

غضب عامل تباهی قلب^۱

آیت‌الله جوادی آملی

چکیده

قوه دافعه انسان در برابر ناملازمات و امور مضار را غضب گویند که به ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود؛ اگر انسان با استزائه از نور عقل در مسیر حق قدم برداشته و غضب را تعدیل نماید پسندیده و ممدوح بوده، صفاتی چون شجاعت، غیرت و بسیاری از فضائل انسانی ثمره‌اش خواهد بود؛ ولی سرپیچی از قوه عاقله و افراط و تفریط در آن انسان را از حق‌مداری به خودمحوری می‌کشاند و محصولش تهور و ترس خواهد بود که هر دو مذموم‌اند.

عوامل غضب دنیاگرایی، خودپسندی و زمینه‌های تربیتی ناسالم قبل از بروز غضب و نیز مهار نفس به محض بروز خشم و قبل از هیجان غضب از راه‌های درمان این رذیله اخلاقی است. هنر مهار خشم به دو قسم باطنی (تفکر در عواقب ناپسند طغیان خشم، یادآوری خشم خدای سبحان و ...) و ظاهری (وضو گرفتن، ترک کردن محل، تحریک عاطفی مثبت و ...) تقسیم می‌گردد.

واژگان کلیدی

غضب، تندخویی، تهور، جبن، شجاعت، حلم، کظم غیظ.

۱. محقق: سید حسن سیدپورآذر، پژوهشگر گروه اخلاق پژوهشکده علوم وحیانی معارج.

طرح مسئله

غایت اصلی اخلاق اسلامی قرب الهی و سعادت و رستگاری است. خالق هستی، تمهیدات نیل به آن مقام والای انسانی را به او اعطا نموده است، عقل، شهوت و غضب بی‌تردید از مواهب خدای سبحان و سه قوه از قوای درونی انسان‌اند که او برای تداوم حیات خویش بدان محتاج است. پرسش این است که در چه صورتی می‌توان از این قوا در مسیر تکامل انسانی استفاده نمود؟ آیا افراد می‌توانند به هر نحوی که خواستند از آن بهره‌گیرند یا اینکه باید تحت ضابطه و قانون خاصی از آن استفاده نمایند؟ قوه غضبیه در کنار قوه شهویه یکی از عوامل مهم تحریک انسان در مسیر شیطان است و اگر به حال خود رها شود عواقب شومی در پی دارد و شاید انسان‌های زیادی را به کام هلاکت معنوی بکشاند، ایمان افراد را بیلعد و امنیت فردی و اجتماعی را به مخاطره اندازد. چگونه می‌توان غضب را مهار کرد و آثار خطرناک آن را از نفس زدود؟ تعامل آن با سایر قوا چگونه خواهد بود؟ در چه صورتی می‌توان آن را ستود و در کجا باید آن را مذمت و سرزنش نمود؟ امارت غضب بر عقل می‌تواند انسان و جوامع بشری را به تباهی کشاند و تبعیت این قوه وجودی، از عقل و فطرت الهی قادر است سعادت و رستگاری را برای انسان و جامعه تضمین نماید؛ چگونه و از چه طریقی این درمان ممکن خواهد بود؟ این سؤالات از جمله پرسش‌هایی است که نوشتار پیش‌روی درصدد پاسخ‌گویی به آنهاست.

حقیقت و مراتب غضب

«غضب» در لغت به معنای «شدت در برابر شیء دیگر» است؛ از این رو، به صخره محکم و سخت «غضبه» گویند. (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۴ / ۳۶۹) با توجه به روایات^۱ غضب ضد رحمت، و رحمت به معنای «نرمی در برابر دیگری» است؛ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۴۷) از این رو، به

۱. در حدیث جنود عقل و جهل رحمت از جنود عقل شمرده شده و ضد آن، غضب، از جنود جهل به‌شمار رفته است. «... وَالرَّحْمَةُ وَضِدُّهَا الْغَضَبُ...» (کلینی، ۱۳۶۵: ۱ / ۲۰) در احادیث دیگری مانند «وَسَبَقَتْ غَضَبَهُ رَحْمَتُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۴ / ۳۴۲) نیز غضب در مقابل رحمت استعمال شده است.

