه خشم معتقد است که فقط خودش مؤثر در سرنوشت خود است و تکلیف دیگری ندارد و سپردن به سرنوشت را عین بی تفاوتی دانسته و لذا نارضی است. عدم دسترسی او به خواسته های نفسانی، باعث احساس محرومیت از هدف می شود.

با توجه به نزدیکی نتایج مفاهیم کفر و غضب است که در حدیث رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم غضب را منازعه با خدا نامیده اند:

لَا تَغْضَبُ قَطُّ فَإِنَّ فِيهِ مُنَازَعَةَ رَبِّكَ (1).

هیچگاه خشمگین نشو؛ چون با خشم، به نزاع با پروردگارت می پردازی.

مرور اجمالی بر موارد استفاده واژه کفر در میان روایات و آیات قرآن، نزدیکی آن را با مفاهیمی، چون انکار (2)، کم صبری، حسادت (3)، بی اعتنایی به گناه (4)، جهل (5)، غفلت (6)،

ص: 75

1- (1). مصباح الشریعه، ص 163؛ بحار الانوار، ج 75، ص 200.

2- (2). (وَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) بقره: 39؛ (فَلَمَّا جَاءَهُمْ مَا عَرَفُوا كَفَرُوا بِهِ فَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الْكَافِرِينَ) بقره: 89.

3- (3). الإمام الصادق عليه السلام: «أَصُولُ الْكُفْرِ ثَلَاثَةٌ: الْحِرْصُ، وَ الْاسْتِكْبَارُ، وَ الْحَسَدُ. فَأَمَّا الْحِرْصُ فَإِنَّ آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ حِينَ نُهِِيَ عَنِ الشَّجَرَةِ حَمَلَهُ الْحِرْصُ عَلَى أَنْ أَكَلَ مِنْهَا، وَ أَمَّا الْاسْتِكْبَارُ فَإِبْلِيسُ حِينَ أُمِرَ بِالسُّجُودِ لِآدَمَ اسْتَكْبَرَ، وَ أَمَّا الْحَسَدُ فَابْنَا آدَمَ حَيْثُ قَتَلَ أَحَدَهُمَا صَاحِبَهُ»؛ «امام صادق عليه السلام: ریشه های کفر سه تاست؛ آزمندی، خودبزرگ بینی و حسادت؛ اما آزمندی، نمونه اش آدم علیه السلام است که چون از آن درخت نهی شد، آزمندی او را به خوردن از آن وا داشت. اما خودبزرگ بینی، نمونه اش ابلیس است که وقتی به سجده در برابر آدم فرمان یافت، استکبار ورزید. اما حسادت، نمونه اش دو فرزند آدم است که یکی از آن دو [از روی حسادت]، دیگری را کشت. بحار الانوار، ج 72، ص 104.

4- (4). الإمام علی علیه السلام: «بُني الكُفْرُ عَلَيَّ أَرْبَعِ دَعَائِمٍ، الْفِسْقِ، وَ الْغُلُوِّ، وَ الشُّكِّ، وَ الشُّبْهَةِ»؛ امام علی علیه السلام: «کفر، بر چهار ستون استوار است؛ بیرون شدن از فرمان [خدا]، غلو [در دین]، شک و شبهه». الکافی، ج 2، ص 391.

5- (5). (وَ مَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دُعَاءً وَ نِدَاءً صُمُّ بِكُمْ عُمِّي فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ). بقره: 171.

6- (6). الإمام علی علیه السلام: «بُني الكُفْرُ عَلَيَّ أَرْبَعِ دَعَائِمٍ: عَلَيَّ الْجَفَاءُ، وَ الْعَمَى، وَ الْغَفْلَةُ، وَ الشُّكُّ. فَمَنْ جَفَا فَقَدْ احْتَقَرَ الْحَقَّ،

شك (1)، نفاق (2) و... نشان می دهد. نتیجه اینکه احتمال می دهیم، مفهوم غضب نیز، مانند کفر، با يك ردیف مفاهیم مشابهی، مانند انکار طرف مقابل، انکار حقیقت، ضعف و بی تدبیری، دشمنی و انتقام جویی، ارتکاب فسق و جهل و نادانی مرتبط باشد. بررسی دقیق تر روایات کفر و غضب ما را به دو گروه از مقومات کفر می رساند:

اول: مقومات عاطفی - هیجانی؛

دوم: مقومات شناختی - عقلی.

روایت طرح شده در اول بحث می تواند، گروهی از مقومات نوع اول را برای ما مشخص کند. روایت دیگری نیز از امیرمؤمنان علی علیه السلام می تواند گروه دوم از مقومات را (که علل شناختی باشد) را نشان دهد:

بُنِيَ الْكُفْرُ عَلَيَّ أَرْبَعِ دَعَائِمٍ: عَلَيَّ الْجَفَاءِ وَالْعَمَى وَالْغَفْلَةَ وَالشُّكَّ. فَمَنْ جَفَا فَقَدْ احْتَقَرَ الْحَقَّ وَجَهَرَ بِالْبَاطِلِ وَمَقَّتَ الْعُلَمَاءَ وَأَصْرَرَ عَلَيَّ الْحِنْثِ الْعَظِيمِ وَمَنْ عَمِيَ نَسِيَ الذِّكْرَ وَاتَّبَعَ الظَّنَّ وَطَلَبَ الْمَغْفِرَةَ بِلا تَوْبَةٍ وَلا اسْتِكَانَةٍ وَمَنْ غَفَلَ حَادَ عَنِ الرُّشْدِ، وَغَرَّتْهُ الْأَمَانِيُّ وَأَخَذَتْهُ الْحَسْرَةُ وَالنَّدَامَةُ، وَبَدَأَ لَهُ مِنْ

ص: 76

1- (1). همان.

2- (2). (وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ نَافَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَا تَبْعُنَاكُمْ هُمْ لَلْكَفْرِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِإِيْمَانٍ يُقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ)؛ «و نیز برای این بود که منافقان شناخته شوند؛ آنهایی که به ایشان گفته شد: «بیایید در راه خدا نبرد کنید! یا (حد اقل) از حریم خود، دفاع نمایید!» گفتند: «اگر می دانستیم جنگی روی خواهد داد، از شما پیروی می کردیم. (اما می دانیم جنگی نمی شود)». آنها در آن هنگام، به کفر نزدیک تر بودند تا به ایمان، به زبان خود چیزی می گویند که در دل هایشان نیست و خداوند از آنچه کتمان می کنند، آگاه تر است». آل عمران: 167.



اللَّهُ مَا لَمْ يَكُنْ يَحْتَسِبُ وَمَنْ عَتَا فِي أَمْرِ اللَّهِ شَكًّا وَمَنْ شَكَّ تَعَالَى عَلَيْهِ، فَأَذَلَّهُ بِسُلْطَانِهِ وَصَغَّرَهُ بِجَلَالِهِ، كَمَا فَرَّطَ فِي أَمْرِه فَاغْتَرَّ بِرَبِّهِ  
الكَرِيمِ. (1)

کفر، بر چهار پایه استوار است: بر نادانی، کوردلی، غفلت و شک؛ زیرا کسی که نادان باشد، حق را کوچک شمارد، و آشکارا دم از باطل زند، با دانایان دشمنی ورزد و بر گناه بزرگ پای فشرود. کسی که کوردل باشد، یاد خدا را به فراموشی سپارد، از گمان پیروی کند و بدون توبه و زاری، طالب آمرزش باشد. کسی که غافل باشد، از راه راست منحرف شود، آرزوها او را بفریبد، دریغ و پشیمانی فرایش گیرد و از جانب خداوند چیزی برای او رقم خورد که گمانش را هم نمی کرد. کسی که از فرمان خدا سرکشی کند، دستخوش شک شود و هرکه به شک درافتد، خداوند بر او بزرگی کند؛ پس با قدرت خود او را خوار گرداند و با جلال و شکوه خویش، وی را حقیر سازد، همچنان که در کار خود کوتاهی کرد و به پروردگار مهربان و بزرگوار خود مغرور شد.

لذا با اینکه غضب، مفهومی غیر از مفهوم کفر است؛ ولی محتوای آن، معانی ای را در بردارد که به کفر منجر می شود و این معنای مقوم بودن غضب برای کفر است؛ یعنی غضب، منجر به کفر می شود. احتمالاً شخص پرخاشگر در لحظه پرخاش و غضب خود، نسبت به توصیه های اخلاقی فوق بی اعتنا شده و منکر توصیه های اخلاقی به صبر، بردباری و حسن ظن به طرف مقابل می شود؛ لذا به طور کلی منکر توصیه کننده، یعنی خدای تبارک و تعالی و اولیای او می باشد و این معنای کفر است؛ اما آسیب شناختی غضب، انکار خدا، یا تردید در خدا و فرمایش اولیاء خدا را در لحظه غضب بیشتر توجیه می کند؛ چون فرد پرخاشگر، به راحتی در مواقع غضب حاضر می شود، برخلاف فهم و برداشت عقلی خود عمل کند؛ لذا حاضر است، کفر بگوید و هرچه متناسب خود در آن لحظه می بیند، بر زبان براند.

رابطه کفر و حوزه های عاطفی - هیجانی غضب، در روایات تحلیل شده است. از جمله روایت دیگری از مولا امیر مؤمنان علیه السلام که خود قهرمان مبارزه با غضب بود:

الْكُفْرُ عَلَيَّ أَرْبَعٌ دَعَائِمٌ: عَلَيَّ التَّعَمُّقُ، وَالتَّأْرُعُ، وَ الزَّيْغُ، وَ الشَّقَاقُ، فَمَنْ تَعَمَّقَ لَمْ يَنْبِ إِلَى الْحَقِّ، وَ مَنْ كَثُرَ نِزَاعُهُ بِالْجَهْلِ دَامَ عَمَاهُ عَنِ الْحَقِّ، وَ مَنْ زَاغَ سَاءَتْ عِنْدَهُ الْحَسَنَةُ وَ حَسُنَتْ عِنْدَهُ السَّيِّئَةُ وَ سَكِرَ سَكْرَ الضَّلَالَةِ وَ مَنْ شَاقَّ

ص: 77

کفر بر چهار ستون استوار است: بر تندروی، ستیزه‌گری، کژی [انحراف] و عناد؛ زیرا، کسی که تندرو باشد، به حق باز نگردد و آن که از روی نادانی بسیار ستیزه‌گری کند، کوردلی او از دیدن حق پایدار ماند و آن که [از راه حق] منحرف شود، نیک در نظرش بد و بد در نظرش نیک جلوه کند و مست‌گمراهی شود و آن که دشمنی و عناد ورزد، راه‌هایش بر او ناهموار و کارش بر او دشوار شود و راه خروجش [از گمراهی] بر او تنگ گردد.

نکته جالب توجه اینکه در بین روایات، این ارتباط با غضب که پرخاش است، مشاهده می‌شود؛ نه غیظ که خشم است. شاید علت آن، این باشد که خشم، هیجانی است که واکنش طبیعی انسان بوده و شروعش ارادی نمی‌باشد؛ ولی در غضب یا پرخاش، به خاطر بروز خارجی آن، اراده و فعل وجود دارد؛ پس خود فرد در انجام آن مسئولیت دارد.

در صورتی که خشم فروخورده نشود، افزایش یافته و فرد را مجبور به انجام رفتارهای ارادی ناهنجار و غیراخلاقی پرخاشگری می‌کند و این اراده، کفر را قوام می‌بخشد؛ پس طبیعی است که یک رفتار ارادی ناهنجار، یک بازخورد طبیعی به دنبال داشته باشد. اگر مواردی هم تعبیر به غیظ شده باشد، باید تفسیر شود؛ مانند روایت زیر از امیرمؤمنان علیه السلام که به دلالت سیاق، منظور از غیظ، غضب است که به وسیله پرخاش فروکش کرده است:

لَا يَحْمِلَنَّكَ الْحَقُّ عَلَىٰ اقْتِرَافِ الْإِثْمِ فَتَشْفِي غَيْظَكَ وَ تَسْقَمَ دِينِكَ. (2)

(مراقب باش!) خشم زیاد، تو را مجبور به انجام گناه نکند که خشمت فروکش می‌کند؛ ولی دینت معیوب می‌شود.

روایت دیگری از امام باقر علیه السلام، نیز، غضب را منجر به کفر معرفی می‌کند. در صورتی که به لحاظ محتوا بتوان به این حدیث اعتماد کرد، تحلیل خوبی از غضب در آن بیان شده است:

غَيْرَةُ النَّسَاءِ الْحَسَدُ، وَ الْحَسَدُ هُوَ أَصْلُ الْكُفْرِ، إِنَّ النَّسَاءَ إِذَا غَرْنَ غَضِبْنَ، وَإِذَا غَضِبْنَ كَفَرْنَ إِلَّا الْمُسْلِمَاتِ مِنْهُنَّ. (3)

غیرت زنان [از] حسادت است و حسادت، ریشه کفر است. زنان هرگاه غیرت و رشک ورزند، خشم گیرند و چون خشم گیرند، به کفر گرایند؛ مگر زنان مسلمان.

ضمناً این روایت بیان می‌کند که چرا غضب، منجر به کفر می‌شود؛ زیرا عامل

1- (1). بحار الأنوار، ج 65، ص 348.

2- (2). شرح نهج البلاغة، ج 2، ص 329.

3- (3). الکافی، ج 5، ص 505.

محرک آن را حسادت می داند که از ضد ارزشی ترین و هیجانی ترین صفات به شمار می رود. حسادت یکی از عوامل هیجانی غضب به شمار می رود. به طور غیر مستقیم نیز می شود فهمید که اگر غضب، تبدیل به عمل نشود؛ یعنی در حد همان غیظ ابتدایی بماند، حرمت نخواهد داشت؛ زیرا حسادت نوعاً صفتی است که آشکار می شود. حسادت قلبی صرف نیز، شبیه هیجان غیظ است تا ظهور پیدا نکند و به عمل تبدیل نشود، حرمتی نخواهد داشت. فرد حسود به هیچ چیزی جز نابودی طرف محسود خود فکر نمی کند و در صورتی که طرف مقابلش، فرد خاطی نباشد، دچار حرمت دیگری می شود که تعرض به او باشد. به دلیل تنقیح مناط، می توان نتیجه گرفت که منجر شدن غضب به کفر، اختصاص به زنان نداشته و هر کسی در صورت هیجانی شدن غضب کند، غضب او را به کفر خواهد رساند؛ زیرا در غضب، نوعی بی توجهی و زیرپانهادن دستورات شرع، غفلت و بی اعتنایی به پروردگار وجود دارد.

### 3. آشکارساز بدی ها

بر اساس روایات، عامل پرخاش، عاملی است که صفات واقعی و مخفی شده فرد را بیرون می ریزد؛ به عبارتی، حالت پرخاشگری مقاومت روانی فرد را برای پنهان داشتن هیجانها و برداشت های خود از مسائل را از میان برده و در نتیجه ماهیت زشت و منفی امور باطنی خود را آشکار می سازد. همچنین می توان استنباط کرد که برای شناختن واقعی افراد، می توان به بررسی حالات شان در موقعیت های پرخاشگری آنها توجه کرد. مضمون روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام این مطلب را تایید می کند:

الْغَضْبُ يُرْدِي صَاحِبَهُ وَيُبْدِي مَعَايِبَهُ. (1)

پرخاشگری به صاحب این رفتار آسیب می رساند و زشتی هایش را آشکار می سازد.

واژه «یردی» بیشتر به معنای هلاکت به کار می رود (2). حضرت می فرمایند که معایب فرد خشمگین، به واسطه پرخاشگری بیرون می ریزد. بیان روان شناختی این قضیه این است که افراد در مواقع هیجانی، هرگونه مقاومت های روانی خود را کنار گذاشته، بر اساس نزدیک ترین قالب های رفتاری و شخصیتی خود عمل می کنند؛ لذا تا فردی هیجانی یا

ص: 79

1- (1). الکافی، ج 7، ص 19، کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 406؛ غررالحکم، ح 1709.

2- (2). الرّدى: الهلاك. ردى، بالكسر، يردى ردى: هلك، فهو ردى، والرّدى: الهالك، وأرداة الله وأرديته أي أهلكته. و. لسان العرب، ج 14، ص 316.

خسته نشود، می تواند پشت نقاب شخصیتی خود مخفی بماند. این مفهوم، با روایت دیگر از حضرت در بحار الانوار تایید شده است. حضرت در این حدیث، توصیف ظریفی را از عملکرد غضب، با تشبیه مؤثری بیان داشته اند:

إِنَّ لِإِبْلِيسَ كُحْلًا وَسَفُوفًا وَ لَعُوقًا فَأَمَّا كُحْلُهُ فَالْتَّوْمُ وَأَمَّا سَفُوفُهُ فَالْغَضَبُ وَأَمَّا لَعُوقُهُ فَالْكَذِبُ. (1)

همانا ابلیس را سرمه ای، آسان کن هایی و لیسیدنی هایی است، سرمه اش خواب، آسان کننده هایش پرخاشگری و اما لیسیدنی هایش دروغ است.

تناسب سرمه با خواب روشن است. اما تناسب مسهل (آسان کن ها) با غضب، چون بیشترین ادویه جات دارویی، از تسهیل کنندگانی هستند که خروج امور پست را آسان می سازند و پرخاش هم موجب انجام رفتارهای ناهنجاری است که سزاوار انسان نیست. از رفتار زشت، تند و کلام نامطلوب که منجر به بروز عوارض ضد ارزشی و عواقب عینی منفی در زندگی می گردد. در نتیجه خشم منفی، ویژگی خاصی دارد که صاحب خود را (هر کسی که باشد) در نگاه دیگران خوار و خفیف خواهد کرد.

#### 4. نشانه نفاق

گزاره های حدیثی متعددی، از غضب و معانی مشابهش کنار نفاق، به عنوان نتیجه نفاق یا صفت بارز فرد منافق یاد می کنند. می توان چنین حدث زد که به طور کلی، فرد منافق از آشکار کردن امر قلبی خود واهمه دارد؛ از سویی در ظاهر ناچار است، خود را برخلاف باطنش نشان دهد. به طور طبیعی انتظار داریم، کسی که در ظاهر خندان است؛ ولی در باطن کینه ورزی می کند، به زودی صبرش لبریز شده و باطنش را بیرون بریزد. پرخاش امور باطنی منافق را بیرون خواهد ریخت؛ پس پرخاش منفی می تواند، غیر مستقیم نشانه نفاق باشد؛ یعنی دوگانگی عمدی که منافقین دارند، در مواقعی که به ضررشان است، غیرقابل تحمل شده و بروز می کند.

در موارد خشم مثبت هم، برون ریزی وجود دارد؛ اما آنچه در محتوای خشم مثبت وجود دارد، اظهار حق و حقیقت است که از شنیدن آن، جز دشمنان بدخواه یا منافق کسی بدش نمی آید. از طرفی در مورد خشم مثبت، فرد خشمگین همان چیزی را اظهار خواهد

ص: 80

کرد که همیشه پایبند آن است. صرف اظهارنکردن خشم، تضاد را نمی رساند؛ ولی پوشاندن امری که در تضاد با رفتار ظاهری است، نفاق محسوب می شود.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم غضب راه، از صفات منافق برشمرده و برعکس، مؤمن را آدمی خوش اخلاق و شوخ طبع معرفی می کند:

المؤمن دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ (1).

مؤمن شوخ و شنگ است و منافق اخمو و عصبانی.

امیر مؤمنان علیه السلام، «الحفیظة» را که قبلاً غضب معنا کردیم، یکی از پایه های نفاق مطرح می کنند. «حفیظة» که از ریشه حفظ و تحفظ است، به معنی دفع مالا یلائم، یعنی دفع هر امر مخالف بوده و از این جهت، علت نفاق می شود که در نفاق هم، به خاطر تفاوتی که باطن منافق با بیرونش دارد، اصرار بر محافظت از باور قلبی و باطلش دارد؛ لذا امر بیرونی را با حالت دفع، از خود دور می کند تا باور اصلی خود را حفظ کند:

النَّفَاقُ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمٍ: عَلَى الْهَوَى، وَ الْهُوَيْنَا (2)، وَ الْحَفِیْظَةِ، وَ الطَّمَعِ.... وَ الْحَفِیْظَةُ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى الْكِبَرِ وَ الْفَخْرِ وَ الْحَمِيَّةِ (3) وَ الْعَصِيَّةِ؛ فَمَنْ اسْتَكْبَرَ أَدْبَرَ عَنِ الْحَقِّ وَ مَنْ فَخَرَ فَجَرَ وَ مَنْ حَمِيَ أَصَرَ عَلَى الذُّنُوبِ وَ مَنْ أَخَذَتْهُ الْعَصِيَّةُ جَارَ، فَنَسَّ الْأَمْرَ أَمْرًا بَيْنَ إِدْبَارٍ وَ فُجُورٍ وَ إِصْرَارٍ وَ جَوْرِ عَلَى الصِّرَاطِ... (4).

ص: 81

1- (1). تحف العقول، ابن شعبه حرانی، ص 49.

2- (2). الهوینا: کان یمشی الهوینا؛ تصغیر الهوینی، تأنیث الأهون، و هو من الهون: الرفق و اللین و الثبیت. النهایه، ج 5، ص 284. المراد هنا: التهاون فی أمر الدین و ترک الاهتمام فیهِ و الحفیظة: الغضب و الحمیة (كما فی هامش المصدر). - میزان الحکمة، ج 12، ص 353.

3- (3). قال الراغب: عبّر عن القوّة الغضبیّة إذا ثارت و کثرت بالحمیة فقیل: حمیت علی فلان ای غضبت علیه، قال تعالی: (حمیة الجاهلیة). المفردات، راغب اصفهانی، ص 132. العصبية: الأقارب من جهة الأب، و العصبية: و التعصب الموحدة و المدافعة. النهایه، ابن اثیر جزری، ج 3، ص 245.

4- (4). الإمام امیرالمؤمنین علیه السلام: «النَّفَاقُ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمٍ: عَلَى الْهَوَى وَ الْهُوَيْنَا، وَ الْحَفِیْظَةِ، وَ الطَّمَعِ. فَالْهَوَى عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى الْبَغْيِ وَ الْعُدْوَانِ وَ الشَّهْوَةِ، وَ الطُّغْيَانِ، فَمَنْ بَغَى كَثُرَتْ غَوَائِلُهُ وَ تَخَلَّى مِنْهُ وَ قَصِدَ عَلَيْهِ وَ مَنْ اعْتَدَى لَمْ يُؤْمِنْ بِوَائِقِهِ وَ لَمْ يَسَلِّمْ قَلْبَهُ وَ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ لَمْ يَعْدِلْ نَفْسَهُ فِي الشَّهَوَاتِ خَاضَ فِي الْخَيْثَاتِ وَ مَنْ طَغَى ضَلَّ عَلَى عَمَدٍ بِلا حُجَّةٍ وَ الْهُوَيْنَا عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى الْغَرَّةِ وَ الْأَمْلِ وَ الْهَيْبَةِ وَ الْمُمَاطَلَةِ وَ ذَلِكَ بِأَنَّ الْهَيْبَةَ تَرُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ الْمُمَاطَلَةُ تُقَرِّطُ فِي الْعَمَلِ حَتَّى يَقْدَمَ عَلَيْهِ الْأَجَلُ وَ لَوْلَا الْأَمْلُ عَلِمَ الْإِنْسَانُ حَسَبَ مَا هُوَ فِيهِ وَ لَوْ عَلِمَ

نفاق بر چهار پایه استوار است: بر هوس و سهل انگاری [در امر دین] و خشم و طمع... و خشم بر چهار شاخه است: خود برترینی، فخرفروشی، حمیت و عصبیت. هر که خودبرترین باشد، به حق پشت کند. هر که فخر فروشی کند، از صراط راستی منحرف شود و به گناه در افتد. هر که حمیت ورزد، بر گناهان اصرار ورزد و هر که عصبیت داشته باشد، از حق منحرف شود و به باطل گراید؛ پس چه بد خصلتی است، خصلتی که نتیجه اش پشت کردن به حق، گناه، اصرار بر گناه و انحراف از راه راست باشد.

در همین جا می توان برداشت کرد که روراست بودن و صداقت، چقدر در خاموش کردن غضب می تواند مفید باشد؛ زیرا دورویی و تضاد، منشاء غضب می شود. تفاوت ظاهر و باطن، جز در مواقع ضرورت، مثل تقیه یا مصالح دیگری که مصداق دروغ مصلحت آمیز است، نباید جایز باشد؛ چون تعادل هیجانی افراد را به هم ریخته و نیاز به مدیریت هیجانی بالایی خواهد داشت.

گاهی تعبیر برخی روایات، محوریت غضب را در بین سایر معاصی اثبات می‌کند و انسان اندیشمند را وادار می‌کند که به مصداق آیه شریفه قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُم بِوَاحِدَةٍ<sup>1</sup>، یک جمله بیشتر کسی را موعظه نکند و آن اینکه خشم مگیر. روایات متعددی از معصومان وجود دارد که فقط همین کلمه را توصیه می‌نماید؛ مانند حدیث نبوی زیر که در جواب کسی که گفت مرا توصیه ای بفرمایید، فرمودند:

«لاتغضب»، یعنی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «خشمگین نشو!» آن مرد می‌گوید من مشغول فکرکردن درباره آنچه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند، بودم که حضرت اضافه می‌فرمایند: «فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ»<sup>(1)</sup>؛ «چون خشم تمام بدی‌ها را جمع می‌کند».

گویا اهمیت غضب تا آن جاست که موعظه به آن، از سایر رفتارهای ناهنجار بس می‌نماید. به دلایلی که توضیح خواهیم داد، این واقعیت وجود دارد که در اغلب مواردی که امر شری در عالم اتفاق بیفتد، خشونت و غضب، به نوعی در ارتباط با آن قرار می‌گیرد. در حدیث شریف امام صادق علیه السلام که در قالب حکایتی از حضرت عیسی علیه السلام می‌باشد، محوریت غضب به عنوان یکی از صفات محوری در بین سایر ملکات و صفات رذیله مشخص شده است:

ص: 83

---

1- (2). مسند احمد، ج 5، ص 373؛ السنن الکبری، ج 10، ص 105.

مردی نزد عیسی بن مریم آمد و گفت: «ای روح الله! من زنا کرده ام، مرا پاک گردان». عیسی علیه السلام امر نمود که منادی در بین مردم ندا دهد که همه برای تطهیر فلانی خارج شوند. وقتی جمع شدند و مرد در گودال قرار گرفت، صدا زد هرکس حدّ الهی باید بر او جاری شود، مرا حدّ نکند! همه مردم متفرق شدند، به غیر از حضرت یحیی و عیسی علیه السلام. یحیی نزد گناهکار رفت و گفت: «مرا پندی ده!» گفت: «نفس خود را با خواهش های نفسانی ات تنها مگذار که هلاک می شوی». یحیی فرمود: «باز بگو». گفت: «خطاکار را به خطایش سرزنش مکن». فرمود: «باز هم پندی دیگر ده!» گفت: «خشم مکن!» فرمود: «[پندت] مرا بس شد» (1).

بررسی توصیه های اخلاقی - حدیثی، این ذهنیت را در مورد غضب به ما می دهد که غضب، یکی از علل مهم زمینه ساز گناهان می باشد؛ چنان که خود خشم نیز، یکی از گناهان کبیره و مهم به شمار می رود و جایگاه ویژه غضب را در میان سایر ناهنجاری ها می رساند. مفهوم روایتی از امام صادق علیه السلام در کافی نیز، این معنا را تأیید می کند که غضب، کلید هر شری می باشد:

الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ (2).

خشم، کلید هر بدی است.

اگر شر را موضوعی خارجی و قابل تحقق در زندگی انسان در نظر بگیریم، ناچار خود را در یکی از پدیده های انسانی نشان خواهد داد. به این صورت که شر مرتبط با یکی از پدیده های زمان، مکان و افراد و روابط آنها با خود یا پروردگار خواهد بود؛ در این صورت می توان شر را محمول این پدیده ها قرار داده و خواهیم داشت:

زمان شر و آن زمانی است که شامل غائله پرخاش باشد. زمانی است که خشم غلیان پیدا می کند؛ ولی هیچ کنترلی بر آن وجود ندارد. فرد خشمگین، لحظه ایجاد خشمش را فراموش می کند. در حالت کلان نیز، دوره هایی از تاریخ بشریت را شامل می شود که جنگ و خونریزی به عنوان مصداق کامل خشونت رواج داشته باشد. در چنین مواقعی، به سهولت

ص: 84

1- (1). إِنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَيَّ عِيسَى بْنِ مَرْيَمَ (ع) فَقَالَ لَهُ: «يَا رُوحَ اللَّهِ إِنِّي زَنَيْتُ فَطَهِّرْنِي فَأَمَرَ عِيسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنْ يُنَادِيَ فِي النَّاسِ لَا يَبْقَى أَحَدٌ إِلَّا - خَرَجَ لِتَطْهِيرِ فُلَانٍ فَلَمَّا اجْتَمَعَ وَاجْتَمَعُوا وَصَارَ الرَّجُلُ فِي الْحُفْرَةِ نَادِيَ الرَّجُلُ فِي الْحُفْرَةِ: لَا يَحْدِنِي مَنْ لِلَّهِ تَعَالَى فِي جَنْبِهِ حَدٌّ، فَانصَرَفَ النَّاسُ كُلُّهُمْ إِلَّا يَحْيَى وَعِيسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ فَدَنَا مِنْهُ يَحْيَى فَقَالَ لَهُ: يَا مُذْنِبُ عِظْنِي فَقَالَ لَهُ لَا تُخَلِّينَ بَيْنَ نَفْسِكَ وَبَيْنَ هَوَاهَا فَتَرَدَى. قَالَ: زِدْنِي قَالَ لَا تُعَيِّرَنَّ حَاطِنًا بِحَطِيئَتِهِ. قَالَ: زِدْنِي. قَالَ لَا تَغْضَبْ قَالَ حَسْبِي». كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 33؛ بحار الانوار، ج 14، ص 188.

2- (2). الكافي، ج 2، ص 303.



می توان ارتباط خشم را با برهه های شر اجتماعی در نظر گرفت. در واقع، فرهنگ پرخاشگری در زمانه فوق حاکم بوده و هنجار محسوب می شود. خروج از این نوع خشم اجتماعی می تواند، با شکستن بدعت های اجتماعی صورت پذیرد. کاری که معمولاً رهبران مؤثر، در جوامع تحت امر خود ایجاد می نمایند.

مکان شر و آن محلی است که مربوط به درگیری و دعواست. مکانی که خشم در آن به وقوع می پیوندد. موقعیت مکانی ممکن است، در تداوم خشم مؤثر باشد، مگر اینکه فرد آن مکان را ترك کند. این جدایی می تواند به صورت فیزیکی باشد یا اعتباری به وسیله انحراف فکر و توجه از موضوع خشم به مسائل دیگر صورت می گیرد.

فرد شرور که خصلت بارزش خشم و غضب است. از انواع خشم گفته شده، و بر اساس روایات، فرد شرور کسی است که خشم او زودبروز و دیرخاموش باشد. چنین شخصی اولین پاسخ های رفتاری اش با غضب است. هر رفتاری که با غضب و سوءظن نسبت به طرف مقابل باشد، عاقبت به شر عظیم منجر می شود.

روابط شر که لایق بین اشرار است و مشتمل بر انواع دروغ، اذیت، حق خوری و... و ملازم با انواع خشم کلامی و جسمی می باشد. روابط اشرار، شاید بیش از هر جای دیگر، مشتمل انواع جلوه های آشکار و پنهان غضب، مانند انواع حيله ها، فریب ها و... باشد. اگر فرد خشمگین، دارای صفات شایسته دیگری، مثل حلم، کظم و... نباشد، خشم او مفتاح بدترین روابط با اطرافیانش خواهد بود. در این نوع موقعیت ها، خشونت ها می توانند، عامل به کار بستن اصول ارتباطی ناهنجار باشد؛ مانند بی اعتمادی، عدم صداقت، انتقام گیری و...

شر نسبت به پروردگار هم شامل ناسپاسی، کفرگویی، غفلت، خیانت، نافرمانی و... می شود و شاید از اعظم گناهان کبیره، غضب مخلوق بر خالق باشد که مخصوص سران کفر و الحاد، مانند نمرود و فرعون است. انسان جاهل یا غافل ممکن است، موضع گیری منفی نسبت به پروردگار داشته و نسبت به عدالت یا هر صفت دیگری از او دچار اشتباه شود. چنین فردی نخواهد توانست، رفتارهای خود را بر این اساس تنظیم نماید و لذا تظاهرات رفتاری خشن، اعتراض آمیز و مخالفت جویانه با پروردگار خود خواهد یافت. در اینجا خشم، موجبات فاصله گیری بیشتر از خداوند شده و در نهایت به مصداق: **ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ آسَأُوا السُّوَىٰ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ ۗ**، منکر خداوند بشود.

بر اساس این روایت مختصر، ولی معتبر، می توان پیش بینی کرد که محور همه

صورت های رفتاری شری که تصور شد، ممکن است، غضب باشد. در بحث آثار کنترل غضب، عرض خواهد شد که چگونه کنترل غضب در همه این محدوده ها، باعث بروز خیر و سعادت برای افراد می شود.

## 1. آثار فردی خشم

### اشاره

از بررسی محتوای آیات و روایات در زمینه غضب متوجه می شویم که نتایج خشم منفی، قبل از هرکسی بر خود فرد غضبناک متوجه می شود و سپس بر سایرین و کل جامعه سرایت می کند. هرکسی بالوجدان متوجه می شود که خشم، حالت رنج آور و ناراحت کننده ای است که ابعاد مختلف انسان را تحت سیطره خود قرار داده و گاهی آینده شخص نیز، تحت الشعاع خشونت های قبلی او قرار می گیرد؛ لذا کمتر کسی تمایل ذاتی به عصبانیت عمده دارد. اغلب افراد سالم و غیر بیمار، با هر فرهنگ و پیشینه ای که داشته باشند، تمایل ذاتی و اولیه شان به آرامش و صلح است؛ ولی برای رسیدن به آن ممکن است، خشونت ترجیح داده شود و یا لازمه جبری دسترسی به آرامش محسوب شود. حتی اگر خشم منفی، ابزار دسترسی به اهداف زندگی قرار بگیرد، عوارض منفی جسمی و روحی برای خود فرد خواهد داشت.

ارزیابی اخلاقی غضب در روایات، عواقب و آثار وضعی متعددی را پیش بینی کرده است. اغلب این آثار، اثر وضعی اولیه اش شامل حال خود فرد غضب کرده است. در روایت امیرمؤمنان علیه السلام خشم منفی بدون کنترل از طرف صاحب آن، مستوجب خفت و خواری است:

مَنْ طَلَبَ شِفَاً غَيْظٍ بَغَيْرِ حَقٍّ، أَذَاقَهُ اللَّهُ هَوَانًا بِحَقِّ (1).

هر که بخواهد به ناحق خشم خود را فرو بنشانند، خداوند به حق، طعم خواری را به او بچشانند.

نکات قابل توجه این روایت، تصریح به شفا و غیرحق است؛ یعنی کسی که خشم خود را بخواهد به روش نادرستی فرو بنشانند که کنایه از آزادگذاشتن خشم به انتقام است؛ یعنی بخواهد به مفاد خشم خود جامه عمل بپوشد و هیچ کنترلی بر غیظ خود اعمال نکند. مورد هم مربوط به خشم منفی است؛ در این صورت خداوند، طعم خواری و مذلت را به او می چشانند. تعبیر به غیظ نیز به احتمال قوی، همان خشم اصطلاحی است که ابتدای

ص: 86

---

1- (1). تحف العقول، ص 207؛ بحار الانوار، ج 75، ص 45.

تحقیق عرض شد. معنای حدیث این می شود که اگر کسی به روش درستی، مثل بردباری و کظم، جلوی غیظ خود را نگیرد؛ بلکه به روش نادرستی غیظ خود را آشکار کرده و پرخاش کند، چنین عواقبی دارد. گویا فردی طرف سخن است که می تواند این کار را بکند؛ ولی خشم خود آشکار می کند. منظور از اراده خداوند در اینجا نیز اراده تکوینی خداوند است به اجرای امور، بر اساس مقدرات خود؛ چون هر رفتار پرخاشگرانه ای، چنین اثر وضعی را خواهد داشت؛ لذا در روایت دیگری از آن حضرت تصریح شده که عواقب سه گروه که یکی فرد غضوب است، به خودشان برمی گردد، قبل از اینکه به دیگری برسد، به دلیل لفظ تَبَدُّا بِأَنْفُسِهِمْ عواقب از خود فرد غضوب شروع می شود تا طرف مقابلش:

عُقُوبَةُ الْغَضُوبِ وَالْحَقُودِ وَالْحَسُودِ تَبَدُّا بِأَنْفُسِهِمْ (1)

کیفر افراد عصبانی و کینه توز و حسود، نخست به خودشان می رسد.

از طرفی هم آن حضرت، خود عواقب کلی خشم را بیان می کنند. حضرت به طور اجمال فرموده اند که گمراهی و ضلالت انسان ها به دلیل عوامل خشم و شهوت است. این دو گرایش، انگیزه های مهمی در انسان ایجاد می کنند و در مسیر ارضاء، انسان را تحت فشار می گذارند که فقط پیشگیری و کنترل آنها انسان را از گمراهی نجات خواهد داد:

ضَلَالُ النَّفُوسِ بَيْنَ دَوَاعِي الشَّهْوَةِ وَالْغَضَبِ (2)

گمراهی انسان ها، در بین عوامل شهوت و خشم است.

نهایت گمراهی انسان می تواند، مرگ ناشی از غیظ مهارنشده باشد. به طوری که حضرت فرمودند، گمراهی سرانجامی جز هلاکت و مرگ نخواهد داشت؛ اما حضرت روی نقطه خاصی دست گذاشته و هلاکت را سرانجام غیظی می دانند که در يك شرایط کاملاً نابرابر صورت بگیرد. حضرت فرمودند:

مَنْ اغْتَاظَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ مَاتَ بِغَيْظِهِ (3)

اگر کسی بر کسی خشمگین شود که قدرت انتقام از او را ندارد، با خشم خویش بمیرد.

یعنی انتقام گرفتن از کسی که توانایی مقابله ندارد؛ زیرا به نظر غیر انسانی ترین حالتی است که در شفاء غیظ ممکن است، تصور شود. فرجام مرگ در اثر خشم منفی، نوعی

ص: 87

1- (1) . غررالحکم، ح 6325.

2- (2) . همان، ح 5910.

3- (3) . همان، ح 9067.

بدنامی به دنبال دارد که از آن به مرگ بد تعبیر آورده می شود

«عطب» در متون روایات به عنوان هر نوع هلاکت را شامل می شود(1). در منابع لغت، «عطب» لفظی عمومی است که شامل هلاکت انسان و حیوان می شود(2). از این تعبیر می شود فهمید که انسان، گاهی در اثر عدم کنترل خشم خود، انواع بدبختی ها و نابودی ها در انتظارش می باشد. در حدیث امیر مؤمنان علیه السلام کنترل و نگهداشتن از بروز غضب، عامل نجات از عطب و هلاکت است. با توجه به روایات قبلی می توان معنای عکس نیز، از این حدیث گرفت؛ یعنی اگر موقع بروز غضب، خودنگهدار نباشیم، در ورطه های نابودی خواهیم افتاد:

صَبَطُ النَّفْسِ عِنْدَ حَادِثِ الْغَضَبِ يُؤْمِنُ مَوَاقِعَ الْعَطَبِ(3).

خویشتنداری به هنگام بروز خشم، از افتادن در ورطه های هلاکت مصون می دارد.

## الف) آثار روانی خشم

### اشاره

ابتدا به آثاری می پردازیم که می توان آنها را به لحاظ طبقه بندی، جزء مسائل روان شناختی قرار داد. این نکته بر کسی مخفی نیست که فرد غضبناک، از تعادل روان شناختی خودش خارج شده و مدیریت تفکر و رفتارش تحت تأثیر هیجان های منفی او قرار خواهد گرفت و لذا روان هر فردی به آسیب های جدی دچار خواهد شد.

### 1. جنون

فرد غضبناک، مشابهت زیادی به مجنون پیدا می کند. بر فرض مشهور، اگر کسی را که از قوای عقلی و عملی خود نتواند استفاده کند و یا اصلاً نداشته باشد، مجنون بنامیم، باید فرد پر خاشگر را نیز در وضعیت خشم، به علت مشابهت وضعیت روحی اش به مجنون (که کنترل خود را از دست می دهد) نیز، مجنون خطاب بکنیم. بعضی از روایات، مثل روایت

ص: 88

---

1- (1). (عطب) عَطَبُ الْهُدِيِّ عَطْبًا مِنْ بَابِ تَعَبٍ: هَلَاكٌ، وَأَعْطَبْتُهُ بِالْأَلْفِ. وَعَطَبُ الْهُدِيِّ: هَلَاكُهُ، وَقَدْ يُعْبَرُ بِهِ عَنْ آفَةٍ تَعْتَرِيهِ تَمْنَعُهُ مِنَ السَّيْرِ. وَ«الْعَطَبُ» بفتحين: موضع العَطَبِ.... (هلك) قوله تعالى (لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَنْ بَيِّنَةٍ وَيَحْيَى مَنْ حَيَّ عَنْ بَيِّنَةٍ). (أنفال: 42) الهلاك: الْعَطَبُ. يُقَالُ هَلَكَ الشَّيْءُ يَهْلِكُ هَلَاكًا وَهُلُوكًا وَمَهْلَكًا أَي عَطِبَ. مجمع البحرين، ج 5، ص 124 و 298.

2- (2). عَطِبَ: الْعَطَبُ: الْهَلَاكُ، يَكُونُ فِي النَّاسِ وَغَيْرِهِمْ. لسان العرب، ج 1، ص 610.

3- (3). غررالحكم، ح 5931.

زیر از امیر مؤمنان علیه السلام، ویژگی جنون را برای خشم اثبات می کند:

إِيَّاكَ وَالْغَضَبَ فَأَوْلُهُ جُنُونٌ وَ آخِرُهُ نَدَمٌ (1).

از خشم پرهیز که اولش دیوانگی و آخرش پشیمانی است.

اما وضعیت جنون، موقعیتی بوده و گویا با از بین رفتن خشم نیز زایل می شود و جز پشیمانی چیزی را به یادگار نخواهد گذاشت؛ لذا پی آمد خشم جنون آمیز، بعد از فروکش کردن آن، ندامت است؛ چون امکان بررسی و ارزیابی عواقب کار، بعد از خاموشی هیجان وجود خواهد داشت.

استفاده از واژه «ایاک»، تأکید مضاعفی بر تاثیرگذاری غضب بر قوای عقلی انسان است؛ یعنی حتماً و حتماً از غضب پرهیز کن! به خاطر اینکه از اول تا آخرش مضر است. پر واضح است که جنون در صورتی که بازگشتی داشته باشد، هر فرد صالحی را از عوارض و نتایج وخیم اش پشیمان خواهد کرد.

## 2. پشیمانی

پشیمانی را به جهت تأکیدی که بر آن شده، می توان به عنوان اثر مستقلی از خشم نام برد. در واقع، می توان پشیمانی را نوعی حالت عاطفی و خلقی منفی نیز محسوب کرد که متأثر از وضعیت خشم می باشد. روایت امیر مؤمنان علیه السلام نیز، ضمن معرفی حالت جنون، بر پی آمد منفی ندامت، تأکید بیشتری دارد:

الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ (2).

تندخویی (بی مورد) نوعی دیوانگی است؛ چون تندخو پشیمان می شود و اگر پشیمان نگردد، دیوانگی اش پابرجا می ماند.

اگر نگوییم که غضب، موجب جنون دائمی می شود، دست کم تأثیر قوی آن را بر ایجاد جنون در موقعیت خشم می توان اثبات کرد. آنچه همواره در لابه لای روایات بر آن تأکید می شود، اطاعت کردن، مالکیت یا غالب شدن خشم است که قبلاً اشاره شد. در روایت زیر از امیر مؤمنان علیه السلام نیز، تأکید بر اطاعت و پیروی محض از غضب است که منشاء پیدایش پشیمانی و گناه معرفی می شود و طاعت، همان تسلیم شدن است:

طَاعَةُ الْغَضَبِ نَدَمٌ وَ عُصْيَانٌ (3).

پیروی از خشم، موجب پشیمانی و سرکشی است.

ص: 89

1- (1). همان، 2635.

2- (2). نهج البلاغة، حکمت 255.



یعنی اختیار نفس خود را به خشم دادن، قاعدتاً باعث پشیمانی خواهد شد.

### 3. غم و فشار روانی

به طور کلی، حالات هیجانی منفی، مانند اضطراب، خشم، ترس، یاس و... موجب ناراحتی و رنجش فرد می شود. هر کسی از درون خود می یابد که غضب، وضعیت نامطلوب روحی او می باشد؛ به طوری که هیچ کس، به ماندن در حالت خشم تمایل ندارد. استمرار این حالت، از لحاظ روان شناختی، می تواند باعث ناراحتی های خلقی و در دراز مدت، اختلالات پایدار و مزمنی را موجب شود. روایت زیر در شرح نهج البلاغه که منسوب به امیر مؤمنان علیه السلام می باشد، رابطه مهمی را بین خشم و غضب و آرامش روان بیان می کند. حضرت کاملاً مخاطب را از خشم بر حذر فرموده و اثر وضعی آن را فشار روانی یا الضجر و اذی نام می برند؛ یعنی غضب، بر خلاف تلقی برخی، مبنی بر راحتی ناشی از تخلیه خشم، باعث ایجاد فشار، آزار و رنجش روحی خواهد شد:

... وَ أَحْذَرُ مَنْ تَبَغَّضَهُ فَإِنَّ بُغْضَكَ لَهُ يَدْعُوكَ إِلَى الضَّجْرِ بِهِ وَ قَلِيلُ الْغَضَبِ كَثِيرٌ فِي أَذَى النَّفْسِ وَ الْعَقْلِ وَ الضَّجْرُ مُضَعِفٌ لِلصَّدْرِ مُضَعِفٌ لِقَوَى الْعَقْلِ... (1).

... از کسی که بر او خشمگین شدی [نیز] بر حذر باش؛ زیرا خشم تو بر او، باعث رنجش تو به خاطر او خواهد شد و خشم هر چند کم باشد، در رنج دادن نفس و عقل زیاد است و رنجش نفس، باعث تنگی سینه و کاهش قوای عقل می باشد....

همان طور که ملاحظه می شود، حضرت در نکته کوتاهی به نتایج غم و اندوه نیز اشاره فرمودند. می فرمایند که هیجان های منفی، موجب تاثیر منفی بر قوای عقل نیز خواهد شد. امروزه این نکته، در مطالعات روان شناختی اثبات شده که یکی از علائم اختلالات خلقی، کاهش فعالیت های ذهنی، مانند حافظه، تمرکز، تصمیم گیری ها و... می باشد (2). در روایت دیگری، حضرت اثر فوق را مربوط به مواردی می دانند که خشم در آن، از اشتباه ترین موارد است و آن خشمگین شدن بر فرد ضعیف است. غضب بر فرد عاجز و ناتوان، مکافات بدی دارد؛ به طوری که حضرت فرمودند که چنین فردی، به عذاب روحی و غم فراوان مبتلا خواهد شد:

مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ أَنْ يَضُرَّهُ، طَالَ حُزْنُهُ وَ عَذَّبَ نَفْسَهُ. (3)

ص: 90

1- (1). شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 282.

2- (2). DSM-IV: راهنمای تشخیصی و آماری علائم بیماری های روانی، اختلال افسردگی اساسی.

3- (3). الکافی، ج 8، ص 24؛ تحف العقول، ص 99.

هرکه بر کسی خشم گیرد که توان آسیب رساندن به او را ندارد، اندوهش دراز گردد و خود را عذاب دهد.

از این حدیث فهمیده می شود که احتمالاً، بین خشم گرفتن بر آدم ناتوان و تحریک وجدان اخلاقی، رابطه ای وجود دارد. درباره بحث این موضوع مربوط به فلسفه اخلاق است که آیا انسان، نیروی کنترل کننده ذاتی به نام وجدان دارد یا نه؟ اگر ما چنین نظری را بپذیریم و بگوییم آدمی در فطرت خود، ملاکی برای تشخیص ابتدایی محاسن اخلاقی دارد؛ در این صورت، هرگونه اقدام غیر اخلاقی، مثل خشم، نادیده گرفتن فرامین فطری و وجدانی محسوب شده و به خودی خود، منشاء احساس گناه و عذاب وجدان خواهد شد؛ ولی مبنای بعضی از بزرگان معاصر در بحث فلسفه اخلاق (1)، این است که وجدان یا عقل عملی، نیروی مجزایی نیستند و در واقع، جزء آثار عقل نظری می باشد. معنای این سخن، این است که انسان با درک عقلی خود، به غیر منطقی بودن این کار پی می برد. در هر صورت، نتیجه برای ما يك مطلب است و آن اینکه انسان، به خاطر زشتی عملش خود را سرزنش کرده و به دنبال آن، محزون خواهد شد.

همچنین، می توان دنیای جدیدی را در بحث روان شناسی ماوراء گشود. بر این اساس می توان گفت: خشم منفی ممکن است عواقبی منفی و محسوس برای شخص خشمگین ایجاد کند؛ به طوری که هیچ توجیه تجربی محسوسی، جز تأثیرات ماورایی برای آن نباشد. آنچه مسلم است، وجود پی آمدهایی، چون حزن و غم بعد از غضب است. روایت کوتاه دیگری از آن حضرت نیز، به این حقیقت اشاره کرده است:

مَنْ كَثُرَ تَغَضُّبُهُ مَلَّ (2).

کسی که زیاد خشمگین شود، ملول و غمگین می گردد.

#### 4. تحقیر شخصیت فردی

اصل ارزش انسان (که همان روح و روانش می باشد) در حالت غضب، در مخاطره قرار می گیرد. تمام حقیقت آدمی و وجه تمایز او با سایر جانداران، روح اوست. روح انسان مطابق متون دینی ما، قربانی خشم و پرخاش می شود. تعبیر به دشمن، اوج بدخواهی و مرگ برای انسانیت است؛ یعنی صفت رذیله غضب، هم موجب هلاکت نفس آدمی می شود و هم راه رشد او را می بندد و هیچ خیری از او برای انسان توقع نمی رود؛ بنابراین

ص: 91

1- (1). بررسی مکاتب اخلاقی، مصباح یزدی، ص 235.

2- (2). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 5، ص 171، ح 7823.



در روایت زیر از مولا امیر مؤمنان علیه السلام، تعبیر به عدو شده است:

الْغَضَبُ عَدُوٌّ فَلَا تَمْلِكُهُ نَفْسُكَ (1).

پرخاشگری دشمن است؛ پس خود را در مالکیت او قرار نده.

تعبیر به مالکیت نیز، حکایت از این است که انسان در موقعیت خشم، گویا مالکیت نفس خود را نداشته و خود را در اختیار هیجان آزاردهنده ای، مثل خشم گذاشته است.

بر اساس تعریفی روان شناختی از شخصیت (2)، آن دسته از ویژگی های فردی که الگوهای ثابت رفتاری را نشان می دهد، شخصیت فرد است. بر این اساس، شخصیت فردی پرخاشگر، ویژگی خاصی از اوست که الگوهای ثابت رفتاری آن فرد را نشان می دهد؛ مانند تندی، خشونت و... بنابراین فردی که پرخاشگری جزء شخصیت او شده باشد، مالکیت بر نفس او داشته و تا حدودی بدون کنترل و ناخواسته از او صادر می شود؛ یعنی اگر کسی در مواردی نمی تواند خشم خود را کنترل کند، دست کم باید مراقبت کند تا به امری دائمی تبدیل نشود تا باعث نابودی صاحبش بشود. نتیجه گیری این توصیف ماهیتی به ما می گوید که در مواقع فعال شدن هیجان خشم منفی ممکن است، اختیار و کنترل انسان از هر آنچه مطابق عقل و منطق باشد، خارج شده و امور ناخواسته ای از شر و بدی به دنبال خشم محقق شود.

نکته دیگر اینکه، چون هیجان خشم در ذات بشر وجود دارد و طبیعتاً نمی شود آن را ریشه کن نمود، تعبیر روایت، بر کنترل مالکیت خشم بر روان انسان است؛ یعنی حداقل مقابله با خشم این است که مراقبت از استیلا و حاکم شدن خشم باید نمود، اگر چه نمی شود آن را ریشه کن نمود.

مرحوم «فیض کاشانی» رحمه الله در کتاب الحقائق ضمن بیانی از قوه غضب و شهوت می فرمایند: «گاهی این دو نیرو بر علیه نفس عصیان کرده تا وصول به هلاکت و دوری از خدا پیش می برند» (3) هر دوی این نیروها، مقابل نیروی حاکمی به نام علم (که از آن به عقل، حکمت و تفکر نام برده می شود) هستند. به تعبیر مرحوم فیض کاشانی رحمه الله این نیروی حاکم، همان حزب الله است؛ ولی غضب و شهوت، لاحق به حزب الشیطان اند و به قول ایشان سزاوار است که انسان به کمک عقل، شهوت و غضب خود را مسخر گرداند.

ص: 92

1- (1). همان، ج 1، ص 353، ح 1337.

2- (2). روانشناسی شخصیت، لارنس ای. پروین.

3- (3). اعلم أن جند الغضب والشهوة قد ينقادان للقلب انقياداً تاماً فيعينانه على طريقه الذي يسلكه ويحسب نان مراقفته في السفر الذي هو بصدد، وقد يستعصيان عليه استعصاء بغي وتمرد حتى يهلكاه ويستعبداه، وفي ذلك هلاكه وانقطاعه عن السفر الذي به وصوله إلى سعادة الأبد.... الحقائق في محاسن الاخلاق، فيض كاشاني، ص 50.

محو و نابودی انسانیت را می توان هم دنیوی، هم اعتقادی و آخرتی در نظر گرفت. به راستی خشم و غضب، آدمی را از خوی و خصلت انسانی خود منحرف کرده و از او موجودی بسیار پست می سازد. انسانی که هیجان خشم بر او مسلط باشد، با هیچ کدام از صفات ذاتی خود، قابل ارزش گذاری نمی باشد؛ زیرا تمام مابه الامتیازش، خوی و خصلت انسانی اش می باشد که آن هم توسط خشم مورد تهدید قرار می گیرد. در روایت امیر مؤمنان علی علیه السلام، غضب به طور مطلق نابودکننده انسان معرفی شده است:

الْغَضَبُ يُرْدِي صَاحِبَهُ وَيُبدِي مَعَايِبَهُ (1).

خشم، صاحب خود را نابود می کند و عیب هایش را آشکار می سازد.

در همین مضمون می باشند، روایاتی که غضب را باعث ضلالت و گمراهی مطلق معرفی می نمایند؛ زیرا گمراهی انسان، در اصل اضمحلال و نابودی ماهیت او می باشد. حدیث شریفی از امیر مؤمنان علیه السلام این مطلب را تایید می فرمایند:

ضَلَالِ النَّفُوسِ بَيْنَ دَوَاعِي الشَّهْوَةِ وَالْغَضَبِ (2).

گمراهی انسان ها در بین انگیزه های شهوت و خشم است.

نکته روایت در این است که عامل گمراهی را دواعی غضب و شهوت معرفی می نمایند؛ یعنی شهوت خواهی و غضب خواهی. با این تعبیر که انگیزه های غضب و شهوت را علة العلل بدانیم، اصل نیروی غضب و شهوت به دلایل فلسفه وجودی شان حفظ می شود و صرفاً مواردی از آنها مورد سرزنش قرار می گیرند که با قصد ارادی رفتار انسان، به طور عمدی جهت گیری شده به سمت این غرائز باشد. گاهی انسان به اندازه ای ممکن است به غریزه خواهی خو گرفته باشد که در شناخت انگیزه رفتار خود به اشتباه بیفتد. چنین کسی، رفتار خود را درست پنداشته و همیشه از ضعف خود غافل خواهد شد. برای پرهیز از این نوع غفلت، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم هشدار می دهند که انگیزه های انسان، توسط شیطان ممکن است، مرتب جابه جا شود؛ اما نهایتاً در موضوع غضب، انسان زمین خواهد خورد. در ضمن این روایت، اهمیت غضب را هم گوشزد می نماید:

إن الشيطان ينتقل في جسم إن آدم فإذا عصمه الله من باب، تحول له من باب آخر حتى يهلكه لغضبه (3).

ص: 93

1- (1). غرر الحکم، ح 1709.

2- (2). همان، ح 5910.

3- (3). مسند اسحاق بن راهویه، ج 1، ص 426.

همانا شیطان در بدن انسان حلول می کند؛ به طوری که خداوند هرگاه آن را از دری حفظ فرمود، از در دیگری وارد می شود، تا جایی که او را به خاطر غضب نابود می کند.

حدیث شریف دیگری از آن حضرت، علت نابودکنندگی غضب را ویژگی افساد این صفت نام می برد؛ یعنی غضب باعث فساد در اخلاق، اعتقاد و زندگی انسان شده و نهایتاً منجر به نابودی او خواهد شد:

لا تغضب فإنَّ الغضب مفسدة (1).

خشمگین مشو؛ چون خشم تباه کننده است.

امام عسگری علیه السلام نیز، در ضمن بیان اینکه تجدید اعتقاد به ولایت آل محمد می تواند انسان را از تأثیرگذاری شیاطین در مواقع غضب محفوظ دارند، می فرماید که نفحات شیاطین، چیزی است که باعث هلاکت انسان خشمگین در دنیا و آخرتش می شود:

... فَإِنَّكُمْ كُلَّمَا جَدَّدْتُمْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ وَلَايَةَ مُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ تُجَدِّدُوا عَلَى مَرَدَّةِ الشَّيَاطِينِ لِعَائِنِ اللَّهِ وَأَعَاذَكُمْ اللَّهُ مِنْ نَفَخَاتِهِمْ وَنَفَثَاتِهِمْ فَلَمَّا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا نَفَخَاتُهُمْ قَالَ هِيَ مَا يَنْفُخُونَ بِهِ عِنْدَ الْغَضَبِ فِي الْإِنْسَانِ الَّذِي يَحْمِلُونَهُ عَلَى هَلَاكِهِ فِي دِينِهِ وَدُنْيَاةٍ... (2)

... هرگاه شما ولایت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و علی علیه السلام را مجدداً بر خویش عرضه می کنید، لعنت های خدا بر گروه شیاطین تجدید می شود و خداوند شما را از آنچه آنها بر شما می دمند، حفظ می کند. زمانی که از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سؤال شد: «آنچه شیاطین می دمند چیست؟» فرمودند: «چیزهایی که آنها در انسان خشمگین، باعث تباهی دین و دنیايش می شود»....

از مجموع این احادیث نتیجه می گیریم که بین دواعی یا برانگیزان های غضب و نابودی شخصیت آدمی رابطه وجود دارد؛ زیرا دواعی نیز، عاقبت منجر به خود هیجان خواهد شد. چنین ضرری، هم به لحاظ قضاوت ها و ارزیابی های خود فرد شکل می گیرد و هم بر اساس ارزیابی های دیگران از رفتار انسان که در بخش آثار اجتماعی خشم بیان می شود.

همچنین مقابله با غضب ممکن است، دارای مراحل و یا سطوحی باشد و در کنترل

ص: 94

1- (1). کنز العمال، ج 3، ص 521.

2- (2). بحار الانوار، ج 26، ص 232.

غضب، باید جوانب مختلفی از يك موضوع در نظر گرفته شود. دو روایت آخر، گویای این مطلب اند که راز نابودی شخصیت انسان در چیست و چگونه اتفاق می افتد. زیرا خشم با بروز زشتی های اخلاقی و نفسانی انسان، او را بی آبرو کرده و باعث نوعی سقوط شخصیتی و اجتماعی می شود. انسانی که مرتب ارزش های اخلاقی خود را زیر پا می گذارد، در نهایت دچار بی ارزشی شده و از درون استحاله خواهد شد. نتیجه این امر، افت احساس احترام به خود(1) یا عزت نفس می شود که نوعی شخصیت بیمار است. در اینجا شخص پرخاشگر، در چرخه باطلی از نابودی قرار می گیرد. پرخاشگری به عنوان تلاشی برای از دست ندادن مابقی عزت نفس و احساس کمبود عزت نفس باعث ضعف اراده در کنترل خشم و...

از ظاهر بعضی روایات استفاده می شود که عواقب منفی غضب، مخصوص حالت خاصی است که منجر به حاکمیت غضب باشد؛ مانند: مالکیت غضب، اطاعت غضب، غلبه غضب و تندی غضب؛ در نتیجه اگر خشم شدید جزء خلق و خوی و شخصیت کسی بشود، چنین نتیجه قطعی در انتظار او خواهد بود. مانند حدیث امیر مؤمنان علی علیه السلام درباره مالکیت غضب:

ظَفِرَ الشَّيْطَانُ بِمَنْ مَلَكَهُ غَضَبُهُ(2).