قرینهٔ مقابله، معنای مزبور (شدت در برابر شیء دیگر) برای غضب تأیید می‌گردد. در اصطلاح غضب در انسان حرکتی نفسانی برای دفع مخالف و انتقام‌طلبی از آن است که همراه با جوشش خون در قلب حادث می‌شود و انسان را از حالت اعتدال خارج می‌کند. انسان در برابر اموری که حیات مادی و معنویش را تهدید و به‌نوعی امنیت و سلامت فردی و اجتماعی او را به مخاطره می‌اندازند، به دفاع برمی‌خیزد و تمام توان خویش را برای دفع تهدیدات به‌کار می‌بندد و در صورت عدم قدرت بر دفع آن، حس انتقام‌جویی را در دل می‌پروراند. این رفتار از نیروی درونی غضب نشئت می‌گیرد و گاهی بسان آتشی از درون شعله‌ور شده و از اعضا و جوارح انسان زبانه می‌کشد و گاه به خاموشی می‌گراید. شدت و ضعف و تعادل و عدم تعادل نیروی غضب در انسان بر نحوه تعامل قوه غضبیه با قوه عاقله وابسته است و از سه حالت اعتدال، افراط و تفریط خارج نیست.

۱. اعتدال؛ حاکمیت عقل در محدوده اندیشه و انگیزهٔ انسان و بهره‌گیری از قوای وهم، خیال، شهوت و غضب به رهبری عقل نظری و عملی اعتدال را در قوای نفسانی به ارمغان می‌آورد. شناخت صائب از آنچه برای حیات مادی و معنوی انسان زیان‌بار است و واکنش مناسب در برابر تهدیدات به نور هدایت عقل حاصل می‌گردد و انسان در مدار حق ثابت می‌ماند و از فریب‌کاریِ وهم و خیال و تسویلات شیطنانی مصون می‌گردد؛ از این‌رو، بی‌دلیل غضب‌ناک نمی‌شود و به هنگام خشم از درنده‌خویی می‌گریزد و از حق تخطی نمی‌کند.

روزی قنبر - غلام امام علی علیه السلام - در حضور امام بر مردی حد جاری کرد، از روی خشم سه ضربه شلاق بیشتر بر او نواخت؛ علی علیه السلام او را مؤاخذه کرده و همان سه ضربه شلاق را به او نواخت. (کلینی، ۱۳۶۵: ۷ / ۲۶۰)^۱

نمونه کامل و اتم خشم تعدیل‌یافته خشم امیرمؤمنان علی علیه السلام در معرکه نبرد با عمرو بن

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ: «إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام أَمَرَ قَنْبَرَ أَنْ يَضْرِبَ رَجُلًا حَدًّا فَعَلَّظَ قَنْبَرٌ فَرَادَهُ ثَلَاثَةَ أَسْوَاطٍ فَأَقَادَهُ عَلِيُّ علیه السلام مِنْ قَنْبَرٍ ثَلَاثَةَ أَسْوَاطٍ.»

عبدو است؛ آنگاه که آب دهان بر چهره مبارکش انداخت، امام علیه السلام با آرامش تمام بر خشم خویش غالب و در خروج از مدار حق آن را مهار نمود. ملای رومی در تصویر آن بسیار زیبا سرود:

آن خدو زد بر رخی که روی ماه	سجده آرد پیش او در سجده‌گاه
در زمان انداخت شمشیر آن علی	کرد او اندر غزایش کاهلی
گشت حیران آن مبارز زین عمل	وز نمودن عفو و رحمت بی محل
گفت بر من تیغ تیز افراستی	از چه افکندی مرا بگذاشتی
آن چه دیدی که چنین خشم نشست	تا چنان برقی نمود و باز جست

(مولوی، ۱۳۷۵: دفتر اول، ۱۵۹)

اگر غضب امامت عقل را بپذیرد و در مسیر اعتدال قدم نهد، ممدوح شده، بسیاری از صفات حسنه مانند شجاعت، غیرت، عفت، رأفت، رحمت و حلم، و آثاری مانند عزت، امنیت و سلامت حیات مادی و معنوی انسان در حیطة فردی و اجتماعی را به ارمغان خواهد آورد. همان‌طور که رحمت و مهربانی میان انسان‌ها برای تشکیل خانواده و جامعه ضروری، و از صفات خدای رحمان است، غضب و انتقام نیز از صفات ذات اقدس اله بوده، در تحکیم بنیادهای اجتماعی بسیار تأثیرگذار است. خدای سبحان به رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله چنین می‌فرماید: «بِأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ» (توبه / ۷۳) و از رفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و یاورانش چنین یاد می‌کند: «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ». (فتح / ۲۹)

۲. افراط؛ اگر انسان عقل را از رهبری قوای اندیشه و انگیزه به زیر کشد و زمام نفس را به‌دست خیال و وهم و شهوت و غضب بسپارد، غضب مانند قوه شهویه از تعادل خارج شده، در مواجهه با آنچه به میل و خواست او نباشد پرخاش کرده و در دفع ناملازمات حق را در نظر نمی‌گیرد و یا به اموری می‌کند که حیات مادی و معنوی او را به خطر می‌اندازد؛ این حالت، افراط در غضب است، که بسیار مذموم است و تباهی انسان در دنیا و آخرت را در پی دارد؛ زیرا عقل را مقهور خویش گردانیده و پرخاشگری و درنده‌خویی را پیشه خود خواهد ساخت.

خشم و شهوت مرد را احوال کند زاستقامت روح را مبدل کند
چون غرض آمد هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد
(مولوی، ۱۳۷۵: دفتر اول، ۱۸)

مهار نفس به هنگام خروش غضب بسیار دشوار و امید به نجات آن کمتر از نجات کشتی‌ای است که در دریا و میان صخره‌ها دچار طوفان شده است؛ چراکه کشتی را کشتی‌بان هست، ولی انسان را نجات‌دهنده‌ای نیست؛ نه در درون، عقل را توان یاری رساندن است، نه از بیرون نصیحت ناصحان مؤثر می‌افتد. این حالت از خشم که مفسد فراوانی به دنبال دارد و سلامت و امنیت فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، تهوّر و درنده‌خویی نامیده می‌شود که ویرانگر عقل و ایمان، و از جنود شیطان است و از انسان موجودی می‌سازد که گوی سبقت را از تمام حیوانات درنده می‌رباید، زیرا در میان حیوانات مشاهده نشده است که حیوانی وحشی دست به قتل و کشتار هم‌نوع خویش زند و حیوانی از جنس خود را شکار کند، ولی انسان برای فرونشاندن خشم و ارضای شهوت خویش، حاضر است به کشتار دیگران اقدام کند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام این حالت انسان را با تعجب بیان می‌کند و می‌فرماید:

عجیب‌ترین چیز در انسان قلب اوست که در درون خود هم ذخائری از حکمت دارد و هم ضد آن؛ با این حال، به هنگام غضب به حکمت رجوع نمی‌کند که آتش خشم را فرونشاند بلکه به ضد حکمت عمل کرده، بر شعله غضبش می‌افزاید؛ این حالت افراط است که مفسدی را به دنبال دارد. (کلینی، ۱۳۶۵:

۸ / ۲۰؛ صبحی صالح، بی‌تا: حکمت ۱۰۸)

چنین حالتی در انسان از آثار نفس اماره است که انسان را به رفتار ناشایست ترغیب می‌کند، «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (یوسف / ۵۳) مصونیت از آثار ناشایست چنین حالتی مشروط به رحمت الهی بوده، کسی می‌تواند به رحمت خدای رحمان امیدوار باشد که در نیل به قرب الهی با هوای نفسانی جهاد نماید؛ «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ». (بقره / ۲۱۸)

مجاهده بسیار و مراقبه مداوم لازم است تا نفس مطمئنه در انسان مستقر، و حکومت غضب در او زائل شود. چه بسا سالکانی که بعد از مجاهدت فراوان هنوز شائبه‌ای از افراط غضب در آنها مشاهده می‌شود، چنان که مهار خشم برای قنبر که از چشمه‌سار ولایت سیراب گشته است، دشوار می‌گردد.

۳. تفریط؛ هرگونه انحراف از قوه عاقله و پیروی از قوه مخیله و واهمه موجب خروج از تعادل و راه مستقیم بوده، آدمی را به پندارها و تصورات باطل سوق می‌دهد و چنان که در این حال در برابر ناملازمات و خطرات به دفاع از حیات مادی و معنوی خویش نپردازد نیروی غضب در نفس او تقلیل یافته، به تفریط می‌انجامد و متصف به جبن می‌شود. ضعف نیروی غضب مانند افراط در آن مذموم و چه بسا ناپسندتر باشد؛ زیرا ملازم بسیاری از اخلاق ذمیمه مانند پستی نفس، تن دادن به فحشاء، ظلم‌پذیری، تنبلی، دون‌همتی، عدم ثبات و دیگر ردائل اخلاقی است (نراقی، بی تا: ۱ / ۲۴۳) و جامعه نیز از مفاسد و آثار او در امان نخواهد بود. جبن نقطه مقابل شجاعت است؛ و در صورت تفکیک فضائل و ردائل فضائل با شجاعت و ردائل با جبن و ترس هم‌سنخ خواهند بود، «لو تمیزت الأشياء لكان الصدق مع الشجاعة و كان الجبن مع الكذب». (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۱۹)