هرکس مقهور خشم خویش شود، شیطان بر او پیروز گردد.

حدیث دیگری از آن حضرت، اطاعت از سه موضوع از جمله غضب را عامل هلاکت و نابودی انسان می داند؛ یعنی پذیرش بی چون و چرای غضب، شهوت و زنان:

ثَلَاثٌ مُهْلِكَاتٌ طَاعَةُ النَّسَاءِ وَ طَاعَةُ الْغَضَبِ وَ طَاعَةُ الشَّهْوَةِ(3).

سه چیز انسان را نابود می کند، اطاعت از زنان، اطاعت از خشم و اطاعت از شهوت.

به دلیل جدا آوردن شهوت و نساء می توان حدث زد که منظور از شهوت، موضوعی اعم از زنان است و همین طور منظور از زنان هم، اعم از شهوت است. مثلاً ضعف تدبیر مشهوری که به خانم ها نسبت داده می شود؛ البته طاعت صرف از هرکسی غیر از معصوم نیز می تواند مهلك باشد؛ در این صورت اختصاص به زنان نخواهد داشت. مفهوم مالکیت غضب بر نفس یا اطاعت نفس از آن، هر دو در مفهوم تسلیم شدن برابر غضب مشترك خواهند بود. مفهوم غلبه غضب هم نتیجه اش همین است. تعبیر روایت از نتیجه غلبه، سقوط در حد حیوانیت است:

ص: 95

1- (1) Self-esteem.

2- (2) . تصنیف غررالحکم، ص 247، ح 5068.

3- (3) . همان، ص 302، ح 9371.

مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ غَضَبُهُ وَ شَهْوَتُهُ فَهُوَ فِي حَيِّزِ الْبَهَائِمِ (1).

کسی که خشم و شهوت بر او مسلط است، در زمره ستوران است.

لذا در بسیاری از روایات به لسان های مختلف از غضب پرهیز داده شده است؛ اما هلاکتی که به غضب نسبت داده می شود، می تواند موقعیت اجتماعی و بین فردی شخص غضب کننده باشد یا ایمان و آخرت که از دست دادن همه می تواند، مصداق هلاکت باشد.

روشن ترین مصداق هلاکت، مرگ در نتیجه رفتار تند شخص غاضب است که دور از احتمال نمی باشد. این معنا، مصداق روایتی از حضرت علی علیه السلام است که غضب را در پرتو تندخویی و پرخاش، عامل هلاکت معرفی می فرمایند:

حِدَّةُ الْمَرْءِ تُهْلِكُهُ (2).

تندخویی انسان [پر خاشگری] او را هلاک می کند.

در حدیث امیر مؤمنان علیه السلام بر پیشناز بودن دشمنی خشم و شهوت نسبت به سایر صفات رذیله تأکید شده است:

أَعْدِي عَدُوٌّ لِلْمَرْءِ غَضَبُهُ وَ شَهْوَتُهُ فَمَنْ مَلَكَهُمَا عَلَتْ دَرَجَتُهُ وَ بَلَغَ غَايَتَهُ (3).

دشمن ترین دشمن شخص، خشم و شهوت اوست؛ پس هرکس بر آن دو مسلط باشد، مرتبه اش بالا رفته و به مقصود خود رسیده است.

در برابر این دشمن عظیم نفس، اگر کوتاهی شود، طبیعتاً شرارت او همه جوانب زندگی فرد را در بر خواهد گرفت. مفاد حدیث دیگری از آن حضرت نشان می دهد، عکس مورد نیز صادق است؛ یعنی مالکیت بر غضب و شهوت نیز، رأس فضایل محسوب می شود:

رَأْسُ الْفَضَائِلِ مِلْكُ الْغَضَبِ وَ إِمَاتَةُ الشَّهْوَةِ (4).

تسلط داشتن بر خشم و میراندن خواهش نفس، سرآمد فضایل است.

## ب - آثار شناختی خشم منفی

### اشاره

منظور از آثار شناختی، تاثیرگذاری هیجان خشم، بر ادراکات ذهنی و قضاوت هاست. به ویژه، قضاوت هایی که در صحنه خشم به وجود آمده و انسان را از تدبیر مناسب در مواجهه با صحنه خشم جلوگیری می کند. آثار شناختی، آن گروه از عوارض خشم هستند که

ص: 96

1- (1). همان، ص 302، ح 6874.

2- (2). نثر الالکی، طبرسی، ص 62، ح 58.

3- (3) . مستدرک الوسائل، ج 12، ص 12.

4- (4) . همان، ج 12، ص 13.

اصلی ترین عنصر ارزشمند بشر را که فهم و درک باشد، تهدید می کند. در عقاید دینی ما، منابع فهم و ادراک انسان بعد از حواس ظاهری، به عهده عقل و قلب گذاشته شده است. روابط منفی بین غضب و این دو نیروی شناخت در انسان نیز، در روایات متعدد تبیین شده که سعی ما در این بخش، بررسی عوارض فوق است.

## 1. زوال عقل

بررسی گروه روایات زیر می رساند که هیجان خشم، باعث ایجاد اختلال جدی در کارکرد منطقی یا همان عقل خواهد شد. در صورتی که نوع نگرش و استدلال و حتی نوع دلیل انسان نسبت به موضوعات و مسائل تغییر کند، بدیهی است نوع عملکرد و برخورد او متفاوت خواهد شد؛ چون منظور روایات این است که منطقی، از حق به باطل گرایش پیدا خواهد کرد؛ پس نتیجه این است که خشم موجب تغییرات جدی در نوع بینش و نگرش انسان به موضوعات اطراف خود به ویژه در حالت خشم خواهد شد. این روند، دور باطلی از حلقه های غیر منطقی را موقع شدت غضب ایجاد خواهد کرد که مرتب فرد را به اتخاذ تصمیم ها و کارکردهای اشتباه مبتلا خواهد ساخت. مصداق روایتی از امیر مؤمنان علیه السلام دگرگون شدن عقل و منطقی را در حالت خشم بیان می کند:

شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَيِّرُ الْمَنْطِقَ، وَ تَقْطَعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ، وَ تُفَرِّقُ الْفَهْمَ (1).

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.

این روایت، خطای شناختی مشهور مبنی بر اشتباه گرفتن بین احساس و منطقی را گوشزد می کند؛ یعنی انسان در موقع خشم، احساس منفی خود را انعکاسی از واقعیتی خارجی دانسته و دلیل حقانیت خشمش خواهد شد. مثلاً انسان خشمگین، ناراحتی خود را، دلیل باطل بودن منطقی طرف مقابل تصور می کند. روایتی از امام صادق علیه السلام عکس این مطلب را گوشزد می کند؛ بدین صورت که فرد خشمگین، گویا مالک عقل خود نیست؛ پس چگونه می توان از تطبیق بر واقعیت صحبت کرد:

مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبُهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلُهُ (2).

هر که مالک خشم خویش نباشد، مالک خرد خویش نخواهد بود.

روایت مذکور با بسیاری از روایات دیگر، هم جهت است. مبنای این روایات بر این

ص: 97

1- (1). بحار الانوار، ج 71، ص 428.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 305.

است که بیان کنند، انسان در حالت هیجان منفی خود، کنترل قوای منطقی خود را از دست می دهد و حداقل آثاری چون ضعف در استدلال و فهم درست از مسائل خواهد داشت. در روایتی از حضرت امیر علیه السلام بیان شده که حکمت به عنوان امتیاز اصلی ماهیت انسان، تحت الشعاع خشم و شهوت قرار می گیرد. هیجاناتی که از حالات جدی انسان هستند:

غَيْرُ مُنْتَفِعٍ بِالْحِكْمَةِ عَقْلٌ مَعْلُولٌ بِالْغَضَبِ وَالشَّهْوَةِ (1).

اندیشه ای که مریض خشم و شهوت است، از حکمت بهره ای نبرد.

خود غضب نیز به طور مستقل، عامل تباهی عقل و فهم نامیده شده است. روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام در تأیید روایت کافی، غضب را فاسدکننده لباب، یعنی عقول نامیده است، که معنای جامع تری برای ویژگی خاص انسان محسوب می شود؛ زیرا لبّ عصاره و اصل وجود چیزی را می گویند (2). گویا عصاره وجودی انسان، در عقلش خلاصه می شود و با تمام ماهیت او برابر است:

الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْأَلْبَابَ، وَيُبْعِدُ مِنَ الصَّوَابِ (3).

خشم، خردها را تباه می گرداند و از جاده صواب دور می سازد.

نتیجه اینکه انسان، عقلش فاسد شود، دوری و ترك راه درست است. انسانی که عقلش درست کار نمی کند، راه کج و انتخاب نادرستی خواهد داشت. منظور از عدم مالکیت غضب یا شدت غضب نیز، همان حالت حاکمیت غضب است که بیشترین آثار خشم منفی مربوط به این حالت می باشد. منظور اصلی از مالکیت و فساد عقل، همان غلبه کردن غضب است.

انسانی که فصل منطقی از جنس حیوان، قوه عقلی او می باشد، بدون برخورداری از عقل و حداقل در طول مدت غضب، ارزش رفتارهایش تا حد بهائم سقوط خواهد کرد. حدیثی دیگری از آن حضرت، این حقیقت را بیان می کند:

مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ غَضَبُهُ وَشَهْوَتُهُ فَهُوَ فِي حَيْزِ الْبَهَائِمِ (4).

هر که خشم و شهوتش بر او چیره شوند، در جایگاه ستوران است.

در توصیف غلبه غضب نیز، در روایت زیر از آن حضرت را داریم که فرمودند:

ص: 98

1- (1). تصنیف غرر الحکم، ص 65، ح 6397.

2- (2). لُبُّ كُلِّ شَيْءٍ، وَ لُبَابُهُ: خَالِصُهُ وَ خِيَارُهُ. لسان العرب، ج 1، ص 729.

3- (3). تصنیف غرر الحکم، ص 65.

4- (4). همان، ص 302.



لا ينبغي أن يعدّ عاقلاً من يغلبه الغضب و الشهوة (1).

کسی که خشم و شهوت بر او مسلط است، سزاوار نیست عاقل شمرده شود.

عکس فرایند تأثیرگذاری خشم نیز تصویر شده است؛ یعنی روایاتی داریم که شناسایی عقل و فکر سالم از غیر سالم را به وسیله غضب ممکن دانسته اند؛ یعنی اگر رای و نظر درستی موقع خشم صادر بشود، معلوم می شود که از سخت ترین مرحله و خطر گذشته است؛ یعنی اعتقاد صاحب رای به اندازه ای جدی است که خشم هم نمی تواند او را منصرف کند. خشمی که موقع بروزش، هیچ ضمانتی ندارد که انسان را بر خلاف عقاید پیشینش حرکت دهد؛ مانند حدیث شریف از امام مجتبی علیه السلام که فرمودند:

لا يُعْرَفُ الرَّأْيُ إِلَّا عِنْدَ الْغَضَبِ (2).

رای [واقعی] جز به گاه خشم شناخته نشود.

همچنین است، اگر زیرکی (کیس) را از ثمرات عقل سالم بدانیم، طبق روایت زیر از امیر مؤمنان علیه السلام، زیرکی نیز، به وسیله کنترل خشم و شهوت شناخته خواهد شد:

إِنَّ الْكَيْسَ مَنْ كَانَ لِشَهْوَتِهِ مَانِعاً وَ لِنَزْوَتِهِ عِنْدَ الْحَفِيظَةِ وَاقِماً قَامِعاً (3).

زیرک کسی است که جلوگیری شهوت خود باشد و هنگام خشم، تندی و تیزی خویش را مقهور و سرکوب کند.

دلیل مطلب هم روشن است؛ زیرا زیرکی، نوعی فعالیت فکری بر اساس توجه به نکات ظریف و دقیق در نتایج اعمال محسوب می شود. فرد کیس کسی است که از بی نتیجه بودن غضب آگاه است و بلافاصله قبل از بروز رفتار، از آن پرهیز می کند؛ گویا فرد زیرک، حافظ نیروی عقل خود بوده و از هرگونه آسیبی آن را محافظت می کند. در همین مضمون روایت امام صادق علیه السلام نیز، مؤید این مطلب است که حکمت و درست اندیشی حکیم، یعنی فرد صاحب توانمندی تعقل و تفکر، در گرو صاحب اختیار بودن، نسبت به غضب است:

الْغَضَبُ مَمْحَقَةٌ لِقَلْبِ الْحَكِيمِ، وَ مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ (4).

خشم، دل حکیم را تباه می کند و کسی که اختیار خشم خود را نداشته باشد، اختیار عقل خویش را ندارد.

جمع بندی روایات این بخش در آسیب های شناختی این است که اولاً تعبیر روایات،

ص: 99

1- (1). همان، ص 65.

2- (2). بحار الانوار، ج 75، ص 113.

3- (3). تصنیف غرر الحکم، ص 239.

4- (4). تحف العقول، ص 274.

همه بر روی غضب است؛ یعنی آثار مضر غضب، موقعی است که هیجان به پرخاشگری تبدیل شده باشد؛ اما صرفاً در غیظ یا خشم تنها که هیجان بدون رفتار پرخاشگرانه باشد، گفتیم که با غضب فرق داشته و مفاد روایات این بخش نمی باشد. به طور بدیهی، رفتارهای پرخاشگرانه، انسان را هم به لحاظ قوای شناختی درونی به هم می ریزد و هم به لحاظ رفتار بیرونی از او انسانی می سازد که سبک، کم شخصیت و به دور از اندیشه می باشد؛ لذا در روایت حضرت امیر علیه السلام داریم که؛

الغضب مركب الطيش(1).

خشم، مرکب سبک سری است.

## 2. قلب مرده

### اشاره

روایات متعددی از غضب، به عنوان آتش قلب ها یاد می کند. در طول این پژوهش، به ویژه در آثار خشم منفی، این تعابیر را مشاهده می کنیم؛ اما منظور از آتش قلب یا جمرة که به معنی آتش یا قطعه ملتهب(2) است و به غضب نسبت داده شده چیست؟ مانند حدیث امیر مؤمنان علیه السلام که غضب را آتش قلب می داند:

الغضبُ نَارُ الْقُلُوبِ(3).

پرخاش آتش قلب هاست.

در اینجا یکبار می توان ظاهر حدیث را معنا کرد که مراد از آتش و حرارت، فشار خونی است که هیجان خشم، در قلب و عروق فرد خشمگین ایجاد می کند. این معنا موافق بعضی از روایات دیگر است که در آنها به انفتاح رگ ها و سرخی چشم ها اشاره شده است؛ مانند حدیث رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم:

إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَّا تَرُونَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئاً فَلْيَلِصَقْ خَدَّهُ بِالْأَرْضِ(4).

همانا پرخاشگری، آتشدانی است در قلب آدمی، آیا سرخی چشمان و تورم رگ هایش را نمی بینید؟ پس هرکس چنین حالتی را در خود یافت، باید چانه خود

ص: 100

1- (1). تصنیف غررالحکم، ص 302.

2- (2). و جَمْرَةُ النَّارِ: الْقِطْعَةُ الْمَلْتَهَبَةُ، وَالْجَمْعُ جَمْرٌ مِثْلُ تَمْرَةٍ وَتَمْرٍ، وَجَمْعُ الْجَمْرَةِ جَمْرَاتٌ وَجِمَارٌ بَكْسَرِ الْجِيمِ وَالتَّخْفِيفِ. مجمع البحرين، ج 3، ص 249.

3- (3). تصنیف غررالحکم، ص 301.

4- (4). بحار الانوار، ج 70، ص 272.

حدیث صرفاً در صدد بیان علائم جسم و فیزیولوژیکی خشم خواهد بود؛ البته تعبیر به آتش، دیگر چندان اهمیتی را نیز برای غضب اثبات نخواهد کرد. از سویی نیز آتش قلب، اختصاصی به حالت خشم نخواهد داشت؛ زیرا قلب همیشه به عنوان يك عضو گرم و ملتهب مطرح است چنان که در معنای جمرة آوردیم؛ هر چند در حالت خشم، تپش و حرارت محسوس تر است؛ چون گرما از سطح پوست محسوس تر است؛ زیرا خون به سطح آن رسیده است.

یکبار نیز می توان، معنای عمیق تری به روایات این باب داد و آن اینکه بگوییم، منظور از آتش قلوب، اشاره دادن به خطر بزرگتری است و آن نابودی قلب به عنوان مدرک عظمای معارف عمقی و یقینی بشر و نیز از دست دادن عواطف خاص بشری است.

توضیح مطلب اینکه، بر اساس منابع قرآن و سنت چنین بیان می شود که قلب انسان، محل برخی از انواع شناخت های عمیق است که نسبت به شناخت حسّی عمیق تر و وسیع تر است؛ بدین معنا که شناخت امور غیر قابل رؤیت و غیر قابل حسّ، به قلب نسبت داده می شود. همچنین مدرکات قلبی، با ارزش تر از مدرکات حسّی اند. به طوری که درک عینی، به انسان های فاقد عقل و بینش عمیق و درک قلبی، به انسان های متعالی و خاص نسبت داده می شود. همچنین در معرفت شناسی اسلامی، قلب مدرک علم حضوری است که بی واسطه و بدون تصور و تصدیق است. علم حضوری، اکتسابی نیست و فطری است؛ اما عقل، مدرک علم اکتسابی است که به واسطه مفاهیم کلی، داده های حسی و اشکال قیاس منطقی به دست می آید و اکتسابی است؛<sup>(1)</sup> برای مثال حدیثی را ذکر می کنیم ذعلب از امیر مؤمنان علی علیه السلام در زمینه معارف قلبی نقل می کند:

قَالَ بَيْنَا أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَخْطُبُ عَلَى مَنبَرِ الْكُوفَةِ إِذْ قَامَ إِلَيْهِ رَجُلٌ... فَقَالَ: «يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَلْ رَأَيْتَ رَبِّكَ؟» قَالَ: «وَيْلَكَ يَا ذَعْلَبُ مَا كُنْتُ أَعْبُدُ رَبًّا لَمْ أَرَهُ» فَقَالَ: «يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ كَيْفَ رَأَيْتَهُ؟» قَالَ: «وَيْلَكَ يَا ذَعْلَبُ لَمْ تَرَهُ الْعَيْونُ بِمُشَاهَدَةِ الْأَبْصَارِ وَ لَكِنْ رَأَتْهُ الْقُلُوبُ بِحَقَائِقِ الْإِيمَانِ وَ بِلَكَ يَا ذَعْلَبُ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ اللَّطَافَةَ لَا يُوصَفُ بِاللُّطْفِ، عَظِيمٌ الْعَظَمَةَ لَا يُوصَفُ بِالْعِظَمِ»<sup>(2)</sup>.

امیر مؤمنان علیه السلام در جواب ذعلب که پرسید: «ای امیر مؤمنان آیا پروردگار خود را دیده ای؟» فرمودند: «وای بر تو ای ذعلب! پروردگاری را که نبینم، پرستش

1- (1). (مطهری 1350) و (مصباح 1364) (طباطبایی 1362).

2- (2). (الكافي، ج 1، ص 138).

نمی‌کنم». پرسید: «ای امیر مؤمنان چگونه می‌بینی؟» فرمود: «وای بر تو ای ذعلب! پروردگار را دیدگان با چشم نمی‌بینند، بلکه او را قلب‌ها با حقایق ایمانشان می‌بینند. وای بر تو ای ذعلب! به درستی که پروردگار من لطیف‌تر از هر لطیفی است که با لطف قابل توصیف نیست، بزرگ‌تر از هر عظمتی است که با عظمت قابل توصیف نیست و...»

از این روایت و نظایر آن (که کم نیست) معلوم می‌شود که وقتی قلب مؤمن مملو از ایمان می‌شود، بینایی دیگری پیدا می‌کند که امور غیر قابل رؤیت را گواهی می‌دهد. از با ارزش‌ترین اشیاء نامرئی هم خداست. همچنین قلب محل بروز و ظهور انواع هیجان‌ها و عواطف مثبت می‌باشد؛ لذا در قرآن شریف، انواع احساس‌ها و ادراک‌ها و همچنین عملکرد رفتاری آنها که ظاهر می‌شود، به قلب نسبت داده شده است؛ البته گاهی صفات مثبت از ناحیه مخالفش که منفی است ذکر شده؛ مثل قلب بی‌خیر؛ ولی قلب با خیر ذکر نشده است. به طور فشرده عناوین نسبت داده شده به قلب چنین اند:

قلب متکبر(1)، قلب متذکر(2)، قلب مدرك وحی(3)، قلب غافل(4)، قلب هدایت شده(5)، قلب پذیرا(6)، قلب محل حضور خدا(7)، قلب متجاوز(8)، قلب گنهکار(9)، قلب

ص: 102

1- (1). (الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كَبْرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ). غافر: 35.

2- (2). (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ). ق: 37. (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا). كهف: 28.

3- (3). (قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ). بقره: 97.

4- (4). (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا). كهف: 28. (بَلْ قُلُوبُهُمْ فِي غَمْرَةٍ مِّنْ هَذَا وَلَهُمْ أَعْمَالٌ مِّنْ دُونِ ذَلِكَ هُمْ لَهَا عَامِلُونَ). مؤمنون: 63.

5- (5). (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ). تغابن: 11.

6- (6). (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ). ق: 7.

7- (7). (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ). انفال: 24.

8- (8). (ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا إِلَى قَوْمِهِمْ فَجَاؤُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كَذَّبُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ كَذَلِكَ نَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ). يونس: 74.

9- (9). (وَإِنْ كُنْتُمْ عَلَى سَفَرٍ وَلَمْ تَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهَانٌ مَّقْبُوضَةٌ فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فَلْيُؤَدِّ الَّذِي أُوتِيَ أَمَانَتَهُ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ). بقره: 283.

مطمئن(1)، قلب حفاظت شده(2)، قلب خائف(3)، قلب باطل(4)، قلب با وقار و سكينه(5)، قلب تابع(6)، قلب منحرف(7)، قلب متفتر(8)، قلب بى ايمان(9)، قلب قفل شده(10)، قلب

ص: 103

1- (1) . (مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ) . نحل: 106. (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوْ لَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) . بقره: 260. (قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَّقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ) . المائدة: 113. (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) . رعد: 28.

2- (2) . (وَاصْبِرْ فَوَادُّ أُمَّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ) . قصص: 10.  
3- (3) . (هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَنْ يَخْرُجُوا وَظَنُّوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَدَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ) . حشر: 2.  
(إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) . انفال: 2.  
4- (4) . (ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ فَجَاؤُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كَذَّبُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ كَذَلِكَ نَطْبَعُ عَلَىٰ قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ) . يونس: 74.

5- (5) . (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا بِإِيمَانٍ مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) . فتح: 4.

6- (6) . (وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ) . حديد: 27.  
7- (7) . (لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبَ فَرِيقٍ مِنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَؤُفٌ رَحِيمٌ) . توبة: 117. (وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ لِمَ تُوذَوْنِي وَقَدْ تَعْلَمُونَ أَنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ) . صف: 5.

8- (8) . (وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ) . زمر: 45.  
9- (9) . (قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قَلَّ لِمَ تُؤْمِنُوا وَ لَكِنْ قُولُوا أَسَلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) . حجرات: 14. (يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنُ قُلُوبُهُمْ) . مائدة: 41.

10- (10) . (أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبِ أَفْعَالُهَا) . محمد: 24.

بدون تعقل (1)، قلب آلوده (2)، قلب بامحبت (3)، قلب آزموده (4)، قلب بی خیر (5)، قلب با اخلاص (6)، قلب بدگمان (7)، قلب مؤمن (8)، قلب باقساوت (9)، قلب عامد (10)، قلب مایل به حق (11)، قلب بی کینه (12)، قلب پوشیده (13)، قلب

ص: 104

- 1- (1) . (وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ). اعراف: 179.
- 2- (2) . (أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَظْهَرْ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ). مائدة: 41.
- 3- (3) . (وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصَدَّبَ جُنُودَكُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ). آل عمران: 103. (وَ أَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ). انفال: 63.
- 4- (4) . (إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ). حجرات: 3.
- 5- (5) . (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي آيَاتِكُمْ مِنَ الْأَسْرَى إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ). انفال: 70.
- 6- (6) . (لِيَتَّبِعِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ). آل عمران: 154.
- 7- (7) . (بَلْ ظَنَنْتُمْ أَنْ لَنْ يَنْقَلِبَ الرَّسُولُ وَالْمُؤْمِنُونَ إِلَى أَهْلِيهِمْ أَبَدًا وَزُيِّنَ ذَلِكَ فِي قُلُوبِكُمْ وَظَنَّتُمْ ظَنًّا سَوْءًا وَكُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا). فتح: 12.
- 8- (8) . (لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ). مجادلة: 22.
- 9- (9) . (فِيمَا نَقَضَ بِهِمْ مِيثَاقَهُمْ لَعْنَاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). مائدة: 13. (ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ). بقره: 74.
- 10- (10) . (ادْعُوهُمْ لِأَبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَاِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَ مَوَالِيكُمْ وَ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَ لَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا). احزاب: 5.
- 11- (11) . (إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَ جِبْرِيْلُ وَ صَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ). تحريم: 4.
- 12- (12) . (وَ الَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَ لِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَ لَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ). حشر: 10.
- 13- (13) . (وَ قَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يُؤْمِنُونَ). بقره: 88. (فِيمَا نَقَضَ بِهِمْ مِيثَاقَهُمْ وَ كَفَرِهِمْ بِآيَاتِ اللَّهِ وَ قَتْلِهِمُ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَ قَوْلِهِمْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِكُفْرِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُونَ إِلَّا قَلِيلًا). نساء: 155. (وَ قَالُوا قُلُوبُنَا فِي أَكِنَّةٍ مِمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ وَ فِي آذَانِنَا وَقْرٌ وَ مِنْ بَيْنِنَا وَ بَيْنِكَ حِجَابٌ فَاعْمَلْ إِنَّنَا عَامِلُونَ). فصلت: 5.

زنگار(1)، قلوب متفرق(2)، قلب با تعصب جاهلی(3)، قلب بیمار(4)، قلب با حسرت(5)، قلب خشمگین(6)، قلب منافق(7)، قلب مردد(8)، قلب منکر(9)، قلب مستکبر(10)، قلب لاهی(11)، قلب خاشع(12) و قلب نرم(13).

تدبیر در این کاربردهای قرآنی واژه «قلب» نشان می دهد که به یک معنا قلب، همان واقعیت انسان است. دلیل این مطلب، استناد و ویژگی های متنوع رفتار، شناخت و عواطف گوناگون انسان بر قلب است؛ به عبارتی، صفات ثابت و نوعی انسان که بر وجه غالب و نسبتاً پایدار، تظاهرات رفتاری و روحی او را نمایان می سازند، در این تعابیر قلبی وجود

ص: 105

1- (1) . (كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ). مظفنین: 14.

2- (2) . (لَا يِقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحَسَّبُ بِهِمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ). حشر: 14.

3- (3) . (إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالرَّزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا). فتح: 26.

4- (4) . (يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنْ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا). احزاب: 32. (فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسَارِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ نَحْشَى أَنْ نُصِيبَا دَائِرَةَ فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنَا بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ فَيُصَدِّ بِحُجُوعِهِمْ عَلَى مَا أَسْرَوْا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ). مانده: 52.

5- (5) . (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُرَىٰ لَوْ كَانُوا عَدَدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ). آل عمران: 156.

6- (6) . (وَيُدْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ). توبه: 15.

7- (7) . (فَاعْقَبْتُهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَىٰ يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ). توبه: 77.

8- (8) . (لَا يَرَالُ بَنِيَانَهُمُ الَّذِي بَنُوا رِيْبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَنْ تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ). توبه: 110. (إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَازْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ) توبه: 45.

9- (9) . (وَإِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ لَا يَرْقُبُوا فِيكُمْ إِلَّا وَا لَا ذِمَّةَ يُرْضُونَكُمْ بِأَفْوَاهِهِمْ وَتَأْبَىٰ قُلُوبُهُمْ وَأَكْثَرُهُمْ فَاسِقُونَ) توبه: 8.

10- (10) . (إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ). نحل: 22.

11- (11) . (مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ إِلَّا أَسَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ لَأِهيَةً قُلُوبُهُمْ وَأَسْرُوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا هَلْ هَذَا إِلَّا بَشْرٌ مِثْلُكُمْ أَفَتَأْتُونَ السَّحْرَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ). انبياء: 2 و 3.

12- (12) . (وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ). حج: 54. (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ). حديد: 16.

13- (13) . (اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَرُ جِرٌّ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ). زمر: 28.

دارند؛ به طوری که شامل همه جلوه های درونی و بیرونی رفتار از يك سو و ویژگی های خاص فکری و ذهنی ویژه انسان از سوی دیگر می باشد و لذا قلب، جایگاه ویژه و والایی در معرفی نوع انسان دارد.

اکنون می گوییم، به دلیل همین جامعیت قلب در اتصاف به خصال آدمی، هرگاه موضوعی قلب را دچار آسیب کند، معارف مدرکه توسط قلب را نیز دچار اختلال کرده و نهایتاً انسان را از دسترسی به آن بطور دائم یا موقت محروم خواهد کرد. این معنای نابودی قلب توسط آتش غضب است؛ در نتیجه، خشم نابودکننده ماهیت انسان و تمامیت وجود نوعی او می باشد که متمایز با سایر جانداران است؛ یعنی خشم آتشی است که در نهایت، نابودکننده شخصیت هنجار بشر می باشد. بعضی از احادیث، مانند نمونه زیر را می توان شاهد بر این مدعا گرفت که در آتش قلب، معنای معنوی منظور است نه صرفاً علائم فیزیولوژیایی. حدیث شریف از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم غضب را آتشی از ناحیه شیطان می داند. چون شیطان علة العلل انحراف های قلب انسان است:

الْغَضَبُ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ (1).

غضب، آتشدانی از شیطان است.

### فرضیه های مرتبط با خشم و قلب

در صورت پذیرفتن این مطلب که خشم، آتشی است که باعث نابودی قلب به عنوان مُدْرِكِ معارف متعالی و تمام عواطف بشری می شود، این سؤال پژوهشی مطرح است که آیا می توان ادعا کرد، بین آزادگداشتن خشم منفی و نابودی این صفات مثبت بشری که در قرآن به قلب نسبت داده شده، رابطه وجود دارد؟ صغرای این استدلال که قلب مدرک این صفات است از ظاهر قرآن معلوم است. کبرای کلی هر چیزی باعث نابودی قلب بشود، باعث نابودی این معارف هست نیز معلوم است. فقط باید اثبات شود که غضب جزء صفاتی است که قلب را نابود می کند. در صورت اثبات، فرضیه های قابل بررسی درباره غضب و قلب را می توان به صورت گزاره های زیر تنظیم کرد:

1. خشم، مانع حالت تذکر و تنبه در انسان است؛ (2)

ص: 106

1- (1). بحارالانوار، ج 70، ص 265.

2- (2). (إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرٍ لِّمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَٰهِيْدٌ). ق: 37. (وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَ الْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَ لَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ لَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا). كهف: 28.



2. خشم، مانع هدایت بشر است؛ (1)
3. خشم، مانع پذیرش حقایق می شود؛ (2)
4. خشم، مانع درک لذت حضور خداست؛ (3)
5. خشم، مانع آرامش و اطمینان نفس می شود؛ (4)
6. خشم، مانع مراقبت های الهی از انسان است؛ (5)
7. خشم، مانع خوف الهی و باعث ایجاد خوف مادی می شود؛ (6)
8. خشم، مانع افزایش آرامش ناشی از ایمان است؛ (7)
9. خشم، تابع حق بودن و آثارش را نابود می کند؛ (8)
10. خشم، صفا و صمیمیت بین انسان ها را از بین می برد؛ (9)
11. خشم، باعث شکست در آزمون تقوی می شود؛ (10)

ص: 107

- 1- (1) . (ما أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ). تغانین: 11.
- 2- (2) . (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ). ق: 7.
- 3- (3) . (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ). انفال: 24.
- 4- (4) . (مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ). نحل: 106. (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ ارْنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوْ لِمَ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَ لَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَ اعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ). بقره: 260. (قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَ نَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَ نَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَّقْتَنَا وَ نَكُونُ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ). مائده: 113. (الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا- بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). رعد: 28.
- 5- (5) . (وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ). قصص: 10.
- 6- (6) . (هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَنْ يَخْرُجُوا وَ ظَنُّوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَ قَدَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ). حشر: 2. (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَ جِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ). انفال: 2.
- 7- (7) . (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا). فتح: 4.

8- (8) . (وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابَنِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ). حديد: 27.

9- (9) . (وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصَدَّ بِحَنَمِ بْنِعَمَّتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ). آل عمران: 103. (وَإِلَّا لَفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَو أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ). انفال: 63.

10- (10) . (إِنَّ الَّذِينَ يَعْصُونَ أَوْسُوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ). حجرات: 3.

12. خشم، با اخلاص منافات دارد؛ (1)

13. خشم، با ایمان قلبی منافات دارد؛ (2)

14. خشم، باعث کینه و دشمنی انسان ها می شود؛ (3)

15. خشم، با خشوع و اخبات منافات دارد. (4) و (5)

## ج - آثار ماورایی خشم منفی

### اشاره

منظور از آثار ماورایی، آن دسته از نتایجی است که در امور غیر طبیعی و غیر مادی از خشم باقی می ماند. اگر بپذیریم که يك بعد مهم در شناخت انسان، بعد ماورایی اوست، و اعمال آدمی نیز، در ارتباط با کل ابعاد وجودی او می باشد، باید اذعان کرد که همه گونه رفتار و هیجان نیز در بعد ماورایی انسان مؤثر خواهد بود. در این خصوص، اول می توان امور ناشناخته از وجود انسان، مانند جایگاه ایمان یا سایر صفات استقرار یافته او را در زمان حیاتش در نظر گرفت. سپس نتایج اخروی اعمال را به عنوان جهان غیر طبیعی در نظر گرفت.

### 1. خشم و ایمان

در صورتی که ایمان را نتیجه عاطفی و احساسی يك انتخاب منطقی محسوب کنیم، طبیعی است، همان طور که در آثار شناختی خشم گذشت، به خاطر آسیب شناخت، ایمان نیز تحت شعاع خشم قرار خواهد گرفت. در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم حضرت، چگونگی به ضعف گراییدن ایمان را در اثر خشم با يك مثال عینی بیان فرموده اند:

ص: 108

- 1- (1). (لِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ). آل عمران: 154.
- 2- (2). (لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ). مجادله: 22.
- 3- (3). (وَ الَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ). حشر: 10.
- 4- (4). (وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ). حج: 54. (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ). حدید: 16.
- 5- (5). (اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُثَابَهًا مَثَانِي نَفْسٍ عَزَّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ). زمر: 28.

الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلَّ الْعَسَلَ (1).

خشم، ایمان را تباه می کند، همان گونه که سرکه عسل را.

به طور کلی، اخلاق بد و سیئات، طبق روایات، ایمان و حتی اعمال صالحه را هم نابود می کند. تفسیر روان شناختی این مطلب این است که خشم، باعث تغییرات عاطفی - هیجانی خاصی در انسان می شود، که به لحاظ انگیزشی دیگر امکان مبادرت به اعمال صالحه را پیدا نمی کند. عکس آن نیز همین طور است، اخلاق خوب یا خلق حسن، باعث محو اعمال زشت و ناپسند می شود. در حدیث دیگری از آن حضرت، این حقیقت بیان شده است:

الْخُلُقُ السَّيِّئُ يُفْسِدُ الْعَمَلَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلَّ الْعَسَلَ (2).

خوی بد، کار را تباه می کند، همان گونه که سرکه عسل را.

با استفاده از نقطه مقابل مفهوم غضب منفی، یعنی حسن خلق نیز، می توان این مطلب را اثبات کرد؛ یعنی وجود خلق حسن، باعث محو آثار وضعی رفتارهای منفی خواهد شد. روایت امام صادق علیه السلام، بیان مناسبی در این موضوع ارائه می کند. آنچه از رفتار گناه از بین خواهد رفت، اثر وضعی دنیوی و عقوبت های اخروی آن است؛ چون خود عمل که در ظرف زمانش از بین رفته است و وجود ندارد؛ لذا اثر معنوی خوش خلقی، که ترجمه دیگری از ترك غضب منفی است، حذف آثار نامحسوس دنیوی و اخروی عمل بد می باشد:

إِنَّ حُسْنَ الْخُلُقِ يُذِيبُ الْخَطِيئَةَ كَمَا تُذِيبُ الشَّمْسُ الْجَلِيدَ (3).

همانا خوش خویی، گناه را ذوب می کند، همچنان که آفتاب شبنم را.

اگر بپذیریم که خوش خویی و حسن خلق ترجمه ای متضاد با غضب است، در این صورت، به تمام آثار و برکات آن نیز می توان در فهرست آثار ترك غضب اشاره کرد. نقش غضب این است که انسان را از تمام آثار مفید معنوی خوش خلقی، مانند پاک شدن نامه اعمال (از گناه) یا تبدیل به حسنات شدن آنها محروم می کند. حدیث دیگری را از آثار خوش خلقی به عنوان تکمیل بحث و حسن ختام عوارض غضب از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می آوریم که فرمود:

أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَكَانَ مِنْ قَرْنِهِ إِلَى قَدَمِهِ ذُنُوبًا بَدَّلَهَا اللَّهُ حَسَنَاتٍ: الصَّدْقُ، وَ

ص: 109

1- (1). الكافي، ج 2، ص 302؛ بحار الانوار، ج 70، ص 267.

2- (2). عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج 1، ص 40.

3- (3). بحار الانوار، ج 68، ص 395.

چهار چیز است که هر کس داشته باشد، اگر سر تا پا غرق گناه باشد، خداوند آن گناهان را به حسنه و نیکی تبدیل می کند: راستی، حیا، خوش خویی و سپاسگزاری.

## 2. خشم و آخرت

آخرت به عنوان فرجام نهایی خشم، از ویژگی های معتقدان به قیامت و روز جزاست. به طور کلی می توان گفت که خشم، عقوبت اخروی دارد. این کلی گویی، نگرش ما را نسبت به خشم تصحیح نموده و تلاشی برای تشویق مردم به هر چه دوربودن از این صفت است. به ویژه، افرادی که خشم خود را مجوز اخلاقی هر رفتار نادرست بعدی بدانند؛ مثلاً گفته می شود که چون عصبانی بودم، نفهمیدم و چنین و چنان کردم. توجه به مجازات اخروی خشم، این نکته را اذعان می کند که خشم به دلیل بعد ارادی که دارد، انسان را مستحق عذاب کرده و حالت بی تعادلی او، رفتار ضد اخلاقی بعدی را توجیه نخواهد کرد.

شیطان، به عنوان دشمن مؤمنان بارها و بارها از غضب به عنوان یکی از ابزارهای مهمش برای فریب بشر و جلوگیری از رفتن به بهشت سخن گفته است:

الْغَضَبُ رَهَقِي وَ مِصْيَادِي وَ بِهِ أَسَدُ خِيَارِ الْخَلْقِ عَنِ الْجَنَّةِ وَ طَرِيقُهَا (2).

خشم افسار و وسیله شکار من است و به وسیله آن، مردم خوب را از بهشت و راه آن باز می دارم.

نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم، بارها به این موضوع اذعان داشتند که غضب، سرانجامی جز جهنم نخواهد داشت:

إِنَّ لِيْجَهَنَّمَ بَابًا لَا يَدْخُلُهَا إِلَّا مَنْ شَفَا غَيْظُهُ بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ تَعَالَى (3).

جهنم را دری است که کسی از آن وارد نمی شود، مگر آن که با معصیت خدا، خشم خود را فرو نشانده است.

تعبیر به غیظ، اشاره به این مطلب است که غیظ، صرفاً در مرحله خودش مشکلی ندارد. مشکل آنجاست که غیظ بروز پیدا کرده و به صورت يك عمل اشتباهی به کار

ص: 110

1- (1). الکافی، ج 2، ص 107؛ بحار الانوار، ج 68، ص 332.

2- (2). جامع الاخبار، شعیری، ص 156.

3- (3). تنبيه الخواطر، ورام بن ابی فراس، ج 1، ص 121.

گرفته شود که معصیت نامیده می شود و ما آن را غضب می دانیم. عدم کنترل غیظ، بروز به صورت پرخاش به ناحق و صرفاً برای انتقام. برای بعضی از صورت های غضب که ارزش منفی بیشتری دارد. عقوبت سخت تری در نظر گرفته شده است. به طوری که حتی اعمال خالص دیگرش نیز، جبران غضبش را نخواهد کرد. این حالت را امیرمؤمنان علیه السلام هلاکت دیگری یا خود می دانند:

إِنَّ مِنْ عَزَائِمِ اللَّهِ فِي الذُّكْرِ الْحَكِيمِ... أَنَّهُ لَا يَنْفَعُ عَبْدًا - وَإِنْ أَجْهَدَ نَفْسَهُ وَأَخْلَصَ فِعْلَهُ - أَنْ يَخْرُجَ مِنَ الدُّنْيَا لَاقِيًا رَبَّهُ بِخَصَلَةٍ مِنْ هَذِهِ الْخِصَالِ لَمْ يَتُبْ مِنْهَا: أَنْ يُشْرِكَ بِاللَّهِ فِيمَا افْتَرَضَ عَلَيْهِ مِنْ عِبَادَتِهِ، أَوْ يَشْفِي غَيْظَهُ بِهَلَاكِ نَفْسٍ، أَوْ يَعْرِ بِأَمْرٍ فَعَلَهُ غَيْرُهُ، أَوْ يَسْتَجِجَ حَاجَةً إِلَى النَّاسِ بِإِظْهَارِ بِدْعَةٍ فِي دِينِهِ، أَوْ يَلْقَى النَّاسَ بِوَجْهَيْنِ، أَوْ يَمْشِي فِيهِمْ بِلِسَانَيْنِ (1).

از جمله حکم های قطعی خدا در قرآن حکیم...، این است که بنده، چنان چه با یکی از این اعمال، خدایش را ملاقات کند و از آنها توبه نکرده باشد (هرچند [در انجام اعمال نیک] خود را به زحمت انداخته و عملش را خالص کرده باشد)، سودی نمی برد: در عبادت خدا که بر او واجب کرده است، شرك ورزیده باشد یا آتش خشم خویش را با کشتن کسی فرو نشانده باشد یا کسی را به کاری ننگین متهم ساخته باشد که دیگری آن را انجام داده است یا برای رسیدن به خواسته خود از مردم، بدعتی در دین پدید آورده باشد یا با مردم دورو یا دوزبان باشد.

در مکتب اخلاقی امام باقر علیه السلام، فرد خشمگینی که هرگز رضایت ندهد، حتماً به جهنم وارد می شود. عکس العمل يك خشم پایدار، باعث دخول حتمی در آتش است:

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ حَتَّى مَا يَرْضَى أَبَدًا وَيَدْخُلُ بِذَلِكَ النَّارَ (2).

آدمی خشم می کند، به گونه ای که هیچگاه راضی نگردد و به خاطر این، وارد آتش می شود.

خشم منفی و فرونشاندن غلط آن، در ردیف کبائر، مانند شرك به خدا شمرده شده است و به طور قطع، سرانجام قهرآمیزی را در آخرت به دنبال خواهد داشت. حدیث امیرمؤمنان علیه السلام انتقام از خود را جزو عوامل منجر به قهر خدا می داند:

ص: 111

1- (1). نهج البلاغة، خطبه 153.

2- (2). روضة الواعظین، فتال نیشابوری، ص 416.

لَيْسَ لِأَحَدٍ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ بِخَلَّةٍ مِنْ هَذِهِ الْخِلَالِ الشَّرِكِ بِاللَّهِ فِيمَا افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَوْ إِشْفَاءٍ غَيْظٍ بِهَلَاكِ نَفْسِهِ (1)....

هرکس، یکی از این خصلت ها را داشته باشد، خداوند را ملاقات نمی کند. این خصلت ها، شریک قرار دادن برای خدا در واجبات و خاموش کردن خشم با کشتن خویش است....

البته مراد از هلاکت نفس، هم می تواند خودکشی باشد و هم مرگ تدریجی ناشی از عواقب دنیوی غضب که در صفحات گذشته عرض شد.

## د - آثار اجتماعی خشم منفی

### اشاره

همان گونه که اشاره شد، علائم خشم در صورت تداوم، به سرعت در ظاهر فرد نمایان شده و در ادامه، دو نوع تأثیرگذاری منفی را ایجاد خواهد کرد. اول، بازخوردی که فرد خشمگین بعد از ظاهرکردن خشم خود از دیگران دریافت می کند، به طوری که تا قبل از بروز دادن آن نبود و بیشتر اثر فردی دارد؛ ولی در روابط بعدی او با دیگران نیز، تغییر ایجاد خواهد کرد. مانند فردی که انتظار دارد، دیگران خشم او را بپذیرند و به او حق بدهند، در حالی که چنین نمی باشد. نتیجه تداوم زیاد این نوع خشونت، پایین آمدن جایگاه اجتماعی او در بین دیگران خواهد بود. دوم، شیوع نوعی عادت رفتاری منفی در جامعه که بعد از ظهور خشم شکل می گیرد و نتایج تربیتی منفی بروز دادن ناهنجاری در جامعه است که می تواند بعدها جدا از فرد خشمگین، به عنوان یک سنت غلط رواج یابد؛ به خصوص اگر فرد خشمگین، حقی را برای تظاهرات منفی خود قایل باشد.

### 1. تحقیر شخصیت اجتماعی

در اسلام، ضمن ارزشمندبودن حرمت ذاتی افراد در پیش خود و خداوند، توصیه های زیادی بر حفظ حرمت اجتماعی افراد، به خصوص مؤمنان شده است. این موضوع دو طرفه است؛ یعنی هم افراد موظف شده اند، حرمت دیگران را حفظ کنند و هم حرمت خودشان را به عنوان یکی از افراد جامعه؛ لذا از هر رفتاری که موجب استخفاف صاحب آن یا دیگران بشود، نهی می شود. حضرت علی علیه السلام می فرمایند که عدم کنترل خشم و شهوت، باعث آسیب رساندن به شخصیت و حرمت خود شخص خواهد شد:

ص: 112

لا تُسْرِفْ فِي شَهْوَتِكَ وَغَضَبِكَ فَيُزِرِيَ بِكَ (1).

در شهوت و خشم خود، از حدّ تجاوز مکن که تو را بدنام می کنند.

فساد اخلاقی، تندخویی و پرخاش، از صفات بسیار زننده ای هستند که معمولاً قابل پوشش هم نبوده و لذا دیر یا زود باعث آبروریزی و جبهه اجتماعی فرد می شوند. هیجان شهوت و غضب، دو غریزه ای هستند که به شدت قوای عقلانی انسان را به تعطیلی می کشانند؛ لذا حضرت با توجه به این نکته که خشم و شهوت در صورت آزادگذاشتن غیر قابل کنترل خواهد شد، از شدت گرفتن آنها پرهیز می دهند. در وصایای حضرت داود علیه السلام برای حضرت سلیمان نکته ای قابل توجه وجود دارد. ایشان می فرمایند: فرزندانم، از شوخی پرهیز که فایده اش اندک است و بین برادران دشمنی می افکند. همچنین از خشم پرهیز؛ چون خشم، انسان را پست می کند؛ پس همیشه ملازم تقوی و پرهیزکاری باش (2). همچنین در روایت امیر مؤمنان علیه السلام نیز، تأکید بر کثرت غضب، به تنهایی منشاء همان آثار معرفی شده است:

كثرة الغضب يردى صاحبه و يبدي معايبه (3).

خشم بسیار، صاحب خشم را خوار و عیب های او را آشکار می سازد.

توجه به حدیث بعدی از آن حضرت نیز، از جهت پی آمدهای افت شخصیتی فرد صاحب غضب مهم می باشد:

بِسَّ الْقَرِينِ الْغَضَبُ: يُبْدِي الْمَعَائِبَ، وَ يُدْنِي الشَّرَّ، وَ يُبَاعِدُ الْخَيْرَ (4).

خشم چه بد همنشینی است؛ عیب ها را بر ملا می کند، بدی را نزدیک می آورد و خوبی را دور می گرداند.

انزوا و تنهایی، گاهی انعکاسی از نوع رفتار خود فرد می باشد. رفتار گزنده فرد خشمگین، او را به حاشیه رانده و توجه مردم را از او سلب می کند. روایت دیگری از آن حضرت، بر این مطلب تأکید می کند. هرچند ظاهر روایت در مورد فردی است که خشم ذاتی و غیر ارادی را می رساند، ولی از جهت نتیجه فرقی نمی کند که خشونت ارادی باشد یا ذاتی و فیزیولوژیایی. پیامد بدر رفتاری، رفتن به حاشیه است:

ص: 113

1- (1). تصنیف غررالحکم، ص 834.

2- (2). داؤد لابنه سَلِيمَانَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ: «يَا بُنَيَّ إِيَّاكَ وَ الْهَزْلَ فَإِنَّ نَفْعَهُ قَلِيلٌ وَ يُهَيِّجُ الْعَدَاوَةَ بَيْنَ الْإِخْوَانِ وَ إِيَّاكَ وَ الْغَضَبَ فَإِنَّ الْغَضَبَ يَسْتَحِفُّ صَاحِبَهُ وَ عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ». بحارالانوار، ج 14، ص 43.

3- (3). غررالحکم، ص 91، ح 7107.

4- (4). همان، ص 310، ح 4417.



مَنْ حَسُنَتْ عَرِيكَتُهُ أَفْقَرَتْ حَاشِيَتُهُ(1).

هرکس طبیعتش خشن باشد، تنها می ماند (اطرافش خالی می ماند).

درست عکس مورد بالا- جایی است که فرد دارای نرم خوئی باشد. از روایت زیر می شود فهمید که احتمالاً علت تنهایی در روایت بالا این است که فرد به واسطه خشم باعث محو محبت و علاقه در دل ها می شود؛ یعنی یکی از علل احساس تنهایی فرد خشمگین، به خاطر بی میلی دیگران به او می باشد؛ لذا در حدیث دیگری از حضرت داریم:

مَنْ لَانَتْ عَرِيكَتُهُ وَجَبَتْ مَحَبَّتُهُ(2).

هرکه نرم خو و فروتن باشد، محبتش [بر دلها] لازم آید.

به طور کلی، غضب منفی با کاهش صفات مثبت شخصیتی، جایگاه اجتماعی فرد را پایین آورده و باز خورد اجتماعی این رنجش ها چه بسا باعث مشکلات روحی و خلقی شود. به طور منطقی، فرد خشمگین جز رنج و ناراحتی از خود چیزی عایدش نخواهد شد. مبنای روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام در چنین فضایی طرح شده است:

وَاحْذَرِ الْغَضَبَ مِمَّنْ يَحْمِلُكَ عَلَيْهِ فَإِنَّهُ مُمِيتٌ لِلْخَوَاطِرِ مَانِعٌ مِنَ التَّثَبُّتِ وَاحْذَرِ مَنْ تَبَغَّضَهُ فَإِنَّ بُغْضَكَ لَهُ يَدْعُوكَ إِلَى الضَّجْرِ بِهِ وَقَلِيلُ الْغَضَبِ كَثِيرٌ فِي أَدَى النَّفْسِ وَالْعَقْلِ وَالضَّجْرُ مُضَيِّقٌ لِلصَّدْرِ مُضْعَفٌ لِقُوَى الْعَقْلِ(3)....

از خشم نمودن به کسی که تو را وادار به خشم می کند، برحذر باش؛ چرا که سبب از بین رفتن خاطرات می شود و مانع دوستی پایدار می شود. از کسی که بر او خشمگین شدی [نیز] بر حذر باش؛ زیرا خشم تو بر او، باعث رنجش تو به خاطر او خواهد شد و خشم، هرچند کم باشد، در رنج دادن نفس و عقل زیاد است و رنجش نفس، باعث تنگی سینه و کاهش قوای عقل می باشد....

این روایت، نکات بسیار جالبی در مورد هیجان خشم و نیز عوامل بیماری های خلقی بیان می کند. توضیح اینکه خشم، باعث ایجاد روان آزرده یا حالتی شبیه افسردگی خواهد شد. تعبیر به ضجر و ضیق صدر، نهایت فشار روحی را می رساند. مراحل تأثیرگذاری مطابق روایت فوق چنین است که ابتدا خشم، باعث نوعی رنجش و نارضایتی می شود. سپس

ص: 114

1- (1). همان، ص 624، ح 8581.

2- (2). غررالحکم، ص 599، ص 624.

3- (3). شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 281.

نارضایتی باعث فشار روانی و عصبی شده و در شیوه تفکر و کارکرد عقل، تأثیر منفی می‌گذارد؛ در نتیجه عقل یا تفکر انسان رو به منفی بافی، ضعف تصمیم‌گیری، یأس از آینده، بدبینی به دیگران و... رو می‌آورد. همه این موارد، از ضوابط تشخیصی بیماری افسرده است.

در موارد متعددی شاخص پرخاش، علامت شخصیت‌های منفی و تحقیرشده محسوب می‌شود. در مقابل، انسان‌های شایسته احترام و دانشمند یا ارزشمند جامعه چنین نیستند یا حداقل اولین تظاهرات رفتاری آنها، خشونت‌آمیز نمی‌باشد. حضرت در بیان دیگری که به ایشان منسوب است، این نوع مرزبندی را بین انسان‌های با تیپ شخصیتی مثبت و منفی، توسط غضب بیان نموده‌اند؛ مانند:

مِنْ طَبَائِعِ الْجُهَالِ التَّسْرُّعُ إِلَى الْعَصَبِ فِي كُلِّ حَالٍ (1).

از خوی مردمان نادان این است که در هر حالی، زود خشم می‌گیرند.

یعنی فردی که همیشه اولین عکس‌العمل خود را پرخاش قرار می‌دهد، طبیعت سالمی ندارد و به گروه جهال یا افراد نادان تعلق دارد. ظاهراً بیان حقیقتی از خصال شخصیتی فرد پرخاشگر است؛ یعنی در اجتماع، فرد غاضب به عنوان آدم نادان و احمق مطرح است. این قضاوت عمومی، تأثیر تخریب‌کننده زیادی در منش اجتماعی فرد می‌گذارد.

نقطه مقابل شخصیت تحقیرشده، برخورد پخته و گشاده‌روی حاکی از آرامش، خوش‌برخوردی و احترام است. در اجتماع، چنین کسی شخصیت محترمی دارد. در جمله‌ای از وصیت حضرت به ابن عباس، از برخورد غضبناک با مردم پرهیز داده شده است:

سَعِ النَّاسَ بِوَجْهِكَ وَ مَجْلِسِكَ وَ حُكْمِكَ وَ إِيَّاكَ وَ الْعَصَبَ فَإِنَّهُ طَيْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ اعْلَمْ أَنَّ مَا قَرَّبَكَ مِنَ اللَّهِ يُبَاعِدُكَ مِنَ النَّارِ وَ مَا بَاعَدَكَ مِنَ اللَّهِ يُقَرِّبُكَ مِنَ النَّارِ (2).

(در زمان نصب عبدالله بن عباس به زمامداری بصره): با مردم هنگام دیدار، مجلس و هنگام داوری گشاده‌رو باش و از خشم پرهیز که خشم، سبک مغزی است و از ناحیه شیطان می‌باشد.

ص: 115

1- (1). غررالحکم، ص 677، ح 9351.

2- (2). بحارالانوار، ج 33، ص 498.

این روایت، مدیریت یا رهبری جامعه را از هرگونه غضب منفی برحذر کرده و رمز نفوذ در دل ها، گشاده رویی و پذیرش عموم مردم می داند. روان شناسان، پذیرش بی قید و شرط دیگران را احترام غیر مشروط (1) نام گذاشته اند. این مفهوم، طرفداران زیادی بین انسان گرایان دارد. به نظر می آید یکی از صفات شایسته و شخصیتی زمامداران نیز باید باشد.

رفتار غضب آلود، همان طور که ملاحظه می شود، علاوه بر آثار فردی، در سطح اجتماع نیز، صفاتی را به صاحب آن نسبت می دهد که به تدریج ممکن است، به تثبیت در آن صفات منجر بشود. توصیف خشم از بعد دیگر، برای فرد خشمگین، صفات شخصیت خاصی، مانند شخصیت ضعیف و شخصیت پست را مستند خواهد کرد. چنان که محتوای روایتی از امام هادی علیه السلام، این حقیقت را بیان نموده است:

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ لَا تَمْلِكُ عَجْزٌ وَعَلَى مَنْ تَمْلِكُ لَوْمٌ (2).

خشم گرفتن بر کسی که مالک (اختیاردار) او نمی باشی، نشانه ناتوانی و بر کسی که مالک (اختیاردار) او هستی، نشانه پستی است.

در این حدیث، پرخاشگری بیانگر شخصیت های ضعیف و منفی است. افرادی که شخصیت های ضعیفی دارند، برای جبران عقده های روانی خود، به ناچار دنبال روش های اشتباهی برای اثبات قدرت خود هستند؛ لذا به دنبال اظهار توانایی های ظاهری خود، ولو کاذب و بی مورد هستند؛ اما در مورد افراد زیر دست یا به عبارتی کسانی که اختیارشان را دارد؛ مثل ولایت بزرگترها بر کوچکترها، واقعاً بی مورد است و نشان دهنده پستی و ذلالت اخلاقی است؛ چرا که برای چنین افرادی، نیاز به اجبار و قدرت قهریه نیست و معاشرت مستمر و حسن برخورد باید کفایت بکند.

## 2. مانع دوستی پایدار

هر رفتار پرخاشگرانه ای را می توان از دو جهت مورد توجه قرار داد، یکی از جهت آثاری که بر طرف مقابل دارد و دیگری آثاری که بر خود صاحب خشم دارد. در شیوه های مقابله نیز، هم به خود صاحب خشم باید توصیه داد و هم به طرف مقابلش که مورد خشم قرار گرفته است. روایتی را از امیر مؤمنان علیه السلام نقل کردیم که ضمن هشدار ضمنی به اینکه نباید پرخاش را با پرخاش جواب داد، تعلیلی را مطرح می کنند که قابل توجه است و آن اینکه خشم، دوستی های بادوام را از بین می برد:

ص: 116

1- (1) . Positive self-rigard .

2- (2) . أعلام الدین، ص 311.

«از کسی که بر تو خشم می نماید، برحذر باش؛ چرا که سبب از بین رفتن خاطرات [دوستی] و مانع دوستی پایدار می شود.

مجدداً توجه به این نکات ضروری به نظر می رسد که اولاً، هرگاه دوست کسی بر او غضبناک شد، باید از هرگونه پاسخ مشابه در برابر آن پرهیز کرد؛ یعنی غضب دوست را نباید با غضب و رفتار پرخاشگرانه جواب داد. ثانیاً در مواردی که هر دو طرف بر هم خشم گرفته باشند، نیز دستور به پرهیز در مقابل خشم داده شده است و کنترل هر کدام از دو طرف، بر خودشان واجب است. ثالثاً اگر غضب به وجود بیاید، تمام سوابق دوستی و خدمت طرف مقابل را فراموش خواهد ساخت. در واقع، خاطرات رفاقت مربوط به سوابق دوستی، در برابر آتش خشم مقاومتی نداشته و در برابر خشم، دوستی ها کوتاه مدت می باشند. به صورت طبیعی نیز، افراد از تحمل دائمی رفتار پرخاشگرانه دیگران خسته و بیزار خواهند شد. هم چنین حضرت فرموده اند:

إِذَا احْتَسَمَ الْمُؤْمِنُ أَخَاهُ فَقَدْ فَارَقَهُ (2).

وقتی مؤمن برادرش را به خشم آورد، به یقین از او جدا شده است.

مرحوم رضی رحمه الله در توضیح روایت می فرماید:

حَسَمُهُ وَأَحْسَمَهُ إِذَا أَغْضَبَهُ وَقِيلَ أَخَجَلَهُ أَوْ احْتَسَمَهُ طَلَبَ ذَلِكَ لَهُ وَهُوَ مَطْنَةٌ مُفَارَقَتُهُ....

یعنی او را به خشم آورد، برخی گفته اند، یعنی او را شرمنده ساخت و احتشم به معنای فراهم آوردن چنین حالتی است که زمینه جدایی را پدید می آورد.