جهل و عدم استضائه از عقل ریشه ملازمت جبن با ردائل است. آنگاه که خیال و وهم بر نفس حکم برانند و غیر واقع را واقع و یا بالعکس، واقع را غیر واقع نمایان سازند و مرگ را نابودی و شجاعت را حماقت معرفی کنند، توان انسان را در دفاع از حیات مادی و معنوی اندک جلوه می‌دهند و امواج غضب را کم‌خروش می‌گردانند. انسان ترسو در برابر ظلم تسلیم می‌شود؛ زیرا به دلیل ترس از مرگ، تنبیل و کسل و دون‌همت می‌گردد؛ چراکه تسویلات شیطانی توان واقعی را اندک جلوه می‌دهد. امیر بیان امام علی علیه السلام در تعبیری بسیار زیبا می‌فرماید: «شدة الجبن من عجز النفس و ضعف اليقين». (همو، ۲۶۳)

اگرچه نمی‌توان تأثیر عوامل زیستی، مانند گرمی و سردی مزاج انسان و عوامل اجتماعی و تربیتی را در میزان خشم نادیده گرفت، لکن باید توجه داشت که تأثیرشان در حد اقتضا است و میل و اراده انسان علت تامه در نحوه رفتار او در برابر ناملازمات و ناکامی‌ها است.

آثار شوم غضب مذموم

در جوامع روایی از غضب مذموم بسیار مذمت، و آثار و پیامدهای زیان‌باری برای آن بیان شده است. مراد از غضب خشمی است که خارج از کنترل عقل بوده، به حد افراط رسیده و به پرخاشگری و درنده‌خویی تبدیل شده است. پیامدهای فردی و اجتماعی غضب اینهاست:

۱. ناکامی

غرض از غضب، ارضای شهوت و نیل و تداوم به آرزوها و آمال غلط است، درحالی که یکی از آثار و تبعات منفی آن ناکامی در امور مادی و معنوی است. امیر بیان امام علی علیه السلام در باب غضب فرمود: «غضب انسان عاقل را از هدف صائب دور می‌کند»، (همو، ۶۵) «إياك و الغضب فأوله جنون و آخره ندم؛ اولش جنون و دیوانگی و آخرش ندامت و پشیمانی است»، (همو، ۳۰۳) «طاعة الغضب ندم و عصبان؛ تبعیت از غضب ملازم ندامت و معصیت است»، (همو، ۳۰۳) و نیز در تجربیات فردی هم تأیید شده است که تندخویی و افراط در برخورد با ناملایمات و سختی‌های زندگی، در کامیابی و پالایش انسان از ناآرامی‌ها تأثیر عکس دارد. (هیلگارد و ...، ۱۳۷۳: ۱ / ۵۸۲)

اثبات این واقعیت نیازی به برهان ندارد و غالب افراد آن را در زندگی خود تجربه کرده و یا شنیده‌اند که برخی انسان‌ها در مواجهه با ناملایمات بدون پیروی از قوه عاقله خشمگین شده، اموال خود را نابود و بر خود جراحت وارد می‌کنند تا باعث تشفی خاطر شده، آرامش یابند، ولی بر اضطراب و اندوهشان افزوده می‌شود.

افراط در غضب و تندی در گفتار و رفتار مسیر بی‌راهه‌ای است که در بعضی جوامع و گروه‌ها برای دستیابی به اهدافشان، مرسوم شده است که فائده‌ای جز رسوخ کینه و لجابت در قلب‌ها نداشته مسیر سعادت را ناهموار می‌سازد. یکی از علل موفقیت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در به هدف رساندن رسالتش نرمی در رفتار بود و اگر رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله خلقی خشن و تند می‌داشت و نرم‌خویی و ملایمت را سنت خود قرار نمی‌داد، احدی از او پیروی نمی‌کرد؛ «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ

لَيْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَاقْتَضَى الْقَلْبَ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران / ۱۵۹) پس برای دستیابی سعادت در امور دنیوی و اخروی اجتناب از تندخویی و پرخاشگری لازم است؛ چراکه تندخویی و پرخاشگری مناقض کمال دنیوی و فلاح اخروی و ملازم ناکامی مادی و معنوی است.