### 3. مانع تربیت

روایات زیر، این گمان باطل را رد می کند که تربیت دیگران، مستلزم خشم و برخوردهای تند است. خشم در طرفین خشونت، نوعی احساس ضعف و بی اعتمادی به خود و روش تربیت ایجاد خواهد کرد. این احساس منفی، مقاومت منفی در متربی ایجاد کرده و مانع

ص: 117

- 1- (1) . وَ احْذَرِ الْغَضَبَ مِمَّنْ يَحْمِلُكَ عَلَيْهِ فَإِنَّهُ مُمِيتٌ لِلْخَوَاطِرِ مَانِعٌ مِنَ التَّبَيُّتِ وَ احْذَرِ مَنْ تَبَغَّضُهُ فَإِنَّ بَغْضَكَ لَهُ يَدْعُوكَ إِلَى الضَّجْرِ بِهِ وَ قَلِيلُ الْغَضَبِ كَثِيرٌ فِي أَدَى النَّفْسِ وَ الْعَقْلِ وَ الضَّجْرُ مُضَيِّقٌ لِلصَّدرِ مُضْعِفٌ لِقُوَى الْعَقْلِ.... شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 281.
- 2- (2) . نهج البلاغه، حکمت 480.

جدی برای القاء نکات تربیتی ایجاد خواهد کرد. خشم در صاحب خود، اشتباه در تدبیر و کم تحملی و رنجش ایجاد می کند، اموری که به هیچ وجه، با تربیت سازگاری ندارد؛ مانند فرمایش حضرت علیه السلام که فرمود:

لا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ (1).

در هنگام خشم، تأدیبی نیست.

همچنین اگر ادب را مصدر مجرد بگیریم، باز معنای آن، دور از ادب بودن خود صاحب خشم است؛ یعنی صاحب خشم اول باید خود متخلق به ادب باشد و رفتارش حاکی از غضب نباشد. سپس به کار تربیت پردازد. در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نیز آمده که حضرت از هرگونه تأدیب همراه غضب نهی فرموده اند (2).

تربیت که یکی از رفتارهای بین فردی و پیچیده انسان و به خصوص انسان ارزشی می باشد، به شدت تحت الشعاع مسئله ادب مربی است؛ زیرا اغلب تأثیرگذاری مربی، به خاطر الگوی عملی بودن اوست. همچنین در روایات متعددی، توصیه بر ارائه ارزش ها به غیرالسنتم وارد شده است. وقتی خود مربی با حالت زجرآور خشم برخورد کند، در حالی که منطقی و استدلالش هم، تحت تأثیر خشمش قرار دارد، واضح است که چه نتیجه شومی در انتظار متربی خواهد بود.

ص: 118

---

1- (1). غررالحکم، ص 770، ح 10529.

2- (2). «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَنِ الْأَدَبِ عِنْدَ الْغَضَبِ». «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم از تأدیب کردن [و تنبیه] به هنگام خشم نهی فرمود». الکافی، ج 7، ص 260؛ بحارالانوار، ج 76، ص 102.

1. حسادت

حسادت که خود يك صفت رذيله محسوب می شود، به نوبه خود محرك قوه غضب است. مشکل اصلی فرد حسود، عدم پذیرش برتری و امتیاز در فرد مقابل است. برتری دیگران، نوعی تداعی محرومیت و ناکامی در او ایجاد می کند؛ لذا حسادت هم در بین عوامل خشم، با نظریه ناکامی در خشم هماهنگ است. امیر مؤمنان علیه السلام در حدیثی می فرماید که فرد حسود، بر تقدیر و سرنوشت خشمناک است.

الْحَسُودُ غَضَبَانُ عَلَي الْقَدْرِ (1).

انسان حسود، نسبت به قضا و قدر خشمگین است.

در واقع حسادت، قبل از اینکه بروز خارجی پیدا کند، نوعی هیجان درونی است که در اعتراض به وضعیت موجود بیرونی اتفاق می افتد. فرد حسود، نسبت به واقعیت موجود پذیرش ندارد و از نظر او امر ناخوشایندی اتفاق می افتد. این گونه تعبیرکردن، در واقع اذعان به این موضوع است که علت برتری دیگران، سرنوشت و تقدیر الهی است؛ ولی فرد حسود نمی تواند با این موضوع کنار بیاید. در چنین مواردی طبیعتاً درمان غضب، با کنترل منبع حسادت می باشد.

ص: 119

حضرت زین العابدین علیه السلام می فرمایند که غضب می تواند یکی از پیامدهای حسادت در فرد حسود باشد:

... وَ كَمْ مِنْ حَاسِدٍ قَدْ شَرِقَ بِي بَغْضَتِهِ، وَ شَجِيَ مِنِّي بَغِيْظِهِ، وَ سَلَقَنِي بِحَدِّ لِسَانِهِ، وَ حَرَنِي بِقَرَفِ عَيْبِهِ. (1)

... چه بسا حسودی که آسایش من سبب شده است، غصه راه گلویش را ببندد و خشم، چون استخوانی حلقومش را بخرشد؛ پس با زبان تیز خود، مرا بیازارد و با تهمت، عیوبش را بر من نهد.

به طور کلی فرد حسود، صرفاً به خاطر خوشی و خیری که در طرف محسود مشاهده می کند، دچار غیظ و غضب می شود. روایت دیگری از امیرمؤمنان علیه السلام نشان می دهد که فرد حسود از خوشی و آسایش فرد محسود خشمناک است:

يَشْفِيكَ مِنْ حَاسِدِكَ أَنَّهُ يَغْتَاظُ عِنْدَ سُورِكَ (2).

کسی که نسبت به تو حسادت می ورزد، در وقت شادمانیت خشمناک خواهد شد که این، موجب برطرف شدن ناراحتی تو نسبت به (کارهای) او خواهد شد.

پس نتیجه اینکه فرد محسود، بیش از اینکه بخواهد اقدامی برای دفع حاسد انجام بدهد، از رنجش بی مورد او آرام می گیرد؛ زیرا غیر مستقیم، متوجه امتیاز ذاتی خود خواهد شد. بر اساس فرضیه ناکامی در خشم، فرد حسود به خاطر عدم توانایی خود در کنترل پیشرفت یا موارد مثبت طرف مقابلش، دچار تنش روانی شده و هیجان خشمش تحریک می شود.

## 2. کینه توزی

از آنجا که خشم، نوعی هیجان منفی است، به نظر می آید در موقع فعالیتش، سایر هیجان ها را نیز برانگیخته می کند. یکی از آن هیجان ها نیز، کینه و نفرت است. حدیث مولا امیرمؤمنان علیه السلام این حقیقت را بیان کرده است:

الْغَضَبُ يُثِيرُ كَوَامِنَ الْحَقْدِ (3).

خشم، کینه های نهفته را بر می انگیزد.

ص: 120

1- (1). الصحيفة السجادية، ص 242.

2- (2). غررالحکم، ص 811، ح 11030.

3- (3). غررالحکم، ص 125، ح 2164.

ظاهراً حدیث، غضب را علت برانگیختگی کینه ها معرفی می نماید؛ ولی خواهیم دید که کینه توزی ها نیز، جزو عوامل غضب معرفی می شوند؛ زیرا تا کینه ای ولو مخفی و خاموش نباشد، به واسطه غضب فعال نمی شود؛ پس حقد یا کینه توزی را نیز، در جای خود می توان از عوامل خشم برشمرد؛ زیرا به طور طبیعی، منجر به غضب و پرخاش می شود. حقد در اصل نوعی دشمنی مخفی است و به موقع ظاهر می شود(1). فرد کینه توز در موقع مناسب، ضربه خود را که پرخاش لفظی یا عملی است، انجام خواهد داد. حضرت غضب را هم به عنوان نتیجه کینه توزی معرفی فرموده اند:

الْحَقْدُ مَثَارُ الْغَضَبِ(2).

کینه خشم را برمی انگیزاند.

لذا می توان گفت که خشم و کینه، ارتباط دوطرفه دارند. خشم گرفتن، کینه های سرکوب شده را فعال کرده و کینه فعال به تداوم و تشدید غضب منجر خواهد شد. از طرف دیگر، کینه توزی و دشمنی به دل گرفتن نیز، به نوبه خود عامل غضب می شود.

مقایسه مفاهیم کینه و حسادت نشان می دهد که حسادت ابتدا، ناشی از کینه توزی نیست؛ بلکه صرف آرزوی زوال نعمت است(3)؛ ولی منجر به کینه توزی می شود. رابطه حسادت و کینه توزی، رابطه علت و معلول است. روایتی از امیر مؤمنان به این حقیقت اشاره می نماید:

الْحَقْدُ شِيْمَةُ الْحَسَدَةِ(4).

کینه توزی، خصلت حسودان و بدخواهان است.

رابطه معکوس غضب و کینه نیز، در حدیث دیگری از آن حضرت بیان شده است:

الكَاطِمُ مَنْ أَمَاتَ أَضْغَانَهُ(5).

فرورنده خشم، کسی است که کینه هایش را کشته باشد.

ص: 121

1- (1). حقد: الحقد: الاسم، و الحقد: الفعل، حَقْدٌ يَحْقِدُ حِقْدًا، و هو إمساك العداوة في القلب و التريص بفرصتها. كتاب العين، ج 3، ص 40.

2- (2). غررالحکم، ص 37، ح 530.

3- (3). حسد: الحسد: معروف، حَسَدُهُ يَحْسِدُهُ وَ يَحْسِدُهُ حَسَدًا وَ حَسَدَهُ إِذَا تَمَنَّى أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَيْهِ نِعْمَتُهُ وَ فَضِيلَتُهُ أَوْ يَسْلُبَهُمَا... قَالَ الْجَوْهَرِيُّ: الْحَسَدُ أَنْ تَمَنَّى زَوَالَ نِعْمَةِ الْمَحْسُودِ إِلَيْكَ. لسان العرب، ج 3، ص 148.

4- (4). غررالحکم، ح 422.

5- (5). (ضغن) قوله تعالى: (و يُخْرِجُ أَضْغَانَكُمْ). محمد: 37. الضغن و الضغينة: الحقد، و هو ما في القلوب مُسْتَكْرِنٌ مِنَ الْعَدَاوَةِ. مجمع البحرين، ج 3، ص 23.



یعنی کسی می تواند خشم خود را فرو بنشانند که کینه توزی اش را حل کرده باشد.

به طور کلی، اگر کینه را نوعی نفرت از فرد خاص در نظر بگیریم، منظور از آن نگرش منفی شدیدی نسبت به فرد مقابل است؛ به طوری که او را علت تمام شکست ها و یا علت مهم ناکامی های خود می داند؛ گویا تمام امتیازهایی که فرد مقابل به دست آورده همه به ناحق بوده و از آن فرد ناراضی بوده که غصب شده است. بدین ترتیب، به دنبال این دشمنی باطنی که بهتر است بگوییم، این قضاوت عاطفی - هیجانی، حسادت به وجود خواهد آمد.

با توجه به مطالب قبلی در مورد غیظ، که آن را امر قلبی نام بردیم، می توان غیظ را واسطه به وجود آمدن غضب دانست؛ زیرا غیظ نیز، نوعی دشمنی قلبی است که در آن، تمایل به رفتار فیزیکی نیز وجود دارد؛ ولی هنوز بروز پیدا نکرده است؛ لذا رابطه کینه توزی، حسادت، غیظ و غضب را می توان مطابق نمودار 5 بر همدیگر مترتب دانست.

### 3. حرص و طمع

یکی از عوامل معرفی شده در روایات، چشم داشت به مال دیگران است. از ظاهر روایات معلوم می شود که این طمع نوعی حسرت خوردن، مانند حسادت، ولی بدون آن جنبه های منفی می باشد؛ یعنی صرفاً تمایل زیاد به داشته ی دیگران. این عمل هیچ سودی جز افزایش هم و غم و در نتیجه خشم و ناراضی از کمبودهای خود نخواهد داشت. طمع، نوعی خواست بدون امید به رسیدن است. این معنای دیگری از محرومیت و ناکامی است و با نظریه های ناکامی پرخاش سازگار است. رابطه طمع و خشم، ثابت و پایدار است و مادامی که این دیده ی متوقع رفع نشود، این ناراحتی و رنجش، در دل انسان وجود خواهد داشت. این مفهوم را از حدیث شریف رسول گرامی اسلام نیز می توان بدست آورد که فرمودند:

مَنْ أَتْبَعَ بَصْرَهُ مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ كَثُرَ هَمُّهُ وَ لَمْ يُشْفَ غَيْظُهُ (1).

کسی که چشمش دنبال دارایی مردم است، حزنش زیاد می گردد و خشمش آرام نمی گیرد.

تعبیر روایت غیظ هست؛ یعنی فقط آزرده و ناراحتی دارد و غیظ يك امر باطنی

ص: 122

است؛ اما همان گونه که قبلاً بحث کردیم، در صورتی که غیظ کنترل نشود، طبیعتاً از هر منبعی که تولید شده باشد، کم کم به عدم تحمل طرف مقابل، تندی با او و پرخاش منجر خواهد شد.

اما حرص زدن یا شره که معنای مشابهی با طمع، در طلب امور و اشیاء است و شاید به عبارتی، حالت افراطی طمع هم باشد؛ همین جا توضیح داده و از پرداختن مستقل به آن پرهیز می کنیم.

شره یا سیری ناپذیری یا زیاده خواهی و حرص، از موضوعات مهم انحرافی است که در روایات به آن اشاره شده و از نظر موضوع بحث ما که عوامل خشم باشد، جزو عوامل مهم تلقی می شود. مفهوم حدیثی از حضرت علی علیه السلام شره را عامل افزایش غضب می شمارند:

الشَّرُّ يَكْثُرُ الْعَصَبَ (1).

سیری ناپذیری، خشم را زیاد می کند.

این صفت به صورت سیری ناپذیری توصیف می شود و در زبان عامیانه خودمان هم، به همان حرص یا حرص زدن مشهور است. در لغت عرب شره به معنی اسوء حرص یا غلبه حرص معرفی شده است (2). مکانیزم عمل این صفت بدین صورت است که تمایل ذاتی انسان را به زیاده خواهی و افراط در رسیدن به هر امر خوشایند (از نظر خود) زیاد می کند و در نتیجه، صبر و تحمل انسان را برابر محدودیت ها و ناملایمات کم نموده و توانایی ایستادگی برابر خواسته های غیر منطقی را سست می کند. با توجه به موقعیت خشم نیز، انسان تمایل ذاتی به بروز دادن خشم خود به صورت پرخاش دارد که از آن به انتقام یاد می شود که در متون اسلامی هم به صورت تشفی بیان شده است؛ یعنی انسان دارای صفت حرص، تمایل ذاتی بیشتری برای آزاد کردن خشم خود دارد و از سویی هم کمتر می تواند کنترل داشته باشد؛ زیرا همیشه تمایلات خود را آزاد گذاشته است. از همین جا متوجه می شویم که اساساً هر چیزی که کنترل ذاتی انسان را تحت الشعاع خود قرار دهد، می تواند منشاء رفتارهای مضر بشمار می آید. به این حقیقت در حدیث دیگری از آن حضرت اشاره شده است:

ص: 123

1- (1). تصنیف غرر الحکم، ص 296.

2- (2). شره: الشَّرُّ: أسوأ الحرص، و هو غلبَةُ الحرص، شَرُّ شَرِّهَا فَهُوَ شَرُّهُ وَ شَرِّهَا. لسان العرب، ج 13، ص 506.

سیری ناپذیری، فراهم آورنده عیب های زشت است.

یا تصریح به اهمیت عامل شره در بین سایر عوامل انحرافی شده است:

#### رَأْسُ الْمَعَايِبِ الشَّرُّ (2).

سیری ناپذیری، سرآمد همه عیب هاست.

تعبیرهای جامع مساوی و رأس المعایب کاملاً کلیدی بودن این صفت را در بین سایر عوامل یادآوری می کنند. در مقایسه شره با طمع به نظر می آید که در شره، تأکید بیشتری بر درخواست های نفسانی منفی وجود دارد تا طمع؛ زیرا طمع، درخواست طبیعی تری را تداعی می کند و در اصل، برای مفهوم منفی وضع نشده و برای رزق و ضد یأس به کار می رود (3).

روایات دیگری نیز، رابطه حرص و تقوی را بیان می کنند که به جهت خارج نشدن از موضوع صرف نظر می کنیم.

#### 4. خودمحوری

به طور کلی خودمحوری و خودخواهی، از صفات انحرافی بشریت می باشد. هیچ فرد انسانی نمی تواند بر اساس هر نظریه اخلاقی، به این موضوع بی توجه باشد. اگر انسان خودمدار باشد، ضمن اینکه از لحاظ روان شناختی شبیه کودکان تحول نیافته و در مراحل رشدی خود مبتلا به تأخیر رشد است، از لحاظ اخلاقی نیز، دچار انحراف رفتار است. توضیح اینکه بعضی از روان شناسان مشهور، مثل پیائزه معتقد است که کودک در سن پیش دبستانی (6 سالگی) توانایی درک دیدگاه دیگران را ندارد و به عبارتی تصور می کند، همه افراد چیزی را می پسندند و انتخاب می کنند که او انتخاب کرده است. اصطلاحاً در این سن کودک، ویژگی خودمیان بینی یا خودمحوری (4) اجباری دارد. به نظر می آید یک ردیف از صفات ضد اخلاقی انسان، ناشی از خودمیان بینی اختیاری انسان است. انسان خودمحور، هرگز به خود اجازه نمی دهد، به مسائل زندگی و شخصی خود از زاویه دید

ص: 124

1- (1). نهج البلاغة، حکمت 371.

2- (2). غررالحکم، شرح خوانساری، ج 4، ص 48، ح 5230.

3- (3). طمع: الطَّمَعُ: ضِدُّ الْيَأْسِ... الطَّمَعُ: رِزْقُ الْجُنْدِ، وَ أَطْمَاعُ الْجُنْدِ: أَرْزَاقُهُمْ. يُقَالُ: أَمَرَ لَهُمُ الْأَمِيرُ بِأَطْمَاعِهِمْ أَيِ بَارَزَاتِهِمْ، وَقِيلَ: أَوْقَاتِ قَبْضِهَا، وَاحِدُهَا طَمَعٌ. لِسَانُ الْعَرَبِ، ج 8، ص 239.

4- (4). egocentrism.

دیگران نگاه کند. برخی از این صفات که در خودمحوری مشترک اند، در روایت حضرت عیسی علیه السلام نقل شده اند:

الْغَضَبُ مَا يَدُوهُ وَ مَا يُعِيدُهُ، قَالَ: التَّعَزُّزُ وَ الْحَمِيَّةُ وَ الْكِبْرِيَاءُ وَ الْعِظْمَةُ(1).

یحیی علیه السلام به عیسی علیه السلام فرمودند: چه چیز خشم را پدید می آورد و آن را باز می گرداند. فرمود: خودبزرگ بینی، غرور (تعصب)، بزرگی و خودخواهی (کبر).

«تعزز» در لغت، (2) به معنی کسب عزت دروغین است. خداوند در قرآن کریم، عزت دروغین را به کافران نسبت داده است؛ یعنی کفار به واسطه انجام گناه انتظار دارند به عزتی ظاهری و پوشالی برسند؛ در حالی که عزت واقعی و حقیقی، از آن خداست. به طور کلی افراد در مسیر تحول روانی - عاطفی خود، در صورتی که نتوانند احساس ارزشمندی را از طریق مناسب به دست بیاورند، به دنبال ارزش های کاذب خواهند بود.

«الحمية» نیز، به معنی نوعی تعصب قومی یا غرور بی جا است. «الکبریا» نیز بزرگی مطلق است که فقط در مورد خداوند صحیح است و «العظمة» نیز، به معنی کبر و خودخواهی. آنچه مهم است، محوریت خودبینی در تمام این عوامل است. محتوای این حدیث، احتمالاً دلالت بر این نکته دارد که خودبینی با تمام انگیزه های آن، مثل خودبزرگ پنداری، خودخواهی، اصرار بر خود و... باعث انتظار جدی نسبت به اهداف و خواسته های به ویژه نفسانی است. این نوع زیاده خواهی، طبیعتاً غیر قابل اجرا و عمل در جهان محدود خواهد بود و برعکس، نفرت دیگران را برانگیخته خواهد ساخت؛ پس علاوه بر برانگیختن خود به خاطر محرومیت و نافرجامی صددرصد، موجب نفرت دیگران هم خواهد شد. در بیان شرح حدیث مشابهی، صاحب المحجة البيضاء می فرماید:

ص: 125

1- (1). کتاب الزهد، ابن مبارک، ص 12.

2- (2). ((سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ)). صفات: 180. چنان که می دانی و می بینی گاهی با واژه «عزة» مدح می شود و زمانی «عزة» بصورت ذم و سرزنش به کار می رود؛ مثل عزت کفار در آیه: (بَلِ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي عِزَّةٍ وَ شِقَاقٍ). ص: 2. و از آن روی که عزت خدای پیامبر و مؤمنان دائمی و باقی است؛ لذا همان، عزت حقیقی است و عزتی که برای کافران هست تعزز است، نه عزت، که در حقیقت خواری و ذلت است؛ چنان که پیامبر (که درود و سلام خدا بر او باد) فرمود: «كُلُّ عِزٍّ لَيْسَ بِاللَّهِ فَهُوَ ذَلٌّ»؛ (هر عزتی که از خدا نیست، خواری است) و بر این اساس، آیه: (وَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ آلِهَةً لِيَكُونُوا لَهُمْ عِزًّا). مریم: 81. تا به وسیله آن، از عذاب دور شوند و عذابی به آنها نرسد: و گفت (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا). فاطر: 10. معنایش این است که اگر کسی عزت بخواهد که عزیز شود، نیاز دارد آن را از خدای تعالی حاصل کند که همه عزت ها از اوست. گاهی واژه «عزة» بصورت استعاره در حمیت و خودبزرگ بینی که ناپسند و مذموم است به کار می رود و همان است که در آیه: (أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ). بقره: 206. اشاره شده است؛ یعنی حمیت و خودخواهی، او را به گناه کشانید و نیز گفت: (تُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ). آل عمران: 26. ترجمه مفردات، ج 2، ص: 591.

قال أبو حامد قد عرفت أن علاج كلِّ علةٍ بحسب مادتها وإزالة أسبابها فلا بدّ من معرفة أسباب الغضب وقد قال يحيى لعيسى عليهما السلام  
أَيْ سَدَىءٌ أَشَدُّ قَالِ عَيْسَى الْكِبْرُ وَالْفَخْرُ وَالتَّعَزُّزُ وَالحَمِيَّةُ وَالأَسْبَابُ الْمُهِيجَةُ لِلْغَضَبِ هِيَ الزَّهْوُ وَالعَجَبُ وَالمُزَاحُ وَالهَزَلُ وَالهَزْءُ وَ  
التَّعْيِيرُ وَالمُماراةُ وَالمُضادَّةُ وَالعَدْرُ وَشدَّةُ الحرصِ علي فُضولِ المالِ وَالجاهِ وَهِيَ بِأَجْمَعِها أَخلاقٌ رديَّةٌ مذمومةٌ شرعاً وَلا خلاصَ من  
الغضبِ مع بقاء هذه الأسبابِ فلا بدّ من إزالة هذه الأسبابِ بأضدادها. (1)

ایشان چهار صفت مطرح شده در روایت را به صورت جزئی تر چنین بیان می کنند. از نظر ایشان، علل تحریک کننده خشم عبارت است  
از: افتخار، خودپسندی، شوخی، تمسخر، سرزنش، مجادله، مخالفت، حيله گری و حرص بسیار بر مال زیاد و مقام.

صفات یادشده، به صورت گروه بندی شده در زیر مورد بررسی قرار خواهد گرفت؛ مثلاً صفات الزهو و العجب، که از مشخصات تکبرند  
و المزاح و الهزل و الهزء از شوخی کردن و التعيير و المماراة که سرزنش و مجادله است، از نوع تکذیب دیگران و المضادة و العدر از نوع  
حدة و مخالفت با سرنوشت و حرص بر مال دنیا هم، تحت عنوان سیری ناپذیری و حرص بحث خواهد شد.

## 5. کبر

«تکبر» بر وزن تفعل، به معنی پذیرش معنای بزرگی یا تظاهر به بزرگی می باشد. این مفهوم دارای يك معنای ضد ارزشی و اخلاقی منفی  
در همه نظام های مذهبی معتبر جهان و به يك معنا انسانیت می باشد. اصولاً فردی که خود را بزرگ پندارد، در نگاه دیگران منفور بوده و  
باعث ترد او خواهد شد. در اکثر روایات آمده که کبر، فقط مخصوص خداست و هر کسی غیر از او چنین ادعایی کند، با خدا به جنگ  
برخاسته است. امام باقر علیه السلام در حدیثی این نوع دشمنی را با خدا مطرح فرمودند:

الْكِبْرُ رِدَاءُ اللَّهِ، وَ الْمُتَكَبِّرُ يُنَازِعُ اللَّهَ - رِدَاءَةٌ (2).

کبر، ردای خداست و شخص متکبر، بر سر تصاحب ردای خدا با او می ستیزد.

ص: 126

1- (1). المحجّة البيضاء، ج 5، ص 304.

2- (2). الكافي، ج 2، ص 309؛ بحار الأنوار، ج 70، ص 214.

امام صادق علیه السلام نیز، در حدیثی عاقبت تکبر و جنگ ذاتی با خداوند را محکوم به نابودی و سقوط در آتش جهنم می دانند:

الْكِبْرُ رِذَاءُ اللَّهِ، فَمَنْ نَارَعَ اللَّهَ شَيْئاً مِنْ ذَلِكَ أَكَبَّهُ اللَّهُ فِي النَّارِ (1).

کبر، ردای خداست؛ پس هرکه بر سر چیزی از آن با خدا کشمکش کند، خداوند او را در آتش سرنگون سازد.

از دیدگاه اسلام، بالاترین گناهان تکبر است. هر کسی که اندازه خردلی کبر در دل داشته باشد، وارد بهشت نمی شود (2). در روایات اسلامی، کبر تعریف و تفسیر شده است. از ابادر غفاری نقل شده که در مورد ماهیت کبر از نبی مکرم اسلام سؤال نموده است. ابوذر غفاری می گوید:

زمانی در آغاز روز در مسجد، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم رسیدم و گفتم: «ای رسول خدا! پدر و مادرم به فدای شما! مرا سفارشی کنید که خداوند مرا بدان نفعی رساند». حضرت فرمود: «ای ابوذر! هر کس بمیرد و در دلش ذره ای تکبر باشد، بوی بهشت را استشمام نمی کند؛ مگر این که پیشتر توبه کند». عرض کردم: «ای رسول خدا! من زیبایی را دوست دارم، حتی دوست دارم بند تازیانه ام و دوال کفشم زیبا باشد. آیا از این حالت، بیم کبر و خودپسندی می رود؟» فرمود: «دلت را چگونه می یابی؟» عرض کردم: «آن را شناسای حق و آرام گرفته بدو می یابم». فرمود: «پس این حالت، کبر نیست؛ بلکه کبر، آن است که حق را فرو گذاری و به ناحق روی آوری و به مردم با این دید نگاه کنی که هیچ کس، آبرویش چون آبروی تو و خویش چون خون تو نیست» (3).

ص: 127

1- (1). بحار الأنوار، ج 70، ص 215.

2- (2). عن محمد بن مسلم عن الإمام الباقر أو الإمام الصادق عليه السلام: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من خردل من الكبر، فاسترجعت، فقال: ما لك تسترجع؟ قلت: لِمَا سَمِعْتُ مِنْكَ، فَقَالَ: لَيْسَ حَيْثُ تَذْهَبُ، إِنَّمَا أَعْنِي الْجُحُودَ، إِنَّمَا هُوَ الْجُحُودُ؛ محمد بن مسلم از امام باقر یا امام صادق علیه السلام فرمودند: کسی که در دلش به اندازه دانه خردلی کبر باشد، به بهشت نمی رود. من استرجاع کردم (جمله «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» را بر زبان آوردم). حضرت فرمود: چه شده است که استرجاع می کنی؟ عرض کردم: به سبب سخنی که از شما شنیدم. حضرت فرمود: آن طور که تو تصوّر کردی، نیست؛ بلکه مقصودم انکار [حق] است، در حقیقت مقصود از کبر، انکار است». الکافی، ج 2، ص 310.

3- (3). عن أبي ذرٍّ: «دَخَلْتُ ذَاتَ يَوْمٍ فِي صَدْرِ نَهَارِهِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَاسْلَمَ فِي مَسْجِدِهِ... فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَا بِي أَنْتَ وَ أُمِّي، أَوْصِيَنِي بِوَصِيَّةٍ يَفْعَلُنِي اللَّهُ بِهَا، فَقَالَ: ... يَا أَبَا ذَرٍّ، مَنْ مَاتَ وَفِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ لَمْ يَجِدْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ إِلَّا أَنْ يَتُوبَ قَبْلَ ذَلِكَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي لَيُعْجِبُنِي الْجَمَالَ حَتَّى وَدِدْتُ أَنْ عِلَاقَةَ سَوَاطِي وَ قِبَالَ نَعْلِي حَسَنٌ، فَهَلْ يُرْهَبُ عَلَيَّ ذَلِكَ؟ قَالَ: كَيْفَ تَجِدُ قَلْبَكَ؟ قَالَ: أَجِدُهُ عَارِفًا لِلْحَقِّ مُطْمَئِنًّا إِلَيْهِ، قَالَ: لَيْسَ ذَلِكَ بِالْكِبَرِ، وَ لَكِنَّ الْكِبَرَ أَنْ تَتْرُكَ الْحَقَّ وَ تَتَجَاوَزَهُ إِلَى غَيْرِهِ، وَ تَنْظُرَ إِلَى النَّاسِ وَ لَا تَرَى أَنَّ أَحَدًا عَرَضُهُ كَعَرَضِكَ وَ لَا دَمُهُ كَدَمِكَ». بحار الأنوار، ج 74، ص 90.

در مورد منشأ پیدایش و تکرار غضب هم، در منابع روایی سؤال پرسیده شده است. تکبر و هر صفت دیگری شبیه تکبر، از خودخواهی، غرور، خودبزرگ پنداری و... همه را جزء عوامل غضب نام برده اند. حدیثی را که قبلاً نقل کردیم، در همین موضوع بود که حضرت یحیی علیه السلام به حضرت عیسی علیه السلام گفت:

الْغَضَبُ مَا يَبْدُوهُ وَ مَا يُعِيدُهُ؟ قَالَ: التَّعَزُّزُ وَ الْحَمِيَّةُ وَ الْكِبْرِيَاءُ وَ الْعِظْمَةُ (1).

حضرت یحیی علیه السلام به عیسی علیه السلام فرمود: چه چیزی خشم را پدید می آورد و آن را باز می گرداند؟ فرمود: خودبزرگ بینی، غرور (تعصب)، بزرگی و خودخواهی (کبر).

شاید یکی از علل این امر، تمرکز یافتن انگیزه ها و سائق های انسان بر روی تمایلات شخصی خودش باشد. بدین معنا که فرد خودخواه، بیش از دیگران احساس محرومیت و ناکامی را تجربه می کند؛ زیرا بیش از دیگران خواهان جذب همه منافع به سمت خود است. از نظر یک فرد متکبر، در هر زمان ده ها ملاحظه و توجه نسبت به حق و حقوق دیگران بسیار دشوار است؛ ولی این برای افراد غیر متکبر یا متواضع یک امر طبیعی روزمره است و نه تنها سخت نیست؛ بلکه احساس عزت هم به دنبال خواهد داشت؛ اما برای متکبر، عکس این اتفاق می افتد و مرتب بر خلاف شئون مردم عمل کرده و حق را زیر پا می گذارد. در روایت امام صادق علیه السلام نیز، کبر عامل تحقیر مردم و سبک کردن حق معرفی شده است:

الْكِبْرُ أَنْ تَغْمِصَ النَّاسَ وَ تُسْفَهَ الْحَقَّ (2).

تکبر، این است که مردم را تحقیر کنی و حق را خوارشمایی.

ذیل روایت، خود گویای نوع تحقیر است که در صدر آمده است؛ زیرا بدترین نوع تحقیر می تواند این باشد که با خوارش کردن حق مردم، بر خلاف عدالت و انصاف با مردم برخورد شود.

## 6. نپذیرفتن سرنوشت

یکی از شاخص های سلامت روان را می توان کنار آمدن (3) با مسائل و مشکلات زندگی دانست (4). ما از این مسائل زندگی، به سرنوشت یاد می کنیم؛ یعنی هر حادثه ای که

ص: 128

1- (1). کتاب الزهد، ص 12، ح 44.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 310.

3- (3). coping.

4- (4). دیماتئو (Dimatteo M. R.) 1991.

خواهی نخواهی در مسیر زندگی انسان از خیر و شر به وجود می آید؛ ولی اختیاری نیست. به طور طبیعی، هر مشکلی که در زندگی پیش می آید، نوعی تنش و نگرانی را در ما به وجود می آورد. در صورتی که نتوانیم با آن مشکل به طرز مؤثری کنار بیاییم، تنش و نگرانی ما بیشتر خواهد شد. به ویژه، می توان به حالتی فکر کرد که بدون انجام هرگونه تلاشی در راه حل مشکل بخواهیم به انکار آن پردازیم یا بخواهیم همه چیز را به نفع خودمان تغییر بدهیم. در چنین مواردی، نگرانی ها و تنش های ما به اوج خود خواهد رسید. در زیر حدیثی از حضرت علی علیه السلام، ملاحظه می کنیم که نشان می دهد، منظور از بد رفتاری با زمان، همان عدم کنار آمدن با مسائل زندگی روزمره یا سرنوشت باشد و باعث تحریک هیجانی و پرخاش می شود:

مَنْ كَابَرَ الزَّمَانَ عَطَبٌ، وَ مَنْ يَنْقِمُ عَلَيْهِ غَضِبٌ (1).

هرکه با روزگار بستیزد، هلاک شود و هرکه آن را سرزنش کند، [خود] در خشم شود.

سرزنش روزگار را می توان چنین تحلیل کرد که به دنبال حوادث، انسان دچار بدبینی و نگرش افراطی در مورد خود و آینده اش می شود. حوادث، بیشتر باید موجبات کسب تجربه و عبرت اندوزی انسان بشود. در صورتی که مسائل روزگار، سند جنایتی بر علیه خود تلقی شود، تحمل پذیری انسان کاسته شده و به صورت پرخاش بروز خواهد کرد. حدیث بعدی از آن حضرت نشان می دهد که منظور از زمان می تواند، مسائل روزمره و نظام و روابط حاکم بر زمان باشد:

مَنْ أَمِنَ الزَّمَانَ حَانَهُ، وَ مَنْ تَعَطَّمَ عَلَيْهِ أَهَانَهُ، وَ مَنْ تَرَغَّمَ عَلَيْهِ أَرْغَمَهُ، وَ مَنْ لَجَأَ إِلَيْهِ أَسْلَمَهُ، وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ رَمَى أَصَابَ، وَإِذَا تَغَيَّرَ السُّلْطَانُ تَغَيَّرَ الزَّمَانُ (2).

هرکه زمانه را امین داند، همواره وی خیانت کند و هرکه بر او بزرگی کند، خوار و حقیرش سازد و هرکه بر وی خشم گیرد، او نیز وی را به خشم آورد و هرکه بدو پناه برد، او تسلیمش کند؛ چنین نیست که هر تیراندازی به هدف زند و چون حکومت تغییر کند، زمانه تغییر کند.

در روایت اخیر به خصوص می توان فهمید که نباید مشکلات را به عهده زمان گذاشت تا خودبه خود حل بشود و به اصطلاح دست روی دست گذاشت، چنان که گاهی گفته می شود، زمان قابل اعتماد نیست و باید قبل از فوت وقت، کاری شایسته انجام داده

ص: 129

1- (1). تحف العقول، ص 85.

2- (2). بحار الانوار، ج 74، ص 213.



شود. برخورد خشن با زمان نیز، باعث انعکاس به خود انسان است و به طور طبیعی، انسان از خشم گرفتن به اوضاع زمان، نتیجه ای نخواهد گرفت و بیشتر از پیش خشمگین خواهد شد. از جمله نکات حدیث اخیر، اینکه نوع نگرش انسان به روزگار خود نباید بیش از حد خوشبینانه یا بیش از حد بدبینانه باشد. برخی از روان شناسان بهداشت روان، کنار آمدن خوب با موقعیت تنش زا را مشروط به انجام پنج وظیفه کلی می دانند:

اول که مهم تر است، کنار آمدن واقع گرایانه با مشکل است؛ یعنی از هر امکانی برای کاهش عواقب زیان بخش اوضاع و احوال محیطی باید استفاده کند. و امید به بهبودی را افزایش دهد.

دوم، تلاش فرد برای تحمل رویدادهای عاطفی و واقعیات منفی و سازگاری با آنهاست.

سوم، حفظ خودانگاره مثبت از خویشتن.

چهارم، حفظ تعادل عاطفی (1) است.

پنجم، کوشش برای ایجاد روابط اجتماعی رضایت بخش در محیط اجتماعی با سایر افراد است. (2)

## 7. حدة

در بحث واژه شناسی هم اشاره کردیم که این صفت می تواند مثبت و منفی باشد و نیز يك بعد هیجانی دارد و گاهی به معنی خشم به کار برده می شود. همان گونه که نتیجه گرفتیم، این صفت در معنای منفی خود، بر نوعی رفتار ناشی از سرعت عمل و بدون تدبیر بودن اطلاق می شود. در حدیثی از امیر مؤمنان علیه السلام، نقش تقویتی حدة در خشم، بیان شده است:

الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ، وَ الْحِدَّةُ تُؤَجِّجُ إِحْرَاقَهُ (3).

بردباری، آتش خشم را خاموش می کند و تندخویی، شعله آن را برمی افروزد.

با توجه به معانی حدة، رفتارهای تند و با عجله که ناشی از نوعی سبک سری و بی توجهی است و باعث عملکرد تکانه ای می شود، در انسان يك مدل رفتاری خاص را یادآور می شود که حرکت به سوی هر امر ناخوشایند و مورد توجه را تشویق می کند. تثبیت الگوی رفتاری فوق، شخصیت تکانه ای را برای انسان ایجاد می کند که در نتیجه آن،

ص: 130

1- (1) . emotional equilibrium

2- (2) . کوهن (F. Cohen)، لازاروس (Lazarus R. S.) 1979 نقل از روانشناسی سلامت.

3- (3) . غرالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 7، ص 80، ح 2063.

هرگونه تأمل قبل از عمل از او گرفته می شود.

## 8. انتظار بیجا از دیگران

خدمت رسانی به فرد ناسپاس ممکن است، باعث خشم انسان بشود. تبیین این نکته می تواند چنین باشد که احتمالاً فرد منعم، با هزینه ای که می گذارد، انتظار تأثیرگذاری مثبت دارد؛ اما در صورتی که با ناسپاسی مواجه شود، خود را در هدف خود ناکام می بیند. مصداق حدیثی از علی علیه السلام، تداوم خشم فرد ناکام شده را بیان می کند:

مَنْ أَنْعَمَ عَلَيَّ الْكُفُورِ طَالَ غَيْظُهُ (1).

کسی که به فرد ناسپاس احسان کند، خشمش تداوم می یابد.

احتمالاً در این صورت، فرد منعم باید هدف خود را تغییر داده و به فکر تأثیرگذاری نباشد یا هدفش را اصل خدمت بداند نه خدمت مؤثر. بنابراین می توان گفت که آنچه در این فقره موجب خشم می شود انتظار بیجا از دیگران است. اصلاح مسئله هم، ضعف بینش فرد منعم است؛ زیرا کشف از این می کند که او در مقابل بخشش خود، متوقع بوده است.

## 9. امور ناخواسته

بر اساس بعضی روایات، خشم موقعی پیش می آید که يك امر نامطلوبی به وجود بیاید. با این قید که نسبت به منبع صادرکننده آن امر نامطلوب، نوعی احساس تقوی و قدرت وجود داشته باشد. در روایت زیر از امیر مؤمنان علیه السلام، ضمن اشاره به این مطلب می فرمایند که در صورتی که آن منبع مافوق باشد، هیجان به وجود آمده انفعالی بوده و به آن حزن گفته می شود. تأمل در این حدیث می رساند که در خشم، نوعی احساس پیروزی و توانایی غلبه فرض گرفته شده است. در غیر این صورت، خشم بدون احساس قدرت و امکان جبران محقق نخواهد شد. این روایت را قبلاً در انواع خشم مطرح کردیم که:

اندوه و خشم، فرماندهانی هستند که پس از وقوع چیزی برخلاف میل تو حاصل می شوند، به طوری که هرگاه امر ناخوشایند از جانب مافوق به تو برسد، اندوه آور بوده و اگر از جانب زیر دستت به تو برسد، خشم آور خواهد بود (2).

ص: 131

1- (1). همان، ج 5، ص 438، ح 9066.

2- (2). «الْحُزْنُ وَالْغَضَبُ أَمِيرَانِ تَابِعَانِ لِقُوعِ الْأَمْرِ بِخِلَافِ مَا تُحِبُّ، إِلَّا أَنَّ الْمَكْرُوهَ إِذَا أَتَاكَ مِمَّنْ فَوْقَكَ تَنَجَّ عَلَيْكَ حُزْنًا وَإِنْ أَتَاكَ مِمَّنْ دُونِكَ تَنَجَّ عَلَيْكَ غَضَبًا». شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 322.

البته در صورتی که موقعیت مافوق، در نظر خشم گیرنده پوشالی و ظاهری باشد، ممکن است وضعیت فرق بکند. در این صورت، معنای روایت چنین می شود که اگر امر نامطلوب، از ناحیه کسی صادر شود که در دید طرف مقابل، ضعیف و مادون است، خشم محقق می شود؛ پس هرگاه امر نامطلوب از کسی صادر شود که در واقع برای او برتر است؛ ولو ظاهراً چنین نباشد، خشم محقق نخواهد شد و بیشتر حزن یا غم به وجود می آید؛ یعنی خشم، بر اساس امید قطعی خشم گیرنده به نتیجه رضایت بخش از نظر او، صادر می شود. طبق یک جمله عامیانه، آدم وقتی خشم می گیرد که معتقد باشد، خشونت از بهشت آمده است. در غیر این صورت، خشم بی هدف، ولو کاذب محقق نخواهد شد.

تفسیر فوق، تا حدودی اثر وضعی امر ناخوشایندی را در انسان بیان می کند. از طرفی توصیه های اخلاقی، از خشم بی مورد و منفی پرهیز داده است. اصطلاحاً حکم تکلیفی قضیه با حکم وضعی اش، متفاوت است؛ زیرا خشم بر زیر دست، معمولاً نهی شده است. همچنان که خشم بر بالادست خود نهی شده است؛ البته هر کدام به علتی که در روایت زیر از آن حضرت مطرح شده است:

مِنَ الْحِكْمَةِ أَنْ لَا تُتَنَازَعَ مِنْ فَوْقِكَ، وَلَا تَسْتَدِلَّ مِنْ دُونِكَ، وَلَا تَتَعَاطَى مَا لَيْسَ فِي قُدْرَتِكَ، وَلَا يُخَالِفُ لِسَانُكَ قَلْبَكَ، وَلَا قَوْلُكَ فِعْلَكَ، وَلَا تَتَكَلَّمُ فِيمَا لَا تَعْلَمُ، وَلَا تَتْرُكُ الْأَمْرَ عِنْدَ الْإِقْبَالِ وَتَطْلُبُهُ عِنْدَ الْإِدْبَارِ. (1)

از حکمت است که با فرادست خود نستیزی و در برابر فرودست، خود را خوار نشماری و به کاری که در توان تو نیست، پرداززی و زبانت با دلت و گفتارت با کردارت ناسازگار نباشد و درباره آنچه نمی دانی، سخن نگویی و وقتی کاری به تو رو می آورد، رهائش نکنی و چون از تو روی گرداند، دنبالش نروی.

این روایت، خشم را بر هر دو گروه را جایز نمی داند، زیرا باعث ضرر و حقارت می شود.

## 10. تکذیب دیگران

تکذیب دیگران و تأییدنشدن توسط دیگران، موجبات ناراحتی، رنجش و حتی خشم می شود. توصیه های اخلاقی اسلام، دقیقاً در جهت کنترل این نوع رنجش ها می باشد. از جمله حدیث معتبر از امام باقر علیه السلام به جابر که پنج توصیه اخلاقی اجتماعی را گوشزد فرموده اند:

ص: 132

1- (1). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 6، ص 47، ح 9450.

أَوْصِيكَ بِخَمْسٍ: إِنْ ظَلِمْتَ فَلَا تَظْلِمِ، وَإِنْ خَانُوكَ فَلَا تَخُنْ، وَإِنْ كَذَبْتَ فَلَا تَغْضَبْ، وَإِنْ مُدِحْتَ فَلَا تَفْرَحْ، وَإِنْ ذُمِمْتَ فَلَا تَجْزَعْ، وَفَكِّرْ فِيمَا قِيلَ فِيكَ، فَإِنْ عَرَفْتَ مِنْ نَفْسِكَ مَا قِيلَ فِيكَ فَسُدِّ مَوْتُكَ مِنْ عَيْنِ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ عِنْدَ غَضَبِكَ مِنَ الْحَقِّ أَعْظَمَ عَلَيْكَ مُصِيبَةً مِمَّا خِفْتَ مِنْ سُقُوطِكَ مِنْ أَعْيُنِ النَّاسِ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَى خِلَافٍ مَا قِيلَ فِيكَ فَثَوَابٌ اِكْتَسَبْتَهُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَتَعَبَ بِدَنَّاكَ... (1).

امام باقر علیه السلام - به جابر بن یزید جعفری - فرمود: تو را به پنج چیز سفارش می‌کنم: اگر به تو ستم کردند، تو ستم مکن، اگر به تو خیانت کردند، تو خیانت مکن، اگر تو را تکذیب کردند، عصبانی نشو، اگر ستایشت کردند، شاد مشو و اگر نکوهشت کردند، دلگیر مشو، بلکه به آنچه درباره تو گفته شد، بیندیش، اگر دیدی آنچه درباره تو گفته شده در تو هست، بدان که افتادن تو از چشم خداوند عزوجل بر اثر خشمگین شدن از حقیقت، مصیبتش برای تو بزرگ تر از مصیبتی است که می‌ترسی از چشم مردم بیفتی؛ اما اگر خلاف آن چیزی باشی که درباره ات گفته شده، این خود ثوابی است که بدون به رنج و زحمت افکندن جسم خود، به دست آورده‌ای...

این روایت که مفصل است، به طرز زیبایی ضمن بیان این حقیقت که تکذیب شدن توسط دیگران ممکن است باعث خشم بشود، با روشی شناختی به کنترل خشم توصیه می‌کند که ما مجدداً قالب مقابله شناختی آن را در شیوه‌های کنترل خشم بررسی خواهیم کرد. حدیث دیگری منسوب به حضرت عیسی علیه السلام، توصیه اخلاقی در کنترل پایه‌های شناختی غضب نسبت به فرد مقابل تأکید می‌کند:

بِحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ: يَا عِبِيدَ الدُّنْيَا، إِنَّ أَحَدَكُمْ يُغْضُ صَاحِبَهُ عَلَى الظَّنِّ، وَلَا يُغْضُ نَفْسَهُ عَلَى اليَقِينِ. بِحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَغْضَبُ إِذَا ذَكَرَ لَهُ بَعْضُ عِيُوبِهِ وَهِيَ حَقٌّ، وَيَفْرَحُ إِذَا مُدِحَ بِمَا لَيْسَ فِيهِ. (2)

سخن حقی را به شما می‌گویم: «ای بندگان دنیا! بعضی از شما از روی حدس و گمان، کینه دوستش را به دل می‌گیرد؛ در حالی که از روی یقین از خودش کینه‌ای ندارد.» به شما می‌گویم: «بعضی از شما وقتی بعضی از نقایص خویش را بشنود که واقعاً دارای آن است، خشمگین می‌شود در حالی که وقتی درباره آنچه در وجودش نیست، ستوده می‌شود، خوشحال می‌گردد.»

ص: 133

1- (1). تحف العقول، ص 284.

2- (2). همان، ص 511.

همان طور که ملاحظه می شود، خشم مبتنی بر تکذیب یا عیب گیری دیگران است، چه به حق باشد، چه به ناحق؛ اما به مومنان سفارش می شود که عیب گیری به حق را بپذیرند؛ چنان که در روایت قبلی بود و نسبت به تکذیب بی مورد هم، چیزی به دل راه ندهند؛ پس انسان دارای روحیه ای است که اگر غفلت کند، ممکن است به خاطر شنیدن انتقاد درست هم برآشفته و غضبناک شود؛ چه برسد به خرده گیری های نادرست.

## 11. نیازمندی

انسان در وضعیت نیازمندی، زمینه خشم و پرخاش دارد. نیاز، حالتی اذیت کننده در روان انسان ایجاد می کند که بدون برطرف کردن آن، تمرکز بر دنبال کردن سایر اهداف را ندارد:

در حدیث معراج آمده است:

ای احمد! با پوشیدن لباس نرم و خوراک های خوشمزه رنگارنگ و بستر نرم، خود را میارای؛ زیرا نفس پناهگاه هر شرّ و رفیق هر بدی است. تو آن را به سوی طاعت خدا می کشانی و او تو را به نافرمانی او می کشاند. در راه طاعت خدا با تو مخالفت می کند و در آنچه ناخوش داری، از تو اطاعت می کند. هرگاه سیر شود، سرکشی می کند و چون گرسنه شود، زبان به شکایت می گشاید. هرگاه نیازمند شود، خشم می گیرد و چون بی نیاز شود، گردن فرازی می کند. هرگاه بزرگ شود، فراموش می کند و چون احساس امنیت کند، غافل می گردد؛ نفس، همدم شیطان است و حکایت نفس، حکایت شتر مرغ است که زیاد می خورد؛ اما بار نمی کشد و [حکایتش] حکایت گل خرزهره است که رنگش زیبا و طعمش تلخ است. (1)

البته طبع اولیه انسان، اقتضای خشم در مورد نیاز دارد، اگر چه این نیازها عامل صددرصد نیستند. در روان شناسی بحث نیازها اهمیت فراوان داشته و نظریه های مهمی در این مورد تدوین شده است. به طور کلی، بعضی از روان شناسان معتقدند که نیاز، عامل محرک انسان است و او را به حرکت و فعالیت وادار می کند و زمانی رضایت خاطر حاصل می شود که نیازها به طور نسبی برآورده شده باشند. کمبود در ارضای این نیازها، باعث رنج

ص: 134

---

1- (1). في حديث المعراج: يَا أَحْمَدُ، لَا تَتَزَيَّنْ بِلِبَاسِ وَ طَيِّبِ الطَّعَامِ وَ لِيَنِ الوِطَاءِ؛ فَإِنَّ النَّفْسَ مَأْوَى كُلِّ شَرٍّ، وَ هِيَ رَفِيقُ كُلِّ سُوءٍ، تَجْرُهَا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ وَ تَجْرُكَ إِلَى مَعْصِيَتِهِ، وَ تُخَالِفُكَ فِي طَاعَتِهِ وَ تُطِيعُكَ فِيمَا نَكَرَهُ، وَ تَطْغَى إِذَا شَبِعَتْ وَ تَشْكُو إِذَا جَاعَتْ، وَ تَغْضَبُ إِذَا افْتَقَرَتْ وَ تَتَكَبَّرُ إِذَا اسْتَعْنَتْ، وَ تَسَى إِذَا كَبُرَتْ وَ تَعْفَلُ إِذَا أَمِنَتْ، وَ هِيَ قَرِينَةُ الشَّيْطَانِ. وَ مَثَلُ النَّفْسِ كَمَثَلِ النَّعَامَةِ؛ تَأْكُلُ الْكَثِيرَ إِذَا حُمِلَ عَلَيْهَا لَا تَطِيرُ، وَ مَثَلُ الدَّفْلِيِّ؛ لَوْنُهُ حَسَنٌ وَ طَعْمُهُ مُرٌّ. بحار الانوار، ج 74، ص 23.

و تنش خواهد بود. در صورتی که این نیازها برآورده نشود، به تناسب شدت، ضعف و تفاوت افراد، باعث اختلالات رفتاری و هیجانی خواهد شد(1)؛ البته آدمی در اثر تهذیب نفس می تواند، مقاومت خود را در برابر نیازهای اولیه بیشتر کند، زیرا در نفس انسان، تمایلات متعالی نیز، در مقابل تمایلات مادی وجود دارد که در واقع، جایگزین نیازهای پست تر می شود.

## 12. سخن حق

### اشاره

بر اساس لسان روایات، یکی از مواردی که زمینه هیجان خشم را به وجود می آورد، شنیدن سخن حق است. از جمله حدیث رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در وصیت اخلاقی خود به امیر مومنان علیه السلام که می تواند موقعیت مهمی تلقی شود:

لَا تَكْذِبْ وَلَا تُخَالِطِ الْكَذَّابِينَ وَأَنْ لَا تَغْضَبَ إِذَا سَمِعْتَ حَقًّا(2).

دروغ نگو و با دروغگویان همراه نشو و زمانی که حقیقتی شنیدی، خشمگین نگرد.

در تعالیم اخلاقی اسلام، حق گویی، حق پذیری، حق پرستی، ارزش محسوب می شود. واژه «حق» را هاله ای از تقدس در بر گرفته است. گاهی سخن حق، به عنوان معیار مهمی در ارزش گذاری انفاق برای خدا نام برده شده است. نبی مکرم اسلام می فرماید:

مَا أَنْفَقَ مُؤْمِنٌ مِنْ نَفَقَةٍ هِيَ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ(3).

مؤمن هیچ انفاقی نکرد که نزد خداوند عزوجل محبوب تر از گفتن حق، در هنگام خشم و خشنودی باشد.

احتمالاً خشم، نتیجه طبیعی شنیدن سخن حق است؛ زیرا در چنین مواردی که در ارزش سخن حق صحبت می شود، بیشتر منظور جایی است که خلاف پیش فرض های ما باشد؛ چون بدون وجود پیش فرض، کسی با سخن حق مخالفت نخواهد کرد؛ اما چون شنیدن حق به طور طبیعی انسان را به مقاومت در برابر عقیده سابق خود خواهد کشید، تذکر اخلاقی این نکته مفید است که نباید موجب غفلت از حق بشود. این قبیل روایات که

ص: 135

1- (1) . یورا (Yura) و والش (Walsh) 2000.

2- (2) . بحار الأنوار، ج 2، ص 155.

3- (3) . الخصال، ابن بابویه، ص 60، ح 82.

حق مداری را تأکید می کنند، عموماً تأکید بر کنترل حق مداری در حالت غضب را بیان می نمایند و حالت رضا برای افاده عمومیت اوضاع است؛ یعنی فرقی نمی کند، در تمام حالت ها مخصوصاً در حالت خشم، باید انسان مراقب باشد تا حق پذیر باشد.

امام علی علیه السلام - در سفارش های خود به فرزندش حسین علیه السلام - فرمود: «فرزندم! تو را سفارش می کنم به ترس از خدا در توانگری و تهیدستی و گفتن حق در خشنودی و خشم.»<sup>(1)</sup> به عنوان نمونه از احادیثی که مطلقاً تأکید بر حق محوری و سخن حق می نمایند، به حدیث امام سجاد علیه السلام را اشاره می کنیم:

لَمَّا سُئِلَ عَنِ جَمِيعِ شَرَائِعِ الدِّينِ - قَوْلُ الْحَقِّ، وَ الْحُكْمُ بِالْعَدْلِ، وَ الْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ<sup>(2)</sup>.

در پاسخ به این سؤال که: مجموعه شرایع دین چیست؟ فرمود: حق گویی، داوری عادلانه و وفای به عهد است.

با توجه به نوع برخورد منابع دینی مان با این موضوع می شود فهمید که موضوع حق پذیری اهمیت زیادی داشته و قاعدتاً بدون تحمل سختی و کنترل نفس نیز به دست نخواهد آمد.

موضوع قابل بررسی در اینجا، تبیین روان شناختی ارتباط سخن حق با خشم است. به نظر می آید، نتیجه قهری سخن حق در صورتی که فرد، آن خودسازی های توصیه شده را نداشته باشد، تحریک هیجانی و خشم است. احتمالاً این موضوع به خاطر فروریختن مکانیزم های روانی ای است که فرد، بطور ناهشیارانه در برابر معایب خود تشکیل می دهد. گرچه این مکانیزم ها می توانند به جای خود فوایدی، مانند امنیت روانی، ظرفیت پذیرش و... به وجود بیاورند؛ ولی از آنجایی که ناهشیارانه اند، در مواردی هم برای کنترل هیجان ها، سخن حق را توجیه کرده یا پوشش می دهند تا موقتاً، تعادل عاطفی فرد را حفظ کنند؛ اما رویارویی با حقیقت، اثر التیام بخش مکانیزم ها را از بین می برد و لذا فرد، دچار استرس و نگرانی غیرمنطقی می شود. این حالت ناآرام موجب تحریک پذیری فرد می شود؛ لذا دستورات اسلام دقیقاً در مواجهه با این ترس کاذب صورت می گیرد که باید حق را پذیرفت؛ ولو که به ضرر باشد. توجه به حدیث امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤال از مکارم اخلاق در این زمینه مفید می باشد که فرمودند:

ص: 136

---

1- (1). الإمام علی علیه السلام - من وصایاه لابنه الحسین علیه السلام: - «: يَا بُنَيَّ، أُوصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فِي الْغِنَى وَالْفَقْرِ، وَ كَلِمَةِ الْحَقِّ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ». تحف العقول، ص 88.

2- (2). الخصال، ص 113.

الْعَفْوُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ، وَصِلَةٌ مِّنْ قَطْعِكَ، وَإِعْطَاءٌ مِّنْ حَرَمِكَ، وَقَوْلُ الْحَقِّ وَلَوْ عَلَىٰ نَفْسِكَ. (1)

گذشت از کسی که به تو ستم کرده است، ارتباط برقرار کردن با کسی که از تو بریده است، عطا کردن به آن که از دادن چیزی به تو دریغ کرده است و گفتن حق، اگر چه ضدّ خودت باشد.

### جمع بندی دیدگاه اسلام در عوامل خشم

#### اشاره

بر اساس همه روایاتی که بررسی کردیم، می توان دیدگاه اسلامی عوامل خشم را مطابق نمودار زیر به دو گروه کلی فردی و اجتماعی تقسیم کرد. همچنین هر کدام از دو گروه را با عوامل هفت گانه فرعی معرفی کرد. در ادامه، این عوامل را تبیین می کنیم.

#### الف - عامل فردی - شناختی

ابتدا به بررسی عواملی می پردازیم که جنبه فردی دارد؛ بدین معنا که اختلاف سطوح

ص: 137

---

1- (1). معانی الاخبار، ص 191.



هیجان، به تفاوت های افراد مربوط می شود. یکی از این تفاوت ها، نوع نگرش افراد در موقعیت های هیجانی از جمله غضب است. اغلب غضب، محصول نوعی اشتباه در ارزیابی است. اشتباه هم نسبت به عواقب خشم (1) در آینده و هم نسبت عوارض نقد آن، مانند احساس پشیمانی و ذلت نفس (2) می باشد، به طوری که ممکن است، کسی فکر کند، عواقب آتی یا نقد خشم، هرچه باشد، خیلی مضر نیست یا آزاد کردن خشم، برای سلامتی مفید است ارزیابی مادی از جهان و نادیده گرفتن نقش عوامل ماورایی منجر به نارضایتی از تقدیر و سرنوشت شده و باعث خشم خواهد شد (3). همچنین چشم داشت و انتظار از دیگران (4)؛ زیرا منطق چنین کسی این است که باید دیگران همیشه نفع او را در نظر بگیرند و الا مستحق سرزنش اند! عامل شناختی دیگر، تأکید بر اثبات خود برتری است که تحت عنوان خودمحوری تحول نیافته یا تکبر آن را معرفی کردیم. زیرا فرد خودمحور، به جهت عدم تحول شناختی، ظرفیت پذیرش دیگران را ندارد و فرد متکبر نیز، تحت عنوان الکبریا و العظمه در حدیث حضرت عیسی علیه السلام از عوامل غضب شمرده شده است؛ چون فرد متکبر، خود را برتر از همه می داند؛ ولی دیگران انتظارش را برآورده نمی کنند؛ لذا خشمگین می شود. در اینجا اغلب خطاهای شناختی مشهور را که روان شناسان شناختی در خشم دخیل می دانند، می توان مؤثر دانست؛ ولی دیدگاه روان شناسان، کاملاً مادی است و فاقد خطاهای شناختی از نقطه نظر دینی است و لذا شرط لازم و ناکافی محسوب می شوند.

## ب - عامل فردی - هیجانی

الگوی (الف) که البته پیشنهادی است، می تواند پیدایش عوامل عاطفی - هیجانی خشم را توجیح کند. اگر طمع را نوعی احساس نیاز کاذب معرفی کنیم، نوعی میل درونی را تعریف

ص: 138

1- (1). قال أمير المؤمنين عليه السلام: «وَتَجَرَّعَ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَرْ جُرْعَةً أَحْلَى مِنْهَا عَاقِبَةً وَلَا أَلَدَّ مَعَبَةً وَ لِي لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوشِكُ أَنْ يَلِينَ لَكَ...». بحار الأنوار، ج 71، ص 168. «كَمْ مِنْ غَيْظٍ تُجَرَّعَ مَخَافَةً مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ». «چه بسیار خشمی که از ترس سخت تر از آن فروخورده می شود.»

2- (2). «لَا يَقُومُ عِزُّ الْغَضَبِ بِذَلِّ الْاِعْتِدَارِ»؛ «عِزَّتِ خَشْمٌ، بَا خَوَارِي پوزش خواهی قابل سنجش نیست.» غرر الحکم، ح 10793  
3- (3). «مَنْ كَابَرَ الزَّمَانَ عَطِبَ، وَ مَنْ يُنْقَمَ عَلَيْهِ غَضِبَ»؛ «هرکه با روزگار بستیزد، هلاک شود و هرکه آن را سرزنش کند، [خود] در خشم شود.» تحف العقول، ص 85.

4- (4). «مَنْ أَنْعَمَ عَلَى الْكُفُّورِ طَالَ غَيْظُهُ»؛ «کسی که به فرد ناسپاس احسان کند، خشمش تداوم می یابد.» غرر الحکم، شرح خوانساری، ج 5، ص 438، ح 9066.

کرده ایم که باعث ایجاد انگیزش، نسبت به تدارک نیاز خواهد شد.

الگوی (الف) توجیح عوامل هیجانی پیدایش خشم بر اساس روایات

«طمع به نوبه خود، ضمن اینکه عامل مستقلی برای ایجاد خشم معرفی شده است(1)، باعث» توجه به تفاوت ها و برتری دیگران شده و حسادت را برمی انگیزاند. حسادت نیز، عامل مستقلی برای خشم معرفی شده است(2). در صورتی که حسادت کنترل نشود، به صورت کینه توزی جلوه گر خواهد شد(3) و این حالت، در پیدایش غیظ کافی خواهد بود و ما غیظ را پایه تشکیل غضب معرفی کردیم.

### ج - عامل فردی رفتاری - شخصیتی

در اینجا فرض می گیریم که شخصیت طبق برخی تعریف ها، الگوهای ثابتی از رفتار هستند که متناسب با تنیدی و خشونت اند و زمینه ساز خشم و غضب می شوند. ضمن اینکه این گونه رفتارها، برای خود فرد ممکن است عادی باشد؛ ولی تبعات آن باعث تنش، درگیری و سرانجام غضب ورزی دوطرفه خواهد شد(4). روایاتی در توصیف این بخش داریم که تغییر، خودسازی و تحول را تشویق می کنند؛ مانند همه روایات تشویق به خلق حسن و نرم خویی و... فرد تندخو احتمالاً زمینه بیشتری برای پرخاش دارد؛ مثلاً سطح اضطراب یا هورمون های آدرنالین او بیشتر است؛ اما با این تفاوت که در عین حال، چنین فردی بیش از دیگران می تواند اضطراب خود را کنترل کند. به اصطلاح خودمان، او آدم زودخشم و زودخاموش است. چنین شخصی، دارای شخصیت تکانه ای است؛ مثلاً شخصیت بیش فعال،(5) زمینه پرخاش بیشتری نسبت به دیگران دارد.

ص: 139

- 1- (1). «مَنْ أَتَبَعَ بَصَرَهُ مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ كَثُرَ هَمُّهُ وَ لَمْ يُشَفَّ غَيْظُهُ». الكافي، ج 2، ص 315.
- 2- (2). «يَسْفِيكَ مِنْ حَاسِدِكَ أَنَّهُ يَغْتَاظُ عِنْدَ سُرُورِكَ». غرر الحکم، شرح خوانساری، ج 6، ص 477، ح 11030.
- 3- (3). «الْحَقْدُ شِيمَةُ الْحَسَدَةِ»؛ «کینه توزی، خصلت حسودان و بدخواهان است». همان، ج 1، ص 115، ح 422.
- 4- (4). «الْجِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ، وَ الْجِدَّةُ تُوجِّعُ إِحْرَاقَهُ». همان، ج 7، ص 80، ح 2063.
- 5- (5). ADHD Personality .

## د - عامل زیستی - فیزیولوژیکی

در ضمن روایت نسبتاً طولانی در عامل نیازمندی توضیح دادیم که طبق دیدگاه منتخب، تمایل زیاد به نیازها و خواهش های نفسانی، باعث خوگرفتن به آنها شده؛ به طوری که سطح تحمل نداری و بی چیزی انسان را پایین خواهد آورد؛ لذا در اسلام ضمن اینکه به تأمین نیازهای فیزیولوژیکی اهمیت می دهد، از غوطه ورشدن در مشتهیات نهی می کند. این تعبیر، حکایت از نوعی بی حدومرزشدن در زمینه شهوات است. کسی که مدتی به وفور صاحب نعمت بوده است، در موقع از دست دادن آن، بیش از کسی که از اول نداشته است، دچار فشارهای هیجانی خواهد شد.

## و - عامل اجتماعی خشم

از مجموع احادیث بررسی شده، به چند عامل اجتماعی می توان اشاره کرد. تکذیب شدن از سوی دیگران در جر و بحث ها سخن درست یا به حق می توان اشاره کرد. این نوع موضع گیری های کلامی، فرد را از خواسته خود ناامید کرده و فرد مقابل را علت ناکامی خود می داند. این موضوع، با نظریه ناکامی در روان شناسی مطابقت دارد. همچنین، مواجه شدن با امور ناخواسته که در احادیث گاهی از آن به تقدیر نام برده می شود، در صورتی که فرد به جهان بینی ماورایی معتقد نباشد، باعث خشم و خلق تحریک پذیر می شود. در این مورد نیز، چون امور اتفاقی مطابق میل و هدف او نیستند، باعث ناکامی می شوند. در مورد سخن حق نیز، فرد مؤمن چنین تربیت می شود که همیشه پذیرای حق باشد؛ ولو از طرف دشمن باشد.

بخش سوم: مقابله با خشم منفی

اشاره

ص: 141



بررسی فقهی و اخلاقی موضوع خشم، از این نظر که موضوعی نهی شده است، می تواند مهم باشد. بسیاری از روایات صرفاً از خشم و غضب به صورت مطلق نهی می کنند. در زیر، فقط به چند مورد از این قبیل احادیث اشاره ای می کنیم:

1. روایت عبدالاعلی از امام صادق علیه السلام که از حضرت موعظه ای برای عمل درخواست نمود و حضرت در جواب، با اشاره به موقعیت مشابه از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

مردی نزد پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمد و گفت: «یا رسول الله مرا پندی بیاموز که آن را به کار بندم». فرمود: «برو خشمگین نشو». مرد سخن خود را تکرار کرد، تا سه مرتبه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «برو خشمگین نشو» (1).

این روایت از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در کتاب کنز العمال (2) و اسد الغابة (3) با تعبیر مشابه وجود

ص: 143

- 
- 1- (1). قال عبدُ الأعلی: «قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع): عَلَّمَنِي عِظَةً أَنْعِظُ بِهَا فَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ أَتَاهُ رَجُلٌ فَقَالَ لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي عِظَةً أَنْعِظُ بِهَا. فَقَالَ لَهُ: انْطَلِقْ وَ لَا تَغْضَبْ ثُمَّ أَعَادَ إِلَيْهِ فَقَالَ لَهُ: انْطَلِقْ وَ لَا تَغْضَبْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ». الكافي، ج 2، ص 303.
- 2- (2). رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم: «اجتنب الغضب»؛ «از خشم دوری کن». کنز العمال، ج 3، ص 519.
- 3- (3). قال رجلٌ من أصحاب النبي صلی الله علیه و آله و سلم «أوصيني يا رسول الله. قال صلی الله علیه و آله و سلم: لا تغضب»؛ «مردی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم خواست، نصیحتش کند. فرمود: خشمگین نشو». اسد الغابة، ج 5، ص 369.

دارد. در مسندابن حنبل از عموی احنف بن قیس که مکرر از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم موعظه خواست و حضرت هر سه بار فرمودند: «خشم مگیر! (1)».

در کتاب بحار الانوار طی نقل ملاقات بین شیطان و حضرت موسی علیه السلام، جملات حکمت آمیزی از علم ابلیس به حضرت هدیه می شود که مفادش پرهیز از خشم است (2). همچنین سفارش امیر مؤمنان علیه السلام در نهج البلاغه طی نامه ای به ابن عباس، او را از فرونشاندن خشم با انتقام سخت پرهیز می دهند. روایت پرفایده ای که ما در چند نقطه پژوهش نقل نموده ایم (3).

ص: 144

1- (1). عن عمِّ احنف بن قیس أنه أتى رسولَ الله صلی الله علیه و آله و سلم فقال: «قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي وَأَقِيلَ عَلَيَّ لَعَلِّي أَعِيَهُ قَالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَا تَغْضَبْ فَعَادَ لَهُ مَرَارًا كُلُّ ذَلِكَ يَرْجِعُ إِلَيْهِ قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ أَنْ لَا تَغْضَبَ»؛ «عموی احنف بن قیس نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم رفت و گفت: کلام مختصر و مفیدی که بتوانم بر آن محافظت کنم، برآیم بیاموز. فرمودند: خشم مگیر». چندبار دیگر خواسته خود را تکرار کرد و هربار حضرت فرمودند: خشم مگیر. مسندابن حنبل، ج 5، ص 372.

2- (2). عن ابن عمر قال لقي إبليسُ موسى فقال لموسى: أنت الذي اصطفاك الله برسالتِهِ وَكَلَّمَكَ تَكْلِيمًا وَأَنَا أُرِيدُ أَنْ أَتُوبَ فَاشْفَعْ لِي إِلَى رَبِّي أَنْ يَتُوبَ عَلَيَّ، قَالَ مُوسَى نَعَمْ: فَدَعَا مُوسَى رَبَّهُ فَقِيلَ يَا مُوسَى قَدْ قُضِيَ حَاجَتُكَ فَلَقِيَ مُوسَى إِبْلِيسَ وَقَالَ: قَدْ أَمَرْتُ أَنْ تَسْجُدَ بِقَبْرِ آدَمَ وَيَتَابَ عَلَيْكَ فَاسْتَكْبَرَ وَغَضِبَ وَقَالَ: لَمْ أَسْجُدْ لَهُ حَيًّا أَسْجُدُ لَهُ مَيِّتًا ثُمَّ قَالَ إِبْلِيسُ يَا مُوسَى: إِنَّ لَكَ عَلَيَّ حَقًّا بِمَا شَفَعْتَ لِي إِلَى رَبِّكَ فَادْكُرْنِي عِنْدَ ثَلَاثٍ لَا أَهْلِكَ فِيْمَنْ أَهْلِكَ اذْكُرْنِي حِينَ تَغْضَبُ فَإِنِّي أَجْرِي مِنْكَ مَجْرَى الدَّمِّ، وَ اذْكُرْنِي حِينَ تَلْقَى الرَّحْفَ فَإِنِّي آتِي ابْنَ آدَمَ حِينَ يَلْقَى الرَّحْفَ فَأُذَكِّرُهُ وُلْدَهُ وَ زَوْجَتَهُ حَتَّى يُوَلِّيَ وَ إِيَّاكَ أَنْ تُجَالِسَ امْرَأَةً لَيْسَتْ بِذَاتِ مَحْرَمٍ فَإِنِّي رَسُولُهَا إِلَيْكَ وَ رَسُولُكَ إِلَيْهَا»؛ «ابلیس، حضرت موسی را دیدار کرد و به او گفت: تو کسی هستی که خداوند تو را به پیامبری برگزیده و با تو سخن گفته است. من گناه کرده ام و می خواهم توبه کنم، شفاعت مرا به پروردگارم بکن تا مرا ببخشد. حضرت موسی قبول کرد و خدایش را خواند. بدو گفته شد که ای موسی! حاجتت را برآوردم. موسی ابلیس را دید و فرمود: دستور داده شده که بر قبر آدم سجده کنی و این [موجب] پذیرش توبه ات می شود. ابلیس تکبر ورزید و خشمگین شد و گفت: [وقتی که] آدم زنده بود به او سجده نکردم، آیا بر مرده او سجده کنم؟ بعد از آن ابلیس گفت: ای موسی به خاطر این وساطتی که نمودی، حقی بر گردن من داری. در سه جا مرا به یادآور که تو را در شمار کسی که نابود کرده ام هلاک نمی کنم: به هنگام خشم مرا یاد کن که من در تو، همانند خون جاری می شوم و هنگام نبرد مرا یاد کن که من در آن زمان به سوی انسان می آیم و فرزند و همسرش را به یادش می اندازم؛ لذا از جنگ رو برمی گرداند و از همنشینی با نامحرم بر حذر باش که من پیام رسان او به تو هستم و از توبه آن». الدر المنثور، سیوطی، ج 1، ص 51؛ بحار الانوار، ج 60، ص 280، ح 169.

3- (3). عن علي عليه السلام - من كتاب له إلى عبد الله بن عباس - : «أما بعد، فإن المرء ليفرح بالشئ الذي لم يكن ليفوته، ويحزن على الشئ الذي لم يكن ليصديه، فلا - يكن أفصل - ما نلت في نفسك من دنياك بلوغ لذة أو شفء غيظ، ولكن إطفاء باطل أو إحياء حق، وليكن سرورك بما قدمت، وأسفك على ما خلقت، وهمك فيما بعد الموت». امام علی علیه السلام - در نامه ی به عبد الله بن عباس - نوشت: «اما بعد، همانا آدمی برای دست یافتن به چیزی شاد می شود که خواه ناخواه به او می رسید و برای دست نیافتن به چیزی اندوهگین می شود که هیچ گاه به او نمی رسید؛ بنابر این، نکند بالاترین هدف تو در این دنیا رسیدن به لذتی یا فرونشاندن خشمی [از طریق انتقام] باشد؛ بلکه

نهی از خشم، به صورت حداکثر ممکن پرهیز نیز، مطلوب است؛ یعنی کنترل خشم، اگر به طور کلی ممکن نباشد، به هر مقدار که ممکن باشد، مفید است. به این مطلب نیز توجه شده و گاهی دستور به پرهیز به قدر میسر شده است؛ مانند حدیث شریف حضرت علی علیه السلام:

كُنْ بَطِيئَ الْغَضَبِ، سَرِيعَ الْفَيْ، مُجِبًّا لِقَبُولِ الْعُذْرِ(1).

دیر خشمگین شو و آسان خشنود شو و پوزش پذیری را دوست داشته باش.

از مجموع روایات متعددی که در زمینه نهی کلی از خشم و پرخاش وارد شده است، به دست می آید که این صفت رذیله، دارای آثار و عواقب جدی بوده و هرگونه پرخاشگری از مصادیق فعل حرام می باشد؛ اما فقهای معظم باید مصداق عینی و میزان دقیق حرمت این صفت را مشخص نمایند. برای عموم مؤمنان نیز شایسته است، ضمن پرهیز از رفتارهای تند و خشن، آگاهی خود را نسبت به هیجان خشم و عوارض آن بالا ببرند؛ اما آنچه مهم است در اینجا بدانیم، این است که نسبت به خشم، به صورت خیلی جدی نهی صورت گرفته است. خشم از مسلمات ضد ارزش های اخلاقی، در نظام اخلاقی دین اسلام و سایر ادیان است. بخشی از این روایات مربوط به نقل ابلیس است!

### ب - توانایی مقابله نه برخورد انفعالی

به طور طبیعی، کنترل خشم در مواردی که امکان تحقق آن وجود دارد، به مراتب دشوارتر از مواردی است که امکان مقابله وجود دارد. تعالیم دینی ما با توجه به این مطلب، همت خود را صرف مواردی از خشم می نماید که امکان بروز خشم راحت است؛ ولی کنترل دشوار است. حدیث مبارک از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم تأکید می کند که کاظم غیظ، اگر امکان و قدرت بروز داشته باشد و نکند، مقام بالادارد:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ قَادِرٌ عَلَىٰ إِفْذَاهِ وَ حَلَمَ عَنْهُ أَعْطَاهُ اللَّهُ أَجْرَ شَهِيدٍ(2).

هرکس خشمی را که می تواند آن را آشکار سازد، فروخورد و بردباری ورزد، خداوند ثواب شهید به او عطا می کند.

ص: 145

1- (1). غررالحکم، ج 4، ص 607، ح 7165.

2- (2). کتاب من لا یحضره الفقیه، ابن بابویه، ج 4، ص 15.



مواردی زیادی وجود دارد که يك فضیلت رفتاری، ممکن است به اشتباه گرفته شود؛ مانند بخشندگی در موقعی که نیازی وجود ندارد یا تواضع کردن در جایی که امکان فخر فروشی وجود ندارد. همچنین، گذشت ظاهری از فردی که امکان انتقام وجود ندارد. هرچند در ظاهر امر خیری محقق می شود؛ ولی آنچه مسلم است، فضیلت واقعی، متعلق به بخشندگی در عین نیاز و تواضع در عین صاحب مقام بودن و عفو موقعی که قدرت بر انتقام وجود دارد، می باشد. این حقیقت از دید روایت مورد غفلت نبوده و در موارد لزوم، در مورد هر رفتار اخلاقی گوشزد شده است. خشم نیز از این قاعده استثنا نبوده و لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نسبت به موقعیت های مفیدتر کنترل خشم تذکر داده اند:

يَا عَلِيُّ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِمْصَاقِهِ أَعْقَبَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَمْنًا وَ إِيْمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ (1).

هرکس خشمی را که می تواند آشکار کند، فروخورد، خداوند وی را از امنیت و ایمانی سرشار سازد که مزه اش را بچشد.

روایت بالا ضمن تأکید بر مطلب فوق، از راه تشویق به مراتب و درجات معنوی، سعی در توجه دادن به موقعیت های ضروری تر کنترل خشم دارند. بر این اساس، صفات خالص تر و نیت های الهی نیز مشخص می شود. حدیث امیر مؤمنان علیه السلام نیز، به نقطه متضاد خشم در زمان خشم توصیه فرموده اند:

وَ أَكْظِمِ الْغَيْظَ وَ احْلُمْ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ تَجَاوَزْ عِنْدَ الْمَقْدِرَةِ وَ اصْفَحْ مَعَ الدَّوْلَةِ تَكُنْ لَكَ الْعَاقِبَةُ (2)... (از نوشته های حضرت به حارث همدانی): خشم را فرو نشان و هنگام قدرت ببخش و زمان خشم بردبار باش و با حکومت مدارا کن تا آینده خوبی داشته باشی).

مؤلف نهج البلاغه زمزمه ای را از حضرت نقل فرمودند که مفاد آن منطبق سخن ماست:

- كَذَانَ يَقُولُ -: مَتَى أَشْفِي غَيْظِي إِذَا غَضِبْتُ؟! أَمْ حِينَ أَعْجِزُ عَنِ الْإِنْتِقَامِ فَيَقَالُ لِي: لَوْ صَبَرْتَ! أَمْ حِينَ أَقْدِرُ عَلَيْهِ فَيَقَالُ لِي: لَوْ عَفَوْتَ (غَفَرْتَ)! (3).

حضرت پیوسته می فرمود: آن گاه که در خشم می آیم، کی آتش خشم خود را فرو نشانم؟ آیا آن گاه که برگرفتن انتقام قدرت ندارم و به من گفته می شود: بهتر

ص: 146

1- (1). همان، ص 352.

2- (2). شرح نهج البلاغه، ج 18، ص 41.

3- (3). نهج البلاغه: حکمت 194.

است صبر کنی یا بدان هنگام که توانایی انتقام دارم و به من گفته می شود: بهتر است گذشت کنی؟

از بررسی روایات فوق به دست می آید که در اسلام، حساب هرگونه ظاهرسازی ها و قیافه گرفتن ها با ارزش های واقعی و حقیقی جداست. کسی که عامل کنترل خشم است، فی الواقع باید قدرت مهار آن را در بدترین شرایط داشته باشد. نه اینکه صرفاً نقش چنین کسی را در ظاهر بازی کند. اصولاً کنترل خشم، به معنی مالکیت کامل خشم است. هر جا که بخواهد عمل کند، فارغ از اینکه توانایی بر انتقام دارد یا ندارد. البته درجات تشکیکی نیز، در کسب این مهارت وجود دارد که بهترین شان مالکیت کامل است. امام علی علیه السلام می فرماید:

أَفْضَلُ الْمَلِكِ مَلِكُ الْغَضَبِ (1).

بهترین مالکیت، مالک بودن خشم است.

تبیین روان شناختی موضوع می تواند، چنین باشد که احتمالاً فردی که دارای قدرت کظم یا حلم می باشد، دارای توانایی روحی و روانی بالاتری است که می تواند، هیجانات خود را کنترل بیشتری بکند. می توان پیش بینی کرد که بیش از فردی که هیجان خود را بروز می دهد، دارای آرامش و سلامت روان هم خواهد بود.

هر کدام از این فضایل چهارگانه، گاهی به صورت مستقل نیز، در روایات توصیف شده اند. در روایت امام باقر علیه السلام که به صورت وصیت نامه نسبتاً بلندی است، جمله ای در این مورد وجود دارد که مخالف غضب را نشانه قدرت معرفی می کنند:

لَا قُوَّةَ كَرَدِّ الْغَضَبِ (2).

هیچ نیروی، مانند نیروی جلوگیری از خشم وجود ندارد.

که به حسب ظاهر، در کنترل غضب منفی است. به طور کلی، تفاوت کنترل حالت منفی با حالت مثبت غضب در این است که بیشتر آثار و پیامدهای غضب منفی مورد توجه قرار می گیرد؛ ولی به خاطر فقدان غضب منفی، کمتر مورد سرزنش قرار گرفته می شود؛ هرچند مخالفت با غضب، موقعیت انحصاری برای اثبات قدرت ایجاد نمی کند؛ چون کنترل شهوت نیز، گاهی ملاک اثبات قدرت نامیده شده است؛ ولی می توان به اهمیت کنترل غضب، در رویش ملکه فضیلت قدرت پی برد.

ص: 147

1- (1). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 380، ح 2904.

2- (2). تحف العقول، ص 286؛ بحار الانوار، ج 75، ص 16.



در راستای تدابیر مقابله با خشم، در متون روایات به طور طبیعی به شیوه هایی می رسیم که صرفاً با توصیه های رفتاری یا جسمی و حتی فکری صرف قابل توجه نیست و لازم است برای کسب آنها، مجموعه باورها و پایبندی های اعتقادی و جهان بینی ارزشی اسلام در نظر گرفته شود. تجویز دعا یا ملکه تقوی، کظم غیظ و... روش های قابل توجه برای فرد مؤمن است. اما انسان غیر معتقد تا به باور مذهبی و پایبندی به دین نرسیده باشد، به کم و کیف این شیوه دسترسی نخواهد داشت. روش های زیر از دیدگاه مقابله ای، تاکتیک های برگرفته از ایدئولوژی خاص اسلامی است و مستقیماً از متن روایات اتخاذ شده است. بخش عمده ای از آنها را در اینجا مطرح می کنیم.

### 1. دعای خاص

می دانیم که برای برخی از حوادث و رویدادها، به خاطر اهمیتی که دارند، دعاهای خاصی بدین منظور از ائمه معصومین نقل شده است. از حوادث عمومی طبیعت گرفته تا حوادث خاص، ما دعاهایی را داریم که در این موارد بحرانی می خوانیم. غضب به عنوان يك حالت بحرانی، فرد مبتلای خود را عاجز کرده و نیازمند توسل و کمک از پرورگار می کند. فرد غضبناك، برای کنترل رفتار و هیجان خود، دعاهایی را می خواند و بدین وسیله با یادآوری خداوند، با تعابیر مأثوره، به روح خود تعالی بخشیده و خود را از درگیری با مسائل دنیوی و غفلت از خدا و فراموشی ارزش های اخلاقی دور نگه می دارد. متن این دعاها

نشان می دهد که برخی برای پیشگیری از غضب و برخی برای مقابله و درمان خشم در سر صحنه، تجویز شده اند. از جمله ذکر مختصری که امام صادق علیه السلام فرمودند:

لَوْ قَالَ أَحَدُكُمْ إِذَا غَضِبَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ عَنْهُ غَضَبُهُ. (1)

هرگاه کسی از شما که عصبانی شود، و بعد بگوید أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، خشم از وجودش می رود.

همچنین آن حضرت از سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند که حضرت هر روز، از چند چیز، از جمله غضب به خدا پناه می بردند. بنابراین اهمیت هیجان خشم و شیوه کمک خواستن از مبدأ آفرینش را بدین وسیله آموزش می دادند:

قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ سِتِّ مِنَ الشُّكِّ وَ الشَّرِكِ وَ الْحَمِيَّةِ وَ الْغَضَبِ وَ الْبَغْيِ وَ الْحَسَدِ (2)؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم هر روز، از شش چیز به خدا پناه می برد: از تردید، شرک، تعصب، خشم، ستم و حسادت.

در اینجا حمیه قسیم خشم قرار گرفته و معلوم می شود که بیشتر، ناظر بر حالت هیجانی خشم که غیظ است، می باشد؛ چون غیظ، منشأ پیدایش غضب می شود از آن هم به خدا پناه برده اند؛ اما غضب، دلالت بر پرخاش عملی است. بدین ترتیب استفاده می کنیم که شخص مؤمن، باید همیشه در مرحله پیشگیری، آمادگی مقابله و کنترل خشم را به وسیله ای برای خود فراهم نماید.

اما آن بخش از اذکار و دعاهایی که برای حین غضب تجویز شده است. در سیره خود امام صادق علیه السلام آمده است که حضرت هر موقع حالت غضب برایشان دست می داد، ابتدا درود بر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می فرستادند، بعد با تلاوت آیه (وَيَذْهَبْ غَيْظًا قُلُوبِهِمْ) (3) این دعا را می خواندند:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَ أَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اجْرِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (4).

ص: 150

1- (1) . دعوات، راوندی، ص 52؛ بحار الأنوار، ج 92، ص 339.

2- (2) . بحار الأنوار، ج 70، ص 252.

3- (3) . (وَيَذْهَبْ غَيْظًا قُلُوبِهِمْ وَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ)؛ «و خشم دل های آنان را از میان می برد! و خدا توبه هرکس را بخواهد (و شایسته بداند)، می پذیرد؛ و خداوند دانا و حکیم است». توبه: 15.

4- (4) . بحار الأنوار، ج 92، ص 338-339.

خداوند! گناهانم را ببخش و خشم دلم را برطرف ساز و مرا از شیطان رانده شده، پناه بده و هر تحرك و توانایی فقط بواسطه خداوند بلند مرتبه و بزرگ است.

این دعا و آیه تلاوت شده توسط حضرت، نوعی روش معنوی برخورد با غضب است. ابتدا فرد غضبناک، باید نسبت به این حالتش نوعی اعتراف به گناه همراه با خضوع به درگاه خداوند داشته باشد، زیرا ادامه آیه می فرماید: «بخشش و توبه شامل کسی می شود که خدا بخواهد.» اما فضای شروع دعا، فضای پشیمانی، خضوع و امید به رحمت خداوند است. بخشش گناه، مقدمه استجابت دعا می باشد؛ بنابراین در هر دعای مهمی که قصد استجابتش را داریم، اول باید خود را پاک کرده و شایسته اجابت گردانیم، بعد درخواست برطرف کردن غیظ که مقدمه غضب است و علت شروع غضب محسوب می شود، سپس پناه بردن به خداوند از شیطان رجیم و بعد هم بیان علل توکل و توسل به خداوند را بیان می کند؛ یعنی مراتب اخلاص و توحید که مقدم بر دعا است.

نکته ای که در دعای فوق و دعای بعدی که نسبتاً طولانی تر است وجود دارد این است که دعای کنترل خشم، از درخواست برطرف کردن خشم شروع شده، به خواسته های کلی تر و خوشبختی بزرگ تر، حتی بیشتر از مرتبه کنترل خشم منتهی می شود. از این مطلب استفاده می شود که دعاهای خشم، به وسیله ایجاد توسعه در فکر فرد خشمگین و دعاکننده را از هدف ناچیز خشم که او را احاطه کرده، به اهداف بزرگ تر و مهم تر غیر از خشم متوجه می کند. در واقع این کار، ضمن برگرداندن توجه فرد از مورد خشم، نوعی تربیت اخلاقی نیز در او به وجود می آورد؛ به این معنا که جهت گیری کلی اخلاقی اش را فراموش نکند. امام صادق علیه السلام در دعای دیگری برای موقع غضب می فرماید:

اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي غَيْظَ قَلْبِي وَ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَ اجْرِنِي مِنْ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ أَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ أَسْأَلُكَ جَنَّتِكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارِكَ وَ أَسْأَلُكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ اللَّهُمَّ ثَبِّتِي عَلَى الْهُدَى وَ الصَّوَابِ وَ اجْعَلْنِي رَاضِيًا مَرْضِيًّا غَيْرَ ضَالٍّ وَ لَا مُضِلٌّ (1).

خدایا! خشم را از قلبم برطرف ساز، گناهانم را ببخش و از گمراهی های فتنه ها (آزمایش ها) مرا پناه ده، خشنودیت را می خواهم و از خشمتم به تو پناه می برم.

ص: 151

بهشت را طلب می‌کنم و از آتش (جهنم) به تو پناه می‌برم. هرچه خیر است، از تو می‌خواهم و از هرچه شرّ است، به تو پناه می‌آورم. خدایا! مرا در هدایت و درستی ثابت قدم بنما و مرا خشنود و خشنودکننده قرار بده، نه گمراه و گمراه‌کننده.

## 2. کاربرد صفت حلم

### اشاره

در مورد ماهیت حلم و جایگاه آن در ارتباط با مفاهیم مشابه و متضادش در صفحات پیشین بحث کردیم. در اینجا، اثر بخشی صفت حلم، بر کنترل خشم را بررسی خواهیم کرد. به طور کلی، روایات در خصوص اثربخشی صفت حلم، گاهی به صورت کلی دلالت بر کنترل خشم می‌کنند و گاهی با تصریح خاص بر کنترل خشم به وسیله حلم تأکید شده است؛ اما گروه اول، معمولاً از حلم به عنوان یک صفت کلی و متعالی در کنار سایر ارزش‌های والای بشری یاد می‌کنند که پوشاننده صفات قبیح انسانی است؛ از جمله روایات گروه اول حدیث شریف از امیرمؤمنان علیه السلام است که فرمودند:

الْحِلْمُ غِطَاءٌ سَاتِرٌ وَالْعَقْلُ حُسَامٌ قَاطِعٌ، فَاسْتُرْ خَلَلَ خُلُقِكَ بِحِلْمِكَ وَقَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ (1).

بردباری، پرده‌ای پوشنده است و خرد، شمشیری بُرنده؛ پس، عیب‌های اخلاقی خود را با بردباری بپوشان و با خردت به جنگ با هوی و هوست برخیز.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، این روایت از حلم به عنوان یک صفت پوشاننده یاد می‌کند؛ یعنی حلم، خشم یا سایر صفات زشت را می‌پوشاند و از بروز آن جلوگیری می‌کند. با توجه به بحث مقدماتی در مورد ماهیت حلم، در خصوص ارادی بودن و در مرتبه فعل و اراده بودن حلم، از برخی روایات گروه اول فهمیده می‌شود که صفت حلم به صورت واکنشی منطقی و برگرفته از عقل این کار را انجام می‌دهد. در حدیثی از امیرمؤمنان علیه السلام از حلم به عنوان نتیجه و ثمره عقل یاد می‌شود (2). در واقع فرد عاقل، با توجه به مضرات و نتایج نامطلوب خشم یا هر صفت ضد انسانی، با خواست و اراده خود، از آن صفت کناره‌گیری می‌کند، در حالی که هیجان‌های مربوط به آن را هنوز در خود دارد. این

ص: 152

1- (1). نهج البلاغة، حکمت 424.

2- (2). الإمام علی أميرالمؤمنین علیه السلام: «الْحِلْمُ تَمَامُ الْعَقْلِ»؛ «بردباری، کمال خرد است». غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 1، ص 264، ح 1055؛ الإمام علی أميرالمؤمنین علیه السلام: «الْحِلْمُ نُورٌ جَوْهَرَةُ الْعَقْلِ»، «امام علی علیه السلام: بردباری، نوری است که جوهره آن خرد است». همان، ج 1، ص 311، ح 1185.

کناره گیری، باعث پوشاندن عیب او می شود تا حدی که ممکن است، فردی به وسیله حلم یا بهتر است بگوییم تحلم، ضعف عقلی خود را هم بپوشاند. چنانچه مصداق حدیث دیگری از حضرت می باشد:

الْحِلْمُ فِدَاؤُ السَّفِيهِ (1).

بردباری، پوزه بند نابخرد است.

اما گروه دوم روایات، مستقیماً به تأثیربخشی صفت حلم در کنترل خشم و غضب می پردازند. در این بخش نیز، مومنان تشویق می شوند که از حلم، برای کنترل خشم استفاده کنند. حضرت سیدالسادین علیه السلام فرمودند: «من از مردی خوشم می آید که هنگام خشم بردباری کند» (2). ماهیت کنترل کنندگی حلم نسبت به غضب، در روایات متعددی بیان شده است (3). برخی از روایات، شیوه به دست آوردن این صفت با ارزش را نیز، به طور ضمنی بیان می کنند؛ مانند حدیث امیر مومنان علیه السلام که تصریح می نماید، حلم آتش غضب را خاموش می کند:

الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ، وَ الْحِدَّةُ تُوجِّعُ إِحْرَاقَهُ (4).

بردباری، آتش خشم را خاموش می کند و تندخویی شعله آن را برمی افروزد.

### شیوه کسب حلم

این که اگر کسی حلیم نیست، باید با تمرین بردباری به این صفت برسد، واقعیتی است که در روایات زیادی به آن اشاره شده است (5). افزون بر آن، از تحلم به عنوان بهترین نوع حلم

ص: 153

1- (1). همان، ج 61، ص 245، ح 994.

2- (2). «إِنَّهُ يُعْجِبُنِي الرَّجُلُ أَنْ يُدْرِكَهُ حِلْمُهُ عِنْدَ غَضَبِهِ». الكافي، ج 2، ص 112.

3- (3). الإمام علي أمير المؤمنين عليه السلام: «كُنْ حَلِيمًا فِي الْغَضَبِ صَبُورًا فِي الرَّهْبِ مُجْمَلًا فِي الطَّلَبِ»؛ «به هنگام خشم، بردبار باش، هنگام ترس، صبور و هنگام خواستن، کم طلب باش (زیاده خواه مباش)». عيون الحكم والمواعظ، ص 392. الإمام علي عليه السلام: «مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَةِ عَلَيْكَ، فَغِظْهُ بِحَسَنِ الْحِلْمِ عَنْهُ»؛ «هرکه با زشتی سبکسری، تو را خشمگین کرد، تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 5، ص 333، ص 8620.

4- (4). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 123، ح 2063.

5- (5). الإمام علي عليه السلام: «مَنْ تَحَلَّمَ حَلْمًا»؛ «هرکه خود را به بردباری زند، بردبار شود». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 5، ص 137، ح 7655. الإمام الصادق عليه السلام: «إِذَا لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ»؛ «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار». الكافي، ج 2، ص 112.



یاد شده است (1). احتمالاً به خاطر فعال تر بودن تحلم، ارادی و اختیاری بودنش است؛ زیرا در نظام ارزشی اسلام، هرچه صفات اخلاقی ارادی باشند، مستند ارزشی بیشتری دارند. مرحوم فیض کاشانی، حلم را بافضیلت تر از کظم غیظ می داند و دلیل خود را همین تلاش برای به دست آوردن حلم بیان می کنند (2)، درحالی که کظم به، تدریج جزو عادت شده و به حلم طبیعی تبدیل می شود. بنابراین به دست آوردن حلم، با تقلید یک رفتار ناشی از بردباری، تعقل، دوراندیشی و ناشی از کنترل خشم هم زمان را تحلم می گویند. امیرمؤمنان علیه السلام بر این قاعده صحه می گذارند که تقلید از یک رفتار ناشی از حلم، به تدریج به خود حلم منجر خواهد شد:

إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ (3).

اگر بردبار نیستی، وانمود کن که بردباری؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود.

اصولاً راه به دست آوردن این صفت، جز از طریق تمرین های طولانی مدت ممکن نیست؛ مثلاً صرفاً عاقل بودن و اطلاع از مضرات صفت ضد اخلاقی مثل خشم، برای حلیم بودن کافی نیست. روایات تاکید بر تحلم دارند؛ یعنی باید به تعداد زیادی تحلم صورت بگیرد تا بر فردی حلم صادق شود. در بیان دیگری حضرت روش خود را روش انحصاری رسیدن به حلم معرفی می نمایند:

مَنْ لَا يَتَحَلَّمُ لَا يَحْلُمُ (4).

کسی که خود را به بردباری وادار نکند، بردبار نشود.

متون روایات از این طریق مومنان را به تشویق هرچه بیشتر برای حلم ورزیدن دعوت می کند. قرآن کریم، الگوهای عملی از پیامبران را که مصداق بارز حلم بودند، به عنوان سرمشق گیری یاد می کند و عملاً امت خود را برای کسب این صفت تشویق

ص: 154

1- (1). الإمام علي عليه السلام: «خَيْرُ الْحِلْمِ التَّحَلُّمُ»؛ «بهترین بردباری، واداشتن خود به بردباری است». غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 3، ص 424، ح 496.

2- (2). اعلم أن الحلم أفضل من كظم الغيظ؛ لأن كظم الغيظ عبارة عن التحلم؛ أي تكلف الحلم ولا يحتاج إلى كظم الغيظ إلا من هاج غيظه ويحتاج فيه إلى مجاهدة شديدة ولكن إذا تعود ذلك مدة صار ذلك اعتياداً فلا يهيج الغيظ وإن هاج فلا يكون في كظمه تعب وهو الحلم الطبيعي وهو دلالة على كمال العقل واستيلائه وانكسار قوة الغضب وخضوعها للعقل ولكن ابتداءه التحلم وكظم الغيظ تكلفاً. المحجة البيضاء، ج 5، ص 311.

3- (3). نهج البلاغه، حکمت 207.

4- (4). الكافي، ج 8، ص 20؛ بحار الانوار، ج 74، ص 283.

می‌کند(1). حدیث بارز دیگری از آن حضرت، حلم بعد از غضب را از بهترین رفتارهای شخص توانا ذکر می‌کند:

مِنْ أَحْسَنِ أَعْمَالِ الْقَادِرِ أَنْ يَغْضَبَ فَيَحْلُمَ(2).

از بهترین کارهای انسان قدرتمند این است که چون خشمگین شود، بردباری ورزد.

تمرین بر کنترل رفتار خشم و تشویق به برخورداری از حلم، بیشتر از همه دلالت بر کنترل ظاهری رفتار خشم و کناره‌گیری را می‌رساند؛ بنابراین، هنوز صفت زیبای حلم کامل نیست و به نظر می‌آید، وقتی حلم به نتیجه خواهد رسید که حتی آن امر باطنی که از جنس غیظ هست نیز، در فرایند حلم از بین برود؛ فلذا اگر حلم ورزیدن همراه با کنترل غیظ هم باشد، بهترین نوع حلم محسوب می‌شود؛ هرچند از لحاظ عملی فرقی بین دو حالت نیست؛ زیرا در هر دو حالت، غضب کنترل شده است؛ ولی در حالتی که غیظ نیز کنترل شود، در واقع غضب به طور کامل ریشه کن شده است. حدیث دیگری از حضرت؛ این نظر را تبیین می‌فرمایند که فروخوردن خشم، علامت بارزی از تحقق حلم خواهد بود:

مَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ كَمَلَ حِلْمُهُ(3).

هر کس خشمش را فرو خورد، بردباریش به نهایت می‌رسد.

بنابراین، در هر صورت ابتدا لازم است که فرد خشمگین با تمرین‌های متعدد حلم، نسبت به بروز رفتارهای پرخاشگری قدرت کنترل خود را تقویت کند. بدین منظور بهتر است، در مواردی که خشمگین نیست، ابتدا تمرین کند که چگونه بدون دلیل صحنه‌ای را ترك کند، تا بتواند در مواردی هم که در ظاهر ترك صحنه منطقی نیست (موقع خشم)، صحنه را ترك کند. در مرحله بعد، فرد باید تمرین کند که غیظ مقدم بر پرخاش خود را نیز فرو خورد تا بعداً دچار يك رفتار جدید خشم نشود. در این بخش، به اثر بخشی صفت کظم بر غیظ می‌پردازیم.

### 3. کاربرد صفت کظم

قبلاً در مورد ماهیت کظم، يك بررسی صورت گرفت. در انتهای بحث حلم نیز، يك

ص: 155

1- (1). (إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ)؛ «همانا ابراهیم، بردبار و نرم دل و فرمانبردار است». هود 75.

2- (2). غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 6، ص 23، ح 9322.

3- (3). همان، ج 5، ص 180، ح 7869.

اشاره ای به کیفیت ارتباط حلم با کظم کردیم؛ مبنی بر اینکه حلم به همراه کظم، بالاترین و بهترین نوع حلم است. اکنون به صورت روشنی می خواهیم، میزان دخالت کظم را در کنترل خشم مجدداً بررسی کنیم. در تعیین محدوده مفهوم کظم و مدلی که ارائه شد عرض کردیم که کظم در کنترل خشم، نقش کلیدی دارد. حتی اینکه کنترل خشم، تنها از طریق کظم ممکن است. بررسی مفهوم کظم نشان می دهد که عامل کنترل کننده ی عنصر اصلی خشم، یعنی غیظ می باشد. در صورتی که خشم، صرفاً در مرحله غیظ باشد وجود کظم کافی است؛ اما در صورت بروز پرخاش یا غضب، نیازمند صفت حلم نیز خواهیم بود؛ زیرا حلم در مرحله فعل است و مفهوم مشابهی با رضا دارد. از طرفی تصور پرخاش بدون غیظ نیز ممکن است؛ ولی نکته ای که هست اینکه پرخاش، بدون غیظی که ولو قبلاً ایجاد شده باشد، به وجود نمی آید. از این نظر، غیظ علة العلل هر پرخاشی است؛ هرچند به لحاظ زمانی خیلی زودتر از پرخاش رخ داده باشد. فقط مطلب مهمی که هست، اینکه غیظ از خصایص ذاتی انسان است و ریشه کن کردن صددرصد آن ممکن نیست؛ اما پرخاش به رفتار مربوط است و قابل کنترل می باشد. منطق روایات نیز، در تشویق به سمت کظم الغیظ است؛ یعنی فروخوردن خشم و نه ریشه کن کردن آن. در مقام تشویق به سوی کظم، روایات بیشمارند؛ حتی اجر و مزد شهادت در راه خدا به کاظم غیظ وعده داده شده است. حدیث رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند:

وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ وَعَفَا عَنْ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ أَعْطَاهُ اللَّهُ أَجْرَ شَهِيدٍ (1).

هرکس خشم خود را فروخورد و از برادر مسلمانش بگذرد، خداوند به او اجر شهید اعطا می کند.

در احادیث دیگری از معصومین نیز، بر اجر و پاداش بی نظیر فرد صاحب کظم تأکید شده است (2). از جمله احادیث که از امیر مؤمنان نقل شده و تا حدودی با تبیین بیشتری به مسئله پرداخته است، اینکه:

ص: 156

1- (1). وسائل الشیعة، ج 12، ص 179.

2- (2). الإمام محمدبن علی الباقر علیه السلام: «قَالَ مِنَ الْفَاطِمِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ يَكْظِمُ الْغَيْظَ يَأْجُرَهُ اللَّهُ وَ مَنْ يَصْبِرُ عَلَى الرَّزِيَّةِ يُعَوِّضُهُ اللَّهُ»؛ «هرکس خشمش را فرو خورد، خداوند او را پاداش دهد و هرکس بر سختی صبر کند، خداوند او را عوض دهد». همان، ص 178. الإمام جعفر الصادق علیه السلام: «قَالَ نِعَمَ الْجُرْعَةُ الْغَيْظُ لِمَنْ صَبَرَ عَلَيْهَا فَإِنَّ عَظِيمَ الْأَجْرِ لِمَنْ عَظِيمَ الْبَلَاءِ وَ مَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا إِلَّا ابْتَلَاهُمْ: چه نیکو جرعه ای است جرعه خشم، برای کسی که نسبت به آن صبر داشته باشد؛ زیرا اجر زیاد، برای کسی است که امتحانش بزرگ باشد. الکافی، ج 2، ص 109.

وَتَجَرَّعَ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَزْ جُرْعَةً أَحَلَىٰ مِنْهَا عَاقِبَةً وَلَا أَلَدَّ مَعْبَةً وَلَئِن لِّمَن غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوشِكُ أَنْ يَلِينَ لَكَ... (1).

(دربخشی از وصایای خود به فرزندش امام حسن علیه السلام)... جرعه خشم را بنوش که من جرعه ای گواراتر از آن از حیث سرانجام و لذت بخش تر از آن از حیث عاقبت ندیدم و با کسی که با تو به درشتی برخورد کند، نرمی کن چون که به زودی او هم با تو نرمی خواهد کرد.

تعبیر به عاقبت اگر صحیح باشد، اصل خاصی را در مفهوم کظم برای ما روشن می کند و آن اینکه، اصولاً علی رغم دشواربودن کظم، یادآوری اثر شفافبخش آن، باعث لذت بخش شدن کار می شود و به اصطلاح روان شناختی، جنبه انگیزشی رفتار را تقویت می کند. تعبیر به عاقبت نیز، از این جهت که پیروز واقعی صاحب کظم است، باعث لذت بخش بودنش می شود؛ لذا هر دو نقل می تواند، معانی زیبا و درخوری به روایت بدهد.

نکته: جرعه جرعه نوشیدن یا تعبیر به گوارا بودن جرعه، یک فرایند مواجهه تدریجی خاصی با تصویرسازی ذهنی (نوشیدنی گوارا) تداعی می کند که ترکیبی از شیوه های رفتاری و شناختی است که در نوع خود کم نظیر است. نکته دیگر تعبیر به جرعه این است که هر جرعه، میزان طبیعی مایعی است که هرکس در یک بار می تواند ببلعد؛ پس در فرو خوردن خشم هم توصیه می شود، به اندازه کمترین گامی که می توان برای کنترل خشم برداشت، نیز باید عمل کرد تا قدم به قدم، خشم را فرو خورد؛ اگر به یکباره نمی شود.

برخی از روایات، شخصیت کاظم یا فروبرنده خشم را معرفی نموده اند. از این نمونه، حدیث امیر مومنان علیه السلام است که می فرمایند:

الكَاطِمُ مَنْ أَمَاتَ أَضْغَانَهُ (2).

فروبرنده خشم، کسی است که کینه هایش را کشته باشد.

این روایت، ماهیت بیشتری از مفهوم کظم را برای ما معلوم می کند. حضرت می فرمایند که کظم به دنبال کشتن اضغان - که تعبیری از کنترل کامل است - به وجود می آید. از بیان برخی تفاسیر فهمیده می شود، مفهوم «ضغن» در فرهنگ تفاسیر قرآن، بر

ص: 157

1- (1). بحار الأنوار، ج 71، ص 168، ح 35.

2- (2). ضغن: «قَوْلُ تَعَالَى (وَيُخْرِجُ أَضْغَانَكُمْ) محمد: 37. الضُّغْنُ وَالضُّغَيْنَةُ: الْحِقْدُ وَهُوَ مَا فِي الْقُلُوبِ مُسْتَكْرِنٌ مِنَ الْعَدَاوَةِ. مجمع البحرين، ج 3، ص 23.

کینه و حقد و به طور کلی، بر هرگونه احساس و هیجان منفی و ناهنجار اطلاق می شود؛ با این تفاوت که در ضغن، جنبه مخفی و باطنی بودن این احساس منفی منظور است؛ اما در حقد، بیشتر جهت امتلاء و دربرداشتن کینه منظور می شود(1). بر این اساس، آمیختگی ضغن با شخصیت و ذات افراد بیشتر است. چون توجه به امری باطنی و نامحسوس است. کاربرد موارد استفاده این واژه به صورت مفرد و جمع در قرآن کریم، همه دلالت بر يك مرض و بیماری قلبی را نشان می دهد(2).

این نوع آزرده‌گی های روان شناختی تا مادامی که وجود داشته باشند، موجبات تحريك هیجانی فرد شده و امکان کنترل غیظ نخواهند داد. تعبیر به کشتن، صریح ترین توصیف برای ریشه کن کردن این نوع تمایلات بیمارگونه است و علت پیدایش صفت حسنه کظم در فرد مؤمن می باشد. جالب اینکه نفرمودند من امانت غیظه؛ چرا که گفته شد، غیظ، يك هیجان ذاتی و فطری است که چاره ای از آن نیست؛ اما عوامل منجر به غیظ باید میرانده شود. این يك اصل کلی در ترك عادت های رفتاری است که هر رفتار منفی که امکان ترك یکباره آن وجود ندارد، باید به تدریج کاسته شود و اگر امکان کاستن آن وجود ندارد، حداقل به طور عمد انجام نشود؛ زیرا رفتن جدی به سوی يك عمل زشت و انتخاب عمدی آن، باعث ایجاد عادت بیشتر به آن عمل خواهد شد. حدیث دیگری از امیر مؤمنان علیه السلام این معنا را تاکید می کند:

لَا تُسْرِعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَسْلُطَ عَلَيْكَ بِالْعَادَةِ (3).

به سوی خشم مشتتاب که به عادت بر تو مسلط می شود.

ص: 158

1- (1) . و التحقيق أن الأصل الواحد في المادة: هو احتقان الغضب وإضماره في القلب، أي إدامة حالة البغضة والغضب في الباطن و الفرق بين المادة و الحقد: أن الحقد يلاحظ فيه جهة الامتلاء، و الضغن يلاحظ فيه جهة الإضرار، يُقال تحقدت الناقة: امتلأت شهماً.... التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج 7، ص 36.

2- (2) . فَهَذِهِ الْحَالَةُ مَذْمُومَةٌ مُنْكَرَةٌ جِدًّا. (أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ) محمد: 29. (وَلَا يَسْأَلُكُمْ أَمْوَالَكُمْ) محمد: آیه 36 (إِنْ يَسْأَلْكُمْ مَالَهُمْ فَيُحْفِكُمْ تَبَخَّلُوا وَ يُخْرِجْ أَضْغَانَكُمْ). محمد: 37. أي البغضة المُستسيرة في الباطن و يظهر هذا البغض المُخبئ في قلوبهم إذا واجهوا بخسارات دنيوية و إنفاقات مالية، فلا يستطيعون أن يتحملوها تعلقاً بالدنيا و حباً لها و الإحفاء: ترك التعلق و ظهور الخلو و الضمير في - يُخرج: راجع إلى الله تعالى، كما في الآية الأولى. و ذكر الضغن: إشارة إلى وجود البغض للرسول و الإسلام في بواطنهم و هذا مرض خاص و في رأس كل مرض. التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج 7، ص 36.

3- (3) . غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 6، ص 290، ح 10288.

تقوی از محوری ترین صفات زیبای انسان مؤمن است. صفتی که مهم ترین عامل ارتکاب رفتارهای شایسته و مهم ترین عامل جلوگیری از صفات ناپسند است. بر خلاف آنچه در ترجمه های فارسی مشهور است، «تقوی» به معنی پرهیزکاری نیست. شهید مطهری به خوبی از این مفهوم دفاع می نماید که «تقوی» به معنی حفاظت و صیانت نفس است، نه دوری و پرهیزکاری صرف از گناه(1). بدین ترتیب، تقوی بر خلاف مشهور ترجمه های فارسی، به آن ملکه نفسانی اطلاق می شود که باعث حفظ و صیانت نفس از لغزش و گناه می شود؛ در نتیجه لازمه تقوی، دوری گزیدن از شهر و دیار برای کنترل نفس نیست، بلکه ثابت بودن در صحنه گناه است. شهید بزرگوار، استاد علامه می فرماید که اگر تقوا فقط به وسیله دوری کردن از زمینه های گناه باشد، تقوای منفی است؛ اما تقوای مثبت، کنترل نفس حتی با حضور عوامل لغزش است؛ مگر اینکه خارج شدن از صحنه گناه مقدمه ای برای ایجاد آن ملکه روحی در انسان باشد(2). قرآن کریم متقین را معرفی کرده است. در سوره آل عمران می فرماید:

به سوی آموزش پروردگار خود و بهشتی بشتابید که پهنای آن [به اندازه] آسمان ها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. [پرهیزکاران] کسانی [هستند] که در توانگری و تنگدستی اتفاق می کنند و خشم خود را فرو می خورند و از خطای مردم در می گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد و آن کسان که چون مرتکب کاری زشت شوند یا به خود ستمی کنند، خدا را یاد می کنند و برای گناهان خویش آموزش می خواهند و کیست جز خدا که گناهان را بیامزد؟ و چون به زشتی گناه آگاهند، در آنچه می کردند، پایینفشارند آنها پاداششان آموزش پروردگار، و بهشت هایی است که از زیر درختانش، نهرها جاری است؛ جاودانه در آن می مانند؛ چه نیکو است پاداش اهل عمل!(3).

ص: 159

1- (1) .... راغب صریحاً می گوید: تقوا یعنی خود را محفوظ نگاهداشتن... چیزی که نسبتاً عجیب به نظر می رسد ترجمه فارسی این کلمه به پرهیزکاری است. دیده نشده تا کنون احدی از اهل لغت مدعی شده باشد که این کلمه به این معنا هم استعمال شده، چنانکه دیدیم راغب از استعمال این کلمه به معنای خوف اسم برد ولی از استعمال این کلمه به معنای پرهیز نام نبرد. معلوم نیست از کجا و چه وقت و به چه جهت در ترجمه های فارسی، این کلمه به معنای پرهیزکاری ترجمه شده است؟! گمان می کنم که تنها فارسی زبانان هستند که از این کلمه، مفهوم پرهیز و اجتناب درک می کنند. هیچ عربی زبانی در قدیم یا جدید این مفهوم را از این کلمه درک نمی کند. شك نیست که در عمل لازمه تقوا و صیانت نفس نسبت به چیزی، ترك و اجتناب از آن چیز است؛ اما نه این است که معنای تقوا همان ترك و پرهیز و اجتناب باشد (ده گفتار، مطهری).

2- (2) . سیری در نهج البلاغه، مرتضی مطهری، ص 200.

3- (3) . (و سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ \* وَ الَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا

در این آیات با اینکه همه صفات متقین بیان نشده؛ ولی به کظم غیظ به عنوان یکی از شاخص های اصلی افراد متقی اشاره شده است و الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ. طبق این آیه، صفت تقوی باعث کمك به کظم می شود. از طرفی تقوا، زمینه بخشش و گذشت از خشم طرف مقابل را نیز فراهم می کند. مکانیزم عمل در صفت تقوا، مطابق این آیه، یادآوری خداست. می فرمایند که هر موقعی کار زشت یا ظلم به خود می کنند و یاد خدا می افتند، از کرده خود پشیمان شده، به تدارك و جبران عمل می پردازند.

اگر تقوی را به معنی خوف از خدا در نظر بگیریم (1)، همان طور که راغب گفته، در معنای مجازی است؛ مانند آیه قرآن (فَاتَّقُوا النَّارَ) (بقره: 24) و یا (اتَّقُوا اللَّهَ) (بقره: 189)، در چنین مواردی نیز، تقوی به معنی کلی خودش است؛ یعنی همان روحیه و ملکه ای در انسان که باعث حفظ و صیانت او از گناهان است؛ اما تقوی به معنای مجازی خودش نیز، برای مهار خشم مفید است؛ زیرا ترس از خداوند، از عوامل مهم کنترل گناهان و از جمله خشم می باشد. چنان چه در حدیث امام علی علیه السلام وارد شده: «مَنْ خَافَ اللَّهَ لَمْ يَشْفِ غَيْظَهُ» (2)؛ «هر کس از خدا بترسد، خشمش را فرو نمی نشاند». ترس از خدا به معنی ترس از عقوبت یا دوری و محرومیت از خدا، باعث رهاکردن خشم می شود. از سویی اعتقاد و باور جدی به حاکمیت خداوند عادل، توکل و تفویض امر دیگران به خدا را باعث می شود.

در نتیجه تقوی، با یادآوری خداوند به عنوان قدرت برتر و صاحب حساب و عقاب و مرکز مهم ثقل و توجه برگردانی، عامل کنترل خشم است؛ یعنی ما می توانیم، بدون بررسی افکار مربوط به خشم، مستقیماً ایده متعالی تری را طرح کنیم تا باعث حل شدن خرده فکریهای منفی مربوط به خشم بشود. آن ایده برتر، این است که تمام رفتارهای خود را به سوی خداوند جهت گیری نماییم. در این صورت، بدون اینکه نیازی به دانش مکانیزم عمل داشته باشیم، به صرف اطاعت از خدای خود، خشم را ترك نماییم. این روش نیازمند کسب يك جهانبینی فطری و تقویت پایه های آن می باشد. یکی از بزرگان چه شایسته فرمودند که تقوی، تمام اصول دین و مذهب را شامل می شود و لذا، والاترین ارزش اخلاقی بین سایر ارزش ها می باشد. (3)

ص: 160

1- (1). مفردات الفاظ القرآن، ص 881.

2- (2). غررالحکم، ح 8158.

3- (3). بررسی مکاتب اخلاقی، (مصباح یزدی)، ج 2.

1. نشستن و درازکشیدن

انجام دادن يك رفتار ساده، ولی مؤثر بر خشم، شاید آسان ترین راه حل برای کنترل در موقعیت های هیجانی باشد. به خاطر اینکه در حالت خشم، امکان ضعیفی برای کنترل فکر و دلایل منطقی خشم وجود دارد. حتی در شیوه های روان شناختی کنترل خشم، گفته می شود که افکار منفی، به طور اتوماتیک حاضر می شوند و امکان تعدیل آن برای کسی که مهارت فوق را ندارد، ممکن نیست و لذا باید به طور منظم، بعد از صحنه خشم بررسی شود. آسان ترین حرکت برای تغییر وضعیت فیزیکی، نشستن است؛ یعنی در جهت جاذبه زمین عمل کردن. این توصیه در بسیاری از متون روایات نقل شده است. به عنوان نمونه از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است که فرمودند:

إِذَا غَضِبْتَ فَاجْلِسْ (1).

زمانی که خشمگین شدی، بنشین.

تغییر فیزیکی بدن بر اساس نظریه لانگه که مطرح شد، نوعی وقفه فیزیولوژیکی در روند افزایش خشم ایجاد می کند. پژوهش های تجربی اشاره شده نشان می دهد که حالت خشم، صرفاً از شناخت منتج نمی شود و وضعیت اسکلتی بدن نیز، در تولید و کاهش حالات هیجانی مؤثر است. همچنین بررسی شناختی علت خشم، صرفاً موقعی ممکن

ص: 161



است که از تمرکز هیجانی خشم خارج شویم. بررسی های مکرر افکار اتوماتیک و توجه به جهات افراطی آن، کمک بسیار شایانی در سر صحنه هیجانی می کند.

## 2. لمس کردن خویشاوندان

روایت زیر، این مطلب را روشن می سازد، که احتمالاً تداعی عاطفه مثبت می تواند، به عنوان آبی بر آتش خشم عمل کند. تماس فیزیکی به صورت لمس در بین خویشاوندان معمولاً در مواقعی صورت می گیرد که ارتباطی عاطفی وجود داشته باشد؛ مانند دست دادن، مصافحه، معافه و...؛ زیرا کسی برای ابراز دشمنی با کسی دست نمی دهد؛ هرچند در موارد ریا و حيله ممکن است، چنین ارتباطی برقرار بشود؛ لکن در چنین مواردی هم، بر حسب ظاهر و قبل از کشف نیت واقعی، احساس مثبتی در ابتدا منتقل می شود. در مجموع این حرکت به عنوان يك مقابله رفتاری مثبت و متضاد با اقتضای خشم عمل می کند. حدیث معتبر امام صادق علیه السلام هر دو رویه را توصیه فرموده است:

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَى أَبَدًا حَتَّى يَدْخُلَ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ فَوْرِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْرُ الشَّيْطَانِ وَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحِمٍ فَلْيِدْنُ مِنْهُ فَلْيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مُسَّتْ سَكَتَتْ (1).

همانا مردی خشمگین می شود و هیچگاه راضی نمی شود تا اینکه به آتش (جهنم) وارد می شود؛ پس هر شخصی که بر گروهی خشم گرفت، اگر ایستاده بود، فوراً بنشیند تا پلیدی شیطان از وجودش خارج شود و هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند، چرا که تماس با خویشاوند موجب آرامش اوست.