۲. ناامنی اجتماعی

یکی از اصلی‌ترین آثار مخرب غضب، سلب امنیت و دوری افراد جامعه از ادب است؛ چراکه غضب کلید همه بدی‌ها و شرارت‌ها و ویرانگر قلب حکیم و افسونگر عقل سلیم است؛ «الْغَضَبُ مَمْحَقَةٌ لِقَلْبِ الْحَكِيمِ وَ مَنْ لَمْ يَمَلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمَلِكْ عَقْلَهُ». (کلینی، ۱۳۶۵: ۲ / ۳۰۳ و ۳۰۵) غضب تعادل مزاج را زائل می‌سازد و به تبع زوال اعتدال فرد، انضباط اجتماع را به مخاطره می‌اندازد؛ از این رو، رسول گرامی اسلام ﷺ در پاسخ مردی که پندی کوتاه از ایشان درخواست نمود، فرمود: «لا تغضب» (فیض کاشانی، ۱۳۱۷: ۵ / ۲۹۰) و در پاسخ شخصی که درخواست کرد جوامع الکلم را به او بیاموزد، سه بار فرمود: «آمُرُكَ أَنْ لَا تَغْضَبَ». (کلینی، ۱۳۶۵: ۲ / ۳۰۳) جامعیت کلام پیامبر اسلام ﷺ در این است که حالت غضب موجب قطع ارتباط عابد با احکام و تعالیم رب می‌شود و انسان را از بندگی خدای سبحان خارج می‌کند و از اطاعت او باز می‌دارد. مرحوم فیض رحمته این حالت را چنین توصیف می‌کند:

نخستین اثر غضب ظهور آن در چهره و رفتار ظاهری است، حرکات و کلماتش از نظم و ترتیب خارج شده و حالت صورتش چنان دگرگون و کریه می‌گردد که اگر در آینه خود را ببیند از روی شرم و حیا، خشمش فرو نشیند. زبانش به فحش و ناسزا گشوده می‌شود، به دیگران هجوم برده و به آنها آسیب وارد می‌کند و گاهی باعث قتلشان می‌گردد و اگر قادر بر زدن دیگران نباشد خودزنی کرده، به خود آسیب می‌رساند.

تغییرات ظاهری نشئت گرفته از تحولات باطنی است؛ ظاهر کریه حاکی از باطن قبیح دارد؛ زیرا ظاهر هر چیزی عنوان و صحیفه باطن آن است، چه بسا بیانگر گوشه‌ای از حقیقت باطنی باشد؛ یعنی اگر ظاهر قبیح است باطن اقبیح خواهد بود. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «فساد الظاهر من فساد الباطن، و من اصلح

سریر ته اصلح الله علانیته» (امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰: ۱۰۷) و اما آثاری که از این خشم افسار گسیخته در قلب ظاهر گشته و قلب سلیم را به بیماری‌های بی‌شماری مبتلا می‌کند، خسرانی بس عظیم‌تر است. درنده‌خویی قلب انسان را مملو از کینه و حسد می‌کند که بدی‌های خود را نادیده گرفته و با گرفتار شدن دیگران خوشحال می‌گردد و در شادی دیگران اندوهگین می‌شود و از توهین، تحقیر، پرده دری و استهزای دیگران ابائی ندارد و امراض فراوان دیگری را در قلب انسان به جا می‌گذارد که هریک برای فساد یک جامعه کافی می‌باشد. (بنگرید به: فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ۵ / ۲۹۸ - ۲۹۷؛ غزالی، بی‌تا: ۳ / ۱۶۶)

کم بودشان رقت و لطف و وداد ز آن که حیوانی است غالب بر نهاد
مهر و رقت وصف انسانی بود خشم و شهوت وصف حیوانی بود
(مولوی، ۱۳۷۳: دفتر اول، ۱۱۰)

آیا می‌توان با چنین افرادی جامعه‌ای سالم تشکیل داد؟ انسان‌هایی که برای تأمین منافع شخصی و لذت‌های مادی هیچ حریمی را محترم نمی‌دانند و جسم و روان انسان‌ها را مورد هجمه قرار می‌دهند. آیا در چنین جامعه‌ای آداب انسانی و امنیت جسمی و روانی حاکم خواهد بود؟ مسلماً تشکیل جامعه از انسان‌هایی که زمام امورشان را به قوای حیوانی داده و روح ملکوتی و قوای عقلانی خویش را اسیر هوای نفس نموده‌اند، غیر ممکن است و بر فرض تحقق چنین جامعه‌ای، تداوم نداشته و یا مسیری غیر از مسیر انحطاط را نخواهد پیمود.