همان طور که ملاحظه می شود تعبیر به مس از هرگونه تماس فیزیکی، مانند ضرب، فشار، کشش یا هل دادن و... که علامت ناراحتی و خشم است، متفاوت است. خود این رفتار، تداعی موقعیت های عاطفی مثبت است. البته دایره عمل شیوه فوق، منحصر به موارد مجاز به لمس می شود. ابراز محبت و خشم هر دو يك جنس عاطفی و هیجانی دارند ولی جهت گیری مثبت و منفی آنها را در نوع از هم جدا می کند. این هم جنسی، احتمالاً رمز تأثیر لمس باشد.

ص: 162

1- (1). الكافي، ج 2، ص 302؛ وسائل الشيعه، ج 15، ص 359؛ بحار الانوار، ج 70، ص 270، ح 23.

برای خاموش کردن خشم يك ابزار انفعالی سکوت است. تأثیر سکوت در روایات بسیار جدی تلقی شده و شاید تعبیر به انفعالی هم صحیح نباشد و بگوییم سکوت، نوعی روش فعال کنترل است؛ به دلیل اینکه هرچند سکوت در ظاهر با خاموشی و عدم سخن همراه است؛ ولی از لحاظ کنترل خشم، کاملاً فعال است و فروکش کردن خشم را باعث می شود. توصیه های مکرر اخلاقی به سکوت، حتی به صورت منحصر به فرد، اهمیت این صفت اخلاقی را می رساند. از رسول خدا در زمینه کنترل غضب به وسیله سکوت حدیث داریم:

إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ (1).

هرگاه عصبانی شدی، ساکت باش.

در مورد فعال برخورد کردن و ابزار بودن سکوت، تعبیر به درمان با داروی سکوت، صریح ترین تعبیر روایی است؛ یعنی سکوت، مثل يك دارو انتخاب می شود، مصرف می شود، اثر می گذارد و توصیه می شود. حضرت علی علیه السلام در کلمات گهربار خود، این تشبیه منطقی را انجام داده اند:

دَاوُوا الْعَضْبَ بِالصَّمْتِ، وَ الشَّهْوَةَ بِالْعَقْلِ (2).

خشم را با خاموشی درمان کنید و خواهش نفس را با خرد.

توضیح مختصر ارزش ذاتی سکوت، به طور مطلق و توصیفی در روایات آمده است. سکوت چیزی از مایه حلم است؛ زیرا در آن کنترل، فروخوردن، تعقل، تفکر و... وجود دارد. روایتی از آن حضرت سکوت و روزه را از بردباری دانسته است:

لَا حِلْمَ كَالصَّبْرِ وَالصَّمْتِ (3).

هیچ بردباری چون شکیبایی و خاموشی نیست.

همچنین، حضرت از سکوت به عنوان نشانه عقل و خردمندی یاد کرده اند:

الصَّمْتُ آيَةُ الثَّبَلِ وَ ثَمَرَةُ الْعَقْلِ (4).

خاموشی، نشانه هوشمندی و میوه خرد است.

ص: 163

1- (1). بحار الانوار، ج 70، ص 272؛ جامع الاخبار، ص 160؛ مجموعه ورام، ج 1، ص 123.

2- (2). غررالحکم، ح 5155.

3- (3). بحار الانوار، ج 74، ص 282.

4- (4). غررالحکم، ج 1343.

خاموشی و سکوت، دارای آثار متعددی از مادی و معنوی است که در این مجال، امکان بررسی همه آنها وجود ندارد. از مهم ترین آنها، علامت هوشمندی و علامت علم و تفقه است (1).

#### 4. کاربرد متنوع آب

بر اساس منابع دینی، آب حیاتی ترین عنصر، در پیدایش جهان طبیعت (2) و جهان جانداران (3) محسوب می شود. همچنین، آب مظهر پاکی، بهداشت و مخالف هرگونه آلودگی ظاهری است (4). همچنین، آثار شگفت آور دیگری نیز، برای آب بیان شده که جنبه روحانی دارد. حتی می توان به لحاظ ماورایی نیز، برای آب خواص خاصی مطرح کرد؛ لذا آب به عنوان منحصر به فردترین عنصر طبیعت، محتاج تحقیقات بیشتری است که در این مقال، تنها از جهت تأثیرگذاری مثبت آن بر خشم، بررسی خواهیم کرد.

بخشی از احادیث، به تأثیر فیزیکی آب در کنترل خشم اشاره دارند. معمولاً این نوع

ص: 164

1- (1). الإمام علي عليه السلام: «في الصَّمتِ السَّلَامَةُ مِنَ النَّدامَةِ، وَ تَلافِيكَ ما فَرَطَ مِنْ صَمْتِكَ أيسرُ مِنْ إدراكِ فائِدَةٍ ما فاتَتْ مِنْ مَنْطِقِكَ، وَ حِفْظُ ما فِي الوِعاءِ بِسَدِّ الوِكاةِ»؛ «خاموشی، مایه مصون ماندن از پشیمانی است و تلافی آنچه بر اثر خاموشی ات از دست رفته، آسان تر از جبران فایده ای است که بر اثر سخن گفتنت از کف رفته باشد و نگه داشتن آنچه در ظرف است؛ با بستن بند آن است». بحار الانوار، ج 74 ص 215.

2- (2). الإمام علي عليه السلام: «وَ قد سئل: مِمَّ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ؟ مِنْ بُخارِ المَاءِ» «امام علی علیه السلام در پاسخ به این سؤال که: آسمان ها از چه آفریده شده است؟ فرمود: از بخار آب». بحار الانوار، ج 55، ص 88. الإمام الباقر عليه السلام: «كَانَ كُلُّ شَيْءٍ مَاءً وَ كانَ عَرْشُهُ عَلَى المَاءِ، فَأَمَرَ اللهُ عَزَّ ذِكْرُهُ المَاءَ فَاضْطَرَمَ ناراً، ثُمَّ أَمَرَ النَّارَ فَخَمَّتْ دَمَتْ، فَارْتَفَعَ مِنْ حُمُودِها دُخانٌ، فَخَلَقَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ السَّمَاوَاتِ مِنْ ذَلِكَ الدُّخانِ، وَ خَلَقَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ الأَرْضَ مِنَ الرَّمادِ»؛ «همه چیز آب بود و عرش خدا بر آب بود؛ پس خداوند - عز ذکره - آب را فرمان داد و آن آتشی شعله ور شد. سپس فرمان داد، آتش خاموش شد و از آن دودی برخاست؛ پس خداوند عزوجل آسمان ها را از آن دود بیافرید و خداوند عزوجل زمین را از خاکستر [آن آتش] خلق کرد». الکافی، ج 8، ص 153. الإمام الباقر عليه السلام: «أَوَّلُ شَيْءٍ خَلَقَهُ مِنْ خَلْقِهِ الشَّيْءُ الَّذِي جَمِيعُ الأَشياءِ مِنْهُ، وَهُوَ المَاءُ»؛ «نخستین چیزی که خدا آفرید و همه چیزهای دیگر از او به وجود آمد، آب بود». (التوحيد، صدوق، ج 3، ص 67).

3- (3). (أَوْ لَمْ يَرَ الَّذينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَ الأَرْضَ كانَتا رَتْقا فَفَتَقنَها مِما وَ جَعَلنا مِنَ المَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفلا يُؤْمِنُونَ؟)؛ «آیا کافران نمی دانند که آسمان ها و زمین بسته بودند و ما آنها را گشودیم و هر چیز زنده ای را از آب پدید آوردیم؟ چرا ایمان نمی آورند؟». انبیا: 30.

4- (4). (وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّياحَ بُشْراً بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَ أَنْزَلنا مِنَ السَّماءِ ماءً طَهُوراً)؛ «و اوست آن که بادها را نویدی پیشاپیش رحمت خویش فرستاد و از آسمان آبی پاک کننده فرو فرستادیم». فرقان: 48. الإمام علی علیه السلام: «خَلَقَ اللهُ المَاءَ طَهُوراً لا يَنْجِسُهُ شَيْءٌ، إِلاَّ ما عَیَّرَ لَوْنَهُ أَوْ طَعَمَهُ أَوْ رِيحَهُ»؛ «خداوند آب را پاک و پاک کننده آفرید و هیچ چیز آن را نجس نمی کند؛ مگر آنچه رنگ یا مزه یا بوی آن را تغییر دهد». وسائل الشیعه، ج 1، ص 101.

بیان ها، تصریح به مقابله آب با آتش دارند و منظورشان از آتش، همان غضب است؛ مانند حدیث صریح رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَلْيَغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ (1).

هرگاه یکی از شما خشمگین شد؛ پس وضو سازد و خود را بشوید؛ زیرا که غضب از آتش است.

اما آیا منظور از آتش را می توان حرارت و هیجان حاصل از خشم جدی دانست؟ چنان که در ماهیت خشم بررسی شد (2)، روایاتی این مبنا را تأیید می کردند. گاهی نیز غضب، هم به عنوان ماهیت ناریه و هم ماهیت فعل ضد اخلاقی بودنش به شیطان نسبت داده شده است. روایت دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم این معنا را تأیید می کند:

أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَأَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (3).

خشم از جانب شیطان است و شیطان از آتش آفریده شده است و مسلماً آتش با آب خاموش می شود؛ پس هر کدام از شما که خشمگین شد، وضو بگیرد.

مصرف خارجی و داخلی آب، به عنوان داروی خشم، کاملاً مورد استناد روایات است. در این بین آنچه اهمیت دارد، به دست آوردن مکانیزم عمل است. همچنین، کاربرد آب در درمان خشم، هم به صورت شستن عادی وارد شده و هم شستن به طرز خاص وارد شده که باید آموخته شود؛ مثل وضو یا غسل کردن و آب خاص (نیسان) همراه با دعای خاص. ریشه همه خواص آب در قرآن کریم است. قرآن گاهی آثار متنوع آب را در يك جا بیان کرده است:

(وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ) (4).

و آبی از آسمان بر شما فرو فرستاد که با آن پاکتان گرداند و آرایش شیطانی را از شما ببرد و دل هایتان را محکم کند و قدم هایتان را بدان استوار گرداند.

ص: 165

1- (1) . بحار الأنوار، ج 70، ص 272.

2- (2) . أمير المؤمنين علي عليه السلام: «الغضب نار القلوب» غرر الحکم، قال النبي صلی الله علیه و آله و سلم: «إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَّا تَرُونَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْجَاهِهِ». بحار الأنوار، ج 70، ص 272.

3- (3) . همان.

4- (4) . انفال: 11.

بررسی نکات تفسیری واژه «الرجز» در فرهنگ های قرآنی نشان می دهد که این واژه، به نوعی بر انواع حالات نفسانی انسان که در آن خروج از حالت تعادل و در مضیقه و شدت قرارگرفتن باشد، صدق می کند. صاحب کتاب التحقیق معتقد است که این واژه، دلالت بر نوعی فشار روانی ناشی از تحولات و تغییرات فکر و روان آدمی است. پر واضح است که خشم نیز، نوعی فشار روانی ناشی از ترکیب احساسات و افکار منفی، یا هرگونه عادت های رفتاری انسان است(1).

بر اساس همه تفاسیر مشهور، مسلمین در جنگ بدر به دلیل دیر رسیدن به چاه های آب، به خاطر تصرف آنها توسط دشمن، در مضیقه آب قرار گرفتند. از طرفی، زمین مقابلشان هم رملی بود و موقع جنگ، قدرت حرکت را از پا می گرفت. همچنین به خاطر نیاز سربازان به غسل جنابت و بدن های آلوده ناشی از احتلام، به شدت در فشار روانی قرار گرفته بودند. افکار شیطانی و منفی ناشی از اینکه با بدن آلوده و زمین سست و جگر تشنه چگونه می توان جنگید؟ روح و روان آنها را زجر می داد. می دانیم که يك مؤمن از نداشتن آب و طهارت، معمولاً در چنین حالت هایی قرار می گیرد(2). صاحب التحقیق در تفسیر آیه شریفه:

يا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ \* قُمْ فَأَنْذِرْ \* وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ \* وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ \* وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ(3).

می فرمایند که فشارهای روحی ناشی از عادت های رفتاری و احساس های منفی که بیشتر باعث تحیر و تردید می شوند و مانع عبادت و انجام امور مهم می شوند، از مصادیق رجز اند(3). بنابراین، هرگونه خروج از حالت عادی انسان که موافق با طبع شیطانی باشد، به

ص: 166

1- (1) . و التحقیق: «أنَّ الأصل الواحد في هذه المادّة: هو الشدّة و المضیقة الحاصلة من تقلیب و تحویل. و هذه الشدّة و المضیقة إمّا متحصّلة من جانب الله العزيز في أثر عصیانٍ و... و إمّا في أثر غلبة تخيّلاتٍ نفسانية و أفكارٍ باطلة توجب مضیقة في الحياة و السیر الإنساني، و إمّا في أثر وساوس و إلقاءات شیطانية تجعله في ضيقٍ من المعاش المعادی و المادی، و إمّا في أثر عاداتٍ و رسومٍ و تقیّداتٍ شخصية تجعله في محدوديّة و مضیقة... ثمّ إنّ الشدّة و المضیقة التي تتحصّل بالتقلیب لها مصادیق، كالشكّ، و ما ضاق عنه الصدر، و الحزن و الهمّ، و سوء الحال، و الفقر، و ضيق المكان، و الداء و المرض، و الاضطراب الشديد، و التحير، و الضلالة... فظهر أنّ المعاني المذكورة في تفسير المادّة: كلّها من المصادیق أو من لوازم الأصل، كالاضطراب...». التحقیق في كلمات القرآن الكريم، ج 4، ص 53.

2- (2) . مفاتيح الغیب (التفسير الكبير)، ج 5، ص 461.

3- (4) . أي المضیقة المتحصّلة في الصدر من التقیّدات المعمولة و الرسوم المتداولة و صفات قلبية، كالهمّ و الغمّ و الاضطراب و التحير في إجراء ما يعرف و العمل بما يعلم و الاستقامة فيما يؤمر به، و الانقطاع عمّا للناس و فيهم. التحقیق في كلمات القرآن الكريم، ج 4، ص 53.

طوری که باعث عملی بر خلاف رضایت خدا و رسول بشود، می تواند مصداق رجز باشد. توجیه تطبیق مصادیق رجز بر خشم و غضب هم دقیقاً همین است. خشم و غضب به خاطر دربرداشتن علائم جسمی، مانند فشار خون و تغییرات در سطح پوست بدن، ماهیت ناهنجار خود را شکل می دهند. همچنین افکار همراه با غضب که قاعدتاً، شامل ارزیابی های تند و افراطی با نتیجه گیری های منفی، تکرار و تلقین نفسانی زیاد همراه است. از سویی عادت های رفتاری و طبیعی انسان بر اجرای خشم نیز، فشار مضاعفی بر عملکرد او ایجاد می کند که همه اثبات می کند، غیظ و غضب را می توان یکی از مصادیق رجز شیطانی یا حداقل از آثار رجز نام برد. ائمه معصوم نیز، هر کدام بر اساس مناسب به خواص ضد خشمی آب اشاره نموده اند:

ابوطیفور متطبب می گوید: نزد امام ابی الحسن ماضی رستم و او را از نوشیدن آب (خاص) نهی کردم. حضرت فرمود: «نوشیدن آب اشکالی ندارد؛ چرا که غذا را در معده می چرخاند و خشم را فرو می نشاند و عقل (توانایی عقل) را زیاد می کند(1)».

عملکرد آب در کنترل غضب، می تواند بر اساس روایت فوق، شامل توجیه های فیزیولوژیکی و روان شناختی بیشتری باشد؛ مثلاً تصور اینکه مصرف آب بر قدرت فهم انسان نیز تأثیر مثبت می گذارد. بر این اساس، احتمالاً باید بیان کرد که کمبود آب و رطوبت بدن، باعث افزایش خشم یا دشواری کنترل خشم نیز باشد. در این زمینه، آب های خاص، مثل آب نیسان مؤثرند. کما اینکه اگر در دارو نیز، مواد طبیعی آن باید به طرز خاص جمع آوری و تهیه بشود؛ پس کاربرد مصرفی آب به عنوان نوشیدنی یا داروی موقع خشم، علی الخصوص طرز تهیه ویژه آن، ضرورت پیدا می کند. حدیث رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در این زمینه کاملاً آشکار خواص مصرف آب را بیان کرده است:

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود که: «جبرئیل گفت: هرکس از آب نیسان بنوشد، اگر تمام امراضی که به مردم می رسد، به او برسد، با آن آب شفا می یابد». پیامبر فرمود: «آیا سود دیگری غیر از آنچه گفتمی دارد؟» جبرئیل گفت: «قسم به خدایی که تو را به حق به نبوت مبعوث ساخت، هرکس این آیات را بر این آب بخواند (و آن را بنوشد)، خداوند قلبش را مالا مال از نور و روشنایی می سازد و الهامات الهی به

ص: 167

---

1- (1). عن ابن أبي طيفور المتطبب قال: «دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي عَلَيْهِ السَّلَامُ فَنَهَيْتُهُ عَنْ شُرْبِ الْمَاءِ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَمَا بَأْسٌ بِالْمَاءِ وَهُوَ يَدِيرُ الطَّعَامَ فِي الْمَعِدَةِ وَيَسْكُنُ الْغَضَبَ وَيَزِيدُ فِي اللَّبِّ وَيُطْفِئُ الْمِرَّازَ». الكافي، ج 6، ص 381؛ وسائل الشيعة، ج 25، ص 236.

قلبش می فرستد و حکمت و علم را بر زبانش جاری می سازد و قلبش را با فهم و بصیرتی که به هیچ کس از جهانیان نداده است، می پوشاند و برایش هزار رحمت و آموزش می فرستد و فریبکاری، خیانت، غیبت، حسادت، ستم، تکبر، بخل، آز، خشم قلبی، دشمنی، کینه ورزی، خبرچینی و آسیب رسانی به مردم را از او دور می سازد و این، یعنی درمان هر دردی(1).

## 5. کشمش

طبق روایت زیر از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم، مصرف کشمش می تواند آثار شفابخشی در کنترل خشم داشته باشد. رابطه مواد قندی کشمش با کاهش هیجان خشم، باید در پزشکی بررسی شود. بیان حدیث به نظر کلی است و ارتباطی به موقعیت و یا شخص خاص ندارد:

ابوهند می گوید: طبقی که رویش پوشانده شده بود به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم هدیه شد. حضرت روکش آن را برداشتند و فرمودند:

«با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می کند، ضعف جسمانی را مرتفع می سازد و خشم را خاموش می کند»(2).

احتمالاً حدیث فوق، اشاره به این حقیقت علم پزشکی می کند که انسان به واسطه افت گلوکز خون، دچار حالت های عصبی و تحریک پذیری شدید می شود(3). کمبود قند می تواند، زمینه بی حالی، کم حوصلگی و تحریک پذیری را در انسان زیاد کند. همان گونه

ص: 168

1- (1). رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «قَالَ جَبْرِئِيلُ: إِنَّهُ مَنْ شَرِبَ مِنْ ذَلِكَ الْمَاءِ - اي ماء نيسان - ثُمَّ كَانَ بِهِ جَمِيعُ الْأَوْجَاعِ الَّتِي تُصِيبُ النَّاسَ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ لَهُ مِنْ جَمِيعِ الْأَوْجَاعِ فَقُلْتُ يَا جَبْرِئِيلُ هَلْ يَنْفَعُ فِي غَيْرِ مَا ذَكَرْتَ مِنَ الْأَوْجَاعِ فَقَالَ لِي جَبْرِئِيلُ وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ نَبِيًّا مَنْ يقرأ هَذِهِ الْآيَاتِ عَلَى هَذَا الْمَاءِ مَلَأَ اللَّهُ تَعَالَى قَلْبَهُ نُورًا وَضِيَاءً وَيُلْقِي الْإِلَهَامَ فِي قَلْبِهِ وَيَجْرِي الْحِكْمَةَ عَلَى لِسَانِهِ وَيَحْشُدُ وَ قَلْبُهُ مِنَ الْفَهْمِ وَ التَّبَصُّرَةِ مَا لَمْ يُعْطِ مِثْلَهُ أَحَدًا مِنَ الْعَالَمِينَ وَيُرْسِلُ عَلَيْهِ أَلْفَ مَغْفِرَةٍ وَ أَلْفَ رَحْمَةٍ وَيُخْرِجُ الْغِشَّ وَ الْخِيَانَةَ وَ الْغِيبَةَ وَ الْحَسَدَ وَ الْبَغْيَ وَ الْكِبْرَ وَ الْبُخْلَ وَ الْحِرْصَ وَ الْعِصَابَ مِنَ قَلْبِهِ وَ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَاءَ وَ التَّمِيمَةَ وَ الْوَقِيعَةَ فِي النَّاسِ وَ هُوَ الشِّفَاءُ مِنْ كُلِّ دَاءٍ». بحار الأنوار، ج 63، ص 478.

2- (2). عن أبي هند قال: «أُهِدِيَ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُؤُومًا بِسْمِ اللَّهِ نِعْمَ الطَّعَامُ الرَّيْبُ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَيُطْفِئُ الْغَضَبَ وَيَرْضِي الرَّبَّ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيُطِيبُ النَّكْهَةَ وَيُصَفِّي اللَّوْنَ». الاختصاص، ص 124؛ بحار الأنوار، ج 63، ص 153.

3- (3). «در صورتی که غلظت گلوکز خون، به محدوده 50 تا 70 میلی گرم درصد سقوط کند، سیستم عصبی مرکزی معمولاً تحریک پذیری زیادی پیدا می کند. زیرا به نظر می رسد که این درجه هیپوگلیسمی، فعالیت نرون ها را تسهیل می کند. گاهی انواع توهمات به وجود می آیند؛ اما بیشتر از آن، بیمار دچار ناراحتی عصبی شدید شده، سراسر بدنش به لرزش می افتد و دچار تعریق فراوانی می گردد...»، کاپلان سادوک، ص 272.

که گرسنگی موجب بی‌قراری آدم می‌شود. مصرف کشمش هرچند گرسنگی را برطرف نمی‌کند؛ ولی با افزایش قند، تعادل روانی - جسمی انسان را فعلاً فراهم می‌کند. نتیجه اینکه کشمش، برای کنترل خشم خاص در افرادی که متابولیسم خونی آنها اقتضا دارد، مفید است و ترك دراز مدت آن و هر ماده قندی دیگر توصیه نمی‌شود.

## 6. گوشت بلدرچین

سفارش مؤکد و تصریح شده‌ای نسبت به خوردن گوشت بلدرچین شده است. بر اساس این روایات، گوشت فوق‌تأثیرات روحی و جسمی مثبتی در آدمی به وجود می‌آورد. بعضی از روایات به طور مستقیم، اشاره به ویژگی این گوشت در کنترل غیظ یا خشم دارد؛ مانند روایت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم:

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ (1).

هرکس می‌خواهد خشمش کم شود، گوشت بلدرچین بخورد.

تأثیر روحی و نشاطبخش این گوشت، در روایات هم به صورت کنترل هیجان و هم به صورت کنترل غم و غصه و احتمالاً آنچه ما به آن افسردگی می‌گوییم، کاملاً قابل استخراج است. در روایت بالا، کنترل غیظ را که در لسان روایات، عامل شروع غضب می‌باشد، به مصرف گوشت بلدرچین نسبت می‌دهند. روایت هم از لحاظ دلالت کلی است و تعبیر من سره نشان می‌دهد که اگر در سندیت مشکلی نباشد، در دلالت قوی می‌باشد.

بعضی از روایات نیز، با بیان غیرمستقیم تأثیر، این حقیقت را اشاره کرده‌اند؛ یعنی اینکه گاهی ممکن است، عامل خشم بی‌قراری، کم‌حوصلگی و به اصطلاح افت خلق، باشد. افت خلق نیز به نوبه خود، عامل تحریک پذیری را برای انسان فراهم می‌آورد؛ زیرا انسان مبتلا، شبیه به افراد افسرده خواهد شد. این موضوع را حدیث دیگری از آن حضرت بیان نموده است:

قَالَ مَنْ اشْتَكَى فُؤَادَهُ وَ كَثُرَ غَمُّهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ (2).

هرکس دلش ناراضی شده و غصه‌هایش زیاد شود، گوشت بلدرچین بخورد.

به نظر می‌آید که مکانیزم تأثیر گوشت بلدرچین، مرتبط به این است که عامل

ص: 169

1- (1). الكافي، ج 6 ص 312؛ بحارالانوار، ج 62، ص 44.

2- (2). مستدرک الوسائل، ج 16، ص 348.



افسردگی، فیزیولوژیکی باشد. در چنین مواردی معمولاً گفته می شود که علت محیطی یا واکنشی برای افت خلق وجود ندارد؛ بلکه علت جسمانی بوده و ناشی از تغییرات هورمونی بدن است. حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام کاملاً به این موضوع تصریح می کند:

قَالَ إِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ غَمًّا أَوْ كَرْبًا لَا يَدْرِي مَا سَبَبُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَّاجِ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ عَنْهُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى (1).

هر زمانی یکی از شما غصه یا ناراحتی یافت که بی دلیل بود، گوشت بلدرچین بخورد؛ زیرا این گوشت او را تسکین خواهد داد، انشاءالله.

نکته جالب توجه اینکه حضرت فرمودند لایدری ماسببه یعنی افراد معمولاً در این نوع عارضه روحی، از علت ناراحتی خود اطلاع ندارند. در چنین مواردی افسردگی و حالت های مشابه، علت محیطی هم نداشته و عوارض روحی منفی بیشتر بر اساس کمبود یا تغییر در فیزیولوژیک بدن توجیه می شوند. نتیجه اینکه خشم می تواند، ناشی از کاهش موادی مفید در بدن باشد که خوردن گوشت بلدرچین، نقصان آن را جبران می کند؛ فلذا این حدیث نیز، مانند مورد کشمش، متوجه کسانی است که علت خشم آنها، پایه فیزیولوژیکی داشته باشد و شامل همه افراد نمی شود.

ص: 170

اشاره

انسان به خاطر بهره مندی از عقل و آگاهی، دارای ویژگی های منحصر به فردی می باشد. تأثیر شناخت بر عواطف، امروزه از مسائل نسبتاً قابل اعتماد در روان شناسی بوده و پژوهش های متعددی آن را تأیید می کنند. بر اساس این پژوهش ها، رویکرد درمانی (C.B.T) که ترکیبی از نظریه شناختی و رفتاری است، برای درمان انواع اختلالات بالینی و شخصیتی، تجربه شده است. بر اساس این دیدگاه، هر هیجانی به دنبال یک نوعی نگرش به وجود می آید. هر هیجان منفی، مانند خشم، حاصل نوعی قضاوت یا ارزیابی منفی می باشد. منطق درمان شناختی - رفتاری در خشم، از سویی نقش خطاهای شناختی در موقعیت های مربوط به پرخاشگری را مورد توجه قرار داده و از سوی دیگر، شیوه های شرطی سازی و تقویت منفی را در کنترل تدریجی خشم به کار می گیرد. فرد پرخاشگر، موقعیت ها را بر علیه خود ارزیابی می کند. این نگرش، به عامل شروع یا تداوم خشم منجر خواهد شد. همچنین نسبت به اصل خشم ممکن است، نگرش های متفاوتی وجود داشته باشد. بعضی از این نگرش ها تدوین شده اند. جدول

برخی از خطاهای شناختی در مورد پرخاش چنین است:

ص: 171

روایات نیز به اهمیت دانش و علم در کنترل عواطف اشاره می کنند؛ مانند فرمایش حضرت علی علیه السلام که در مورد تأثیر علم و آگاهی در کنترل غضب وارد شده است:

رَدُّ الْغَضَبِ بِالْحِلْمِ ثَمَرَةُ الْعِلْمِ. (2)

از ثمرات علم، کنارزدن خشم به وسیله بردباری است.

به طور طبیعی، اگر دانش انسان افزایش یابد، از سوی دیگر علم او ثمره ای، مانند حلم داشته باشد، چنین ثمره ای قطعاً در کنترل عواطف و احساسات به انسان کمک خواهد کرد. قبلاً هم توضیح دادیم که حلم، در واقع نتیجه علم و عمل است. حلم به مرحله عمل مربوط می شود. حلم در کنترل غیظ، نقش اساسی دارد؛ اما خود حلم، ناشی از فرورفتن در دانش، آگاهی و در واقع، احاطه داشتن بر تمام احتمالات و عواقب است؛ لذا منظور از علم در این روایت، علم مفید عمل است؛ نه علمی که صرفاً حاکی از اطلاع از موضوع و محمول جملات باشد. علم همراه با تجربه که دارای پیش بینی و عاقبت اندیشی درست است.

همچنین، ترکیب جالبی از شیوه های شناختی و رفتاری را می توان در روایات جست و جو کرد. در توصیه امیرمؤمنان علیه السلام به مالک اشتر در کنترل خشم و شیوه این کار داریم:

ص: 172

---

1- (1). (D.R.D) ترجمه قراچه داغی (1379)

2- (2). غررالحکم، ج 4، ص 87، ح 5397.

إمْلِكْ حَمِيَّةَ أَنْفِكَ، وَ سَوْرَةَ حَدِّكَ، وَ سَطْوَةَ يَدِكَ، وَ غَرَبَ لِسَانِكَ، وَ احْتَرَسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ، وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ، [وَ ارْفَعْ بَصَرَكَ إِلَى السَّمَاءِ عِنْدَ مَا يَحْضُرُكَ مِنْهُ] حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْاِخْتِيَارَ، وَلَنْ تُحَكِمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ (1).

بادِ دماغ، تندى خشم، ضربِ دست و تیزی زبانت را مهار کن و با نگهداشتن زبانت به گاه خشم و درنگ کردن در حمله و نشان دادن ضرب دست، خود را از همه این صفات زشت نگهدار (و هرگاه این حالات به تو دست داد، نگاهت را به آسمان بردار) تا خشم آرام گیرد و عنان اختیار را در دست گیری و تو هرگز بر خود چنین تسلطی پیدا نکنی؛ مگر آن گاه که فکر و ذکر خود را پیوسته متوجه معاد و بازگشت به سوی پروردگارت گردانی.

### نکات شناختی - رفتاری کنترل خشم، در این روایت

1. در مواقع خشم، باید رفتار پر خاشگروانه حداقل امکان کنترل شود؛ مثلاً از تندى و برخورد فیزیکی کمتری برخوردار باشد.
  2. قضاوت های خود را حداقل امکان تعدیل کرده و از حالت مطلق و کلی خارج کرد. در این موارد، جملات ارزیابی، تلخی و تیزی خاصی خواهند داشت و بالطبع تحریک کنندگی بیشتری را باعث خواهد شد.
  3. در موقعیت خشم، توجه برگرداندن به خصوص به سمت خداوند که قدرت برتر است، کاهنده هیجان خواهد بود.
  4. توجه به روز قیامت و روز جزا، روزی که عواقب هر رفتار اشتباه و افراطی را مشاهده می کنیم، در کنترل هیجان خشم مؤثر خواهد بود.
  5. به طور حتم و یقین (کاربرد لن تحکم) امکان غلبه بر خشم جدی وجود نخواهد داشت؛ مگر اینکه تصور یک امید بهتر و عاقبت مطمئن تر برای کنترل خشم به کار گرفته شود.
- بخشی از این واقعیت که چگونه دانش آن هم از نوع دانش دینی می تواند، زمینه کنترل خشم را فراهم آورد، در روایت نبوی زیر بیان شده است:

وَ مَنْ جَمَعَ الْقُرْآنَ فَنَوَلُهُ لَا يَجْهَلُ مَعَ مَنْ يَجْهَلُ عَلَيْهِ وَلَا يَغْضَبُ فِيمَنْ يَغْضَبُ

ص: 173

عَلَيْهِ وَلَا يَجِدُ فِيمَنْ يَجِدُ وَ لَكِنَّهُ يَعْفُو وَ يَصْفَحُ وَ يَغْفِرُ وَ يَحْلُمُ لِتَعْظِيمِ الْقُرْآنِ (1).

هرکس که حافظ قرآن باشد و حق آن را به جا آورد، با کسی که با او به نادانی برخورد می کند، با نادانی مقابله نمی کند و نسبت به کسی که بر او خشم می گیرد، خشمگین نمی شود و با تندخو، تندخویی نمی کند؛ بلکه به خاطر بزرگداشت قرآن، می بخشد و روی خوش نشان می دهد، گذشت و بردباری می کند.

این روایت، دانش قرآنی را در کنترل خشم کافی می داند. علمی که به مرحله عمل رسیده باشد. حافظ قرآنی که حق قرآن را به عمل آورده باشد؛ یعنی همین؛ نه تنها خشم به وسیله دانش قرآنی کنترل می شود؛ بلکه رفتارهای زیبای دیگری، مانند عفو، بخشش، روی خوش نشان دادن و تحمل داشتن را به ارمغان می آورد. قاعدتاً قرآن به عنوان خلاصه ارزش های الهی نازل شده بر بشر، با فرض اینکه مورد توجه جدی و فهم کامل قرار بگیرد، برای بشر جهان بینی خاصی را طراحی می کند که باعث تغییر اهداف انسان به هدف های متعالی تر و بی میلی او به اثبات خود و فراموشی نیازهای شخصی خود خواهد شد. چیزی که در انسان غافل از خدا و ارزش های الهی وجود دارد.

قضاوت های ارزشی و دینی با پل زدن بر روی مشکلات، انسان را در کوتاه ترین زمان به مبدأ خود متصل می نماید. این امر، بلافاصله باعث کم رنگی و بی اهمیتی نسبت به موضوع مورد خشم شده و به صورت تمرکز بهتر یا خوشبینی و بی خیال شدن به فرد خشمگین کمک می کند.

## 2. عاقبت اندیشی

يك روش کاربرد تفکر در کنترل هیجان ها، تفکر درباره سرانجام رفتار پرخاشگرانه است. انسان عاقل و عاقبت اندیش، با در نظر گرفتن عواقب هر امری، نسبت به اقدام عمل تصمیم می گیرد. عقل انسان مشروط به عدم وجود موانع شناختی، خود قضاوت خواهد کرد که درگیر شدن فیزیکی با موضوعات هیجانی، جز ضرر و زیان سودی نداشته و اغلب باعث به وجود آمدن سوژه های ناراحتی و رنجش جدید خواهد شد.

باز تذکر این نکته مفید خواهد بود که در روایات مربوط به این مورد، عاقبت اندیشی و

ص: 174

تفکر نسبت به غضب سفارش شده است نه خشم؛ زیرا همان گونه که عرض شد، خشم يك پدیده ذاتی است که وجود آن را نمی شود انکار کرد؛ ولی غضب یا پرخاش که از آثار خشم است، هم جنبه رفتاری دارد و هم نیاز به؛ چون هر رفتاری منشأ پیدایش آثار بعدی است. حدیث قبلی که از حضرت علی علیه السلام در مورد عاقبت خشم آوردیم، در این زمینه وارد شده بود که در بخشی از وصیت خود به فرزندشان امام حسن علیه السلام فرمودند:

... جرعه خشم را بنوش که من جرعه ای گوارتر از آن، از حیث سرانجام و لذت بخش تر از آن از حیث عافیت ندیدم و با کسی که با توبه درشتی بر خورد کند، نرمی کن، چون که به زودی او هم با تو نرمی خواهد کرد(1).

گاهی در روایات چگونگی تأثیرگذاری عاقبت اندیشی، توصیف شده است. از جمله آسیبی که يك رفتار ناهنجار و پرخاشگرانه به انسان می زند، ذلت و خواری شخصیت انسان در آینده عمل است. عزت یا رضایت ظاهری که در پرخاش، نصیب انسان می شود، هرگز جبران ذلت و پشیمانی بعدی و ناشی از پرخاش را نخواهد کرد. حضرت در حدیث دیگری به این حقیقت اشاره نمودند که خشم، ذلتی غیر قابل جبران به وجود خواهد آورد که ولو پیروز شود، جبران نشود:

لَا يَقُومُ عِزُّ الْغَضَبِ بِذُلِّ الْاِعْتِدَارِ (2)

عزتِ خشم، با خواری پوزش خواهی قابل سنجش نیست.

با توجه به این مطلب سفارش می شود، با تدبیر صحیح، جلوی پرخاش را بگیرید تا نتایج خوب کارهای خود را مشاهده کنید. بهترین تدبیر جهت اصلاح عاقبت در کنترل خشم، همان حلم است که عصاره دانش می باشد:

ضَادُّوا الْغَضَبَ بِالْحِلْمِ تَحْمِدُوا عَوَاقِبَكُمْ فِي كُلِّ أَمْرٍ (3)

به وسیله بردباری، با خشم مبارزه کنید تا پایان کارهایتان را بستابید.

یکی از علل تأثیر تفکر آینده بین در کنترل پرخاش، پرهیز از گرفتار شدن در عواقب بدتر از خشم ابتدایی است. طبیعتاً انسان حتی در سود مادی هم گرایش به ضرر کمتر را ترجیح خواهد داد. به خصوص اگر این ضرر کمتر، در مرحله هیجان صرف بوده و به عمل

ص: 175

1- (1). قال أمير المؤمنين عليه السلام: «وَتَجَرَّعَ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَرْ جُرْعَةً أَحْلَى مِنْهَا عَاقِبَةً وَلَا أَلَذَّ مَعَبَّةً وَلِنَ لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوْشِكُ أَنْ يَلِيْنَ لَكَ...». بحار الأنوار، ج 71، ص 168.

2- (2). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 6، ص 404، ح 10739.

3- (3). همان، ج 4، ص 226، ح 5895.

هم تبدیل نشود. با صرفه ترین حالت این خواهد بود که انسان، با هیجان خشم، یعنی غیظ خود کنار بیاید تا به عمل پرخاشگرانه تبدیل نشود. حضرت در فرمایشی، خطر منطقی و معقول عواقب خشم را برای عبرت گرفتن هر انسان دوراندیشی بیان فرمودند:

كَمْ مِنْ غَيْظٍ تُجَرِّعَ مَخَافَةً مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ (1).

چه بسیار خشمی که از ترس سخت تر از آن فروخورده می شود.

به طور طبیعی اگر خشم در هر درجه ای از شدت کنترل نشود، احتمال اینکه به پرخاش شدیدتری منجر شود، وجود دارد. در این صورت، غیر قابل کنترل یا غیر قابل جبران از لحاظ خسارت های جانی و مالی خواهد بود.

### 3. شیوه های تشویقی

#### اشاره

معرفی عوامل کنترل خشم و پرخاش، به عنوان ارزش های انسانی و ارزش گذاری آن می تواند، عامل تشویقی مهمی برای کنترل خشم محسوب شود. به خصوص اگر گوشزد شود که این کنترل، سود مادی و دنیوی نیز برای انسان دارد. البته روایاتی که در این بخش ذکر می شود، ممکن است از جهات دیگری نیز بررسی شوند یا بررسی شده اند؛ ولی ما با توجه به جهت گیری تشویقی، آنها را در اینجا ذکر می کنیم. حدیث امیر مومنان علیه السلام در درودفرستادن به کسی که نفس خود را نسبت به خشم آزاد نگذاشته باشد:

طُوبَى لِمَنْ كَظَمَ غَبْظَهُ وَ لَمْ يُطْلِقْهُ، وَ عَصَى أَمْرَ نَفْسِهِ فَلَمْ يُهْلِكْهُ (2).

خوشا به حال کسی که خشمش را فرو خورد و آن را آزاد نگذارد و از خواهش های نفس فرمان نبرد تا (به خاطر آن) هلاک نشود.

حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام در خصوص خشمی که امکان انفاذ و بروز داشته باشد؛ ولی کنترل شود، وجود دارد که ایشان فرمودند:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَ مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ (3).

هرکس خشمی را که می تواند آن را آشکار سازد، فروخورد، خداوند در روز قیامت، در بین بندگان او را صدا می زند تا هر کدام از حوریه ها را که می خواهد، برگزیند.

ص: 176

1- (1). عیون الحکم و المواعظ، ص 381.

2- (2). غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 4، ص 241، ح 5953؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 315.

3- (3). روضة الواعظین، ص 380؛ بحار الانوار، ج 68، ص 425.

همان طور که ملا-حظه می شود، تشویق جدی به سمت کنترل خشم و به طور کلی کنترل نفس وجود دارد. به خصوص در روایت اخیر تصریح می کند، کنترل خشمی مؤثرتر است که امکان آزدسازی یا توانایی آزدسازی آن وجود داشته باشد. به احتمال زیاد، منظور از آزدساختن خشم، همان غضب یا پرخاش است. کنترل خشم، ولو به اندازه يك جرعة، موجب جلب توجه و محبت خداوند عزوجل خواهد بود. قبلاً نیز اشاره کردیم که بیان کنترل جرعه ای می تواند، به روش های گام به گام مواجهه و کنترل اشاره داشته باشد؛ زیرا این کاملاً منطقی است که اگر کسی نتواند، به کل از خشم پرهیز کند؛ ولی جرعه ای امکان کنترل داشته باشد، بسا به همان میزان او را نجات دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید:

مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ جُرْعَةٍ غَيِظٍ كَظَمَهَا رَجُلٌ (1).

در نزد خداوند، جرعه ای محبوب تر از جرعه خشمی نیست که انسان آن را فرو خورد.

هر انسان مشتاقی، دنبال جلب توجه معبود خود بوده و در راه متعالی شدن تلاش می کند. این نوع برخورد با خشم، موجب تشویق فرد خشن در هرچه بیشتر کنترل کردن خود شده و در کل، موجب تقویت خودکنترلی (2) یا وجدان (3) در او خواهد شد. روان شناسان معتقدند که وجدان اخلاقی، در اثر کنترل های ارادی مکرر در انسان ریشه می گیرد.

تعبیر این گونه که به حداقل های رفتاری توصیه می کند، تبدیل کردن يك هدف بزرگ به اهداف كوچك تر است؛ لذا باعث برانگیختگی انسان به سمت عمل می شود. بویژه که برای همین قدم های كوچك، پاداش های بزرگی وعده شده باشد. باز از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است که فرمودند:

مَا تَجَرَّعَ عَبْدٌ جُرْعَةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةٍ غَيِظٍ كَظَمَهَا لِلَّهِ ابْتِغَاءً وَجِهَ اللَّهُ (4).

بنده، هیچ جرعه ای را سر نکشید که نزد خدا، برتر از جرعه خشمی باشد که به خاطر رضای خدا، آن را فرو خورد.

ص: 177

1- (1) . بحار الأنوار، ج 79، ص 138.

2- (2) . Self control .

3- (3) . Conscience .

4- (4) . كنز العمال، ج 3، ص 130.



کنترل غیظ، باعث نزدیکی انسان به خدا می شود. یکی از دغدغه های سالکین راه خدا، شناسایی سبب یا راه های رسیدن به خداست. کنترل هیجان خشم، یکی از دو راه برگزیده رسیدن به خداست. راه دوم هم، کنترل حزن است. وجه اشتراک این دو حالت، جنس مشترك عاطفی هیجانی بودن آنهاست. روایت زیر، سالک را تشویق به مقابله با دو حالت مخالف با نزدیکی به خدا می کند؛ یعنی غیظ و حزن که قبلاً هم داشتیم که غیظ، در مواردی که توانایی بروزش نباشد، به حزن مبدل می شود. هدف روایت، کنترل همه جانبه هیجان است؛ چه خود هیجان غیظ و چه حالت واخورده آن، یعنی حزن که باعث توقف سلوک سالک به سوی خدا می شود. حدیث زیر از امیرمؤمنان علیه السلام این واقعیت را بیان فرموده است:

مِنْ أَحَبِّ السُّبُلِ إِلَى اللَّهِ جُرْعَتَانِ: جُرْعَةُ غَيْظٍ تَرُدُّهَا بِحِلْمٍ، وَ جُرْعَةُ حُزْنٍ تَرُدُّهَا بِصَبْرٍ(1).

از محبوب ترین راه ها به سوی خداوند، دو جرعه است: جرعه خشمی که با بردباری آن را پس می زنی و جرعه غمی که با صبر دورش می کنی.

مشابه همین روایت، از سیدالساجدین علیه السلام داریم که در این حدیث، حضرت بر این تصریح دارند که لذت بخشی کنترل جرعه را به مکافات نرساندن طرف مقابل می دانند:

مَا تَجَرَّعْتُ جُرْعَةً أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ لِأَكْفَى بِهَا صَاحِبَهَا(2).

هیچ جرعه ای سرنکشیدم که نزد من، خوشتر از جرعه خشمی باشد که با آن، طرف مقابل را تلافی نکنم (کیفر ندهم).

مشابه این روایات که جرعه کنترل خشم را تشویق نمایند، در بین روایات اهل بیت زیاد می بینیم(3).

به طور کلی، روایات دیگر نشان می دهند، فرهنگ دینی ما، کنترل هرگونه حالت عاطفی هیجانی افراطی را توصیه کرده است. حالت خشم، میل و انگیزه، ترس و دلهره، شهوت یا انگیزش که جنبه جسمانی دارد. چنین دسته بندی در روایت شریف

ص: 178

1- (1). الکافی، ج 2، ص 110؛ بحارالانوار، ج 75، ص 58.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 109؛ بحارالانوار، ج 68، ص 406.

3- (3). الإمام الصادق عليه السلام: «مَا مِنْ جُرْعَةٍ يَتَجَرَّعُهَا الْعَبْدُ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنَ جُرْعَةِ غَيْظٍ يَتَجَرَّعُهَا عِنْدَ تَرُدِّهَا فِي قَلْبِهِ، إِذَا بَصَبِرٍ وَإِذَا بِحِلْمٍ»؛ «محبوب ترین جرعه نزد خداوند عزوجل که آدمی آن را می نوشد، جرعه خشمی است که در دلش به گردش در می آید و او آن را یا با صبر یا با بردباری فرو می برد». الکافی، ج 2، ص 111.

امام صادق علیه السلام بیان شده است:

مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ، وَإِذَا رَغِبَ، وَإِذَا رَهَبَ، وَإِذَا اشْتَهَى، حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (1).

هرکس، وقتی خشم می گیرد یا به چیزی رغبت پیدا می کند یا می ترسد یا هوس چیزی را می کند خویشتن داری ورزد، خداوند پیکر او را بر آتش حرام گرداند.

جمع بندی این بخش این است که دین اسلام، بیشتر به قدرت روحی و توانایی کنترل احساسات و هیجان ها اهمیت می دهد. توانایی جسمی، مانند مبارزه یا برخورد فیزیکی در مرتبه دوم است. شجاعت واقعی نیز در روایات، کنترل هوی و هوس یا مقابله و حذف تمایلات شدید عاطفی معرفی شده است (2). چنین مقابله هایی، قدرت و قوه محسوب می شود:

قُوَّةُ الْجِلْمِ عِنْدَ الْغَضَبِ أَفْضَلُ مِنَ الْقُوَّةِ عَلَى الْإِنْتِقَامِ (3).

توانایی کنترل موقع خشم، بهتر از توانایی موقع انتقام است.

## مقابله به کمک حفظ معیار

### 1. حق گرایی

يك موضوع مهم در کنترل خشم، خارج نشدن از حق است. معنای حق، تا حدی بدیهی است. اما منابع روایی، حق را بیشتر به وسیله مصادیق آن معرفی می کنند. موارد زیادی در کلام امیر مومنان علیه السلام قرآن، کتاب خدا، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و آخرت از مصادیق حق اند. پذیرش کلمه حق، سخت و احساس همراه آن تلخ است. منابع روایی، پذیرش حق را امر دشوار می نامند. در بسیاری از روایات، دستور به حق و حق گویی در موارد هیجانی، به ویژه حالت غضب است. مراعات جنبه حق، مساوی با کنترل غضب منفی است. به دلیل اینکه اگر غضب با فرض مراعات حق باشد، ضرری ندارد و نیاز به پرهیز ندارد. آنچه در غضب مهم است، کنترل غضب منفی است.

ص: 179

1- (1). تحف العقول، ص 361؛ بحار الأنوار، ج 75، ص 243.

2- (2). رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «أَشَجَّ النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ»؛ «شجاع ترین مردم، کسی است که بر هوس خود چیره آید». معانی الأخبار، ص 195؛ بحار الأنوار، ج 67، ص 76.

3- (3). غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 4، ص 515، ح 6808.

همان گونه که در بررسی ویژگی نفاق در خشم منفی اشاره کردیم، حق گرایی از این نظر که انسان را از نفاق، دورویی و تضاد فکر و عمل دور می کند، شفافبخش غضب است. به همین دلیل، در روایات نفاق، خشم یا حفیظه از پایه های نفاق شمرده شده است (مراجعه به نشانه نفاق). ملازم حقیقت بودن در تمام حالت ها سفارش شده است. حدیث امیر مؤمنان علیه السلام شاهد این مطلب است:

عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَلُزُومِ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا (1).

در نهان و آشکار پرهیزکار باش و در خشم و خشنودی ملازم حق باش.

مراعات حق در حال پرخاش و رضایت اهمیت دارد؛ یعنی خارج نشدن از تعادل در مواقع هیجانی سفارش شده است. به طور کلی، دستورات اسلام بر اساس ارائه میزان حق و باطل طراحی شده است. میزان در غضب، خارج نشدن از حق و حقیقت است. حدیث نبوی معتبر این مطلب را بیان نموده است:

ثَلَاثُ خِصَالٍ مَنْ كُنَّ فِيهِ اسْتَكْمَلَ خِصَالَ الْإِيمَانِ: الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاةٌ فِي إِثْمٍ وَلَا بَاطِلٍ، وَإِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ الْغَضَبُ مِنَ الْحَقِّ، وَإِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ لَهُ (2).

سه خصلت است که هر کس دارا باشد، خصلت های ایمان را به کمال رسانده است: کسی که چون راضی شود، رضایتش او را به گناه و باطل نکشانند و چون خشمگین شود، خشم، او را از حق به در نبرد و هرگاه قدرت یابد، چیزی را که از او نیست به زور نستانند.

این نوع تعبیر از رفتار فرد مؤمن، در واقع نوعی عدالت است که او را در مرز حقیقت نگه می دارد. نه هیجان منفی (غضب) و نه هیجان مثبت ناشی از پیروزی و توانایی، مؤمن را از مرز عدالت خارج نمی کند. در بحث های روان شناسی معمولاً آنچه بحث می شود، کنترل و درمان رفتارهای ناهنجار و احساس های منفی است؛ اما در مباحث ارزشی، هیجان های مثبت نیز حد و مرز دارد و حد آن خارج نشدن از حق است. امام صادق علیه السلام این مطلب را صریحاً بیان فرمودند که چه حال غضب، چه حال رضا و توانمندی، نباید علت خروج مؤمن از مدار حق و ورود به باطل و اشتباه شود:

ص: 180

1- (1). عیون الحکم و المواعظ، ص 334.

2- (2). الخصال، ص 105؛ بحار الانوار، ج 68، ص 359.

الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقٍّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاةٌ فِي بَاطِلٍ، وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ (1).

مؤمن هرگاه خشمگین شود، خشمش او را از جاده حق بیرون نمی برد و هرگاه [از کسی] خشنود شود، خشنودیش او را به باطل نمی کشاند و کسی است که چون قدرت پیدا کند، بیشتر از آنچه حق اوست بر نمی دارد.

این مطلب به قدری مهم است که در دعاهای مأثور از ائمه معصوم علیهم السلام جزء مناجات حضرات نیز قرار گرفته است (2).

نکته: دارابودن معیار در خشم، آن را تبدیل به یک خشم مثبت می کند؛ زیرا قبلاً -گذشت که یکی از معیارهای مهم خشم مثبت، حق گرای و برای خداوندبودن آن است. چنین موقعی خشم، به یک امر احیاکننده و نجات بخش تبدیل می شود؛ لذا وجود خشم مثبت، مانند نبودن خشم منفی است.

روایت دیگری از امام باقر علیه السلام، لزوم معیار محوربودن در هیجان ها و هواهای به اصطلاح نفسانی را بیان نموده است. در تمام حدیث، حضرت بر دوری از تحت تأثیر قرارگرفتن درونی یا بیرونی، گوشزد نموده و جابر جعفی (3) را به واقع بینی و آزادبودن از هیجان های خود توصیه می نمایند و دو چیز را ملاک معیار حق گرای معرفی می نمایند: اندیشه و قرآن؛ لذا فرد مؤمن، بیش از هر چیز باید با مهارت های تفکر و دوم با مفاهیم قرآنی آشنا باشد تا بتواند در مواقع ضروری، رفتار خود را بسنجد:

تورا به پنج چیز سفارش می کنم: اگر به تو ستم کردند، تو ستم مکن، اگر به تو خیانت کردند، تو خیانت مکن، اگر تورا تکذیب کردند، عصبانی نشو، اگر ستایش کردند، شاد شو و اگر نکوهشت کردند، دلگیر مشو؛ بلکه به آنچه درباره تو گفته شد بیندیش، اگر دیدی آنچه درباره تو گفته شده، در تو هست، بدان که افتادن تو از چشم خداوند عزوجل بر اثر خشمگین شدن از حقیقت،

ص: 181

1- (1). الکافی، ج 2، ص 233؛ بحار الأنوار، ج 75، ص 209.

2- (2). الإمام الجواد علیه السلام: «... اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَشْيَتَكَ فِي السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ وَكَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا وَالْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى»؛ «در دعاهای بعد از نماز صبح می فرمودند:... خدایا ترس از تورا در نهان و آشکار، حق گویی را در خشم و خشنودی و توجه [به تورا] هنگام فقر و توانمندی، خواستارم...». الکافی، ج 2، ص 548؛ بحار الأنوار، ج 87، ص 178.

3- (3). جعفی - بر وزن کرسی - منسوب به جعف بن سعد العشيرة بن مذحج، بزرگ تیره ای در یمن است. او جابربن یزیدبن حرث بن عبد یغوث جعفی از اصحاب امام باقر علیه السلام و صادق علیه السلام است. چند سال متوالی در خدمت امام باقر علیه السلام بود و سال 128 هـ - ق، در دوران امام صادق علیه السلام از دنیا رفت - خدایش رحمت کناد - . به نقل از حاشیه تحف العقول؛ میزان الحکمة، ج 13، 181.

مصیبتش برای تو بزرگ تر از مصیبتی است که می ترسی از چشم مردم بیفتی؛ اما اگر خلاف آن چیزی باشی که درباره ات گفته شده، این خود ثوابی است که، بدون به رنج و زحمت افکندن جسم خود به دست آورده ای. و بدان که تو دوست ما نخواهی بود، مگر آن گاه که اگر همه همشهریانت بر ضدّ تو هم صدا شوند و بگویند: تو مرد بدی هستی، مایه اندوه تو نشود و اگر همه گویند: تو مرد خوبی هستی، این سخن تو را شاد نسازد؛ بلکه خودت را با آنچه در کتاب خداست، بسنج. اگر دیدی پوینده راه آن هستی، از آنچه پرهیز داده است می پرهیزی، به آنچه ترغیب کرده است راغبی و از آنچه ترساننده است می ترسی؛ پس استوار و شاد باش؛ زیرا آنچه درباره تو گفته شده است، به توزیانی نمی رساند؛ اما اگر دیدی از قرآن جدایی، دیگر چرا باید خودت را بفریبی؟! به راستی که مؤمن همواره در کار مبارزه با نفس خویش است، تا بر هوا و هوس آن چیره آید؛ يك بار او نفس خود را از کجی و انحراف به راستی می آورد و به خاطر محبت به خدا، با هوای نفس مخالفت می ورزد و يك بار هم، نفسش او را بر زمین می افکند و در نتیجه، پیرو هوس آن می گردد؛ اما خداوند دستش را می گیرد و بلند می شود و خداوند لغزش او را می بخشد و مؤمن به خود می آید و به توبه و ترس از خدا پناه می برد و بر اثر افزایش ترسش [از خدا] بر بینش و معرفت او افزوده می گردد. دلیلش هم این است که خداوند می فرماید: (در حقیقت، کسانی که تقوا دارند، چون وسوسه ای از جانب شیطان بدیشان رسد، [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند). ای جابر! همان روزی اندک خدا را برای خود، بسیار شمار، تا از عهده شکرش به درآیی و طاعت بسیار خود از خدا را کم بشمار تا از این راه بر نفس خرده گیری (آن را زبون سازی) و خود را در معرض عفو و گذشت [خداوند] قرار دهی. شرّ موجود را به وسیله دانش و معرفت موجود، از خودت دور گردان و دانش موجود را به وسیله عمل خالص به کار بند و در عمل خالصی که انجام می دهی، خودت را با بیداری و هوشیاری تمام، از غفلت بزرگ نگه دار و بیداری کامل را با ترس صادقانه [از خدا] به دست آر و از خودآرایی های (آلودگی های) نهانی به این زندگی [دنیا] حذر کن و با راهنمایی خرد، خودت را از خطر هوس نگه دار و هنگام غالب آمدن هوس، با ارشادخواهی از دانش درنگ کن و اعمال خالص را برای روز پاداش نگه دار(1).

ص: 182

1- (1). الإمامُ الباقر عليه السلام - لجابر بن يزيد الجعفي - : «أوصيك بخمسٍ: إن ظلمت فلا تظلم، وإن خانوك فلا تخن، وإن كذبت فلا تغضب، وإن مدحت فلا تفرح، وإن دمت فلا تجزع، وفكر فيما قيل فيك، فإن عرفت من نفسك ما قيل

نتیجه کلی و با ارزش این حدیث، تأکید بر آگاهی و دوری از غفلت و برخورد تحلیلی گونه با رفتار است؛ یعنی انسان سالم؛ به دور از هیاهوها و جوگیری های اطرافش، صرفاً باید رفتار و تکلیف خود را با معیاری درست بسنجد. معیاری که به کمک دانش و برگرفته از حقایق اخلاقی توصیه شده می باشد.

## 2. اعتدال و میانه روی

بر اساس اصول رفتاردرمانی، درجه بندی کردن رفتار قابل پرهیز یا لازم الترتیب، امر مهمی است. بر این اساس، اگر هدف نهایی به اهداف ریزتری تبدیل شود، سریع تر قابل دستیابی خواهد بود. در فرض پرخاشگری، هرچند پرهیز از کل غضب و غیظ ممکن نباشد؛ ولی احتمالاً پرهیز از بعضی سطوح آن ممکن خواهد بود. فرض کنید آدم پرخاشگر، به جای ده سخن نامربوط هنگام خشم، در مرحله نخست می تواند هفت سخن بگوید و به جای ضرب و شتم، فقط دست های خود را حرکت دهد و چهره درهم کشد و به جای احساس غیظ شدید، فقط کمی اندوهگین شود؛ لذا حداقل برخورد با خشم این است که هرکسی خشم خود را به اندازه ای که می تواند، کنترل کند. در چنین مواردی معیار در پرهیز از خشم، در قدم اول، ابراز با درجه شدت کمتر و متعادل تر، به عنوان يك قانون است.

گروهی از روایات با توجه به این مطلب، سعی در کنترل حداقلی خشم و پرخاش

هستند. مفاهیمی چون نگهداشتن حد غضب، مالکیت نفس در غضب، پرهیز از خطا در خشم، اسراف نکردن در غضب و حداقل کاهش در خشم، همه نوعی برخورد حداقلی با خشم را توصیه می کنند(1). در ضمن این روش، نوعی تشویق پله به پله یا مواجهه تدریجی با امری است که انجام آن دشوار می نماید. مراعات حد اعتدال یا پابندی به حدود استاندارد هر واکنشی می تواند، در سازماندهی کنترل آن، قدم اول باشد. به ویژه در کنترل هیجان های مهمی، مثل خشم، خارج نشدن از حد و حدود خشم، حرف اول را در ادامه کنترل می زند. برخی از زمزمه های امام صادق علیه السلام با خداوند در درخواست حداقل های برخورد با غضب تصریح دارد؛ مانند آنچه در آستانه ورود ماه رمضان فرمودند:

اللَّهُمَّ هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ الْمُبَارَكِ الَّذِي أَنْزَلْتَ فِيهِ الْقُرْآنَ وَجَعَلْتَهُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ... فَإِنِّي أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ مِنْهُ... وَالْاعْتِدَاءُ فِي الْغَضَبِ(2).

خداوندا! این ماه، ماه رمضان مبارک است که در آن، قرآن را نازل فرمودی و آن را هدایت کننده مردم قراردادی... من در این ماه، به سوی تو باز می گردم از گناهان... و از تجاوزکردن از حد خشم.

ص: 184

1- (1). الإمام علي عليه السلام: «العَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ، وَإِذَا رَغِبَ، وَإِذَا رَهَبَ»؛ «خردمند کسی است که هرگاه خشم یا خواهش و ترسی در او به وجود آمد، خویشتن دار باشد». غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 2، ص 111، ح 2015. الإمام زینالعابدین علیه السلام: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي التَّحْفُظَ مِنَ الْخَطَايَا، وَالْاِحْتِرَاسَ مِنَ الزَّلَلِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فِي حَالِ الرِّضَا وَالْغَضَبِ، حَتَّى أَكُونَ بِمَا يَرِدُ عَلَيَّ مِنْهُمَا بِمَنْزِلَةِ سَوَاءٍ»؛ «خدایا! بر محمد و آلش درود بفرست و مرا در این جهان و آن جهان، در حال خشنودی و خشم، از خطا به دور دار و از لغزش ها پرهیز ده تا خشنودی و خشم برای من یکسان باشد». الصحیفة السجادية، الإمام علی علیه السلام: «لا تُسْرِفِ فِي شَهْوَتِكَ وَغَضَبِكَ فَيَزِيَا بِكَ»؛ «در شهوت و خشم خود، از حد تجاوز مکن، که تو را بدنام می کنند». غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 2، ص 190، ح 10212. الإمام علی علیه السلام: «ابْقِ لِرِضَاكَ مِنْ غَضَبِكَ وَإِذَا طُرْتَ فَفَعِّعْ قَرِيْبًا»؛ «از خشم خود، جایی برای خشنودیت باقی گذار و اگر در خشم اوج گرفتی، از آسمان خشم، زود فرود آی». شرح نهج البلاغة، ج 20، ص 343.

2- (2). اقبال الاعمال، ج 1، ص 122؛ بحار الانوار، ج 94، ص 329.

حضرت علی علیه السلام در خطبه مشهور قاصعه، ضمن تقبیح تعصب های جاهلی، بر ضد ارزش های اخلاقی جامعه آن روز، مطلبی را در مورد تعصب ورزی صحیح یا پسندیده مطرح نمودند، که به نظر می آید، روش مناسبی برای کنترل و فروخوردن خشم می باشد. ما روش کنترل هیجان منفی با یک هیجان مثبت را که با بعضی از روایات دیگر تأیید می شود، در این زمینه، تحت عنوان شیوه های هیجانی - عاطفی مقابله با خشم، نامگذاری کردیم. تبیین روان شناختی این روش می تواند، چنین باشد که یک هیجان مثبت، به خاطر هم جنسی با هیجان منفی، بیشتر از رفتارهای فیزیکی یا شناختی در دسترس فرد خشمگین است. از طرفی، مقابله به وسیله هیجان مثبت، ممکن است نوعی حواس پرتی عمدی از هیجان منفی در فرد خشمگین ایجاد کند.

در شیوه های روان درمانی کنترل افکار اجباری و منفی در افرادی که به وسواس فکری مبتلا هستند نیز، از روش هایی مشابه سود جست شده است. مانند ایجاد وقفه در فکر (1) که توسط جوزف ولپی (2) به کار گرفته شده است. دستور عمدی و با صدای بلند و ناگهانی که باعث به اصطلاح یکه خوردن طرف می شود، رشته افکار منفی و چسبنده ذهن را از هم گسسته و لحظه ای فرصت به ذهن می دهد تا به چرخه افکار منطقی پردازد. در این روش، در واقع اضطراب ناشی از تراکم افکار منفی، با یک استرس جدیدی که عمدی

ص: 185

---

1- (1) thought-stopping.

2- (2) (Wolpe, J. (1958).



می باشد، کنترل می شود؛ زیرا افکار منفی، بیشتر از لحاظ تولید هیجان و رنجش مورد توجه است تا یک قضاوت. خود فرد وسواس هم از بیهوده بودن این افکار آگاهی دارد؛ لذا ما می گوئیم در کنترل خشم که هیجان منفی است، نوعی هیجان منطقی که در اینجا مثبت تلقی می شود، به طور عمد و جدی وارد کنیم تا با ورود آن، هیجان منفی و غیر منطقی کنترل یا خاموش شود؛ اما آن بخش مربوط به خطبه حضرت:

فرمودند: ... من نگرستم، اما احدی از جهانیان را نیافتم که درباره چیزی تعصب ورزد؛ مگر این که تعصب او علتی داشت که نادانان را به اشتباه می افکند یا دلیلی که به اندیشه نابخردان می چسبد؛ جز شما که برای چیزی تعصب به خرج می دهید که هیچ سبب و علتی برایش شناخته نمی شود؛ اما ابلیس به خاطر اصل و گوهر خویش، در برابر آدم عصیبت نشان داد و بر او، به دلیل خلقتش [از گل] خرده گرفت و گفت: «من از آتشم و تو از گلی.» و اما توانگران مرفه و عیاش امت ها، به خاطر فراوانی نعمت [اموال و اولاد] تعصب ورزیدند و گفتند که: «ما دارایی ها و فرزندان بیشتری داریم و هرگز به عذاب گرفتار نخواهیم شد.»؛ پس، اگر چاره ای از داشتن تعصب نیست، باید تعصب بتان به خاطر خصلت های والای انسانی، کردارهای پسندیده و امور نیکویی باشد که خاندان های شرافتمند، بزرگوار، دلیر عرب و بزرگان و مهتران قبایل در آنها بر یکدیگر برتری می جستند؛ با خلق های پسندیده و خردهای بزرگ و مقام های بلند و آثار و رفتارهای پسندیده، بنابراین، برای خصلت های پسندیده تعصب به خرج دهید، خصلتهایی چون: نگاهداشت حق و حرمت همسایگی، پابندی به عهد و پیمان ها، فرمان بردن از نیکی ها، و مخالفت با تکبر و گردن فرازی، اقدام به احسان و نیکوکاری، خویشتن داری از زورگویی، تجاوز، بزرگ شمردن قتل نفس، انصاف داشتن با مردم، فرو خوردن خشم و دوری از ایجاد تباهی در جامعه. (1).

ص: 186

1- (1). «وَلَقَدْ نَظَرْتُ فَمَا وَجَدْتُ أَحَدًا مِنَ الْعَالَمِينَ يَتَعَصَّبُ لِشَيْءٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ إِلَّا عَنِ عِلَّةٍ تَحْتَمِلُ تَمْوِيَةَ الْجُهَلَاءِ، أَوْ حُجَّةٍ تَلِيظُ بِعُقُولِ الشُّفَهَاءِ، غَيْرِكُمْ؛ فَإِنَّكُمْ تَتَعَصَّبُونَ لِأَمْرِ مَا يُعْرَفُ لَهُ سَبَبٌ وَلَا عِلَّةٌ (مس يد علة)، أَمَّا إِبْلِيسُ فَتَعَصَّبَ عَلَى آدَمَ لِأَصْلِهِ، وَطَعَنَ عَلَيْهِ فِي خَلْقَتِهِ، فَقَالَ: أَنَا نَارِيٌّ وَأَنْتَ طِينِيٌّ! وَأَمَّا الْأَغْنِيَاءُ مِنْ مُتْرَفَةِ الْأُمَّمِ فَتَعَصَّبُوا لِآثَارِ مَوَاقِعِ النَّعْمِ، فَقَالُوا: (نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَالًا وَأَوْلَادًا وَمَا نَحْنُ بِمَعْدِيينَ). سبأ: 35. فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ مِنَ الْعَصَبِيَّةِ فَلْيَكُنْ تَعَصُّبُكُمْ لِمَكَارِمِ الْخِصَالِ، وَمَحَامِدِ الْأَفْعَالِ، وَمَحَاسِنِ الْأُمُورِ، الَّتِي تَقَاصَّدُ لَهَا الْمُجْدَاءُ وَالنَّجْدَاءُ مِنَ يُبُوتَاتِ الْعَرَبِ، وَيَعَاسِيِبِ الْقَبَائِلِ، بِالْأَخْلَاقِ الرَّغِيْبَةِ، وَالْأَحْلَامِ الْعَظِيْمَةِ، وَالْأَخْطَارِ الْجَلِيْدَةِ، وَالْآثَارِ الْمَحْمُودَةِ. فَتَعَصَّبُوا لِخِلَالِ الْحَمْدِ مِنَ الْحِفْظِ لِلْحَوَارِ، وَالْوَفَاءِ بِالذَّمَامِ، وَالطَّاعَةِ لِلْبِرِّ، وَالْمَعْصِيَةِ لِلْكَبِيرِ، وَالْأَخْذِ بِالْفَضْلِ، وَالْكَفِّ عَنِ الْبَغْيِ، وَالْإِعْظَامِ لِلْقَتْلِ، وَالْإِنْصَافِ لِلْخَلْقِ، وَالْكَظْمِ لِلْغَيْظِ، وَاجْتِنَابِ الْفَسَادِ فِي الْأَرْضِ». نهج البلاغة، خطبة 192.

حضرت می فرمایند که تعصب ورزیدن معمولاً بی دلیل نیست هرچند که دلیل آن اغلب مسائلی است که باطل است و بیشتر افراد نادان و غیرعادل بدان ها تمسک می جویند. ناراحتی و شکایت حضرت از این است که یارانش بر خواسته های غلط خودشان پافشاری می کردند، بدون اینکه بدانند برای چه. بعد با مثال هایی که مصداق تعصب غلط را در جامعه معلوم می کند، می فرمایند که اگر بنا بر بی دلیل بودن چنین گرایشاتی است، لااقل در امور خیر تعصب ورزند که دلایل آن برای همه آشکار است. در توضیح امور خیر سعی می نمایند، به نوعی تعصب عرب را به سمت محاسن اخلاقی جهت بدهند. بعد در توضیح مصادیقی که می توان از تعصب مثبت کمک گرفت، خشم و غضب را هم عنوان می کنند. از سویی این فهرست فضایل را اهمیت می بخشند، بدین معنا که این امور، بدون بروبرگرد و به هر وجهی که شده، باید در جامعه اقامه شوند. یکی از احادیثی که به نوعی درمان هیجان منفی (خشم)، به وسیله هیجان مثبت (ترس از خدا) را ارائه کرده، حدیث امیر مومنان علیه السلام می باشد:

مَنْ خَافَ اللَّهَ لَمْ يَشْفِ غَيْظُهُ (1).

هرکس از خداوند بترسد، خشمش را خالی نمی کند.

پذیرش این مطلب که پرخاش مثل ظلم است و دلیلی برای آن نباید آورد، پرهیز از آن را آسان تر می نماید تا تفکیک موارد آن. حضرت در فقره دیگری تلاش نمودند، با نزدیک کردن به مفاهیم فطری، باعث انگیختگی بیشتری در انسان بشوند؛ لذا می فرمایند:

الْغَضَبُ عَدُوٌّ فَلَا تُمَلِّكُهُ نَفْسَكَ (2).

خشم، دشمن توست، پس، او را بر خود مسلط مگردان.

در واقع، حضرت سعی می نمایند به نوعی، وجدان فردی را تحریک کرده یا تأسیس نمایند. انسان شایسته نباید برده خشم خود باشد.

ص: 187

---

1- (1). غررالحکم، ح 8158.

2- (2). همان، ح 1337.



در بین روایات، به دستور العمل هایی می رسیم که طبقه بندی آنها در ذیل يك عنوان مربوط به شیوه خاص مقابله با خشم ممکن نیست. نگاه عمیق تر به روایت نشان می دهد که بین تمام توصیه های ترکیب شده آن، روابطی منطقی وجود دارد که انجام این مقابله را عملی تر و جدی تر می نماید. از آنجا که خشم نیز، يك رفتار با ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است، شایسته است شیوه های کنترل آن نیز همه ابعاد باشد. یکی از این موارد، حدیث رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است که شامل توصیه های رفتاری، شناختی و معنوی است:

يَا عَلِيُّ، لَا تَغْضَبْ، فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَتَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَحِلْمِهِ عَنْهُمْ، وَإِذَا قِيلَ لَكَ: اتَّقِ اللَّهَ فَإِنَّهُ يَذْغَبُ بِكَ، وَرَاجِعْ حِلْمَكَ (1).

ای علی! خشمگین مشو و هرگاه به خشم آمدی، بنشین و درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می کند، بیندیش و هرگاه به تو گفته شد: «از خدا بترس!»، خشمت را دور افکن و به گذشت و بردباری خویش مراجعه کن.

این روایت خطاب به حضرت علی علیه السلام است. پیش تر نیز، حدیثی از حضرت، در سفارش به مالک اشتر (2) داشتیم که شبیه این حدیث دارای ابعاد بود. به نظر حقیر، وقتی

ص: 189

1- (1). تحف العقول، ص 14؛ بحار الانوار، ج 74، ص 67.

2- (2). الإمام علی علیه السلام: - مِنْ كِتَابٍ لَهُ لِلْأَشْتَرِ لَمَّا وُلِّئَهُ مِصْرَ - : «إِمْلِكْ حَمِيَّةَ أَنْفِكَ، وَ سَوْرَةَ حَدِّكَ، وَ سَطْوَةَ يَدِكَ، وَ غَرْبَ لِسَانِكَ، وَ احْتِرْسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ، وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ، [وَ ارْفَعْ بَصْرَكَ إِلَى السَّمَاءِ عِنْدَ مَا يَحْضُرُكَ مِنْهُ]

مخاطبان امام معصوم دارای شأنت علمی بالاتری هستند، توصیه های چند وجهی دریافت می کنند. در این توصیه، چند نوع توصیه با هم ترکیب شده اند: اول يك توصیه رفتاری است؛ بنشین، دستوری است که به سرعت، هم برش در افکار خشم پدید می آورد و هم در عمل، فضای ملتهب بین دو یا چند نفر را وارد وقفه می کند. دوم استفاده از خلأ ایجاد شده، با تفکر به آخرین نقطه وجود که پروردگار است. این برش فکری، نوعی تواضع و نرمی در انسان ایجاد می کند که نتیجه اش، کنترل رفتار و هیجان است. شاید فضای یادآوری خدا همراه با این تصورات باشد که خدای حکیمی ناظر بر رفتار من است. خداوند توانایی مکافات دارد. خشم نزد خدا صفت خوبی نیست و همین طور خودخواهی و... نهایتاً اگر انتقام و تلافی کار شایسته ای بود، خداوند با توانایی که دارد، به کسی رحم نمی کند. خلاصه این دستورات عمل، ابتدا يك حرکت رفتاری است که کمک می کند، ذهن از حالت قفل و تمرکز بر يك حالت خارج شود و سپس پشتیبانی منطقی و نتیجه گیری مثبت.

در این روایت نیز، به طرز جالبی تأکید زیادی بر تلفیق روش شناختی و رفتاری است. همان طور که ملاحظه می شود، شروع توصیه از روشی رفتاری است. سپس اصرار زیادی به ارتباط با مبدأ هستی و الهام گرفتن از صفات خداوندی وجود دارد. این تأکید در حد انحصار است. مطلب بعدی، استمرار حالت توجه به خداوند است. تعبیر حتی تکرر همومك توصیه ای به داشتن توجه و مراقبت دائمی نسبت به خداوند و آنچه مربوط به ماوراء است، می باشد. احتمالاً توجه کردن به مسائل مهم، مانند مبدأ و معاد و عواقب دنیا و آخرتی رفتار خشم، باعث بی تفاوتی نسبت به موضوع خشم می شود.

توصیه های ترکیبی فوق می تواند، بالاترین تأثیر و موفقیت را در کنترل هیجان ها به خصوص خشم داشته باشد. ویژگی اصلی توصیه های ترکیبی، تغییر کلی جهان بینی فرد در جهت بهداشت روان از سویی و اصلاح خطاهای شناختی از سوی دیگر، مانند افراطی قضاوت نکردن با اشاره به کنترل تیزی زبان و کنترل تنیدی و شدت بروز خشم و دستورات عمل های رفتاری، مانند کنترل ضرب دست و تأخیر انداختن حمله و نگاه کردن به آسمان که رفتار سمبلیک یادآوری خداست، به طور همه جانبه ای موجبات توجه برگردانی

از موضوع خشم را فراهم می کند.

توصیه های حضرت، جهت پرهیز دادن جدی از سوگیری به سمت خطاها و اشتباهات عادی و روزمره است. اشتباهاتی که هرکسی می تواند با غفلت بگوید که چاره ای جز آن نداشتیم؛ اما در صورت ممارست و توجه مکرر به اهداف ارزشی ارائه شده، می توان از حالت روزمرگی خلاص شده و عادت های انسانی و مطابق با بهداشت روان اتخاذ کرد.

از مصادیق بارز افراد خودنگهدار، کسانی هستند که دائماً خدا را در نظر گرفته و از عواقب بعدی رفتار خود واهمه دارند. جالب است که انسان های سالک که چیزی جز رضای حق را نمی جویند، از عذاب و عقاب نمی ترسند؛ بلکه از محرومیت و دوری از محبوب خود می ترسند. چنین افرادی ترجیح می دهند که رضایت خدا را بر رضایت ظاهری خشم و انتقام خود مقدم بدانند.

داستان زیر، از مصادیق بارز انسان های خودساخته و به زبان خودمان معصوم می باشد. این داستان نشان می دهد که چگونه انسان می تواند، از حوادث و قضایای روزمره، تابلوی زیبایی از انسانیت و تعالی روح بیافریند که بعد از این همه سال، هنوز شنیدن آن باعث تغیر مشتاقان الهی بشود:

وَ كَانَتْ جَارِيَةً لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ 8 تَسْكُبُ عَلَيْهِ الْمَاءَ فَسَقَطَ الْإِبْرِيْقُ مِنْ يَدِهَا فَشَجَّهُ فَرَفَعُ رَأْسَهُ إِلَيْهَا فَقَالَتْ الْجَارِيَةُ: إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ: (وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) فَقَالَ: كَظَمْتُ غَيْظِي، قَالَتْ: (وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ 1) قَالَ: عَفَوْتُ عَنْكَ قَالَتْ: (وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 2) \* قَالَ: اذْهَبِي فَأَنْتِ حُرَّةٌ لِرُؤُوحِ اللَّهِ (1).

یکی از کنیزان علی بن الحسین علیه السلام برای آن حضرت آب می ریخت [تا دستانش را بشوید]. آفتابه از دستش افتاد و صورت ایشان را زخمی کرد. علی بن الحسین سرش را به طرف او بلند کرد؛ کنیز گفت: «خداوند تعالی می فرماید: (و فروخورندگان خشم). حضرت فرمود: خشمم را فرو خوردم. کنیز گفت: (و گذشت کنندگان از مردم). حضرت فرمود: از تو گذشتم. کنیز گفت: (و خداوند نیکوکاران را دوست دارد). حضرت فرمود: برو، تو را در راه خدا آزاد کردم.

در این داستان، اصرار خاصی بر جانب الهی بودن رفتار شده است. حضرت

ص: 191

سیدالسادین علیه السلام، عاشق خداوند است. عشق خدا همه رفتارهای ایشان را توجیه می کند. هم ایشان است که می فرمایند: «لذت خطاب (یا ایها الذین آمنوا) \* در قرآن، جبران کننده سختی انجام تکلیفی است که به دنبال دارد». در حدیثی از امیرمؤمنان علیه السلام نسبت به حذف غضب و جایگزین کردن آن با عفو و موعظه، توصیه های چند وجهی وجود دارد:

وَ أَحْسَنُ الْمَمَالِكِ الْأَدَبُ وَ أَقَلُّ الْعُضْبِ وَ لَا تُكْثِرِ الْعَتَبَ فِي غَيْرِ ذَنْبٍ فَإِذَا اسْتَحَقَّ أَحَدٌ مِنْكَ ذَنْبًا فَإِنَّ الْعَفْوَ مَعَ الْعَدْلِ أَشَدُّ مِنَ الضَّرْبِ لِمَنْ كَانَ لَهُ عَقْلٌ (1).

بردگان را نیکو ادب کن و کمتر خشم گیر و بی جهت کسی را بسیار سرزنش مکن و اگر یکی از ایشان به خاطر ارتکاب گناهی سزاوار سرزنش شد، ملامت همراه با گذشت، برای کسی که عاقل باشد، سخت تر است از زدن.

این فقره که در ارتباط با رفتار انسانی با بردگان است، شیوه خاصی برای کنترل خشم ناشی از خطاهای معمول بردگان ارائه می کند. که می تواند از اصول مدیریت باشد و اثبات می کند که همه جا توییح و تنبیه کارساز نیست؛ بلکه گذشت همراه با اغماض و تذکر اشتباه به صورت مشفقانه می تواند مؤثرتر باشد. در حدیث مفصلی از امام هشتم علیه السلام داستان مفصلی از پیامبری نقل می شود که در گفت و گو با خداوند، به حکمت هایی از رفتار خشم در مرحله کنترل اشاره کرده است. می فرمایند: خداوند عزوجل به پیامبری از پیامبرانش وحی فرمود:

چون صبح خود را آغاز کردی، نخستین چیزی را که با آن روبه رو شدی بخور، دومین چیز را مخفی کن و سومین را پذیرا شو (پناه ده) و چهارمین را نومید مکن و از پنجمی بگریز. صبح که شد، آن پیامبر به راه افتاد و با کوه سیاه بزرگی روبه رو شد. ایستاد و گفت: «پروردگرم عزوجل مرا فرموده است که این را بخورم.» و متحیر ماند؛ ولی به خود آمد و گفت: پروردگرم - جل جلاله - مرا به کاری که توانش را ندارم، فرمان نمی دهد؛ لذا به طرف کوه رفت تا آن را بخورد. هرچه به آن نزدیک تر می شد، کوه کوچک تر می گشت و وقتی به آن رسید، کوه را لقمه ای یافت و آن را خورد و دید، خوش مزه ترین چیزی است که تا کنون خورده است. سپس به راهش ادامه داد و تشتی زرین یافت، به خود گفت: پروردگرم فرموده است که این را پنهان کنم؛ پس گودالی کند و تشت را در آن گذاشت و رویش خاک ریخت و آن گاه به راهش ادامه داد. چند قدمی که رفت، برگشت. ناگاه دید، تشت از زیر خاک در آمده است. با خود گفت: «من آنچه

ص: 192

پروردگارم فرموده بود، انجام دادم؛ لذا راهش را پی گرفت و رفت. ناگهان چشمش به پرنده ای افتاد که بازی [شکاری] او را تعقیب می کند. پرنده دور آن پیامبر به چرخش درآمد. با خود گفت: «پروردگارم عزوجل فرموده است که این را پذیرا شوم و پناه دهم.»؛ لذا آستین خود را گشود و پرنده داخل آن شد. باز [شکاری] به او گفت: «تو شکار مرا گرفتی؛ درحالی که من چند روز است، دنبال آن هستم». آن پیامبر گفت: «پروردگارم عزوجل به من فرموده است که این را نومید نکنم.»؛ پس، تگه ای از ران خود را قطع کرد و پیش باز انداخت و به راه خود ادامه داد. در راه، مردار گندیده کرم افتاده ای دید. گفت: «پروردگارم عزوجل مرا فرموده است که از این فرار کنم»؛ پس از آن گریخت و برگشت. در خواب دید که انگار به او گفته شد: «تو مأموریت خود را به انجام رساندی، حال آیا می دانی این ها چه بود؟» گفت: «نه». به او گفته شد: «اما آن کوه، خشم است. بنده هرگاه عصبانی شود، از عظمت و شدت خشم، خودش را نمی بیند و قدر و ارزش خویش را نمی شناسد. اما چون خویشتن داری کند و قدر و ارزش خود را بشناسد و خشمش آرام گیرد، فرجام آن خشم، چون لقمه گوارایی است که می خورد، اما آن تشنه، عمل صالح است که هرگاه بنده آن را پوشیده بدارد و مخفی نگه دارد، خداوند عزوجل آن عمل را آشکار می گرداند تا علاوه بر ثوابی که برای آخرت او ذخیره می کند، در همین دنیا او را با آن آراسته گرداند؛ اما آن پرنده، مردی است که تورا اندرزی دهد. پس او را پذیرا شو و اندرزش را قبول کن؛ اما آن باز [شکاری]، مردی است که برای حاجتی پیش تو می آید، چنین کسی را نومید مگردان و اما آن گوشت گندیده، غیبت است؛ پس از آن بگریز» (1).

ص: 193

1- (1). الإمام الرضا عليه السلام: ما دنا منه صغر حتى انتهى إليه فوجدته لقمَةً فأكلها فوجدها أطيب شيءٍ أكلته ثم مضى فوجد طستاً من ذهبٍ فقال أمرني ربي أن أكتم هذا فحفر له وجعله فيه وألقى عليه التراب ثم مضى فالتفت فإذا الطست قد ظهر فقال قد فعلت ما أمرني ربي عز وجل فمضى فإذا هو بطيرٍ وخلفه بازئٍ فطاف الطير حوله فقال أمرني ربي أن أقبل هذا ففتح كفه ودخل الطير فيه فقال له البازي أخذت صيدي وأنا خلفه منذ أيام فقال إن الله عز وجل أمرني أن لا أؤيس هذا ففطع من فخذيه قطعةً فألقاها إليه ثم مضى فلما مضى إذا هو بلحم ميتةٍ منتنٍ ممدودٍ فقال أمرني ربي عز وجل أن أهرب من هذا فهرب منه ورجع ورأى في المنام كأنه قد قيل له إنك قد فعلت ما أمرت به فهل تدري ما ذا كان قال لا قال له أما الجبل فهو الغضب إن العبد إذا غضب لم ير نفسه وجهل قدره من عظم الغضب فإذا حفظ نفسه وعرف قدره وسكن غضبه كانت عاقبته كاللحم الطيب التي أكلتها وأما الطست فهو العمل الصالح إذا كتّمه العبد وأخفاه أبي الله عز وجل إلا أن يظهره ليرينه به مع ما يدخر له من ثواب الآخرة وأما الطير فهو الرجل الذي يأتيك بنصيحة فاقبله وأقبل نصيحتة وأما البازي فهو الرجل الذي يأتيك في حاجة فلا تؤيسه وأما اللحم المنتن فهي الغيبة فاهرب منها». عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج 2، ص 250.



این روایت می‌فرماید که ابتدای غضب، هرکسی غلبه کردن بر خشمش را ناممکن تلقی می‌کند؛ مانند کوهی که بخواهد يك لقمه اش کند؛ اما به تدریج این کار ممکن و عملی است آن هم به وسیله جهت دادن شناخت خود به سوی ارزش و قیمت شخصیت خود و کنترل عمدی از خشم. احتمالاً خشم می‌تواند، ناشی از کمبود اعتماد به نفس یا حرمت خود باشد؛ زیرا فردی که عصبانی است، واهمه از دست دادن مابقی ارزش خود را دارد و به همین خاطر، به شدت احساس خطر می‌کند یا از خود دفاع می‌کند. برخلاف کسی که از حرمت خود بالایی برخوردار باشد که به این زودی احساس خطر بر خود نخواهد کرد.

مطلب بعدی، مربوط به بُعد عاطفی دستورالعمل است که فرد شنونده را با نوعی تشویق به عاقبت تحمل و کنار آمدن با خشم، نوید پیروزی و غلبه بر خشم می‌دهد. در ضمن گوشزد می‌کند، فرد خشمگین، ارزش شخصیت خود را نمی‌داند و الا خشم خود را بروز نمی‌دهد. کل روایت نیز، نوعی روح اطاعت و تبعیت از حقیقت را می‌رساند. توجه به مبدأ دستور که رب رحیم باشد و تعصب به اجرای حکم او، موجب یادآوری به موقع توصیه‌های او خواهد شد.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ صَامَ شَهْرَ رَجَبٍ كَانَ لَهُ طَهْرًا مِنْ كُلِّ زَلَّةٍ وَوَصْمَةٍ وَبَادِرَةٍ قَالَ أَبُو حَمَزَةَ قُلْتُ لِأَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا الْوَصْمَةُ قَالَ الْيَمِينُ فِي الْمَعْصِيَةِ وَ النَّذْرُ فِي الْمَعْصِيَةِ قُلْتُ فَمَا الْبَادِرَةُ قَالَ الْيَمِينُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ التَّوْبَةُ مِنْهَا النَّدْمُ (1).

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم: هرکس از ماه شعبان را روزه بگیرد، از هر لغزش و وصمه و بادره ای مصون می‌ماند. ابوحمزه می‌گوید: از ابی جعفر علیه السلام پرسیدم: «وصمه چیست؟» فرمودند: «قسم و نذر برای گناه». پرسیدم: «بادره چیست؟» فرمودند: «قسم هنگام خشم که توبه از آن پشیمانی است».

با توجه به موقعیت و بافتی که در آن توصیه شده است؛ یعنی فضای روزه‌گیری ماه شعبان در پیشواز ماه خدا، این حدیث، معنای مقصود ما را پیدا می‌کند. حضرت در فضای اشتیاقی که در استقبال از ماه خداوند است، برای فرد روزه دار می‌فرماید که در واقع، عمل به دستورات معنوی این ماه، او را از خشم نگهداری خواهد کرد؛ چون از عوارض خشم، او را نگهداری می‌کند. تأکید دارند که از هر لغزشی حتی بادری که لغزش ناشی از زمان خشم است.

ص: 194

آنچه در چنین موقعیت پیش آمده است، فضای معنوی ارتباطی با مبدأ آفرینش، از سویی شوق و هیجان تقرب، بی معنانشدن مسائل روزمره و موضوع خشم، به معنی کمتر ارزیابی کردن اهمیت آن و وفور دستورالعمل های رفتاری مذهب این ماه در توجه برگردانی از رفتارهای پرخاشگرانه و... همه ابعادی را برای فرد خشمگین فراهم می کنند که تسهیل جدی در کنترل خشم را برای او فراهم می آورند.

راه بازگشت از رفتارهای ناشی از خشمی که جنبه حق الناس ندارد، تا حدودی باقی است. این به این معنا است که فرد مؤمن، بعد از يك لغزش اعتقادی که قسم بیجا باشد، اعتقادات خود را از دست ندهد و به واسطه يك قسم ناشی از خشم، سوابق دینی خود را از بین رفته تلقی نکند؛ لذا صرف پشیمانی، توجیه خوبی برای پاک شدن اثر رفتار می باشد. در واقع خداوند، موضوعی را که مربوط به خودش است، زودتر می بخشد تا موجبات نزدیکی هرچه بیشتر بنده اش را به خود فراهم کند؛ اما در مورد حق الناس به نظر می آید، در شرع هیچ مماشاتی نیست و خشم زیاد، هرگز يك رفتار ناهنجار و خسارت آور را برای صاحب خشم توجیه نخواهد کرد.



1. مدارا کردن

رفتار و سیره عملی رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت اطهارش، سرشار از انواع مدارا کردن ها با مردم زمان خود بوده است. چه بسا اتفاق می افتاد که حضرات، از رفتار و کردار مردم عوام زمان خودشان، در اذیت و سختی می افتادند؛ ولی بزرگوارانه از آن می گذشتند و حتی از اعتراض یارانشان هم جلوگیری می کردند. صرفاً کسی می تواند، دارای این روح بزرگ باشد که از خود گذشته و افق آینده را نظاره کند و از سویی هم، دلش به توجه به خدا گرم باشد. یکی از این سیره ها را هشام نقل می کند:

جَرَى بَيْنِي وَبَيْنَ رَجُلٍ مِنَ الْقَوْمِ كَلَامٌ فَقَالَ لِي اِرْفُقْ بِهِمْ فَإِنَّ كُفْرَ أَحَدِهِمْ فِي غَضَبِهِ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ كَانَ كُفْرُهُ فِي غَضَبِهِ (1).

هشام می گوید: بین من و شخصی، برخورد کلامی صورت گرفت. امام به من فرمود: «با آنها مدارا کن، چرا که ناسپاسی اینان، در خشم شان است که خیری در این گونه اشخاص نیست.

رفق و مدارا، از دیگر توصیه های معصومان علیهم السلام برای مقابله با خشم است. ماده «رفق» بر اساس نظر صاحب التحقیق، در خصوص هرگونه برخورد نرم و سازگارانه

ص: 197

استعمال می شود(1). در روایت فوق از قرینه پاسخ حضرت معلوم می شود، منظور سؤال کننده از جاری شدن کلام بین دو نفر، پرخاش بوده است. حضرت از اینکه غضب علامت مخالفت باشد، نهی می کنند. توضیح اینکه داشتن يك نظریه مخالف، نباید لزوماً باعث پرخاش بشود. پرخاش در دیدگاه حضرات معصوم از نوع مثبتش مجاز بوده و بر اساس حق و اراده به اجرا عمده باید باشد. در صفحات آینده، به این نوع پرخاش خواهیم پرداخت؛ اما هرگونه پرخاش که عکس العمل آئی هرگونه مخالفتی باشد، پذیرفته نیست. حضرت با توجه به این مطلب می فرمایند که مقابله با کسی که مخالفتش با پرخاش است و بر اساس دیدگاه خاص، تفکر و اراده صورت نمی گیرد، سودی ندارد و لذا با مدارا و بی توجهی باید معامله شود؛ چون پرخاش در چنین مواردی، از سر تصمیم و عقیده خاص صادر نمی شود و باب هرگونه پاسخ منطقی را می بندد. به نظر می آید، روایت بعدی نیز، به همین مطلب اشاره می کند که نادان به دلیل انعکاسی بودن پرخاشش شناخته می شود و لذا بلافاصله با بیان و زبان آن را می گشاید؛ ولی فرد عاقل، با رفتار خود خشمش را نشان می دهد؛ یعنی مخالفت عاقل، بر اساس يك سری تصمیم گیری های قبل از عمل و در حین عمل تبدیل می شود؛ در نتیجه، غضب عاقل به يك سری رفتارهای منطقی و مفید ختم می شود؛ درحالی که غضب نادان، بلافاصله در زبان و بیانش اظهار خواهد شد. حدیث مورد اشاره از امیرمؤمنان است:

غضب الجاهل في قوله، و غضب العاقل في فعله(2).

خشم نادان در گفتار اوست و خشم خردمند در رفتارش.

این يك اصل کلی است که مقابله با پرخاش چه موقعی که از طرف مقابل باشد و چه موقعی که از خود انسان صادر شود، باید با نوعی مدارا تلطیف شده و از دامن زدن و شدت بخشیدن پرهیز داده شود. وقتی آتش خشم شعله ور می شود، هرگونه پاسخ مشابهی ممکن است، باعث شعله ورتشدن آن شده و به اصطلاح بنزین روی آتش باشد. مضمون نامه ای از امیرمؤمنان علیه السلام به یکی از عمال خود در مورد وفق و مدارا کردن در زمان خشونت نشان می دهد که چه بسا در مواقع خشم مثبت نیز، مدارا و کمی نرمی لازم است:

ص: 198

---

1- (1). إنَّ الأصل الواحد في هذه المادّة: هو المعاملة بلطفٍ و لين الجانب، و يقابله العنف و هو المعاملة بشدّة و خشونة. و يعبر عنه بالفارسية بكلمة (سازگاری و نرم خویی)... و الرفق إنّما يُستعمل في غير الأجسام فلا يُقال شيء رقيق و في هذا الجسم رفق. و يُلاحظ في اللطف جهة الدقّة و التوجّه إلى الجزئيات و الدقائق. التحقيق، ج 4، ص 187.

2- (2). كنزالفوائد، ص 88؛ بحار الأنوار، ج 1، ص 160.

وَ اَخْلِطِ الشَّدَّةَ بِضِعْثٍ مِنَ اللَّيْنِ، وَ اَرْفُقْ مَا كَانَ الرَّفْقُ اَرْفُقَ (اَوْفَقَ) (1).

و خشونت را با مقداری ملایمت درهم آمیز و هر جا ملایمت مناسب تر بود، ملایمت نشان بده.

تعبیر به ضغث (2)، اشاره به نوعی مدارای همه بعدی در خشم و تندی است؛ مثلاً اگر برخورد تند و غضب آلود، جلوه های مختلف بروز و ظهور داشته باشد؛ مانند کلام، چهره، رفتار و نگرش منفی نسبت به موضوع و... حضرت می فرماید که يك گروه از برخوردهای نرم را با غضب و تندی خود درهم آمیز؛ یعنی نگرش منفی خود را کمی جدی نگیر و خیلی تند رفتار نکن و به شدت چهره درهم نریز و افراطی سخن نگو. این نوع کنترل، در عین اینکه نهی کامل از غضب نشده است، می تواند نوعی دوراندیشی و روش بهتری در قاطعیت و جدیت در کار باشد.

## 2. هدیه دادن

تأثیر روان شناختی هدیه در ایجاد تمایل و محبت به هدیه دهنده، به میزانی است که در برخی از روایات، از گرفتن هدیه نهی شده است. موارد نهی، شامل جاهایی می شود که دستور پرهیز داده شده است؛ مثل شخص ظالم یا موارد رشوه. به اجمال می شود فهمید که هدیه دادن، اثر قهری و طبیعی ای که از خود می گذارد، نرمش داشتن است. بر این اساس در برخی روایات، برای مقابله با خشم تجویز شده است؛ مانند حدیث امیر مؤمنان علیه السلام:

مَا اسْتُعْطِفَ السُّلْطَانُ وَ لَا اسْتَسْلِلَ سَخِيمَةَ الْغَضَبَانِ وَ لَا اسْتَمِيلَ الْمَهْجُورَ وَ لَا اسْتَجَحَّتْ صِعَابُ الْأُمُورِ وَ لَا اسْتُدْفِعَتِ الشُّرُورُ بِمِثْلِ الْهَدِيَّةِ (3).

هیچ چیز مثل هدیه، موجب تلافی و مهربانی پادشاه، بیرون رفتن کینه فرد خشمگین، مایل شدن فرد مهجور (جداشده از دیگران)، برآورده شدن کارهای سخت و دفع شدن بدی ها نیست.

در مورد رفتار اخلاقی هدیه دادن و هدیه پذیرفتن، بحث های مفصلی در جای خود به

ص: 199

1- (1). نهج البلاغه، نامه 46؛ غررالحکم، ح 2385 «اخْلِطِ الشَّدَّةَ بِرَفْقٍ، وَ اَرْفُقْ مَا كَانَ الرَّفْقُ اَوْفَقَ».

2- (2). الصُّغْتُ: وَ هُوَ قَبْضَةُ حَشِيْشٍ مُخْتَلَطٌ رَطْبُهَا بِبَابِهَا وَ يُقَالُ مِلْءُ الْكَفِّ مِنْ قُضْبَانٍ أَوْ حَشِيْشٍ أَوْ شَمَارِيْخٍ. المصباح المنیر، فیومی، ج 2، ص 362.

3- (3). مستدرک الوسائل، ج 13، ص 207.

عمل آمده است. ما ناچاریم صرفاً به هدف پژوهشی خود پرداخته و تأثیر آن را در کنترل خشم بررسی نماییم. همان طور که ملاحظه می شود، حضرت بیان می فرماید که هدیه دادن یک موقعیت منحصر به فردی در اثربخشی بر برخی امور، از جمله غضب دارد. عنصر مشترك موارد یادشده، احتمالاً همان هیجان های منفی ناشی از برخوردها و نگرش ها است. هدیه در سوگیره های بدبینانه نیز، اثر مثبتی دارد. متن روایت نبوی بر این موضوع دلالت دارد:

تَهَادُوا؛ فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تَسْلُ السَّخَائِمَ، وَ تُجَلِّي ضَغَائِنَ الْعَدَاوَةِ وَالْأَحْقَادِ (1).

برای یکدیگر هدیه ببرید؛ زیرا هدیه بدخواهی ها را [از دل ها] بیرون می کشد و کینه های دشمنی و نفرت ها را برطرف می کند.

البته نقش هدیه صرفاً به عنوان یک عامل سلبی نیست؛ بلکه روایات تصریح دارند که علاوه بر نقش سلبی هدیه، باعث ایجاد نگرش مثبت، ایجاد عواطف و احساسات مثبت و محبت نیز خواهد شد. باز هم در نبوی مشهور داریم:

الْهَدِيَّةُ تُورِثُ الْمَوَدَّةَ، وَ تَجْدُرُ (2) الْأُخُوَّةَ، وَ تُذْهِبُ الضَّغِينَةَ، تَهَادُوا تَحَابُّوا. (3)

هدیه دادن محبت می آورد و برادری را نگه می دارد و کینه و دشمنی را می برد. برای یکدیگر هدیه ببرید؛ تا دوستدار هم شوید.

در نگرشی کلی تر، هدیه دادن دلالت بر تدبیر و تعالی بین فردی و هوش عاطفی (4) می باشد.

به اصطلاح روان شناسان، فردی که از هدیه دادن استفاده می کند، در واقع از خود میان بینی (5) خارج می شود و نقش و حضور دیگران را می پذیرد. این سطح از تحول، لازمه رشد عاطفی - اجتماعی فرد در سنین بعد بلوغ محسوب می شود. بر اساس فرآیند درون سازی (6)، برون سازی (7) شناختی پیازه (8)، پایه های شناخت واقعیت و تحوّل فکری - منطقی در اثر عملکرد بر روی روان بنه آغاز شده و از خود میان بینی (9) به سوی میان واگرایی (10) جهت

ص: 200

1- (1) . الكافي، ج 5، ص 143.

2- (2) . جَدْرَه يَجْدُرُه: حَوْطَه. لسان العرب، ج 4، ص 121 و الضغينة: الحقد. همان، ج 13، ص 255.

3- (3) . بحار الانوار، ج 74، ص 166.

4- (4) . EQ

5- (5) . egocentrism

6- (6) . assimilation

7- (7) . accommo dation

8- (8) . (Piaget, J. (1964

9- (9) . egocentrism

10- (10) . decentration

می یابد و به عینی شدن فزاینده فکر منتهی می شود. پیازه خروج از خودمیان بینی را تحول اساسی فرد و نیز نشانه سلامتی روان او می داند. در روایتی، صاحب هدیه و ارسال کننده نامه و نامه رسان او، نشانی از میزان رشد و عقلانیت صاحب نامه شمرده شده اند

ثَلَاثَةٌ تَدُلُّ عَلَى عُقُولِ أَرْبَابِهَا: الرَّسُولُ، وَ الْكِتَابُ، وَ الْهَدِيَّةُ(1).

سه چیز است که نشانگر خرد صاحبان آنهاست: فرستاده، نامه و هدیه.

براستی نامه به خاطر محتوای خود، نامه رسان به خاطر انتخاب شدنش و هدیه به دلیل رشد عاطفی و اجتماعی اش می تواند، بیانگر صاحب اصلی باشد. بر اساس طبقه بندی نیازهای مازلویی نیز، هدیه در سطح نیازهای عاطفی و بالاتر از نیازهای مادی و امنیتی قرار دارد: بنابراین نتیجه می گیریم که با دادن هدیه به طور شایسته ای می توان، نه تنها فرد خشمگین را آرام کرد؛ بلکه او را متوجه کار زشت خود کرده و تأثیر مثبتی در او به جا گذاشت.

### 3. نرم خویی

یکی از بهترین جلوه های اخلاقی اسلام، توصیه به برخورد مناسب نسبت به دیگران است. موضوعاتی، مانند حسن خلق و عفو و بخشش، مدارا کردن و خلاصه نرم خویی است. توصیه های رفتاری که باعث گسترش روابط اجتماعی گرم و صمیمی و اعتماد متقابل خواهد شد. همچنین است، در مقابله با برخوردهای نامناسب، توصیه شده با نرم خویی برخورد شود. احتمالاً این روش، فرصت بیشتری را به طرف مقابل می دهد تا خود را اصلاح و رفتار زشتش را جبران کند. روایت از امیر مؤمنان علیه السلام است که فرمود:

لَنْ لِمَنْ غَاظَكَ، تَظْفَرِ بِطَلَبَتِكَ(2).

با کسی که نسبت به تو خشم گرفته است، ملایم باش تا به خواسته ات برسی.

نرم خویی نیز، یکی از توصیه های برخورد با فرد خشمگین است. صاحب کتاب التحقیق می فرمایند که تفاوت «لین» با «رفق» در این است که استعمال «لین» عمومی است و در اشیاء، مادیات و همچنین اخلاقیات استفاده می شود؛ بر خلاف «رفق» که گفتیم فقط در غیر مادیات و اخلاقیات استفاده می شود. «لین» مفهوم مخالف خشونت است؛ اما «رفق» آسان گرفتن است، در مقابل سخت گیری. جالب است که پاسخ لین برای کسی است که غیظ یا خشم نشان دهد؛ اما مدارا در برابر غضب یا پرخاش به کار رفته است؛ چون در برابر کسی که پرخاشگری می کند، نرمی و ملایمت آن چنان مفید نیست،

ص: 201

1- (1). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 3، ص 343، ح 4681.

2- (2). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 392.



بلکه سازگاری مهم است. در برابر غیظ نیز که صاحب آن، فقط دنبال علائمی از طرف مقابلش است تا غیظش را به غضب تبدیل کند، نرمی و ملایمت مهم است.

بعد حضرت می فرمایند که روش مناسب برای پیش بردن کار، ملایم بودن در برابر فرد خشمگین است. طبعاً این برخورد، باعث خاموشی خشم قبل از تبدیل به پر خاش شده و مانعی برای پذیرش بعدی نخواهد گذاشت:

وَلِنْ لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوشِكُ أَنْ يَلِينَ لَكَ..(1).

و با کسی که با تو به درستی برخورد کند، نرمی کن؛ چون که به زودی او هم با تو نرمی خواهد کرد.

این روایت نیز که قبلاً بررسی کرده بودیم، مؤید این مطلب است که اصولاً برخورد نرم در فرد دارای غیظ یا خشم، اثر کنترل خوبی داشته و حتی تبدیل به نرمی برخورد متقابل خواهد شد. البته این نرمی برخورد، در افرادی که شخصیت سالمی ندارند، همراه با احتیاط است تا به سوء استفاده تبدیل نشود. نرمی برخورد، مخصوص افراد کریم یا سالم است که پاسخ مناسبی برای این برخورد خواهند داشت. مصداق این مطلب را روایتی از آن حضرت تأیید می کند:

إِذَا غَضِبَ الْكَرِيمُ قَالَ لَهُ الْكَلَامَ وَإِذَا غَضِبَ اللَّئِيمُ فَخُذْ لَهُ الْعَصَا(2).

اگر انسان بخشنده ای خشمگین شد، با نرمی با او سخن بگو و اگر انسان پستی خشمگین شد، در مقابلش با احتیاط برخورد کن.

#### 4. بدون لج بازی

برخورد منطقی، شیوه درست مقابله با خشم دیگران است. در صورت ارائه هرگونه رفتار غیر منطقی و لج بازگونه، هیجان خشم طرف مقابل تحریک بیشتری می شود. اگر رفتار لج بازگونه را به رفتاری مشابه رفتار ناهنجار طرف مقابل که به منظور مقابله به مثل یا اذیت او صورت می گیرد، تعریف کنیم، این نوع برخورد، زمینه تشدید پر خاشگری بیشتری را به وجود آورده و نهایتاً فرصت های جبرانی و اصلاح پذیری بعدی را دشوارتر خواهد ساخت؛ لذا در روایت زیر، امیرمؤمنان علیه السلام، از هرگونه برخورد لج بازگونه با فرد خشمگین پرهیز داده شده است:

لَا تُلَاحِجِ الْغَضَبَانَ؛ فَإِنَّكَ تُقَلِّقُهُ بِاللِّجَاجِ وَلَا تَرُدُّهُ إِلَى الصَّوَابِ(3).

ص: 202

1- (1). تحف العقول، ص 82؛ بحار الأنوار، ج 71، ص 168.

2- (2). شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 285.

3- (3). همان.

با انسان خشمگین لج بازی نکن؛ زیرا با لج بازی او را تحریک می کنی؛ ولی به صحت و درستی باز نمی گردانی.

## 5. گذشت

تعبیر الصَّفْح که در متون روایی برای کنترل خشم توصیه می شود، در اصل ریشه لغوی، برای دوری و اعراض از موضوعی نامطلوب سفارش شده است. امام سجاد علیه السلام در ذیل آیه شریفه (1)، «الصفح» را گذشت بدون سرزنش معنا نموده اند:

العَفْوُ مِنْ غَيْرِ عِتَابٍ (2).

مقصود، گذشت بدون سرزنش است.

به زبان عامیانه می گوئیم که از فلان موضوع روی برگردانده است. روی برگرداندنی که حاکی از بی توجهی به موضوع یا اغماض و گذشت باشد؛ اما از آنجا که در حالت فرد دارای این صفت، نوعی کنترل و رضایت به اعراض دیده می شود، شبیه حالت کظم یا حلم است. یعنی صفح، نوعی برخورد منطقی و کنار آمدن با موضوع خشم را موجب می شود؛ غیر از اینکه در منابع لغوی و تفاسیر، برای صفح معنای گذشت و بخشش نیز داده شده است (3).

روایت امیر مؤمنان علیه السلام صفح را گذشت از يك جرم و جنایت شخصی معنا می کند. کنترل غیظ همراه با روی برگرداندن، در ظاهر نوعی بی توجهی به مسئله و به اصطلاح پاك کردن صورت مسئله است. صفح، یعنی روی برگرداندن از يك درگیری بی فایده و پر از ضرر که نتیجه آن عفو و گذشت محسوب می شود:

الصَّفْحُ أَنْ يَعْفُو الرَّجُلُ عَمَّا يُجْنِي عَلَيْهِ وَ يَحْلُمَ عَمَّا يَغِيظُهُ (4).

درگذشتن آن است که انسان از آنچه بر او جنایت می شود، در گذرد و از آنچه او را به خشم می آورد، بردباری کند.

مورد روایت به طور کلی، شامل مواردی است که باعث تحریک هیجانی می شود.

ص: 203

1- (1). (فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ). حجر: 85.

2- (2). الأُمَالِي، شيخ صدوق، ص 131؛ بحار الانوار، ج 68، ص 421.

3- (3). (صفح)... قوله: (فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ). (حجر: 85). أي أَعْرَضَ عَنْهُمْ وَاحْتَمَلَ مَا يَلْقَى مِنْهُمْ إِعْرَاضًا جَمِيلًا بِحِلْمٍ وَ إِغْضَاءٍ قَوْلُهُ: (أَفَنْضِرِبُ عَنْكُمْ الذِّكْرَ صَفْحًا) (زخرف: 5). أي أَفَنْضِرِبُ تَذْكِيرًا إِيَّاكُمْ صَافِحِينَ، أَي مَعْرُضِينَ... وَ صَفَحْتُ عَنِ الذَّنْبِ صَفْحًا - مِنْ بَابِ نَفَعٍ -: عَفَوْتُ عَنْهُ. وَ الصَّفْحُ: الْعَفْوُ وَ التَّجَاوُزُ، وَ أَصْلُهُ مِنَ الْإِعْرَاضِ بِصَفْحَةِ الْوَجْهِ. مَجْمَعُ الْبَحْرَيْنِ، ج 2، ص 385.

4- (4). غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ص 69، ج 2، ح 1875.

زیرا هم یجنی و هم غیظ هر دو در موارد هیجان های منفی جدی استفاده می شوند. روایات دیگر نشان می دهند که صفح، علی رغم ظاهرش که کوتاه آمدن و واگذار کردن صحنه به طرف متخاصم است، موجبات عزت و افتخار شخص خواهد شد. روایت امام باقر علیه السلام آثار خوبی برای فعل صفح بیان نموده اند:

ثَلَاثٌ لَا يَزِيدُ اللَّهَ بِهِنَّ الْمَرْءَ الْمُسْلِمَ إِلَّا عِزًّا: الصَّفْحُ عَمَّنْ ظَلَمَهُ، وَإِعْطَاءُ مَنْ حَرَمَهُ، وَ الصَّلَةُ لِمَنْ قَطَعَهُ (1).

سه چیز است که خداوند به واسطه آنها، جز بر عزت انسان مسلمان نمی افزاید: گذشت کردن از کسی که به او ستم کرده است، بخشیدن به کسی که از [دادن چیزی به] او دریغ کرده است و پیوستن به کسی که از او بریده است.

در واقع صفح که در پوشش نوعی بی اعتنایی به موضوع بر علیه است، بهترین روش برای حفظ شخصیت و حرمت افراد است. اهمیت این موضوع، از حصری که در روایت ایجاد شده، فهمیده می شود. تمایل ذاتی افراد در موارد سه گانه فوق، معمولاً مانع از بخشش و دوستی به فرد ظالم است و شاید هم در بدو امر، چنین به نظر آید که گذشت، باعث ذلت و حقارت شود؛ اما احتمالاً کسی که به دنبال جبران از طریق مقابله به مثل می رود، در واقع خود نیز وارد بازی ای می شود که از اول نمی خواست و دوست نداشت؛ پس فرد ناچار می شود، نفس خود را خطاب قرار داده و به همان دلیل منفی از خود متنفر شود. این امر، قضاوت و ارزیابی منفی در او ایجاد خواهد کرد. ارزیابی ای که احساس منفی ارزشمندی و کمبود اعتماد به نفس را به ارمغان خواهد آورد.

گاهی ندیده گرفتن خطا کار نیز ممکن است عفو و بخشش، تلقی شود. آیه 37 سوره شورا در صفات اهل ایمان می فرماید که آنها اهل توکل اند و ضمن پرهیز از گناهان و اعمال زشت، هرگاه خشمگین شوند، عفو می کنند: (وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ\* وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ). بدین ترتیب می توان گفت که یکی از آثار جانبی ایمان به خداوند متعال، واگذار کردن اهل دنیا و معصیت به حال خودشان است؛ به طوری که مؤمنان در برابر غضب شان نسبت به اهل معصیت، عکس العملی جز بخشش ندارند.

ص: 204

در کل، روش های مقابله ای طرح شده را می توانیم، به دو گروه کلی روش های پیشگیری و روش های درمانی تقسیم کنیم؛ زیرا عملاً برخی روش های مقابله ای در صحنه خشم قابل عمل نیستند و لازم است که از قبل تمرین شوند.

### الف - روش های پیشگیری

در اینجا به طور گسترده ای می توان روش ها را مطرح کرد. به نظر منطقی می آید که ابتدا عوامل جسمی خشم مورد بررسی قرار گیرد، بعد مسائل روان شناختی. در این رابطه تغذیه مناسب که به آن اشاره شد، باید بیشتر بررسی شود؛ مثلاً در حدیث است که خودداری از مصرف گوشت بیش از مدت خاصی، باعث بدخلقی(1) می شود. بعد از جسم نوبت روح و روان می شود. در این بخش، موضوعات وسیعی شامل خودشناسی، خودسازی و تربیت مذهبی و اخلاقی مطرح است. برای فردی که مبتلا به پرخاش است، در خارج از صحنه خشم، باید زمینه شناخت خود و تغییر عادت های رفتاری و نگرش های اشتباه را توصیه کرد. اصلاح خطاهای شناختی از دید مذهبی نقش مؤثری دارد و همچنین تغییر عادت های رفتاری و تمرین های مختلف، مانند تمرین تواضع در برابر تکبر و تمرین عشق ورزیدن به خدا و بندگانش در برابر کینه جویی و حسادت ورزی. همچنین برای کنترل نیازهای کاذب، تمرین قناعت می تواند مفید باشد(2).

ص: 205

---

1- (1). الإمام الصادق عليه السلام: «اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَ مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْماً سَاءَ خُلُقُهُ وَ مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَادْنُوا فِي أُذُنِهِ»؛ «گوشت، گوشت را می رویاند و هرکس چهل روز گوشت نخورد، بد خلق شود و هرکس بد خوی شد، در گوشش اذان بگوید». الکافی، ج 6، ص 309.

2- (2). رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَمَ: «الْقَنَاعَةُ بَرَكَةٌ». الجعفریات، ابن اشعث، ص 160.

## اشاره

برای درمان، روش هایی باید طرح کرد که مربوط به صحنه خشم باشد؛ یعنی وقتی فردی خشمگین می شود، برای جلوگیری از خشمش چکار باید بکند؟ در اینجا می توانیم روش های مقابله ای مطرح شده را در سه گروه کلی طرح کنیم. اول روش های درمان رفتاری، دوم روش های عاطفی و سوم روش های شناختی.

### 1. روش رفتاری

در این روش، انجام رفتاری خاص در سر صحنه خشم، به تدریج می تواند ما را در جهت کنار آمدن با خشم خود در درازمدت کمک کند. استفاده از سکوت به عنوان نگین فضایل اخلاقی دینی بسیار سفارش شده است. حداقل تأثیرگذاری سکوت می تواند، جلوگیری از تشدید وضعیت پر خاشگری باشد. استفاده از روش های مقابله ای جسمی مطرح شده در اینجا کلاً مفیدند؛ مانند خروج از صحنه یا تغییر وضعیت بدن؛ الا اینکه فرد خشمگین به اندازه کافی در قبل از صحنه خشم، تمرین خروج از صحنه نکرده باشد، در سر صحنه خشم نیز، برایش دشوار خواهد بود. فرد خشمگین رها کردن خشم خود را در آن لحظه غیر منطقی می داند؛ پس باید به تعداد کافی در غیر صحنه خشم به طور غیر منطقی تغییر وضعیت دهد تا عادت به این کار در او ایجاد شود. همچنین توجه به کاربرد آب در اینجا مفید است. مخصوصاً به صورت وضو باشد که دارای ابعاد بیشتری می شود.

### 2. روش های عاطفی

عمده توصیه های در این مورد، توجه به خدای ناظر و حاکم است. برقراری رابطه قلبی در صحنه خشم که برای فرد مؤمن صحنه دشواری است؛ مثل همه وضعیت های دشوار که انسان به صورت فطری یاد خدا می کند، بسیار مفید است. در این زمینه، رفتار نمادینگاه به آسمان و خواندن ذکر و دعای خاص که لزوماً هر چه کوتاه و روان تر باشد، بهتر است. همچنین، کاربرد صفات شایسته کظم و تقوی همه به خاطر داشتن يك بعد عاطفی و احساسی مفید باشند.

### 3. روش شناختی

در شیوه فوق، کار به صورت ثبت لحظات خشم و تحلیل های بعد از صحنه صورت می گیرد. بدین ترتیب که فرد خشمگین باید پیوسته از لحاظ نگرشی بر روی نتایج و عواقب خشم تفکر کرده هم در قبل از صحنه، هم در موقع خشم و هم بعد خشم. این ممارست پیوسته، باعث عدم غفلت از نتایج بررسی شده و موجب درونی شدن حاصل تحلیل خواهد شد.

### اشاره

همان گونه که خشم در بعد ایجابی، دارای نتایج منفی و عواقب شومی بود، در بعد سلبی نیز، فواید و نتایجی پر ارزش خواهد داشت. بخشی از احادیث در برگیرنده این نتایج مثبت اند. کثرت روایات در هر دو بخش زیاد است و می توان آنها را به دو گروه کلی فردی و اجتماعی تقسیم کرد.

ص: 207



صفت رذیله غضب، همیشه مورد غضب انبیای الهی و همه مصلحان بشریت بوده است. غضب به عنوان يك چاقوی دولبه، ضمن داشتن کاربردهای مثبت، در حالت های کنترل نشده می تواند، منشأ خسارت های جبران ناپذیر انسانی شده و حتی موجب فاجعه های غم انگیزی بشود. تاریخ بشریت فجایع و نسل کشی های متعددی به یاد دارد که برخی حتی در پوشش های به ظاهر انسان دوستانه و در واقع به دنبال ارضای خودخواهی ها و مطامع شخصی و صنفی بوده است؛ لذا اگر خشم و غضب به عنوان يك رذیله از ابتدا مورد کنترل و تربیت قرار بگیرد، موارد مثبت آن چندان زیاد نیست که ضرری برای بشریت محسوب بشود؛ بلکه در يك معیار بزرگ، باعث آرامش بشریت خواهد بود. بررسی آثار کنترل و مقابله با خشم مثبت می تواند، ضمن افزایش انگیزش اصلاح نفوس و هدایت بشر، دنیای دیگری از ابعاد ناشناخته بشری و ماورایی را بگشاید که موجبات رشد متعالی انسان را به ارمغان خواهد آورد. گروه بندی آثار ذکر شده در منابع دینی با همان ساختاری فردی و اجتماعی امکان مضاعفی را برای جمع آوری برکات دوری از خشم فراهم خواهد آورد؛ لذا با همان شیوه تقسیم در آثار خشم، به بیان آثار کنترل و مقابله خشم از نظر فردی و اجتماعی می پردازیم.

### 1. آثار روان شناختی مقابله باخشم

#### يك. شخصیت سازی مثبت

در اینجا کنترل خشم و غضب را به عنوان یکی از مؤلفه های شخصیت برتر معرفی می کنیم. شخصیت هایی که در سایه مفاهیم ارزشی و اخلاقی متون دینی مان، مورد تحسین و افتخارند؛ هرچند در نظریه های شخصیت روان شناسان ناشناخته و تعریف نشده باشد. با در نظر گرفتن همراهی مفهوم مهار خشم، با شخصیت های ارزشی، به این نتیجه نزدیک می شویم که بین مهار خشم و رسیدن به این صفات متعالی رابطه وجود دارد. یکی از موانع جدی در راه رسیدن به کمالات متعالی، خشم است. فرد متعالی کاملاً بر خشم و



سایر احساساتش غلبه دارد. جهاد فرد با خشم، چنین ارزشمندی را برای او می آورد. مصداق روایت امیر مؤمنان علیه السلام است که:

جِهَادُ الْغَضَبِ بِالْحِلْمِ بُرْهَانُ النَّبْلِ (1).

مبارزه با خشم به وسیله بردباری، نشانه بزرگ منشی است.

به طور خلاصه، این شخصیت های ارزشی با عناوین متفاوتی در منابع دینی معرفی می شوند. در اینجا فقط بخشی از آن احادیثی را نام می بریم که در روایات مسیر پژوهش مشاهده کردیم. در این روایات، خاموشی خشم جزء مؤلفه های مشترك شخصیت برتر نامیده شده است. این شخصیت ها در جای خودش جزء شخصیت های ستایش شده و برتر مطرح شده اند؛ ولی چون از موضوع پژوهش خارج است، بدون توصیف کامل، فقط به ذکر اسامی آنها کفایت می کنیم. شخصیت های فوق عبارت اند از:

شخصیت فرزندگان (2)، نیکوسیرتان (3)، بلندمرتبان (4)، بزرگواران (5)، عاقلان (6).

ص: 210

1- (1). غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 3، ص 369.

2- (2). قال علی امیر مؤمنان علیه السلام: «عَادَةُ النَّبْلِ السَّخَاءُ وَالْكَظْمُ وَالْعَفْوُ وَالْحِلْمُ»؛ «سیمای فرزندگان، سخاوت، فروخوردن خشم، گذشت و بردباری است». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 4، ص 354.

3- (3). الإمام علی علیه السلام: «مَنْ غَلَبَ عَقْلُهُ شَهْوَتَهُ وَ حِلْمُهُ غَضَبَهُ كَأَنْ جَدَّيْرًا بِحَسَنِ السَّيْرِ»؛ «کسی که عقلش بر شهوتش و بردباریش بر خشمش چیره شود، سزاوار است که او را نیکوسیرت بدانید». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 5، ص 389.

4- (4). الإمام علی علیه السلام: «الصَّبْرُ عَنِ الشَّهْوَةِ عَقْفَةٌ وَعَنِ الْغَضَبِ نَجْدَةٌ وَعَنِ الْمَعْصِيَةِ وَرَعٌ»؛ «شکیبایی بر خواهش، پارسایی است و بر خشم، بلندمرتبگی و برگناه و نافرمانی، پرهیزگاری». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 82، ح 1927.

5- (5). الإمام الصادق علیه السلام: «ثَلَاثَةٌ تَدُلُّ عَلَى كَرَمِ الْمَرْءِ: حُسْنُ الْخُلُقِ، وَ كَظْمُ الْغَيْظِ، وَ غَضُّ الطَّرْفِ»؛ «سه چیز نشانگر بزرگواری آدمی است: خوش خویی، فروخوردن خشم و فروهستن چشم». تحف العقول، ص 319. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «... وَإِنْ شِئْتَ أَنْ تُكْرِمَ فَلِنْ وَإِنْ شِئْتَ أَنْ تُهَانَ فَاحْشُنْ وَمَنْ كَرَّمَ أَصْلَهُ لَانَ قَلْبُهُ وَمَنْ حَشَّنَ عُنْصُرَهُ غَلَطَ كِبْدُهُ»؛ «اگر می خواهی مورد اکرام واقع شوی، نرم خوب باش و اگر می خواهی مورد اهانت قرار گیری، خشن باش. هرکس اصالتاً بزرگوار باشد، قلبش مهربان است و هرکس وجودش خشن باشد، جگرش پرکینه است». الکافی، ج 1، ص 27.

6- (6). الإمام علی علیه السلام: «جَاهِدِ شَهْوَتَكَ وَ غَالِبِ غَضَبَكَ وَ خَالَفِ سُوءَ عَادَتِكَ، تَرُكُ نَفْسِكَ، وَ يَكْمُلُ عَقْلُكَ، وَ تَسْتَكْمِلُ ثَوَابَ رَبِّكَ»؛ «با خواهش [نفس] خود جهاد کن، بر خشمت چیره شو و با عادت های بد خود مخالفت نما تا نفست پاکیزه شود، خردت کمال یابد و از پاداش پروردگارت بهره کامل ببری». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 3، ص 365. الإمام علی علیه السلام: «الْعَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ، وَإِذَا رَغِبَ، وَإِذَا رَهَبَ»؛ «خردمند کسی است که هرگاه خشم یا خواهش و ترسی در او به وجود آمد، خویشتن دار باشد». غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 111. الإمام علی علیه السلام: «الْعَقْلُ أَنْتَ تَقْتَصِدُ فَلَا تُسْرِفُ، وَ تَعِدُ فَلَا تُخْلِفُ، وَ إِذَا غَضِبْتَ حَلَمْتَ»؛ «خرد آن است که میانه روی کنی و از زیاده روی پرهیزی و وعده دهی و خلف وعده نکنی و هرگاه به خشم آمدی، بردباری نشان دهی» غررالحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 145، ح 2130.

دورانديشان(1)، خودکنترل کننده ترين ها(2)، پهلوانان(3)، شبيه ترين ها به پيامبر صلى الله عليه وآله وسلم(4)، انسان ترين ها(5).

1- (1). رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «أَذَلُّ النَّاسِ مَنْ أَهَانَ النَّاسَ وَأَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ لِلْغَيْظِ»؛ «خوارترين مردم کسی است که به مردم توهين کند و آن کس که در فروبردن خشم از ديگران پيشتر است، از همه دورانديش تر است». کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 396.

2- (2). الإمام علي عليه السلام: «أَعْظَمُ النَّاسِ سَلْطَانًا عَلَى نَفْسِهِ مَنْ فَمَعَ غَضَبَهُ وَأَمَاتَ شَهْوَتَهُ»؛ «بزرگ ترين فرمانروا بر نفس، کسی است که خشم خویش را در هم کوبد و خواهش نفس خود را بميراند». غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 2، ص 451.

3- (3). الإمام زين العابدين عليه السلام: «مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بِقَوْمٍ يَرْفَعُونَ حَجْرًا، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالُوا: نَعْرِفُ بِذَلِكَ أَشَدَّنَا وَأَقْوَانَا، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: أَشَدُّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي إِثْمٍ وَلَا بَاطِلٍ، وَإِذَا سَخِطَ لَمْ يُخْرِجْهُ سَخِطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ، وَإِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ»؛ «رسول خدا به قومی که سنگی را بلند می کردند، رسید و فرمود چه کار می کنید؟ گفتند: با این کار قوی ترین و زورمندترین مان را می شناسیم. حضرت فرمود: آیا زورمندترین و قویترین شما را معرفی نکنم؟ عرض کردند: بفرمایید، ای رسول خدا! فرمود: زورمندترین و قویترین شما کسی است که هرگاه خشنود باشد، خشنودی اش او را به گناه و نادرستی نکشاند و هرگاه ناخشنود باشد، از جاده حق گویی خارج نشود و هرگاه قدرت یابد، آنچه را که حق او نیست، نستاند». معانی الأخبار، ص 366. رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»؛ «پهلوانی، به زمین زدن حریف نیست؛ بلکه پهلوان کسی است که در هنگام خشم خویشتن دار باشد». بحار الانوار، ج 74، ص 151. قَالَ [رَسُولُ اللَّهِ] صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا: «أَيُّهَا النَّاسُ!... مَا الصُّرْعَةُ فِيكُمْ؟ قَالُوا: الشَّدِيدُ الْقَوِيُّ الَّذِي لَا يُوضِعُ جَنْبَهُ، فَقَالَ: بَلِ الصُّرْعَةُ حَقُّ الصُّرْعَةِ رَجُلٌ وَكَزَ الشَّيْطَانُ فِي قَلْبِهِ وَاشْتَدَّ غَضَبُهُ وَظَهَرَ دَمُهُ، ثُمَّ ذَكَرَ اللَّهُ فَصَرَخَ بِجَلْمِهِ غَضَبَهُ»؛ «روزی پيامبر خدا صلى الله عليه وآله وسلم فرمود: ای مردم! به نظر شما پهلوان کیست؟ عرض کردند: شخص نیرومند و پر زوری که پهلویش به خاک رسانده نشود. حضرت فرمود: اما پهلوان واقعی آن کسی است که شیطان، به دلش مشت کوبد و خشمش بالا گیرد و خونس به جوش آید، اما خدا را یاد کند و با بردباری، خشم خود را بر زمین کوبد». تحف العقول، ص 47؛ بحار الانوار، ج 74، ص 150. رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «أَشَدُّكُمْ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَأَحْمَلُكُمْ مَنْ عَفَا بَعْدَ الْمَقْدَرَةِ»؛ «هنگامی که عده ای را دید که سنگی را پرتاب می کنند، فرمود: نیرومندترین شما کسی است که در هنگام خشم خوددار باشد و وزنه بردارترین شما کسی است که با وجود قدرت داشتن (بر انتقام) گذشت کند». تحف العقول، ص 45؛ بحار الانوار، ج 74، ص 148.

4- (4). رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشْبَهِكُمْ بِي؟ قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ... أَكْظَمُكُمْ لِلْغَيْظِ وَأَحْسَنُكُمْ عَفْوًا وَأَشَدُّكُمْ مِنْ نَفْسِهِ إِنْصَافًا فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ»؛ «آیا می خواهید شما را از شبيه ترين شخص به خودم باخبر سازم؟ گفتند: بلی یا رسول الله. فرمود: آن کس که بیشتر خشمش را فروخورد و گذشتش بیشتر باشد و برای خشنود و خشمگین شدن به خودش بیشتر سخت بگیرد». الکافی، ج 2، ص 241.

5- (5). الإمام علي عليه السلام: «أَشْرَفُ الْمُرُوءَةِ مِلْكُ الْغَضَبِ وَإِمَاتَةُ الشَّهْوَةِ»؛ «بالا-ترین انسانیت، تسلط داشتن بر خشم است و ميراندن خواهش نفس». غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 2، ص 419. الإمام علي عليه السلام: «رَأْسُ الْفَضَائِلِ مِلْكُ الْغَضَبِ وَإِمَاتَةُ الشَّهْوَةِ»؛ «تسلط داشتن بر خشم و ميراندن خواهش نفس، سرآمد فضایل است». همان، شرح آقاجمال خوانساری، ج 4، ص 49، الإمام علي عليه السلام: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ وَحَلَمَ عَنْ قُدْرَةِ»؛ «بهترین مردم کسی است که خشمش را فروخورد و هنگام توانمندی بردباری ورزد». همان، شرح آقاجمال خوانساری، ج 2، ص 419.

البته همانطور که ملاحظه می شود، رسیدن به مقام برتر، صرفاً با کنترل خشم میسر نیست و کنترل خشم، تنها به عنوان یکی از صفات شایسته برای چنین شخصیت هایی معرفی می شود. در عین حال، اهمیت کنترل خشم به حدی است که برخی از روایات، صرفاً از آن یاد می کنند. گویا که فقط با کنترل خشم، انسان به تمام درجات اخلاقی و انسانی خواهد رسید.

برخی از شخصیت های یادشده به ماهیت انسان مربوط است؛ یعنی هرکسی که انسان سالم باشد، باید چنین ویژگی هایی داشته باشد؛ مانند عقل، فطرت، وجدان و...؛ اما بعضی از افراد، به خاطر غفلت و نادانی از اصل ذات خود دوری کرده و ارزش های فطری خود را زیر پا می گذارند. از مصادیق افرادی که طبیعت نرم و غیر خشن داشته باشند، انسان با اصالت یا کسی که در طول چند نسل، دارای اجداد با صفات بهنجار و شایسته بوده، شمرده شده است. به طور طبیعی می شود احتمال بدهیم، که اگر فردی، صفت پرخاشگری اش به صورت وجه غالب باشد، نسبت به بهداشت روانی اعقاب او تردید وجود دارد.

در روایات این بخش، می توان فهمید که از ناحیه کنترل خشم، احساس مثبت و مقدسی به انسان دست خواهد داد. در این صورت، پرخاشگری به عنوان آخرین تلاش یک فرد ضعیف، برای اثبات باقی مانده احساس مثبتش خواهد بود یا تلاشی برای کسب کاذب حداقل ارزش.

بخشی از روایات این بخش نیز، به طور کلی انسان را بر اساس صفت خشم و غضب طبقه بندی می کنند. روایاتی که کنترل خشم را جزء بهترین ارزش ها می دانند و صاحب آن را از بهترین مردم. طبیعتاً انسان عامل به اصول اخلاقی و من جمله فارغ از خشم، نوعی احساس عمیق ارزشمندی به خاطر کنترل خود دریافت خواهد کرد.

## **دو. هنجاریابی عمومی**

در اینجا دوباره به ارتباط خشم با شیطان برمی گردیم. اگر شیطان را مرکز تمام

انحراف های بشر از معیار بهنجاری تلقی کنیم، در این صورت، کنترل غضب به عنوان يك فاکتور اساسی در جلوگیری از این انحراف قابل بررسی خواهد بود. اصل شیطان به عنوان واقعیتهای خارجی در منابع دینی ما به وفور اثبات شده است. همچنین اینکه شیطان از اول خلقت آدم، به دنبال اضلال و ایجاد مانع رشد و تعالی انسان باشد، از مسلمات است.

یکی از راه های کلیدی غلبه بر شیطان، غلبه بر غضب معرفی شده است. شیطانی که عامل اصلی اضلال و ازلال و همه گونه هلاکت دنیوی و اخروی برای انسان است، گویا عمده تأثیرگذاری منفی خود را از طریق وادار کردن به غضب یا خشم منفی انجام می دهد.

بر این اساس می توان گفت، يك معیار کلی برای پرهیز از انواع نابهنجاری های انسان، پرهیز از خشم است؛ زیرا شیطان همواره از طریق خشم، معیارهای هنجار آدمی را از بین می برد. مولا امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید که راه رهایی از دام شیطان، کنترل غضب است:

ظَفَرَ بِالشَّيْطَانِ مَنْ غَلَبَ غَضَبَهُ (1).

کسی که بر خشم خود غالب گردد، بر شیطان پیروز شود.

آیات و روایات متعددی اثبات می کنند که شیطان، مصمم است انسان را به گمراهی و ضلالت بکشد (2).

ص: 213

- 1- (1). مستدرک الوسائل، ج 12، ص 13، «ظَفَرَ الشَّيْطَانُ بِمَنْ مَلَكَهُ غَضَبُهُ». همان.
- 2- (2). (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَآفَّةً وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ مُبِينٌ)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید! همگان به اطاعت خدا در آید و گام های شیطان را دنبال نکنید که او دشمن آشکار شماست». بقره: 208. (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَ مَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ). «ای کسانی که ایمان آورده اید! گام های شیطان را دنبال نکنید که هر کس گام های شیطان را دنبال کند، به فحشا و منکر فرمانش دهد». نور: 21. (قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتَنِي لَأَفْعَدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ \* ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَائِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ). گفت: به سبب آن که مرا به بیراهه افکندی، من هم برای [فریفتن] آنان حتماً بر سر راه راست تو خواهم نشست. آن گاه از پیش رو و از پشت سرشان و از چپ و از راستشان بر آنها می تازم و بیشترینشان را سپاسگزار نخواهی یافت». اعراف: 17 و 16. (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ)؛ «همانا شیطان دشمن شماست؛ پس او را دشمن بگیرید. همانا او دار و دسته خود را فرا می خواند تا از دوزخیان باشند». فاطر: 6. رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: «إِنَّ اللَّهَ أَخَذَ مِيثَاقَ الْمُؤْمِنِ عَلَى بَلَايَا أَرْبَعٍ، أَشَدُّهَا عَلَيْهِ: مُؤْمِنٌ يَقُولُ بِقَوْلِهِ يَحْسِدُ، أَوْ مُنَافِقٌ يَقْفُو أَثَرَهُ، أَوْ شَيْطَانٌ يُغْوِيهِ، أَوْ كَافِرٌ يَرَى جِهَادَهُ، فَمَا بَقَاءُ الْمُؤْمِنِ بَعْدَ هَذَا؟!»؛ پیامبر خدا صلى الله عليه و آله و سلم: «خداوند از مؤمن بر چهار بلا پیمان گرفته است: سخت ترین آنها برای او، وجود مؤمنی است که هم عقیده او باشد و با این حال بر وی حسادت ورزد یا منافقی که رد پای او را دنبال کند، یا شیطانی که درصدد گمراه کردنش باشد، یا کافری که جهاد کردن با وی را بر خود لازم بداند [زیرا در این صورت، آن کافر به هر طریقی سعی می کند به او آسیب برساند]؛ حال با این همه بلا، بقای مؤمن چگونه [ممکن] است؟!»، بحار الانوار، ج 65، ص 217. رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: «الْغَضَبُ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ»؛ «خشم، اخگری از شیطان است». الکافی، ج 2، ص 305؛ بحار الانوار، ج 70، ص 265.

مقابله های جدی با صفت غضب، منشأ پیدایش خلق و خوی خویشتن داری است. فردی که به اندازه کافی تمرین مقابله با خشم داشته است، الگوهای خویشتن داری در مضامین اخلاقی، تحت عنوان صبر، حلم، تقوی و... مطرح است. در اینجا، به عنوان مثال به بررسی مختصر صبر و حلم می پردازیم. الگوی تقوی نیز به دلیل تفصیلش، در شیوه های مقابله ای مطرح خواهیم کرد.

### چهار. صبر

یکی از الگوهای خویشتن داری در فرامین دینی ما صبر است. صبر در واقع، صحنه هنرنمایی انسان در برابر مشکلات و مصائب طبیعت است. هنری که بر اساس يك نگرش الهی و جهان بینی الهی شکل خواهد گرفت. صبر، شاخصه مهم ایمان است (1). ماهیت صبر، تحمل و ایستادگی در برابر فشارهای مختلف است. صبر در روایات به انواع مختلفی تقسیم شده است؛ مانند حدیث امیر مؤمنان علی علیه السلام:

الصَّبْرُ: إِمَّا صَبْرٌ عَلَى الْمُصِيبَةِ، أَوْ عَلَى الطَّاعَةِ، أَوْ عَنِ الْمَعْصِيَةِ، وَهَذَا الْقِسْمُ الثَّلَاثُ أَعْلَى دَرَجَةٍ مِنَ الْقِسْمَيْنِ الْأَوَّلَيْنِ. (2)

صبر بر دو گونه است: صبر در برابر مصیبت که نیکو و زیباست و نیکوتر از آن، صبر در خودداری از چیزهایی است که خداوند عزوجل بر تو حرام کرده است.

در اینجا خشم را می توان، یکی از مصادیق معصیت دانست که باید کنترل شود و نیز یکی از مصیبت هایی که دیگران در حق ما تحمیل می کنند و نیازمند به صبر و بردباری است و هم از لحاظ قصد و نیت عمل کنترل غضب، حسب سفارش الهی نوعی طاعت است و صبر بر طاعت نیز، شایسته و لازم است؛ بنابراین ملاحظه می کنیم که غضب به تنهایی می تواند، انواع مشکلاتی را فراهم آورد که برای حل آنها باید انواع صبر را داشته باشیم؛ پس شایسته است که صبر به عنوان پاداش، ثمره تحمل خشم باشد که یکی از صحنه های کارزار نفس و عقل انسان است.

ص: 214

---

1- (1). الإمام الصادق عليه السلام: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ، كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ»؛ «صبر برای ایمان، به منزله سر است برای بدن. همچنان که اگر سر برود، بدن هم از بین می رود، اگر صبر از کف رفت، ایمان نیز از کف می رود». الکافی، ج 2، ص 88.

2- (2). شرح نهج البلاغه، ج 1، ص 319.

اهمیت کنترل غضب به حدی است که گاهی کنترل آن به عنوان همه آنچه مربوط به ماسوی الله است، مطرح می شود. به طوری که از سویی بر کنترل خشم و کنترل نفس تأکید می شود و از سوی دیگر مراقبت بر طاعت الهی؛ یعنی اگر صبر را دو شاخه مطرح می کردیم، یک سوی آن برای کنترل خشم لازم بود و آن از تمام رفتار انسان با طبیعت برمی خاست و یک سوی آن تحمل عبادت الهی که مستقیماً به خود خدا مربوط بود. البته این مطلب بدون شاهد است و صرفاً برای تأکید بر این است که یکی از مصادیق بارز کنترل نفس و گناهان آن، خشم است. روایت امیر مؤمنان علیه السلام در تأکید بر اعطاء پاداش صبر، آن هم از نوع صبر مرزبان کشور اسلام، ارزش غلبه بر غضب را نشان می دهد:

إِنَّ الْمُجَاهِدَ نَفْسَهُ وَالْمُغَالِبَ غَضَبَهُ وَالْمُحَافِظَ عَلَى طَاعَةِ رَبِّهِ يَرْفَعُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لَهُ ثَوَابَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ وَ يُنِيلُهُ دَرَجَةَ الْمُرَابِطِ الصَّابِرِ (1).

کسی که به جهاد با نفس و مسلط شدن بر خشم و رعایت اطاعت پروردگارش می پردازد، خداوند با دادن ثواب روزه دار نمازگذار، مقامش را رفعت می بخشد و به او درجه مرزبان صبور عطا می کند.

به راستی چگونه می شود به کسی صابر اطلاق کرد درحالی که او مقهور خشم و غیظ خودش باشد؟ در اینجا ما ناچاریم برای رسیدن به قله صبر، از گردنه های دشواری بگذریم و آزمایش های زیادی پس بدهیم تا بتوانیم ادعا کنیم که توانایی تحمل مسائل روزگار را داریم؛ اما به راستی صبر چگونه بدست می آید؟ حضرت در فقره دیگری، کنترل خشم را مستقیماً در تعریف صبر داخل می نمایند و تأکید می کنند که صبر، رابطه ماهوی با عدم خشم دارد:

الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمَلَ الرَّجُلُ مَا يُنَوِّبُهُ، وَ يَكْظِمُ مَا يُغْضِبُهُ (2).

صبر، یعنی اینکه آدمی گرفتاری و مصیبتی را که به او می رسد، تحمل کند و خشم خود را فرو خورد.

محوریت صبر بین صفات اخلاقی در روایات تأکید شده است. گویا صبر وسیله همراه هر مسافر سالکی است که در جاده سیر و سلوک و خوشبختی پیش می راند. روایاتی، مثل روایت زیر، نقش شاه کلید را در درک سعادت و پیروزی به صبر اعطاء می کنند. حدیث از حضرت علی علیه السلام داریم:

ص: 215

1- (1). عیون الحکم و المواعظ، ص 156.

2- (2). غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 2، ص 618، ح 3653.

لَيْسَ شَيْءٌ أَحْمَدَ عَاقِبَةً وَلَا أَلَدَّ مَعْبَةً وَلَا أَدْفَعَ لِسُوءِ آدَبٍ وَلَا أَعَوْنَ عَلَيَّ دَرَكٍ مَطْلَبٍ مِنَ الصَّبْرِ (1).

هیچ چیزی به مانند صبر و شکیبایی، فرجامی نیک و پایانی دلپذیر ندارد و بی ادبی را دفع نمی کند و در رسیدن به مقصود یاری نمی رساند».

### پنج. حلم

از مؤلفه های مهم خویشتن داری، حلم می باشد. پیش از این در مورد حلم و نحوه عملکرد آن بحث نمودیم؛ اما در اینجا، از لحاظ معلول بودن حلم، به نوبه خود برای کنترل غضب، بررسی مختصری می کنیم. بر اساس لسان روایات، کظم غیظ یا کنترل غضب نیز، خود می تواند، صفت حلم را تقویت بکند. حضرت علی علیه السلام فرمودند:

مَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ كَمَلَتْ حِلْمُهُ (2).

هرکس خشمش را فرو خورد، بردباریش به نهایت می رسد.

همچنین تکوین حلم نیز، در حدیث دیگری از حضرت، به کظم نسبت داده شده است:

بِالْكُظْمِ يَكُونُ الْحِلْمُ (3).

با فرو خوردن خشم، بردباری به وجود می آید.

از این قبیل روایات نتیجه می گیریم که حلم و غضب، با واسطه (غیظ) یا بی واسطه، ارتباط دو طرفه با همدیگر دارند؛ چون هم کنترل غضب موجب حلم می شود و هم حلیم ورزیدن توانایی کنترل غضب می آورد. نقطه شروع این رویارویی از تحلم است؛ یعنی کسی که فاقد حلم است، باید سعی کند به حد توان، بردباری ورزد تا به تدریج، مثل افراد بردبار شود، پس برای کسب صفت حلم، نیازمند الگوی بردباری هستیم. روایت سابق از آن حضرت، این ضرورت را بیان نموده اند:

مَنْ لَا يَتَحَلَّمُ لَا يَحْلُمُ (4).

کسی که خود را به بردباری وادار نکند، بردبار نشود.

و دلیل این الگوگیری نیز، در بیان دیگری از حضرت وارد شده است که:

ص: 216

1- (1). غررالحکم، شرح آقاجمال خوانساری، ج 5، ص 86، ح 7508.

2- (2). همان، شرح آقاجمال خوانساری، ج 5، ص 180، ح 7869.

3- (3). همان، ج 3، ص 207، ح 4219.

4- (4). الکافی، ج 8، ص 20؛ بحارالانوار، ج 74، ص 283.

إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ (1).

اگر بردبار نیستی، وانمود کن که بردباری؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود.

### ش. توانمندی

توانایی را می توان تحت هر عنوانی از مفاهیم عمومی روان شناسی که دلالت بر قدرت من (2) یا خود (3) داشته باشد، تعریف کرد. بر اساس يك اصل مسلم در معرفت نفس اسلامی نیز، هر صفتی از صفات نفس، داری سطوح افراط، تقریط و حد وسط است و عقل انسان، همیشه تلاش می کند، قوای این صفات به سمت وسط تمایل داشته باشد و از انحراف در آن جلوگیری کند. ضعف در خشم هم، برای صاحب آن يك شخصیت ترسو و ضعیف به بار می آورد؛ چنان که افراط در آن نیز، انسان را به يك موجود مهاجم دائمی و آزاررسان تبدیل خواهد کرد که دیگران از دست، زبان و عملش در آسایش نخواهند بود (4)؛ ولی کنترل وضعییت در حالت تعادل، نوعی توانایی تحت عنوان شجاعت نامیده می شود.

روایت منسوب به مولی امیرمؤمنان علیه السلام نشان می دهد که توانمندی در کنترل غضب، یکی از فضایل یا یکی از چهار رکن اصلی فضیلت در انسان بوده و نماد فضیلت قدرت محسوب می شود:

الْفَضَائِلُ أَرْبَعَةٌ أَجْنَسٌ: أَحَدُهَا الْحِكْمَةُ وَقِيَامُهَا فِي الْفِكْرَةِ، وَالثَّانِي الْعِفَّةُ وَقِيَامُهَا فِي الشَّهْوَةِ، وَالثَّلَاثُ الْقُوَّةُ وَقِيَامُهَا فِي الْعَضْبِ، وَالرَّابِعُ الْعَدْلُ وَقِيَامُهَا فِي اعْتِدَالِ قُوَى النَّفْسِ (5).

فضایل چهار گونه اند: اول، حکمت است و جانمایه آن در اندیشیدن باشد و دوم، عفت است و جانمایه آن در شهوت و خواهش نفسانی باشد و سوم، زورمندی (شجاعت) است و جانمایه آن در [نیروی] غضب باشد و چهارم، عدالت است و

ص: 217

1- (1). نهج البلاغة، حکمت 207.

2- (2). ego.

3- (3). self.

4- (4). تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری، ص 127.

5- (5). بحار الانوار، ج 75، ص 81.



این مطلب را می توان چنین توجیح کرد که غضب، آخرین برونمایه جسمی و هیجانی آدم محسوب می شود. در صورتی که این انرژی مطلق، در موارد غضب منفی مهار شود، حاکی از توانایی صاحب آن بوده و به گفته متقدمین، ملکه شجاعت را به ارمغان خواهد آورد. از سویی در مواردی که غضب جنبه مثبت داشته باشد و فرد در رخوت و سستی باشد، اراده و به اصطلاح انگیزش به سوی غضب نیز، نشانه قدرت و توانمندی خواهد بود؛ لذا به نظر حقیر، این حدیث از ویژگی های مطلق غضب است، نه فقط غضب منفی؛ چرا که اساساً مقوله کنترل، يك مقوله دوسویه است و شامل کنترل کاهش و کنترل افزایش در غضب می شود.

از نکات قابل تذکر اینکه از سیاق روایت فهمیده می شود که منظور از قوامها به نوعی نشان دادن ثمره عملی این فضائل است؛ لذا در غضب، که به حسب ظاهر بروز دادن آن، شاید نشان قدرت و شجاعت باشد، فرو خوردن و کنترل آن، نوعی شجاعت محسوب می شود؛ پس تا اصل هیجان غضب نباشد (چه مثبت، چه منفی) شجاعت یا قدرت معلوم نمی شود.

دوم اینکه چون شجاعت يك صفت اکتسابی است و از روی اختیار و اراده انجام می شود، از فضایل اخلاقی محسوب می شود(1)؛ اما اصل هیجان خشم، به جهت ذاتی بودن آن، دارای ارزشیابی منفی نمی باشد؛ ولی غضب یا پرخاش که ترتیب اثر دادن به هیجان خشم و بروز دادن رفتار پرخاش است، آزادی است و لذا دارای ارزش منفی می باشد. می توان چنین فرض کرد که این چهار صفت، به لحاظ يك طبقه بندی مقوله ای، در رأس سایر صفات مثبت انسان قرار دارند.

این روایت مدلی را ارائه می کند که به صورت شکل (4) ترسیم شده است. بر اساس این مدل، معیار قدرت در انسان، به کیفیت کنترل خشم او مربوط است. بر خلاف دیدگاه عمومی مردم که فروخورنده خشم را ممکن است، فرد ضعیفی بحساب آورند.

### بک. کاهش خطا و اشتباه

#### اشاره

یکی از مفیدترین آثاری که از کنترل خشم می توان انتظار داشت، تقویت قدرت تفکر است. امروزه تقریباً، موضوع تأثیرگذاری احساسات بر افکار، جزء مطالب مسلم علم روان شناسی محسوب می شود. در بحث عوامل شناختی غضب، توضیحاتی در این زمینه دادیم و اینجا فقط اشاره می کنیم. زمانی که انسان خشمگین است، حداقل خطایش این است که تمرکز زیادی بر احتمالات در حاشیه خشمش ندارد و حتی به عواقب خشم نیز آن طور که باید نمی تواند فکر کند. یکی از فواید کنترل خشم، این است که فرصت تفکر جدی را در موارد ناراحتی و استرس از دست نداده و نگرش های افراطی پیرامونی که خود عامل مضاعف تشدید هیجان هستند شکل نخواهد گرفت. مولا امیرمؤمنان علیه السلام در حدیث زیر، راه کنترل خطا و اشتباه را، در کنترل حدة می دانند و ماقبلاً این واژه را از واژه های حامل مفهوم خشم محسوب کرده بودیم:

دَعِ الْجِدَّةَ وَتَفَكَّرْ فِي الْحُجَّةِ وَتَحَفِّظْ مِنَ الْخَطَلِ، تَأْمَنِ الزَّلَّلَ (1).

تندی را کنار بگذار و در دلیل بیندیش و خویشان را از یاوه گویی نگه دار تا از لغزش در امان مانی.

## مفهوم «زلل»

واژه فوق، در فرهنگ روایات و قرآن، به معنای خطا و اشتباه است. این اشتباه هم در رفتار ممکن است؛ مانند عمل حضرت آدم و حوا در اول آفرینش، هم در سخن و منطق ممکن است پیش بیاید. صاحب مجمع البحرین ذیل آیه ازلال شیطان، توضیح می دهند که "ازلال" به معنی به خطا و اشتباه انداختن است (2). در تفسیر منسوب به شهید مصطفی خمینی رحمه الله هم این مطلب تاکید شده که «زلل» در اصل برای گناه اطلاق نمی شود. معنای استعاره ای «زلل» ممکن است، در مورد گناه استفاده شود؛ چون این واژه به طور کلی خطا را اعم از حرام و ترک اولی شامل می شود. در نتیجه، معنای کلی زلل به مفهوم ظلم نزدیک می شود؛ چون ظلم در واقع، خروج از حد هر چیز را می گویند (3). در روایت امیر مؤمنان علیه السلام بلافاصله بعد نهی از حدة که ما آن را پرخاش معنا می کنیم، دستور به تفکر و دقت داده شده؛ یعنی حالت هیجانی موقع حدت و شدت مانع تفکر درست می شود؛ لذا این استنباط درست است که زلل، شامل خطای فکری و شناختی نیز می شود:

مَعَ الْعَجَلِ يَكْثُرُ الزَّلَلُ (4).

با شتابزدگی، لغزش ها زیاد می شود.

در صورتی که غضب مهار شده باشد، بالاترین فعالیت تفکر و بیان وجود خواهد

ص: 220

1- (1). غرر الحکم، ج 4، ص 19.

2- (2). (زلل) قوله تعالى (فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ) (بقره: 37) أي استزلَّهُما يقال زلته فزل. وأزلَّهُما نَحَاهُما. وقيل استزلَّهُما: حملهما على الزلل وهو الخطأ والذنب وطلبها منهما فأطاعاهما كما يقال استعجله واستعمله. ويقال استزلني الشيطان أي أزلني وخدعني. والمَزَلَّةُ: موضع الخطر. والمَزَلَّةُ بكسر الزاء وفتحها بمعنى المَزَلَّةُ أي موضع تزلُّق فيه الأقدام... وزلَّ في مَنْطِقِهِ من باب ضرب زَلَّةً: أخطأ. مجمع البحرین، ج 2، ص 287.

3- (3). «الزلل» ليس معناه الذنب، وإنما استعير له لاستلزامه الذنب، ولذلك تُنسب إلى الأقدام: زلَّت الأقدام، وتزلَّ فيه قدمي بعد ثبوتها، فهو في الأصل التزلُّق والتخطي، ويقرب من الظلم الذي هو التجاوز عن الحدِّ المقرَّر في كلِّ شيء هو بحسبه، و تكرار حرف اللام يشعر بالزلق البطيء في معناه. تفسير القرآن الكريم، ج 5، ص 418.

4- (4). غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، ج 6، ص 121.

داشت؛ البته این به شرطی ممکن است که کسی، سایر توانایی‌ها را نیز داشته باشد؛ مانند تائی، تفکر صحیح و از عجله دور بودن. این مطلب نیز، از آن حضرت وارد شده است که:

أَحْضَرُ النَّاسِ جَوَاباً مَنْ لَمْ يَغْضَبْ (1).

حاضر جواب‌ترین مردم، کسی است که خشمگین نشود.

طبیعتاً کسی که غضبناک نمی‌شود، می‌تواند بهترین و پخته‌ترین جواب را در شرایط مساوی با دیگران بدهد. نتیجه کنترل غضب، پاسخ‌های دور از افراط و تفریط و هرگونه خطا و همراه با توجه به تمام جوانب و احتمال‌های متعادل و مثبت خواهد بود؛ زیرا متأثر از هیجان نیست و بر فضای فکری و روان خود مسلط است؛ اما در غیر این صورت، بی‌منطق‌ترین گزینه‌ها که تشویق‌پر خاش است، روی کار خواهد آمد. روایت دیگری از آن حضرت نیز، این مطلب را تأکید می‌کند که هرکسی غضب نکند، تواناترین مردم در انتخاب درست یا راه درست است:

أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ مَنْ لَمْ يَغْضَبْ (2).

تواناترین مردم بر راه صحیح و درست، کسی است که خشمگین نگشته باشد.

### 3. آثار ماورایی مقابله با خشم

#### بک. تقویت ایمان

موضوع ایمان، یکی از خواسته‌های دائمی و آرزوهای واقعی افرادی است که درک درستی از خدا و ارزش‌های فطری بشری دارند یا اینکه می‌خواهند داشته باشند. طبق روایات، ایمان عنصری مرکب از علم و عمل است (3). بدون تعهد به عمل، هرچه علم زیاد باشد، باز هم ایمان محسوب نمی‌شود (4). برای ایمان هم، ارکان و عناصری نام برده شده است. برخی از توصیه‌های رفتاری، در تقویت ایمان نقش اساسی دارند. از جمله آنها، کنترل

ص: 221

1- (1). همان، ج 2، ص 390.

2- (2). همان، ج 2، ص 408.

3- (3). عنه صلی الله علیه و آله و سلم: «لَا يُقْبَلُ إِيمَانٌ بِلاَ عَمَلٍ، وَ لَا عَمَلٌ بِلاَ إِيمَانٍ»؛ «ایمان بی عمل و عمل بی ایمان، پذیرفته نمی‌شود». کنز العمال، ص 260. عنه صلی الله علیه و آله و سلم: «الإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ، وَ قَوْلٌ بِاللِّسَانِ، وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ»؛ «ایمان، شناخت با دل است و گفتن با زبان و عمل با ارکان». کنز العمال، ج 1، ص 24.

4- (4). الإمامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ قَالَ: الإِيمَانُ قَوْلٌ بِلاَ عَمَلٍ»؛ «ملعون است، ملعون، کسی که بگوید: ایمان، گفتار است، بدون کردار». بحار الأنوار، ج 66، ص 19.

غضب و غیظ است. این موضوع هم در کنار گروهی از رفتارهای مشابه مطرح شده و هم به تنهایی بیان شده و نشان دهنده اهمیت آن است. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم این معنا را تأکید فرموده اند:

يَا عَلِيُّ سَبْعَةٌ مِنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ اسْتَكْمَلَ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ وَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ مُفْتَحَةٌ لَهُ مِنْ أَسْبَغَ وُضُوءَهُ وَأَحْسَنَ صَلَاتَهُ وَأَدَّى زَكَاةَ مَالِهِ وَكَفَّ غَضَبَهُ(1).

یا علی! هفت چیز است که اگر در کسی باشد، سبب کامل شدن حقیقت ایمان می شود و درهای بهشت بر او گشوده می گردد. کسی که وضویش را تمام کند و نمازش را نیکو کند و زکات مالش را پردازد و از خشمش جلوگیری کند و...

یعنی کنترل خشم در کنار سایر توصیه ها، نقش کلیدی در توجیح مؤمن شدن دارد. تبیین این مسئله اینکه از سویی، کنترل پرخاش، صداقت در اعتقاد به خدا و ارزش های الهی را می رساند و از سوی دیگر، فرد معتقد به خداوند، بدون کنترل خشم که مایه هایی از کفر و پراکندگی فکر و پاشیدگی روان شناختی است، نمی تواند اهل عمل واقعی بر مبنای معتقداتش باشد؛ پس کنترل خشم در اینجا از یک نظر، حکم مانع عمل است؛ لذا خشم را در همان ابتدا و در مرحله غیظ باید کنترل کرد؛ زیرا در مرحله بروز دشوار خواهد شد. چنانچه حضرت در فقره دیگری تأکید فرمودند که: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا مَلَأَ اللَّهُ جَوْفَهُ إِيمَانًا»(2)؛ «هر که خشمی را فرو خورد، خداوند درون او را از ایمان پر کند». تأکید زیاد بر کنترل غیظ در کنار غضب، به خاطر این نکته کلیدی است که سرنخ و نقطه شروع مهار غضب محسوب می شود. حتی در روایت دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم ایمان ویژه و با کیفیتی را پاداش اهل کظم قرار داده اند:

يَا عَلِيُّ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِمْصَائِهِ أَعْقَبَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ آمِنًا وَإِيمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ(3).

هرکس خشمی را که می تواند آشکار کند، فروخورد، خداوند وی را از امنیت و ایمانی سرشار سازد که مزه اش را بچشد.

به نظر می آید که منصفانه است، برای کنترل خشم، چنین پاداش هایی قرار داده شود؛

ص: 222

1- (1). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 359.

2- (2). امالی، شیخ طوسی، ص 183؛ بحار الانوار، ج 66.

3- (3). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 353؛ بحار الانوار، ج 74، ص 46.

زیرا کنترل خشم، چه در سطح هیجان و چه در عمل، یکی از اعمال مشکل محسوب می شود و اگر فرد مؤمن می تواند بر اساس اعتقاد خود پرهیز از آنها بکند، يك عمل مهم انجام داده است. عملی که شالوده ایمان را تشکیل می دهد و تقویت می کند. به همین دلیل، تقوی نیز می تواند، از کلیدی ترین عوامل تقویت ایمان باشد؛ زیرا در تقوی محوریت عمل بر اساس دانش های باید و نباید بوده و حدود رفتارها را تضمین می کند.

## دو. جلب محبت خدا

عکس هشدار با غضب خداوند، روایاتی نیز با محبت و عشق خداوند، سعی در تشویق افراد به پرهیز از خشم می نمایند؛ زیرا نیاز عاطفی انسان به منبع عاطفی عظیم الهی، اسباب تقویت رفتاری زیاد در عملکرد او ایجاد خواهد کرد. حدیثی منسوب به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است که خداوند، محبت خود را واجب فرموده برای کسی که غضبش را کنترل کند:

وَجَبَّتْ مَحَبَّةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى مَنْ أَغْضِبَ فَحَلَمَ (1).

محبت خداوند عزوجل برای کسی که خشمگین شود؛ ولی بردباری ورزد، واجب است.

این ایجاب محبت را هم می توان به کنترل خشم نسبت داد و هم به بردباری و حلم؛ زیرا نتیجه هر دو عمل یکی می شود. مقام محبت الهی که می تواند منشأ برکات زیادی در دنیا و آخرت برای بنده باشد، با تعابیر مختلفی، مانند رضای الهی و قرب الهی نیز قابل استنتاج است. روایت منقول از حضرت عیسی علیه السلام دارد:

أَخْبَرَنِي بِمَا يَقْرُبُ عَنْ رِضَا اللَّهِ وَ مَا يُبْعَدُ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ، فَقَالَ: لَا تَغْضَبْ (2).

حضرت یحیی بن زکریا در ملاقاتش از حضرت عیسی علی نبینا و آله و علیه السلام پرسید: مرا خبر ده از آنچه سبب نزدیکی به رضای الهی و دور شدن از سخط اوست. فرمود: خشم مگیر!

## سه. لذت معنوی

در متون روایات، به گروهی از روایات نیز برمی خوریم که در آنها نوعی استعانت از معنویت شده است. مراد ما از این مطلب، یعنی تجربه لذتی روحانی و احساس جذب شدن و

ص: 223

1- (1). مشکاة الأنوار، ص 532.

2- (2). کتاب الزهد، ص 12.

یکی شدن با منبع قدرت یا لذت حضور است. در این روش، گویا فرد عصبانی با فرو خوردن عمدی خشم خود، لذتی بسیار فراتر از هر لذت دیگر را احساس می کند. راه حرکت به سمت این معنویت، تمرین کظم، حلم، بخشش و... در مواقع پر خاشاگری است. در بخشی از وصیت معنوی امیر مؤمنان علیه السلام خطاب به فرزندشان امام حسن علیه السلام، این معنویت و جذبه را با تمام وجود احساس می کنیم. این حدیث را قبلاً نیز، به مناسبتی نقل کردیم که حضرت فرمود: «جرعه خشم را بنوش که من جرعه ای گوارتر از آن از حیث سرانجام و لذت بخش تر از آن از حیث عافیت ندیدم و با کسی که با توبه درشتی برخورد کند، نرمی کن؛ چون که به زودی او هم با تو نرمی خواهد کرد» (1).

تعبیر به اَلذَّ و جرعه مقصود ما را می رساند. همچنین موقعیت زمانی توصیه به این امر توجه می دهد. گویا مخاطب را به يك امر خوشایند و لذیذی دعوت می کند که قبلاً با آن نا آشنا بوده است. البته برای تشویق، نتیجه انعکاسی این فرو خوردن را که متأثر شدن طرف مقابل، عاقبت به خیری و نرم شدن طرف مقابل باشد نیز، گوشزد می نمایند که به نظر می آید برای انسان مشتاق خداوند، دیگر مهم نباشد. نظیر این نوع بیان از ائمه معصوم نیز، از امام باقر علیه السلام نقل شده است:

يَا بُنَيَّ مَا مِنْ شَيْءٍ أَقْرَّ لِعَيْنِ أَبِيكَ مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ عَاقِبَتُهَا صَبْرٌ وَمَا مِنْ شَيْءٍ يَسْرُّنِي أَنْ لِي بِذُلِّ نَفْسِي حُمْرَ النَّعَمِ (2).

پدرم به من گفت: فرزندم! هیچ چیز برای روشنی چشم، نزد پدرت بهتر از جرعه خشمی که پایانش صبر باشد، نیست و هیچ چیز به اندازه خواری نفسم در برابر داشتن شتران سرخ مو، مرا خوشحال تر نمی کند.

موقعیت انحصاری خشم را در روایت بالا توجه کنید. تعبیر مامن شئی اصرار دارد بگوید، خشم با فرض توان کنترل، اثر مثبتی مافوق هر توصیه دیگری دارد.

## چهار. پاداش اخروی

کنترل غضب، خود به تنهایی عامل مستقلى برای بهره مندی از بهشت و پاداش اخروی خواهد بود. روایات این موضوع، هم نسبت به غضب صادر شده است و هم نسبت به غیظ

ص: 224

1- (1). «وَتَجَرَّعِ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَرْ جُرْعَةً أَحَلَّى مِنْهَا عَاقِبَةً وَلَا أَلَذَّ مَعْبَةً وَلِن لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوشِكُ أَنْ يَلِينَ لَكَ...». بحار الأنوار، ج 71، ص 168.

2- (2). الكافي، ج 2، ص 110؛ بحار الأنوار، ج 68، ص 412.

که در واقع نقطه شروع غضب می باشد. روایت ابودرداء از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم پاداش اخروی را نسبت به کنترل غضب وعده می دهد:

قال أبو الدرداء قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ قَالَ لَا تَغْضَبُ (1).

ابودرداء می گوید: به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم عرض کردم: «ای رسول خدا! مرا به عملی که موجب ورودم به بهشت می شود، راهنمایی کن». فرمود: «خشمگین نشو».

در حدیث دیگری را امام رضا علیه السلام از رسول خدا نقل می فرمایند که در آن، کنترل خشم، یکی از سه علت حتمی ورود به بهشت شمرده شده است: «مردی به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم گفت: عملی به من بیاموز که بین آن عمل و بهشت فاصله ای نباشد. فرمود: خشمگین نشو و از مردم چیزی نخواه و آنچه برای خود می پسندی، برای مردم پسند» (2).

در واقع، برآیند هر سه توصیه این می شود که نسبت به مردم آزاری نداشته باشد؛ یعنی مردم باید از دست، زبان و عمل مؤمن، در آسایش باشند. گاهی چنین تضمین هایی برای دوری از آتش یا ورود به بهشت از ائمه نقل شده است. امام صادق علیه السلام نیز، حرمت جهنم را به کسی وعده داده اند که در برابر چند چیز کنترل داشته باشد، از جمله خشم:

قَالَ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَإِذَا رَهَبَ وَإِذَا اشْتَهَى وَإِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (3).

هرکس هنگام تمایل، هنگام ترس، هنگام خواهش، هنگام خشم و هنگام خشنودی بر نفس خود مسلط باشد، خداوند جسدش را بر آتش حرام می کند.

روایت بالا- از این جهت مهم است که فهرست متعددی از حالت های هیجانی مثبت و منفی نام برده شده است و خواسته شده که در مواقعی که این هیجانها بروز می کند، انسان تعادل خود را حفظ کند. تطبیق تعابیر هیجانی فوق و بررسی روان شناختی آنها می تواند، بسیار حائز اهمیت باشد؛ مثلاً در فهرست فوق، هم رغب دارد هم اشتهی و هم رضی که هر سه مثبت تلقی می شوند؛ ولی توصیه به کنترل شده است. در روان شناسی شناختی امروز، بیشتر یا منحصرأ، توصیه به کنترل هیجان های منفی است. آیا می توان

ص: 225

1- (1). بحار الأنوار، ج 70، ص 267.

2- (2). عن الرضا عن آبائه عليه السلام قال: «قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلَّمَنِي عَمَلًا لَا يُحَالُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ. قَالَ: لَا تَغْضَبُ وَلَا تَسْأَلِ النَّاسَ شَيْئًا وَارْضَ لِلنَّاسِ مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ». الأُمَالِي، شيخ طوسي، ص 508؛ بحار الأنوار، ج 70، ص 264.

3- (3). كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 401؛ وسائل الشيعه، ج 15، ص 163.



گفت که رغب همان انگیزه است و اشتاهی همان انگیزش و رضی شامل همه صفاتی که برای کنار آمدن و بخشش لازم است؛ مانند حلم، مدارا، بخشش و...؟ لازم است دقت بیشتری شود؛ اما به طور کلی می توان گفت: در نظام ارزشی اسلام، علاوه بر هیجان های منفی، هیجان های مثبت و خوشایند هم نباید بی حساب رها شود به صرف موافقت با طبع انسان. مقایسه نتایج روشی است که حضرت علی علیه السلام برای تشویق به توجه به پاداش اخروی در کنترل خشم، ارائه می فرمایند:

إِنْ كَانَ فِي الْغَضَبِ الْإِتِّصَارُ فَفِي الْحِلْمِ ثَوَابُ الْأَبْرَارِ (1).

اگر پیروزی در خشم باشد، در بردباری ثواب نیکان است.

اما اهمیت کنترل غضب تا به جایی است که برخی از احادیث منحصرأً کنترل خشم را عامل ورود به بهشت و بهر مندی از پاداش عنوان می کنند؛ نه در کنار سایر اعمال. از جمله حدیث نبوی:

لَا تَغْضَبْ، وَ لَكَ الْجَنَّةُ (2).

در حالی که بهشت برای توست، خشم مگیر!

اما بخش دیگری از روایات ناظر به ریشه غضب، یعنی غیظ می باشد. این روایات را می توان، در مسیر پیشگیری از غضب مطرح کرد. به طور اصولی، کنترل يك ضرر در مرحله پیشگیری، به مراتب بهتر از علاج بعد وقوع خواهد بود؛ لذا روایت نبوی در زمینه پاداش اخروی برای غیظ و ارزش صفت کظم وارد شده است:

رَأَيْتُ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي قُصُوراً مُسْتَوِيَةً مُشْرِفَةً عَلَى الْجَنَّةِ، فَقُلْتُ: يَا جِبْرَيْلُ، لِمَنْ هَذَا؟ فَقَالَ: لِلْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (3).

شی که به آسمان برده شدم، کاخ هایی بلند و مُشرف بر بهشت را دیدم. گفتم: «ای جبرئیل! این کاخ ها از آن کیست؟» گفت: «برای آنان که خشم خویش را فرو می خورند و از خطای مردم در می گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست می دارد».

کظم نیز، مانند غضب بارها در احادیث منشاء پاداش بهشتی برای صاحب خود شده است. حدیث امام صادق علیه السلام را که پیش از این نقل کردیم در این خصوص داریم که فرمود:

ص: 226

1- (1). عیون الحکم و المواعظ، ص 162.

2- (2). کنز العمال، ج 3، ص 522.

3- (3). همان، ص 375، ح 7016.

هیچ بنده ای نیست که خشمش را فروخورد، مگر آنکه خداوند عزوجل، عزت دنیا و آخرت او را فزونی بخشد(1).

به طور کلی، دریافت ما از احادیث ثواب، بهشت و تضمین خروج از آتش جهنم در مقابل کنترل خشم است و فرد دارای کنترل، قطعاً مأجور بوده و مورد عنایت پروردگار قرار خواهد گرفت. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند:

مَنْ يَكْظِمُ الْغَيْظَ يَأْجُرُهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ (2).

هر کس خشمش را فرو خورد، خداوند عزوجل، به او پاداش دهد.

فلذا به نظر می رسد، در مجموع کنترل خشم، چه در مرحله پیشگیری (غیظ) و چه در مرحله وقوع (غضب)، به یک اندازه سفارش شده است. هرچند اهمیت موضوع به حدی است که نمی توان، تقدیم و تأخیری قائل شد و شاید شروع هم زمان برخورد با غیظ و غضب، اصولی ترین راه حل باشد.

### پنج. مصونیت از عقاب الهی

غضب خداوند که آن را به عقاب و جزا معنا کردیم، شامل حال کسی نخواهد شد که غضب خود را کنترل کند. غضب یا عقوبت الهی، در برابر غضب بنده است. البته این عقوبت، به مصلحت الهی ممکن است، در دنیا شامل شود یا در آخرت. همچنین، مصونیت از غضب مطلق ذکر می شود و شامل مصونیت از عقوبت در دنیا و آخرت می شود. حدیثی منسوب به امیر مؤمنان علیه السلام نقل شده که:

يُبَاعِدُكَ مِنْ غَضَبِ اللَّهِ إِلَّا تَغَضَّبَ (3).

از غضب خداوند دور می شوی، به اینکه غضب نکنی.

نکته جالب اینکه، آنچه دلیل عقوبت است، غضب یا پرخاشگری است. پرخاش نیز، در سطح عمل است؛ لذا بر آن عقاب می شود؛ در حالی که غیظ یا خشم در سطح هیجان و درونی است و لذا عقاب شامل آن نخواهد شد. اگر مواردی توصیه جدی به کنترل غیظ یا خشم شده است، از باب نهی از مقدمه بوده است. روایت امام باقر علیه السلام، از انصراف غضب الهی از بنده صاحب کنترل در غضب خبر می دهند:

ص: 227

1- (1). قال أبو عبد الله عليه السلام: «مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ». الكافي، ج 2، ص 110.

2- (2). كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 377؛ وسائل الشيعة، ج 12، ص 178.

3- (3). شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 324. در برخی نسخه ها از عبدالله بن عمر: «قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ مَا يَبْعِدُنِي مِنَ غَضَبِ اللَّهِ؟ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَا تَغَضَّبَ». الدر المنثور، ج 2، ص 74؛ التاريخ الكبير، ج 5، ص 267.

قَالَ إِنَّ فِي التَّوْرَةِ مَكْتُوبًا فِيمَا نَجَى اللَّهُ تَعَالَى بِهِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ إِلَى أَنْ قَالَ لَهُ وَامْلِكْ غَضَبَكَ عَمَّنْ مَلَكَتْكَ عَلَيْهِ أَكُفُّ عَنْكَ غَضَبِي الْخَيْرَ (1).

در تورات در مناجات مکتوب بین خداوند و حضرت موسی هست که: «در خشم خود، نسبت به زیر دستت مسلط باش تا خشمم را از تو منصرف سازم».

موارد متعدد نهی از غضب، حاکی از اهمیت کنترل آن می باشد. گروه زیادی از روایات با الفاظ و الحان مختلف، سعی در تبیین این موضوع دارند که فطرت اخلاقی یا وجدان ذاتی افراد را با گوشزد کردن این موضوع بیدار و بیان کنند که عکس العمل رفتار انسان، شبیه خودش است و جز آن نمی توان انتظار داشت (2).

#### 4. آثار اجتماعی مقابله با خشم

##### بک. مدینه فاضله

اسلام، در سایه توصیه به کنترل اخلاقی پیروان خود، مدینه فاضله ای را وعده می دهد که

ص: 228

1- (1). الکافی، ج 2، ص 303؛ بحار الانوار، ج 70، ص 267.

2- (2) 1. ابن سنان عن أبي عبد الله عليه السلام: «قَالَ الْحَوَارِيُّونَ لِعِيسَى بْنِ مَرْيَمَ: يَا مُعَلِّمَ الْخَيْرِ أَعْلِمْنَا أَيُّ الْأَشْيَاءِ أَشَدُّ فَقَالَ أَشَدُّ الْأَشْيَاءِ غَضَبُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ قَالُوا فِيمَ يَتَّقَى غَضَبُ اللَّهِ قَالَ بَأْسَ لَا تَغْضَبُوا قَالُوا وَمَا بَدَأَ الْغَضَبِ قَالَ الْكِبَرُ وَالتَّجَبُّرُ وَمَحَقَرَةُ النَّاسِ»؛ «حواریون به عیسی علیه السلام گفتند: ای معلم نیکی! به ما بیاموز که چه چیز سخت ترین چیز است؟ فرمود: سخت ترین چیز، خشم خداست. گفتند: چگونه از خشم خدا دوری کنیم؟ فرمود: با خشمگین نشدن». بحار الانوار، ج 70، ص 263. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ»؛ «هرکس خشمش را از مردم دور سازد، خداوند عذاب روز قیامت را از او دفع می کند». بحار الانوار، ج 92، ص 339. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَفَّ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَاتِهِ وَ مَنْ مَلَكَ غَضَبَهُ وَقَاهُ اللَّهُ عَذَابَهُ»؛ «هر کس زبانش را نگه دارد، خداوند عیب هایش را می پوشاند، و هرکس خشمش را مسلط باشد، خداوند او را از عذابش مصون می دارد». إرشاد القلوب، ج 1، ص 103. الإمام علي أمير المؤمنين عليه السلام: «الْحِلْمُ عِنْدَ شِدَّةِ الْعَصَبِ يُؤَمِّنُ غَضَبَ الْجَبَّارِ»؛ «بردباری هنگام خشم شدید، موجب ایمنی از خشم خداوند جبار می شود». مستدرک الوسائل، ج 12، ص 11. قَالَ الْإِمَامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «يَا هِشَامُ مَنْ كَفَّ نَفْسَهُ عَنِ أَعْرَاضِ النَّاسِ أَقَالَ اللَّهُ عَثْرَتَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ غَضَبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»؛ «ای هشام! هرکس خود را از لطمه زدن به آبروی مسلمانان نگهدارد، خداوند در روز قیامت از لغزش هایش می گذرد و هرکس خشم خود را از مردم نگهدارد، خداوند نیز خشمش را از او در روز قیامت نگه خواهد داشت». همان. «أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُودَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا ذَكَرْتَنِي عَبْدِي حِينَ يَغْضَبُ، ذَكَرْتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي جَمِيعِ خَلْقِي، وَ لَا أَمَحَقُهُ فِيمَنْ أَمَحَقْتُ»؛ «خداوند به داوود علیه السلام وحی فرمود: هرگاه بنده من، در هنگامی که خشم می گیرد، مرا یاد کند، روز قیامت در میان همه خلق خود به یاد او باشم و او را به همراه کسانی که نابودشان می کنم، نابود نگردانم». بحار الانوار، ج 70، ص 266. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ لَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ أَمْضَاهُ أَمَلًا اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضًا»؛ «هرکس خشمی را فرو خورد که اگر بخواهد، می تواند آن را به کار گیرد، خداوند در روز قیامت،

دلش را از خشنودی خود پُر سازد». الکافی ج 2، ص 110.

بر اساس حق و حقیقت در آن عمل می شود. طبیعی است که اگر رویکرد اخلاقی و ارزشی دین در جامعه عمل شود، اولاً رنجش ها و دلخوری ها به وجود نخواهد آمد. ثانیاً در صورتی که نارحتی پیش بیاید، طرف های مقابل با خویشتن داری و حلم و رزوی هیچ انعکاس تشدیدکننده ای به آن نخواهند داشت. انتظار هست که روابط اخلاقی و از سر احترام، بین مردم رواج یابد. حتی ای بسا هیجان های به حقی که فروخورده شود تا اتحاد و یگانگی مسلمانان در مسائل سیاسی - اجتماعی حفظ شود. در روایتی امام صادق علیه السلام در دوران خفقان، به یاران خود توصیه هایی دارند که با توجه به مورد اخیر، با کنترل خشم خود، بتوانند زمینه برپایی حکومت عدل را بنیان گذاری نمایند. حضرت می فرمودند:

... ای گروه نجات یافته، تقوای الهی پیشه کنید، اگر خداوند آن نعمتی را کامل کند که به شما داده است که البته کامل نخواهد شد؛ مگر به وارد شدن بر شما، آنچه که بر شایستگان پیش از شما رسید، تا در جان و مالتان آزمایش شوید و از دشمنان الهی آزار زیادی ببینید و تحمل کنید و آنها را بر خود هموار سازید و تا آنجا که شما را خوار شمارند و بر شما خشم گیرند و ستم بر شما روا دارند و تحمیل کنند و شما نیز به خاطر خدا و سرای آخرت، آن را تحمل کنید (ستم آنها را) تا آنجا که به خاطر خدای عزوجل، خشم خود را در برابر آزاری که انجام می دهند، فروخورید و تا آنجا که به خاطر حق و حقیقت، شما را دروغگو شمارند و با شما دشمنی و کینه ورزند (1).

در دیدگاه اخلاقی اسلام، آنچه پیروزی محسوب می شود، عفو، بخشش و فرو خوردن خشم به وقت غضب است. آینده با افتخار مؤمن، موقعی است که به وقت قدرت ببخشند. این قدرت جزو نیروهای جاذبه دار انسانی است که شاید در کمتر از جوامع، به این صراحت پایبندی به آن اعلام شود؛ یعنی عکس آن چیزی که در بدو امر تمایل به انتقام و چیره شدن وجود دارد، پیروزی و کسب قدرت در واقع از آن کسی است که عفو و بخشش کرده و سنگینی وجدان اخلاقی خود را بر گرده حریف انداخته است. این مطلب از فرمایش حضرت علی علیه السلام در نامه شان به حارث همدانی استفاده می شود که عاقبت خوش

ص: 229

1- (1). الإمام الصادق عليه السلام: «من رسالته إلي جماعة الشيعة... فَأَتَقُوا اللَّهَ أَيَّتْهَا الْعِصَابَةُ النَّاجِيَةُ إِنْ أَتَمَّ اللَّهُ لَكُمْ مَا أَعْطَاكُمْ بِهِ فَإِنَّهُ لَا يَتِمُّ الْأَمْرُ حَتَّى يَدْخُلَ عَلَيْكُمْ مِثْلَ الَّذِي دَخَلَ عَلَى الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَ حَتَّى تُبْتَلُوا فِي أَنْفُسِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَ حَتَّى تَسْمَعُوا مِنْ أَعْدَاءِ اللَّهِ أَدَى كَثِيرًا فَتَصْبِرُوا وَ تَعْرُكُوا بِجُنُوبِكُمْ وَ حَتَّى يَسْتَذِلُّوكُمْ وَ يُبْغِضُوكُمْ وَ حَتَّى يُحْمَلُوا عَلَيْكُمْ الضَّيْمَ فَتَحْمَلُوا مِنْهُمْ تَلْتَمِسُونَ بِذَلِكَ وَ جَهَ اللَّهُ وَ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ حَتَّى تَكْظُمُوا الْغَيْظَ الشَّدِيدَ فِي الْأَدَى فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ يَجْتَرِ مَوْنَهُ إِلَيْكُمْ وَ حَتَّى يُكَذِّبُوكُمْ بِالْحَقِّ وَ يُعَادُواكُمْ فِيهِ وَ يُبْغِضُوكُمْ عَلَيْهِ فَتَصْبِرُوا عَلَى ذَلِكَ مِنْهُمْ». الكافي، ج 8، ص 5؛ بحار الانوار، ج 75، ص 213.

با پیرزی ظاهری نیست؛ بلکه فروتنی و کنترل خشم است: «وَ اكْظِمِ الْغَيْظَ، وَ تَجَاوَزْ عِنْدَ الْمَقْدِرَةِ، وَ احْلَمْ عِنْدَ الْغَضَبِ، وَ اصْفَحْ مَعَ الدَّوْلَةِ؛ تَكُنْ لَكَ الْعَاقِبَةُ»<sup>(1)</sup>؛ «خشم را فرو خور و به هنگام توانایی گذشت کن و در هنگام عصبانیت بردبار باش و در وقت چیرگی ببخشای تا سرانجامت نیکو باشد»؛ «برخی از احادیث نیز به طور کلی عزت در دنیا و آخرت را برای فروخورنده خشم بیان می کنند که می تواند، مدرک کلی و کافی برای اثبات مدینه فاضله باشد؛ مانند حدیث امام صادق علیه السلام که فرمودند: «مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ قَدْ قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ»<sup>(2)</sup>؛ هیچ بنده ای نیست که خشمش را فرو خورد، مگر آنکه خداوند عزوجل، عزت دنیا و آخرت او را فزونی بخشد».

در مدینه فاضله اسلام، آحاد مردم با عمل کردن به این توصیه های اخلاقی، به آن احساس ارزشمندی عمیق و واقعی رسیده و با اعتماد به نفس کامل، از پرسه زنی در اطراف ارزش های آنی و بی دوام پرهیز می کنند. گویا مسابقه ای برای کسب فضایل در بین مردم وجود دارد که هرکس برای رسیدن به يك ارزش، از دیگری در کار خیر سبقت می جوید. داستانی که معلى بن خنيس از امام صادق علیه السلام نقل می کند، یکی از مصادیق عملی ده ها مورد در تاریخ است که نقل شده است:

مردی به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم گفت: ای رسول خدا! (چیزی) به من بیاموز». فرمود: «برو و خشم مگیر». مرد گفت: «همین مرا بس است». به سوی خاندانش بازگشت. ناگاه دید بین قومهش جنگی درگرفته است که آنان صف کشیده اند و لباس رزم بر تن کرده اند. این صحنه را که دید، او هم لباس جنگ پوشید و در کنار آنان ایستاد. سپس کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم را به یاد آورد که فرموده بود: «خشم مگیر». سلاحش را کنار نهاد و به سوی گروهی که دشمن قومهش بود، حرکت کرد و به آنان گفت: «ای مردم! هر حقی که از بابت جراحت، قتل، زدو خورد دارید، من از مال خود تمام آن را به شما می دهم». آنان در جواب گفتند: «آنچه که بوده، برای خودتان باشد، ما به این رفتار نسبت به شما سزاوارتریم». دو گروه آشتی نمودند و خشم رخت بریست<sup>(3)</sup>.

ص: 230

1- (1). نهج البلاغة، نامه 69.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 110؛ وسائل الشیعه، ج 12، ص 177.

3- (3). عن مُعَلَّى بْنِ حُنَيْسٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلَّمَنِي قَالَ أَذْهَبَ وَلَا تَغَضَبُ فَقَالَ الرَّجُلُ قَدْ اِكْتَفَيْتُ بِذَلِكَ فَصَدَّيْ إِلَى أَهْلِهِ فَإِذَا بَيْنَ قَوْمِهِ حَرْبٌ قَدْ قَامُوا صِدْقًا وَ لَبَسُوا السَّلَاحَ فَلَمَّا رَأَى ذَلِكَ لَبَسَ سِلَاحَهُ ثُمَّ قَامَ مَعَهُمْ، ثُمَّ ذَكَرَ قَوْلَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَا تَغَضَبُ فَرَمَى السَّلَاحَ ثُمَّ جَاءَ يَمْشِي إِلَى الْقَوْمِ الَّذِينَ هُمْ عَدُوُّ قَوْمِهِ فَقَالَ: يَا هَؤُلَاءِ مَا كَانَتْ لَكُمْ مِنْ جِرَاحَةٍ أَوْ قَتْلِ أَوْ ضَرْبٍ لَيْسَ فِيهِ أَثَرٌ فَعَلَيْ فِي مَالِي أَنَا أَوْفِيكُمْ فَقَالَ الْقَوْمُ: فَمَا كَانَ فَهُوَ لَكُمْ نَحْنُ أَوْلَى بِذَلِكَ مِنْكُمْ. قَالَ: فَاصْطَلَحَ الْقَوْمُ وَ ذَهَبَ الْغَضَبُ». الکافی، ج 2، ص 304.

**اشاره**

همان طور که قبلاً اشاره شد، بررسی خشم با جهت گیری مثبت که به آن خشم مثبت اطلاق می کنیم، به لحاظ استخراج معیارهای مجازکننده رفتار خشم، حائز اهمیت است. ابتدا سعی می کنیم، ماهیت خشم مثبت را بیان کرده و سپس به بررسی معیارهایی خواهیم پرداخت که از متون روایات به دست آمده است.

ص: 231





به طور کلی، آنچه از محتوای روایات و متون اسلامی به دست می آید و ما در صدد بیان آن هستیم، نشان می دهد که منظور از غضب محمود یا مثبت، خشمی است که به دنبال اثبات حکم خداوند یا واکنش مفید و به موقع به يك امر انحرافی و شیطانی سر می زند یا هر خشمی که بر اساس يك مبنای منطقی قابل توجهی صادر شود، خشم مثبت است. علائم ظاهری خشم مثبت، در چهره مبارك پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم توصیف شده است:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُعْرِفُ رِضَاءَهُ وَغَضَبَهُ فِي وَجْهِهِ كَمَا كَانَ إِذَا رَضِيَ فَكَأَنَّمَا تُلَاحِكُ الْجُدْرُ [الْجُدْرُ] وَجْهَهُ وَإِذَا غَضِبَ خَسَفَ لَوْنُهُ وَاسْوَدَّ (1).

ابن عمر می گوید: خشم و خشنودی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، از چهره اش فهمیده می شد. زمانی که خشنود می شد، چهره اش گشوده می شد و زمانی که خشمگین می شد، سیمایش گرفته و تاریک می شد.

به نظر می آید، خشم به عنوان يك هیجان ذاتی، در وجود و ماهیت انسان کاملاً جهت گیری مثبت پیدا کرده و با مقابله منطقی نیز، برابر باشد. اولیاء خدا حتی در موقعیت های توجیه دار؛ یعنی مواردی که تمام شواهد در تأیید لازم و مفید بودن خشم باشد نیز، سعی می کردند از آزاد کردن خشم طبیعی خود پرهیز کنند؛ ولی این منافاتی ندارد که علائم جسمی خشم ظاهر شود؛ مانند برخورد حضرت امیر علیه السلام با عمرو بن عبدود از سپاه دشمن که مشهور است. ممکن است خشم و پر خاش، حتی از نوع مثبت، در صورت تکرار، روان انسان را ضعیف کرده و به تدریج در موارد مثبت هم، خشم غیر منطقی آمیختگی با نوع مثبت پیدا کند.

با توجه به این مطلب، خشم مثبت به ظاهر نوعی هیجان ارادی برخاسته از یقین و تعهد به يك امر حقیقی می باشد که برعکس حالت منفی آن، رهگشاست و باعث هدایت و زدودن انحراف ها می شود. در چنین مواردی، خشم مثبت نوعی پایداری و استقامت در

ص: 233

راه حقیقت یابی است و هیجان ایجادشده، ناشی از اصطکاک بین حقیقت و خلاف واقع است. طبیعی است که این نوع بروز هیجان، به خصوص با انگیزه های الهی، منشاء آثار مفیدی در جهت تقرب به خدا و هدایت امت بشود؛ اما به هر حال لازم است، در بررسی ماهیت خشم مثبت و منفی، از لحاظ علائم، آثار و پی آمدهای آنها بررسی بیشتری بشود. در این بخش، به بررسی برخی از آثار خشم مثبت در روایات می پردازیم.

## الف. معیارهای مثبت بودن خشم

### اشاره

متون روایات مربوط به غضب، گاهی اشاره هایی به ملاک های مثبت بودن خشم شده است. به راستی، کدام خشم است که در عین داشتن علائم فیزیکی و هیجانی خشم، به اصطلاح نه تنها مجاز است؛ بلکه منشأ اثر و برکات زیادی برای دنیا و آخرت است؟ تعریف و جمع بندی درست از این موضوع می تواند، ما را به درک بهتری از خشم مثبت و منفی یا بهنجار و نابهنجار برساند. ما سعی کردیم، برخی از نکات کلیدی مربوط به ملاک ها را در اینجا توصیف نماییم.

### 1. حق محوری

اینجا گاهی حق به صورت مطلق طرح می شود، همان گونه که در مقابله با خشم منفی نیز اشاره کردیم و منظور تمام حقایقی است که به خاطر آن، می توان خشم را توجیح کرد. طبیعتاً خشم را با فرض حق محوری از حالت نفع شخصی درآورده به صورت یک تعصب متعالی و جهانی درمی آورد. البته حق محوری نیز، به نوبه خود، به وسیله تقوی الهی تضمین خواهد شد. چنانچه امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند:

عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَلزُومِ الْحَقِّ فِي الْعَضْبِ وَالرِّضَا (1).

بر شما باد تقوای الهی، در خلوت و حضور و لازم گرفتن حق در خشم و خشنودی.

در تمام موقعیت های زمانی و مکانی، فرد مؤمن شاخص محکم حق محوری را نباید فراموش کند. البته لزوماً توجه به حق، دوری از خشم را باعث نمی شود و ممکن است، پایبندی به حق باعث تعصب به آن و خشم بشود؛ اما خشم در چنین مواردی، مثبت تلقی خواهد شد. حدیث امام صادق علیه السلام نیز، به طور صریح این مطلب را بیان فرموده است:

ص: 234

الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقِّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاةٌ فِي بَاطِلٍ، وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ (1).

مؤمن هرگاه خشمگین شود، خشمش او را از جاده حق بیرون نمی برد و هرگاه [از کسی] خشنود شود، خشنودی اش او را به باطل نمی کشاند و کسی است که چون قدرت پیدا کند، بیشتر از آنچه حق اوست بر نمی دارد.

سراسر روایت، حکایت از يك معيار اصیل است که مؤمن به شدت مراقب آن است تا دور نشود. آن روی سکه حق محوری، در واقع خداجویی است؛ زیرا بر اساس نظام ارزشی اسلام، تمام توصیه های اخلاقی، منشأ حقیقی دارند و اراده تشریعی خداوند به آنها تعلق گرفته است؛ یعنی فرد مؤمن، در تمام حالات خود مراقب است از دستور خدا سرپیچی عمدی یا سهوی نکند. جدیت در این مراقبت به تدریج، باعث کاهش موارد سهوی یا خطایی نیز خواهد شد؛ چنان چه امام سجاد علیه السلام در مناجات خود، از خداوند می خواهند که مراعات خود را تا بدان حد برسانند که حتی از لغزش های سهوی و خطایی نیز مصون بمانند:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَارْزُقْنِي التَّحَفُّظَ مِنَ الْخَطَايَا وَالْإِحْتِرَاسَ مِنَ الزَّلَلِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فِي حَالِ الرِّضَا وَالْغَضَبِ (2).

خداوندا! بر محمد و آلش درود بفرست و محافظت از خطایا و مراقبت از اشتباه را در دنیا و آخرت در موقع خشنودی و غضب، برای من روزی کن.

مصدق بودن خداوند در حق محوری، در روایات تصریح شده است؛ یعنی شرایع و تعالیم الهی معیار ارزشی خشم را تعیین می کنند. اگر خشمی مطابق با ارزش های الهی توجیه شود، مثبت است؛ وگرنه منفی است. از جمله حدیث امیرمؤمنان علیه السلام:

آن گاه که عثمان، ابوذر را به ربنده تبعید کرد و حضرت برای خداحافظی با او بیرون رفت - فرمود: ای ابوذر! تو به خاطر خدا خشم گرفتی؛ پس به همان کسی امیدوار باش که از بهر او به خشم آمدی. این جماعت بر دنیای خویش از تو ترسیدند و تو بر دین خود از آنها ترسیدی. از این رو، تو را از خانه ات کوچاندند و به رنج و سختی ات در افکندند. به خدا سوگند! اگر آسمان ها و زمین بر روی بنده ای بسته باشد؛ اما این بنده، تقوای خدا در پیش گیرد، خداوند برای او برون

ص: 235

1- (1). الكافي، ج 2، ص 234؛ بحار الانوار، ج 75، ص 209.

2- (2) 1. الصحيفة السجادية، دعا 22.

شوی می گشاید؛ پس، با چیزی جز حق همدم مشو و از چیزی جز باطل مگریز... (1).

تعبیر غضبت لله تصریح حضرت در الهی بودن غضب ابوذر است. حضرت می فرماید که خشم ابوذر، به خاطر خدا بوده و در صورتی که جهت گیری الهی خود را به همین صورت حفظ نماید، به خاطر تقوایی که دارد، خداوند راه جدیدی برایش خواهد گشود؛ اما تذکر می دهند که در ادامه نیز، همان گونه با حق ملازم باش که در ابتدا هستی؛ بنابراین حق محوری، مصداق کاملش خدامحوری است و دستورات الهی هم، خارج از هر واقعیت خارجی نیست.

در جایی که افراد برای عقاید باطل خود تعصب و خشونت می ورزند، بسیار بجاست که برای حق و حقیقت و عقاید بحق خود تعصب ورزند. تعصب ورزی در اینجا نیز، نوعی حق محوری است. حضرت امیر علیه السلام در خطبه ای اصحاب خود را به خاطر نداشتن غضب مثبت سرزنش کرده اند:

في خطبة له في خطاب أصحابه: وَقَدْ تَرَوْنَ عُهُودَ اللَّهِ مَنقُوضَةً فَلَا تَغْضَبُونَ وَأَنْتُمْ لِنَقْضِ ذِمِّمِ آبَائِكُمْ تَأْتِقُونَ (2).

می نگرید که قوانین و پیمان های الهی شکسته شده؛ اما خشم نمی گیرید؛ در حالی که اگر پیمان پدرانتان نقض می شد، ناراحت می شدید.

در روایت فوق، افراد به خودشان نوعی برتری در برابر پروردگار داده اند. حضرت از اینکه در برابر حقوق الهی بی تفاوت اند ناراحت اند. این خشم و رنجش حضرت هم مثبت است؛ چون برای احقاق حقوق الهی و به دنبال افزایش غفلت مردم از پیمان های الهی است. در واقع حضرت خطر در کمین را احساس می کنند و آن سست شدن پایه های مکتب توحیدی است که توسط پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بنیان شده و مؤمنان دیروز به گروهی رفاه طلب و متوقع تبدیل شده و وظایف الهی خود در محکم نگهداشتن شریعت را رها کرده اند.

از جمله احادیث دیگر در زمینه خدامحوری از آن حضرت است که به فرموده

ص: 236

1- (1). من كلام أمير المؤمنين عليه السلام لابي ذر 2 لما أخرج إلي الربذة: «عند وداع أبي ذر لما سيرة عثمان إلى الربذة يا أبا ذر إنك إنما غصبت لله عز وجل فأرج من غصبت له، إن القوم خافوك على دنياهم و خفتهم على دينك فأرحلوك عن الفناء و امتحنوك بالبلاء و الله لو كانت السموات و الأرض علي عبد رتقا ثم اتقى الله عز وجل جعل له منها مخرجاً فلا يؤنسك إلا الحق و لا يؤحشك إلا الباطل...» الكافي، ج 8، ص 207.

2- (2). نهج البلاغة، خطبة 106؛ بحار الانوار، ج 34، ص 107.

خودشان از تورات تحریف نشده گرفته اند:

اخترت من التوراة اثني عشر آية فنقلتها إلي العربية وأنا أنظر إليها في كل يوم ثلاث مرات: يَا بَنَ آدَمَ أَتَغْضَبُ عَلَيَّ مِنْ أَجْلِ نَفْسِكَ وَلَا تَغْضَبُ عَلَيَّ نَفْسِكَ لِأَجْلِي؟ (1).

دوازده آیه از تورات برگزیدم و به زبان عربی برگرداندم و هر روز سه بار به آن نگاه می کنم: ای آدمی زاده! آیا بر من به خاطر خودت خشم می گیری؛ ولی بر خودت به خاطر من خشم نمی گیری؟

توصیه در روایت فوق، يك توصیه توحیدی فرا اسلامی است. حضرت می فرمایند که حتی در آیات تورات هم آمده که انسان، خشمش به خاطر خدا باید باشد. چه زشت است که انسان به خاطر نیازها و مشکلاتش به خدا خشم گیرد؛ ولی به خاطر عمل نشدن به حقوق الهی، اصلاً ناراحت نشود.

## 2. حق گویی

از سایر ملاکات فرعی تر از حق محوری، در اینجا می توان به حق گویی اشاره کرد. انسان مؤمن و باوجدان در هر شرایطی، ولو به ضرر خود هم که شده مطلب حق را باید اظهار کند. دعای امام جواد علیه السلام در تعقیبات نماز صبح، در معیار فوق به ملاک حق گویی در حالت خشم و غیرخشم اشاره شده است:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَشْيَتَكَ فِي السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ وَكَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا وَالْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى (2).

خداوندا! در نمان و آشکار واهمه داشتن از تو را می خواهم و گفتار حق در حالت خشم و خشنودی و میانه روی در حالت فقر و دارایی.

## ب. آثار خشم مثبت

### اشاره

درست عکس آنچه در خشم منفی، از پی آمدهای رفتاری و عوارض شخصی و اجتماعی آن سخن گفتیم، در اینجا نیز، با يك ردیف از نتایج مثبت و حیاطبخشی رو به رو هستیم

ص: 237

1- (1). المواعظ العددیه، ص 420.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 548؛ بحار الانوار، ج 83، ص 2.

که راز حکمت خداوند را از خلقت این هیجان در انسان فاش می سازد. برخی از آثار و عواقب خشم، با جهت گیری مثبت بر اساس روایات به شرح زیر است:

## 1. استجاب دعا

مطابق برخی روایات، داشتن تعصب و سوگیری جدی به مبدأ خلقت یا آفریننده هستی، منشاء آثار است؛ زیرا در صورت بی تفاوت بودن نسبت به مبدأ، گویا اصل دینداری و جهت گیری بنده زیر سؤال می رود. در نظام ارزشی اسلام، هرچه بنده به وابستگی مطلق به خالق خود و انقطاع از ماسوی الله برسد، یک ارزش محسوب می شود؛ لذا هر موضوعی موجب غفلت از پروردگار بشود، نهی می شود. در مقابل، داشتن توجه و جهت گیری دائمی و تعصب ورزی نسبت به خالق هستی می تواند، منشأ آثاری بشود. خشم مثبت از جهت وفاداری و حضور قلب دائمی به خدا مورد توجه است. واکنش مثبت به مسائل پیرامونی، دلیل این توجه است. به خصوص در موقعیت هایی که عکس العمل رفتار بنده در هدایت مردم ضروری بوده باشد و صرفاً برای خود نباشد. در این صورت، به میزان بی تفاوتی نسبت به هدایت مردم غفلت شده است. امام صادق علیه السلام داستانی از دو فرشته الهی نقل می کنند که چگونه به علت نداشتن تعصب به موقع، مورد بی توجهی پروردگارند:

خداوند عزوجل دو فرشته خویش را به سوی مردم شهری فرستاد تا زمانی که به شهر رسیدند، مردی را دیدند که خدا را می خواند و سخت ناله می کرد. یکی از دو فرشته به همراهش گفت: «آیا این دعاکننده را می بینی؟» گفت: «بله، لکن به دنبال دستور پروردگارم می روم». اولی گفت: «اما من هیچ کاری انجام نمی دهم تا نزد پروردگار برگردم». نزد خداوند برگشت و گفت: «خدایا، زمانی که به شهر رسیدم، فلان بنده ات را دیدم که تو را می خواند و سخت ناله می کرد». خداوند فرمود: «به دنبال کاری که به تو دستور دادم، برو (و این مرد را رها کن)؛ چون این مرد هیچگاه به خاطر من چهره اش از خشم متغیر نشد» (1).

در چنین موردی خداوند دوست دارد، تعهد و پایبندی بنده اش را نسبت به معشوق

ص: 238

1- (1). امام صادق علیه السلام: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ بَعَثَ مَلَكَ إِلَى أَهْلِ مَدِينَةٍ لِيَقْلِبَهَا عَلَى أَهْلِهَا فَلَمَّا انْتَهَيَا إِلَى الْمَدِينَةِ وَجَدَا رَجُلًا يَدْعُو اللَّهَ وَيَتَضَرَّعُ فَقَالَ أَحَدُ الْمَلَكََيْنِ لِمَا رَأَى هَذَا الدَّاعِيَ فَقَالَ قَدْ رَأَيْتُهُ وَ لَكِنِ أَمْضِي لِمَا أَمَرَ بِهِ رَبِّي فَقَالَ لَا وَ لَكِنِ لَا أُحَدِثُ شَيْئًا حَتَّى أُرَاجِعَ رَبِّي فَعَادَ إِلَى اللَّهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فَقَالَ يَا رَبِّ إِنِّي انْتَهَيْتُ إِلَى الْمَدِينَةِ فَوَجَدْتُ عَبْدَكَ فَلَانًا يَدْعُوكَ وَ يَتَضَرَّعُ إِلَيْكَ فَقَالَ أَمْضِ بِمَا أَمَرْتُكَ بِهِ فَإِنَّ ذَا رَجُلٌ لَمْ يَتَمَعَّرْ وَجْهَهُ غِيظًا لِي قَطُّ». الكافي، ج 5، ص 58.

خود ببینند. بر اساس روایات مشهور (1) دیگری داریم که دین چیزی جز حبّ و بغض نسبت به خدا نمی باشد. در واقع، این نوع تعصب، بیانگر تعهد و یقین جدی تر است و خشم در چنین مواردی، نشانه ای از يك تعصب جدی و اثبات تعهد می باشد.

هر تعهد جدی، منشاء اثر مثبت است، چه در سمت ایجاد آن تعهد و چه در سمت جلوگیری از موانع اجرای تعهد. در واقع خشم مثبت برای خدا، بر علیه هر عاملی است که باعث فراموشی و غفلت از خدا باشد. در واقع خداوند نیز، به خاطر نفعی که در وابستگی به خود در نظر گرفته، چنین انتظاری را از بنده اش دارد، بدون اینکه خود، نیازی به آن داشته باشد. نتیجه عملی این نوع تعهد دائمی، اثبات وفاداری از سوی بنده و طبیعتاً، استجاب دعا از سوی خداوند خواهد بود.

## 2. سعادت دنیا و آخرت

در بعضی از روایات، به آثار انحصاری خشم مثبت در مقایسه با سایر اعمال خیر برخورد می کنیم. همان گونه که در کنترل خشم منفی از آن یاد شد، در اینجا هم موقعیت ویژه ای برای داشتن خشم مثبت طرح شده است. از جمله پاسخ موسی علیه السلام است که از پروردگار عالم پرسید: «أی عبادك أسعد؟ قال عزوجل من آثر هواك علی و هواه و غضب النمر لنفسه» (2)؛ «کدام يك از بندگانت سعادت مندترند؟ فرمود: هرکس خواهش تو را بر خواهش نفسش مقدم بدارد و به خاطر من خشمگین شود، مثل خشمگین شدن پلنگ برای خودش».

تمثل به پلنگ خشمگین، احتمالاً نشانه ای از جدیت تعهد و تعصب بنده خدا در راه اجرای حق و عدالت و جدیت عشق حقیقی به درگاه خداوند باشد. این نوع عملکرد، می تواند نشانه خلوص بیشتر در عمل باشد. موقعی که رفتاری با خلوص بیشتر انجام شود، دارای انگیزش است و به دنبال آن، دارای آثار اخروی و حتی دنیوی خواهد بود. حدیث قدسی به نقل از حضرت موسی علیه السلام وجود دارد که به خداوند عرض کرد: «خداوندا! کسان تو که در آن روزی که هیچ سایه ای جز سایه تو نیست، آنها در سایه عرش تو

ص: 239

- 
- 1- (1) . الإمام الصادق عليه السلام: «لَمَّا سئلَ عَنِ الحُبِّ وَ البُغْضِ: أَمِنَ الإيْمَانِ هُوَ؟ وَ هَلِ الإيْمَانُ إِلاَّ الحُبُّ وَ البُغْضُ؟!»؛ «امام صادق علیه السلام در پاسخ به این سؤال که آیا مهر و کین جزء ایمان است؟ فرمود: آیا ایمان چیزی جز مهر و کین است؟!». الکافی، ج 2، ص 125؛ بحار الانوار، ج 64، ص 52.
- 2- (2) . ربيع الأبرار، ج 2، ص 603.

هستند، چه کسانی هستند؟ خداوند به او وحی کرد: کسانی که هرگاه حرام های من حلال شمرده شوند، همچون پلنگ زخم خورده خشمناک می شوند»(1).

در مقایسه با کسی که اصلاً خشمگین نمی شود. این نوع تعهد، برش خوبی برای کیفیت عمل ایجاد می کند؛ زیرا انگیزه و انگیزش کامل تری برای عمل در خود و دیگران ایجاد می کند و احتمال دلسردی و بازگشتش کم است.

### 3. پیروزی

خشم مثبت برای خداوند، منشأ پیروزی و موفقیت است. رمز این توفیق، داشتن انگیزه قوی و متعالی تر است. در واقع خشم مثبت، جهت گیری انگیزشی متعالی، برای فرد فراهم می آورد که چند برابر انگیزش برای غیر خدا می باشد. در خشم مثبت، نوعی یکی شدن با قدرت پروردگار و در حضور او قرارگرفتن و از این آمادگی و دفاع لذت بردن است که می تواند، توجیه پیروزی او باشد. صاحب خشم مثبت، گویا خود را واسطه اجرای مستقیم قدرت خداوند می داند. حضرت علی علیه السلام می فرمایند که چنین کسی بر قوای باطل (غیر حقیقی) فائق خواهد آمد:

مَنْ أَحَدَّ سِنَانَ الْغَضَبِ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ، قَوِيَ عَلَى أَشِدَّاءِ الْبَاطِلِ (2).

هرکس سرنیزه خشم را به خاطر خداوند تیز کند، بر نیروهای باطل چیره شود.

### 4. پاداش آخرت

مانند بسیاری از رفتاری های صحیح و برای خدا، خشم مثبت نیز، مورد توجه بوده و پاداش های مناسبی برای آن در نظر گرفته شده است. هر رفتاری که برای آن اجر و مزد آخرتی در نظر گرفته شود، نشانه رضایت خداوند و حقیقت بودن آن عمل است. مولا علی علیه السلام به این مطلب اشاره فرمودند که غضب برای خداوند، رضایت او را به دنبال خواهد داشت:

وَمَنْ سَنَّ الْفَاسِقِينَ وَغَضِبَ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ غَضِبَ اللَّهُ لَهُ وَارْضَاهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (3).

ص: 240

- 
- 1- (1) . حضرت موسی علیه السلام: «يَا رَبِّ! مَنْ أَهْلَكَ الَّذِينَ تَطْلُهُمْ فِي ظِلِّ عَرْشِكَ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ؟ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: ... وَالَّذِينَ يَغْضَبُونَ لِمَحَارِمِي إِذَا اسْتَحَلَّتْ مِثْلَ التَّمْرِ إِذَا جُرِحَ». وسائل الشيعه، ج 16، ص 47.
- 2- (2) . نهج البلاغه، حکمت 174؛ بحار الانوار، ج 68، ص 362.
- 3- (3) . نهج البلاغه، حکمت 31؛ روضة الواعظین، فتال نیشابوری، ص 44.



کسی که با فاسقان دشمنی کند و برای خداوند خشم گیرد، خدا هم برای او خشم آورد و روز قیامت او را خشنود سازد.

این نوع پاسخ دهی به عمل بنده، ضمن اینکه نوعی پرورش و تذکر تربیتی برای همه است تا تمام رفتارها و نیت های خود را برای خداوند قرارداد دهند، در واقع از نوعی واقعیت خبر می دهد. اینجا تعهد و وفاداری دو جانبه احساس می شود. خداوند کریم خود را به نشان دادن وفاداری شایسته تر می بیند و باید تعهد خود را نشان دهد.

## ج - انواع خشم مثبت

### اشاره

خشم مثبت، به جز برخی از علائم فیزیولوژیکی که قبلاً نام بردیم، شباهتی به نوع نابهنجار نداشته و گاهی حتی عنوان خشم یا غضب نیز، بر آن صادق نمی شود یا گزارش نمی شود. در مواردی که خشم مثبت است، از این جهت که مثبت است، عناوین مناسب تر به خود اختصاص داده و از آن ستایش شده است. در واقع خشم مثبت، در مرحله ظهور خود به صورت یک رفتار، به جهت شایستگی هایی که در صاحب خود نشان می دهد، با عناوین دیگری نیز نامیده می شود که ما از آنها به عنوان انواع خشم مثبت نام بردیم.

### 1. خشم یا صلابت

در صورتی که منظور از خشم گرفتن قاطعیت و صریح عمل کردن برای رضای خدا باشد، از آن با تعبیر حدّه یاد می شود. قبلاً نیز، در بحث واژه شناسی اشاره کردیم که حدّه می تواند معانی مثبت و منفی مرتبط به معنای خشم داشته باشد؛ ولی در اینجا منظور ما معانی مثبت آن است. حدیث نبوی زیر بر این موضوع اشاره دارند:

لَنْ تَعْتَرِي الْحِدَّةُ أَحَدًا مِنْ أُمَّتِي إِلَّا خِيَارَهَا (1).

صلابت فقط مخصوص بهترین های امت من است.

با توجه به معنای کلی خشم مثبت، برگزیدگان امت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم که در روایت فوق توصیف شده اند، کسانی هستند که در راه خدا با احدی معامله نکرده و جز امر خدا با چیزی کنار نمی آیند. رمز قاطعیت این گروه، در حدیث دیگری از آن حضرت توضیح داده شده است:

ص: 241

حافظان قرآن، به خاطر عزتی که قرآن در وجودشان ایجاد کرده است، دارای صلابت هستند.

حافظان قرآن، چه چیزی از قرآن دریافت می کنند که باعث صلابت، نفوذناپذیری و جدیت آنها می شود؟ آنچه مسلم است، معارف قرآنی که سرشار از حقایق است، برای اهل آن که معمولاً حافظان به معنی عاملان به قرآن هستند، با تبدیل شدن در مرحله عمل، به تدریج سوگیری الهی و صبغه اعمال و نیت فرد را به یکرنگی و توحید نزدیک می گرداند؛ تا جایی که هیچ موضوعی در زندگی نیست، مگر اینکه نگرش الهی خاصی در مورد آن دارند. حافظان قرآن، همراه با این معلومات خود، احساس مقدسی همراه دارند که باعث احساس ارزشمندی و بالارفتن عزت نفس آنها می شود. این احساس مقدس، از معامله پذیر بودن آنها جلوگیری کرده و آنها را در برابر انواع تمایلات نفسانی و انحرافات اجتماعی حفظ می کند. آنان در برابر هرگونه انحراف، عکس العمل جدی یا حدّه نشان خواهند داد.

## 2. خشم دوست

خشم يك دوست واقعی می تواند، از مصادیق بحق غضب باشد. این خشم که نوعی تندی و مقابله در برابر معایب دوست است، علی رغم پافشاری طرف مقابل در اشتباهش ادامه دارد تا او را به ترك یا پذیرش رفتار اشتباهش وادار کند یا مایوس از همراهی نکند، از پانمی نشیند؛ حتی در شناختن دوست برتر نیز، دفعات بیشتر تندی، به عنوان يك ملاك معرفی شده است. در این صورت، حساب دوستانی که نسبت به معایب ما تذکر نمی دهند، با دوستان واقعی کاملاً جدا می شود. روایتی از امیر مؤمنان علیه السلام این معیار را توصیف کرده است:

خَيْرُ إِخْوَانِكَ مَنْ كَثُرَ إِغْضَابُهُ لَكَ فِي الْحَقِّ (2).

بهترین دوستان کسی است که به خاطر حق، بیشتر تو را خشمگین کند.

همان طور که ملاحظه می شود بازگشت این معیار نیز، به حق محوری است؛ زیرا دوست صمیمی انسان، به خاطر حق محوری خود این کار را انجام می دهد.

ص: 242

1- (1). الفردوس، ج 2، ص 153؛ کنز العمال، ج 3، ص 127.

2- (2). غرر الحکم، شرح آقال جمال خوانساری، ج 3، ص 431، ح 5009.

### 3. خشم عاقل

یکی دیگر از انواع خشم مثبت که از مصادیق حق محوری است، خشم بر اساس تعقل است؛ یعنی در اینجا خشم به عنوان يك عملکرد منطقی، ولو در ظاهر ناراحت کننده مطرح است. بر اساس دیدگاه های اسلامی، خشم عاقل مصداق کاملی از عقل عملی است. به طور طبیعی، چنین عملی بر اساس تدابیر قبلی صورت می گیرد. صرفاً درك و فهم ذهنی صحیح، برای حل معضلات کافی نخواهد بود؛ زیرا همان طور که روایت زیر از آن حضرت، مورد را در برابر انسان جاهل مطرح می کند، عملکرد عقلی خشم، در جایی است که نیاز به واکنش و رفتار وجود داشته باشد. در چنین مواردی عاقل به جای اینکه صرفاً حرف بزند و احساساتش را تخلیه کند، بروز و ظهور فعال تری از خود نشان می دهد.

غَضَبُ الْجَاهِلِ فِي قَوْلِهِ وَ غَضَبُ الْعَاقِلِ فِي فِعْلِهِ (1).

خشم انسان نادان در گفتارش است (هویداست) و خشم انسان عاقل در اعمالش.

### 4. خشم معصوم

در این بخش، روایات مربوط به سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه معصوم را در ارتباط با خشم بیان می کنیم. به طور کلی، از این روایات به دست می آید که در مواردی از حضرات معصوم، حالات خشم و غضب دیده می شده و چون ملاک های خشم مثبت، قطعاً آن را توجیه می کند، ما صرفاً به بررسی مصادیق خشم آنها می پردازیم. حدیث نبوی، در مورد علت غضب خودشان توضیح می دهند:

وَ مَالِي لِأَغْضَبَ وَ أَنَا أَمْرٌ وَلَا أُتْبَعُ (2).

چرا خشمگین نشوم؛ در حالی که امر می کنم، ولی پیروی نمی شوم.

در برابر رسالت الهی، حضرت همه جان و مال خود را داد و صرفاً زندگی اش را وقف مردم نمود. هر دستور و خواسته ای که در تمام مدت رسالت خود از مردم داشت فقط برای خودشان بود. به مصداق آیه کریمه (قُلْ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ) (سبأ: 48) قرآن تصریح دارد که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، فقط برای مردم کار می کرد؛ اما ناسپاسی ها و نامردی هایی که مردم می کردند، خشمگین شان می کرد، آن هم به خاطر محرومیت های که برای خودشان

ص: 243

1- (1). کنزالفوائد، ص 88؛ بحار الانوار، ج 1، ص 160.

2- (2). کنز العمال، ج 3، ص 519.

ایجاد می شد؛ نه بخاطر صرف اطاعت نکردن. انتظار پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم پذیرش راه سعادت و خوشبختی از طرف مردم بود. مشهور است که در سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، هیچ غضبی برای خودشان نداشته اند:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ... يَغْضَبُ لِرَبِّهِ وَلَا يَغْضَبُ لِنَفْسِهِ(1).

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به خاطر پروردگارش خشمگین می شد، نه به خاطر خودش.

در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم تصریح می شود که هیچ چیزی نمی توانست، ایشان را خشمگین سازد، مگر اینکه حقی ضایع شده باشد. اصولاً پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم برای نفع شخصی خود، هرگز خشمگین نشد؛ ولی يك عمر همه شاهد بودند که چگونه حضرت برای اقامه حق برمی انگیزته می شدند. هندیان ابی هاله می گوید:

دنیا و آنچه در آن بود، پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم را خشمگین نمی ساخت، اما اگر حقی ضایع می شد، هیچ کس او را نمی شناخت و خشمش خاموش نمی شد تا اینکه حق را یاری کند، هنگام اشاره، با تمام دستش اشاره می کرد، اگر تعجب می کرد، دستش را برمی گردانید و هنگام گفت و گو دست ها را به هم وصل می کرد و کف دست راست را به انگشت ابهام (انگشت بزرگ) می زد. و هنگامی که خشم می نمود، به شدت روی برمی گردانید(2).

ذکر بعضی از مصادیق خشم پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، به خوبی نشان می دهد، ملائک های خشم مثبت که حق گویی، حق محوری، تدبیر و تعقل است، در رفتار حضرت موج می زند:

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بر محترمان گذشت و دستور داد، آنچه را که احتکار کرده اند، وسط بازار آورند؛ به گونه ای که مردم به آن بنگرند. به حضرت عرض شد: «که ای کاش بر آن قیمتی می گذاشتی». حضرت خشمگین شد؛ به گونه ای که در چهره اش نمایان شد و فرمود: «من بر آن قیمت معین کنم. در حالی که قیمت ها در اختیار خداوند عزیز و بزرگوار است، هرگاه بخواهد آن را بالا یا پایین می آورد»(3).

ص: 244

1- (1). بحار الانوار، ج 16، ص 227.

2- (2). هندیان ابی هاله: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَا تُغْضِبُهُ الدُّنْيَا وَ مَا كَانَ لَهَا، فَإِذَا تُعْطِيَ الْحَقُّ لَمْ يَعْرِفْهُ أَحَدٌ، وَ لَمْ يُمْ لِيغْضَبْ بِهِ شَيْءٌ حَتَّى يُنْتَصَرَ لَهُ وَ إِذَا أَشَارَ، أَشَارَ بِكَفِّهِ كُلِّهَا وَ إِذَا تَعَجَّبَ قَلْبَهَا، وَ إِذَا تَحَدَّثَ اتَّصَلَ بِهَا، يَضْرِبُ بِرَاحَتِهِ الْيُمْنِي بَاطِنَ إِبْهَامِهِ الْيُسْرِي، وَ إِذَا غَضِبَ أَعْرَضَ وَ أَشَاحَ». همان، ج 16، ص 150.

3- (3). مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «بِالْمُحْتَكِرِينَ فَأَمَرَ بِحُكْرَتِهِمْ أَنْ تُخْرَجَ إِلَيَّ بِطُونَ الْأَسْوَاقِ وَ حَيْثُ يَنْظُرُ النَّاسُ إِلَيْهَا فَقِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَوْ قَوْمَتَ عَلَيْهِمْ، فَغَضِبَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ حَتَّى عُرِفَ الْغَضَبُ فِي وَجْهِهِ وَقَالَ: أَنَا أَقْوَمُ عَلَيْهِمْ إِنَّمَا السَّعْرُ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَرْفَعُهُ إِذَا شَاءَ وَ يَخْفِضُهُ إِذَا شَاءَ». کتاب من لايحضره الفقيه، ج 3، ص 266؛ وسائل الشيعه، ج 17، ص 430.

یعنی حضرت، از این رفتار منفعت جویانه محترمان بیزار بوده و هر امر خلاف عدالت اجتماعی که حق مردم را ضایع کند، محکوم می کردند. مورد دیگری که نشان می دهد، ظفره رفتن از فرمان پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به دلایل واهی و صرفاً از روی عافیت طلبی ایشان را خشمگین می ساخته؛ زیرا این عمل بعضی ها، ضمن دهن کجی به منشور وحی، نوعی پذیرش سریع شر و بدبختی بود که باز دامن خود نافرمانان را می گرفت. سیره ای است که عایشه نقل می کند. عایشه می گوید: «زمانی که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، مردم را به کاری که توانایی آن را داشتند، امر می کرد، آنها می گفتند: «ای رسول خدا! ما مثل تو نیستیم. خداوند گناهان قبل و بعد تو را آموخته است». پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خشمگین می شد؛ به گونه ای که خشم از چهره اش فهمیده می شد» (1).

در مورد سایر انبیاء نیز، مانند حضرت یونس که در قرآن نقل شده، حضرت غضب گرفتند؛ به خاطر تلاش زیادی که برای هدایت قومش انجام دادند؛ ولی نتیجه نگرفتند. تا نافرمانی شان به حدی رسید که وعده عذاب از طرف خداوند داده شد و حضرت، این قوم ناسپاس را غضبناک ترك کردند:

و ذالنون [یونس] را (به یاد آور)، در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت؛ (اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت) در آن ظلمت ها (ی متراکم) صدا زد: «خداوندا! جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم!» (2).

اما علت گرفتاری حضرت، مربوط به غضبش نبوده؛ بلکه همان گونه که تفاسیر نوشته اند: حضرت بعد از وعده عذاب، باید به اذن خداوند خارج می شدند، نه یکسره بیرون بروند؛ هر چند می توان برای خروج با عجله حضرت نیز حکمتی یافت و آن اینکه قوم یونس، با خروج ناگهانی یونس، خطر عذاب را زودتر احساس کردند و یقینشان بیشتر شده و زودتر پشیمان می شدند والله العالم. مواردی از خشم مثبت در آئمه معصوم علیهم السلام را در اینجا ذکر می کنیم. البته به مناسبت روش های مقابله نیز، قبلاً به برخی از این موارد اشاره

ص: 245

1- (1). عن عائشة: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَمَرَهُمْ بِمَا يُطِيقُونَ مِنَ الْعَمَلِ يَقُولُونَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا لَسْنَا كَهَيْئَتِكَ، إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ غَفَرَ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَ مَا تَأَخَّرَ، قَالَتْ: فَيَغْضَبُ حَتَّى يَعْرِفَ الْعَضْبُ فِي وَجْهِهِ». مسند ابن حنبل، ج 6، ص 56؛ صحيح البخاری، ج 1، ص 11.

2- (2). قال الله تعالى: (وَ ذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ). انبیا: 87.

شده است. از جمله، بخشی از خطبه نهج البلاغه که حضرت را در حال سخنرانی، بسیار خشمگین و ناراحت می بینیم: «خدا شما را بکشد! دلم از دست شما پر خون و سینه ام لبریز از خشم است، جرعه های غم و اندوه را پیاپی به من نوشاندید و با نافرمانی و دست شستن از کمک و یاری، رأی و تدبیر مرا تباه و بی اثر ساختید»<sup>(1)</sup>.

این خطبه 27 نهج البلاغه است که در مورد فضیلت جهاد در راه خدا و سرزنش مردم کوفه ایراد شده است. حضرت در حالی این خطبه را می خوانند که سپاه معاویه، شهرهای مرزی را تصرف کرده و فرماندار حضرت را کشته و اموال مردم را غارت کرده اند و زن و بچه بی دفاع را کشته یا اذیت کرده اند. از طرفی معاویه از سمت شام، تصرف مرکز حکومت اسلام را قصد کرده و هرچه که مربوط به زحمات پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم است؛ در حالی که مردم کوفه، با بهانه های واهی از فرمان حضرت در بسیج برای جنگ همراه حضرت طفره می روند.

مطلب فرعی دیگری را همین جا می توان تذکر داد و آن، علائم جسمی خشم مثبت است؛ چون قبلاً هم اشاره کوتاهی به این مطلب شده بود، لازم به ذکر است که گروهی از روایات سیره در توصیف خشم مثبت معصومان، علائمی را نام می برند، شبیه آنچه در مطلق خشم گفته شده است. ما از این مطلب نتیجه می گیریم که خشم مثبت، برخلاف جهت گیری انگیزشی و ارزشی آن، در علائم جسمی و فیزیولوژیکی، تفاوتی با نوع منفی اش ندارد. سیره ای که ابن عمر نقل می کند؛ گویا در مورد مطلق خشم نبی مصداق دارد:

ابن عمر: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُعْرِفُ رِضَاهُ وَغَضَبُهُ فِي وَجْهِهِ كَانَ إِذَا رَضِيَ فَكَانَتْ تَلَاحِكُ الْجُدُرُ [الْجُدُرُ] وَجْهَهُ وَإِذَا غَضِبَ خَسَفَ لَوْنُهُ وَاسْوَدَّ<sup>(2)</sup>.

ابن عمر می گوید: خشم و خشنودی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، از چهره اش فهمیده می شد. زمانی که خشنود می شد، چهره اش گشوده می شد و زمانی که خشمگین می شد، سیمایش گرفته و تاریک می شد.

هندبن ابی هاله از رگ برآمده حضرت در موقع خشم می گوید:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ وَاسِعَ الْجَبِينِ أَرْجَ الْحَوَاجِبِ سَوَابِعَ فِي غَيْرِ قَرْنٍ بَيْنَهَا لَهُ عِرْقٌ

ص: 246

1- (1) . الإمام علي عليه السلام: «قَاتَلَكُمُ اللَّهُ! لَقَدْ مَلَأْتُمْ قَلْبِي قَيْحًا، وَشَحَنْتُمْ صَدْرِي غَيْظًا، وَجَرَعْتُمُونِي نُعَبَ التَّهْمَامِ أَنْفَاسًا، وَأَفْسَدْتُمْ عَلَيَّ رَأْيِي بِالْعِصْيَانِ وَالْخِذْلَانِ»، الكافي، ج 5، ص 6؛ بحار الانوار، ج 34، ص 65.

2- (2) . مكارم الاخلاق، ص 19؛ بحار الانوار، ج 16، ص 232.

هندبن ابی هاله می گوید: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم گشاده پیشانی و ابرو کمانی و کشیده، اما نه پیوسته بود. او را رگی بود که غضب، آن رگ را برآمده می کرد.

همچنین منصورین حازم طی سؤال و جوابی که با امام صادق علیه السلام دارد، علائم خشم ایشان را موقع پاسخ دادن نقل می کند. وی می گوید: «به امام صادق علیه السلام گفتم: چه کسی نسبت به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شك دارد؟ فرمود: کافر. گفتم: کسی هم که در کفر شك کننده شك کند، کافر است؟ از من دست برداشت، سه بار حرفم را تکرار کردم، دیدم آثار خشم در صورتش پیدا شد» (2).

## 5. خشم خدا

تعبیر به خشم در مورد خداوند، به دلایلی که گذشت، صحیح نیست؛ زیرا خشم در واقع، نوعی هیجان بوده و مصداق غیظ است و قبلاً گفتیم خداوند، محل تغییر و تحول احساسی قرار نمی گیرد. در بحث مفاهیم عرض شد که خداوند، دارای سخط و غضب است. سخط هم همان غضب شدید بود؛ لذا ما در منابع، نسبت به خداوند غیظ نداریم؛ اما اجمالاً و در گویش فارسی به زبان رایج، خشم بر خداوند اطلاق می شود.

نکته بعدی اینکه منشأ غضب خداوند، همان عذاب و عقاب است نه غیظ؛ یعنی غضب کردن، همان عذاب کردن است؛ اما آنچه در این فصل به آن اشاره خواهد شد، این است که غضب الهی، یکی از مصادیق خشم مثبت تلقی می شود؛ زیرا هیچ امری، ولو عقاب از او به ضرر مخلوقش نازل نخواهد شد. به دلایلی که در جای خود اثبات شده، هر شری در جامعه دامن گیر افراد شود؛ حتی عذاب الهی، سرمنشأ آن، خود خلق هستند. خداوند منزّه است، از اینکه منشأ گرفتاری بشود؛ اما منشأ گرفتاری ها اعمال خود بندگان است.

نکته سوم اینکه علائم غضب الهی، تا قبل از اینکه به عذاب تبدیل شود یا نازل شود، توصیف شده است. این نیز می تواند، ناشی از مهر و رحمت الهی باشد که علائم غضبش را قبل از نازل کردن عذاب و عقاب نشان می دهد؛ لذا با علائم مخلوق متفاوت

ص: 247

1- (1). معانی الاخبار، ص 80؛ بحار الانوار، ج 16، ص 149.

2- (2). منصورین حازم: «قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ شَكَّ فِي رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: كَافِرٌ، قُلْتُ فَمَنْ شَكَّ فِي كُفْرِ الشَّاكِّ، فَهَوَّ وَكَافِرٌ؟ فَأَمْسَكَ عَنِّي، فَرَدَدْتُ عَلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ؛ فَاسْتَبْتُ فِي وَجْهِهِ الْعَضْبُ». الكافي، ج 2، ص 387.

است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: «هرگاه خداوند بر امتی خشم گیرد و بر آنها عذاب نازل نکند، قیمت ها در آنها بالا می رود، آبادانی اش کاهش می یابد، بازرگانش سود نمی برند، میوه هایش رشد نمی کنند، جوی هایش پر آب نمی گردند، باران بر آن فرو نمی بارد، و بدانند بر آن سلطه می یابند» (1).

در چنین مواردی، زنگ خطر برای بندگان است که راه درست را رها نکرده و باید در اعمال خودشان، تجدیدنظر کنند. بدیهی است ادامه روند جامعه ای که به این امور مبتلا شده تبدیل به حالت بلا و عذاب خواهد شد. به خصوص دو نکته در این روایت و روایت بعدی برجسته شده و آن حکمرانی فرد عادل و توان اقتصادی مردم است. روایت نبوی دیگری، ضمن بیان این نکته، عکس حالت خشم خداوند، یعنی حالت رضای الهی از بندگان را هم توصیف فرمودند:

عَلَامَةُ رِضَا اللَّهِ تَعَالَى فِي خَلْقِهِ: عَدْلٌ سُلْطَانِهِمْ، وَرُخْصٌ أَسْعَارِهِمْ. وَعَلَامَةُ غَضَبِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى خَلْقِهِ: جَوْرٌ سُلْطَانِهِمْ، وَغَلَاءٌ أَسْعَارِهِمْ (2).

نشانه خشنودی خداوند در میان آفریدگانش چنین است: دادگری حکمرانشان و کاهش قیمت هایشان؛ و نشانه خشم خدای - تبارک و تعالی - بر آفریدگانش این است: بیدادگری حکمرانشان و افزایش قیمت هایشان.

علائم عذاب می تواند، باعث تنبه بندگان شود. در اینجا خشم خدا، منشأ تذکر و تنبه بندگان می شود و آسیبی به آنها نمی رساند؛ اما در صورتی که این امور باعث بیداری و تغییر مسیر به صلاح و درستی نشود، عقاب الهی ایشان را فراخواهد گرفت.

ص: 248

---

1- (1). رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «إِذَا غَضِبَ اللَّهُ عَلَى أُمَّةٍ وَلَمْ يَنْزِلْ بِهَا الْعَذَابَ، غَلَّتْ أَسْعَارُهَا، وَقَصُرَتْ أَعْمَارُهَا، وَلَمْ تَرْبِحْ تُجَارَهَا، وَلَمْ تَزُكْ ثِمَارُهَا، وَلَمْ تَغْزُرْ أَنْهَارُهَا، وَحُسِسَ عَنْهَا أَمْطَارُهَا، وَسَلَّطَ عَلَيْهَا شِرَارَهَا». الكافي، ج 5، ص 317؛ بحار الانوار، ج 70، ص 350.

2- (2). الكافي، ج 5، ص 162؛ بحار الانوار، ج 74، ص 144.



1. قرآن کریم.
2. احیاء العلوم، محمد غزالی، ترجمه؟
3. اخلاق ناصری، خواجه نصیرالدین طوسی، تهران: انتشارات خوارزمی، 1352 ش.
4. ارشادالقلوب الی الصواب، الدیلمی، دیلمی، حسن بن محمد، الشریف الرضی، قم: 1412 ق.
5. اسدالغابة.
6. اصول کافی، کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، دار الحدیث قم: 1429 ق.
7. اعلام الدین فی صفات المؤمنین، دیلمی، حسن بن محمد، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم: 1408 ق.
8. اعلام الوری باعلام الهدی، طبرسی، فضل بن حسن، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم: 1417 ق.
9. انگیزش و هیجان، کریم خداپناهی، انگیزش و هیجان با تجدید نظر اساسی، تهران: سمت، 1388 ش.
10. بحار الانوار، مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، دار احیاء التراث العربی، بیروت: 1403 ق.
11. بررسی پرخاشگری در کودکان پرورشگاهی و غیر پرورشگاهی (پایان نامه)، محمدتقی دلخوش، دانشگاه تربیت مدرس، 1373 ش.
12. بررسی مکاتب اخلاقی، مصباح یزدی، انتشارات مؤسسه امام خمینی رحمه الله، چ 2، قم: 1387 ش.
13. تاریخ بغداد.
14. تحف العقول، ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، انتشارات جامعه مدرسین قم، 1404 ق.
15. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، حسن مصطفوی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1368 ش.
16. ترجمه تفسیر المیزان، محمدحسین طباطبایی، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، 1374 ش.
17. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (م 550 ق)، تحقیق: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، 1366 ش.

18. تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری، تهران: صدرا، [بی تا]

19. تغییر رفتار و رفتاردرمانی، نظریه ها و روش ها، علی اکبر سیف، تهران: نشر دوران، 1379، چهارم.

20. تفسیر روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ابوالفتح رازی حسین بن علی، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، 1408 ق.

21. التوحید، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، قم: جامعه مدرسین، 1398 ق.

22. تهذیب الاحکام (تحقیق خراسان)، محمد بن حسن الطوسی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1407 ق.

23. جامع الاخبار، محمد بن محمد شعیری، نجف: مطبعه حیدریه، بی تا.

24. الحقائق فی محاسن الاخلاق (قره العیون)، محمد بن شاه مرتضی فیض کاشانی، قم: دار الکتب الاسلامی، 1422 ق.

25. درسنامه روان پرستاری، جمیله محتشمی و فاطمه نوغانی، تهران: نشر طیب، 1381 ش.

26. ده گفتار، مرتضی مطهری، تهران: صدرا، 1372 ش.

27. ربیع الابرار

28. رشد و تحول کودک، ماسن، یاسایی مهشید.

29. روانشناسی اجتماعی، الیوت آرنسون، ترجمه دکتر شکرکن، تهران: رشد 1387 ش.

30. روانشناسی سلامت، ام. رایین دیماتنو، گروه مترجمین، زیر نظر کیانوش هاشمیان، تهران: سمت، 1378 ش.

31. روانشناسی شادکامی، مایکل آرگایل، گروه مترجمین، اصفهان: جهاددانشگاهی دانشگاه اصفهان، 1385 ش.

32. روانشناسی فیزیولوژیک، جیمز کالات، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ 3، تهران: نشر روان، 1388 ش.

33. روضة الواعظین و بصیره المتعظین، محمد بن احمد فتال نیشابوری، قم: انتشارات رضی، 1375.

34. زمینه روان شناسی، هلیگارد اتکینسون.

35. الزهد، حسین بن سعید کوفی اهوازی، قم: المطبعه العلمیه، 1402 ق.

36. السنن الکبری.

37. شرح نهج البلاغه، عبدالحمید بن هبه الله (ابن ابی الحدید)، قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، 1404 ق.

38. الصحيفة السجادية، على بن الحسين عليهم السلام، قم: دفتر نشر الهادي، 1376.

39. عيون الاخبار الرضا عليه السلام، محمد بن علي ابن بابويه، تهران: نشر جهان 1378.

ص: 250

40. غررالحکم و درر الکلم، شرح محمد بن حسن آقاجمال خوانساری، تهران، دانشگاه تهران، 1366.
41. غلبه بر خشم: برنامه قدم به قدم برای مقابله با خشم، D.R.D، ترجمه قراچه داغی، اوحدی 1379.
42. الفردوس.
43. فرهنگ عمید.
44. فرهنگ معین.
45. فیزیولوژی پزشکی، آرتور گایتون، ترجمه مهرداد کسایی، چ 1، تهران: شهرآب، کتابفروشی سعید، 1373.
46. قاموس قرآن، سیدعلی اکبر قرشی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1371.
47. کنترل خشم، گام های ساده برای مقابله با ناکامی و تهدید، گیل لیندن فیلد، حمیدشمسی پور، تهران: جوانه رشد، 1389.
48. کتاب العین فی اللغة، خلیل بن احمد فراهیدی، قم: انتشارات هجرت، 1410 ق.
49. کشف الغمة فی معرفة الائمة، علی بن عیسی اربلی، تبریز: انتشارات بنی هاشم، 1381 ق.
50. کنز الفوائد، محمد بن علی کراچکی، قم: دار الذخائر، 1410 ق.
51. کنز العمال.
52. لسان العرب، محمد بن مکرم ابن منظور، بیروت: دار الصادر، 1414 ق.
53. لغت نامه نوین RDC (نرم افزار)، شرکت کام سافت، شرکت مهندسی - پژوهشی نوین (NEI)
54. مجمع البحرین، فخرالدین طریحی، تهران: کتابفروشی مرتضوی، 1375.
55. المحجة البيضاء، محمد بن شاه مرتضی فیض کاشانی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، 1417 ق.
56. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین بن محمدتقی نوری، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، 1408 ق.
57. مسند ابن حنبل.
58. مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، علی بن حسن طبرسی، نجف، المكتبة الحیدریه، 1385 ق.
59. المصباح المنیر، احمد بن علی الفیومی، قم: دار الهجرة، 1405 ق.
60. مفاتیح الغیب، ابو عبدالله محمد بن عمر فخرالدین رازی، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1420 ق.

61. المفردات فى غريب قرآن، حسين بن محمد راغب اصفهانى، دمشق و بيروت: دار العلم، الدار الشاميه، 1412 ق.

ص:251

62. من لا يحضره الفقيه، محمد بن علی ابن بابویه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، 1413 ق.
63. میزان الحکمة، محمد محمدی ری شهری، قم: انتشارات مؤسسه دار الحدیث.
64. المیزان فی تفسیرالقرآن، محمد حسین طباطبایی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، 1417 ق.
65. نرم افزار فرهنگ مرجع
66. نظریه های شخصیت، لارنس ای. پروین، ترجمه جوادی و کدیور، چ 5، تهران: انتشارات درسا، 1381 ش.
67. نهاية الحکمة، محمد حسین طباطبایی، قم: مؤسسه نشر اسلامی، 1362 ش.
68. نهج البلاغة صبحی صالح، محمد بن حسن شریف الرضی، قم: هجرت، 1414 ق.
69. واژه نامه جامع روان پزشکی و روان شناسی، سادوک کاپلان، ترجمه فیروزبخت و دیگران، [بی جا]: انتشارات بدر، [بی تا].
70. واژه نامه روان شناسی و زمینه های وابسته، براهنی و دیگران، تهران: فرهنگ معاصر، 1385.
71. وسائل الشیعة، محمد بن حسن شیخ حر عاملی، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، 1409 ق.
72. هنری ماسن و دیگران، ترجمه مهشید یاسایی، رشد و شخصیت کودک: تهران: نشر مرکز، 1377 ش.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