۳. تباهی ایمان

انحراف قوه غضبیه از اعتدال، افزون بر آنکه دنیای آدمی را نابود می‌کند، سعادت ابدی را نیز به تباهی می‌کشانند، امام باقر علیه السلام درباره آثار زیان‌بار آن می‌فرماید: «شخصی خشمگین می‌شود و هیچ چیز او را آرام نمی‌کند تا آنکه وارد آتش دوزخ گردد». (کلینی، ۱۳۶۵: ۲ / ۳۰۲) «ایمان آدمی به واسطه غضب شیطانی فاسد گردد، چنان که سرکه عسل را فاسد می‌کند». (همو)

مفاد روایات این است که جلوگیری از خشم و غضب بسیار دشوار بوده، غالباً در میدان مبارزه، ایمان مغلوب غضب می‌گردد. قطعاً خشمی که از حدود عقل تجاوز کند ثمری جز تباهی

ایمان و آتش دوزخ ندارد و چه بسیار افرادی که در هنگام غضب، کلامی کفرآمیز می‌گویند که بعد از فرونشستن غضب، سخت پشیمان می‌شوند؛ چنان‌که عایشه روزی غضبناک بود و خطاب به رسول گرامی اسلام ﷺ گفت: «تو همانی هستی که گمان می‌کنی پیامبر خدایی!» پیامبر ﷺ تبسمی نمود و با حلم و بزرگواری کلام او را تحمل کرد. (غزالی، ۱۴۲۱: ۴ / ۱۳۶)

عوامل طغیان خشم و درمان آن

رفتار افراطی و حالت سبعی و درنده‌خویی جزء صفات ذاتی انسان نبوده کاملاً اکتسابی است. همان‌گونه که فرو بردن خشم در برابر نامالایمات با آموزش امکان‌پذیر است، بروز خشم به صورت رفتاری سبعانه نیز در اثر عوامل اکتسابی تحقق می‌پذیرد و بر شعله‌های غضب می‌افزاید. بهترین روش برای درمان تندخویی، بررسی ریشه‌ها و علل جسمانی و نفسانی طغیان خشم و خشکاندن آن قبل از ظهور است. آن دسته از عواملی که متأثر از اختلال مزاج‌اند در مباحث اخلاقی مطرح نمی‌شود و برای درمان آن باید به طبیب جسمانی مراجعه کرد و چنان‌که بیان شد این عوامل علت تامه طغیان خشم نبوده، نمی‌توانند از انسان سلب اختیار کنند؛ چراکه انسان با بروز چنین اختلالاتی می‌تواند بر خشم خود غلبه کند؛ البته کنترل خشم برای او بسیار دشوارتر از کسی است که مزاج معتدلی داشته، از سلامت تن بهره‌مند است. اما رداییلی که در نفس رسوخ نموده، جزء ملکات نفسانی شده‌اند، از جمله عوامل مؤثر در بروز خشم‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱. خودپسندی

یکی از عواملی که سهم وافری در تحریک حالات و رفتارهای پرخاشگرانه دارد، خودپسندی است که از جنود جهل بوده و به تعبیر امیر بیان امام علی علیه السلام، از مطمئن‌ترین فرصت‌های شیطان برای از بین بردن احسان نیکوکاران است. (صبحی صالح، نامه ۵۳) اگر وهم و خیال بر جان آدمی سیطره یابند، جنود جهل را به خدمت گرفته، عقل و جنودش را به اسارت برند و انسان را که از آبی پست و بی‌ارزش خلق شده، در نظرش چنان بزرگ جلوه‌گر سازند که در

برابر کوه گردن کشی کرده، قدم هایش را محکم بر زمین کوبد که گویا هیبتی بالاتر از کوه‌ها داشته، می‌تواند زمین را بشکافد. انسان خودپسند و متکبر که فریفتهٔ تسویلات شیطانی شده و مقام و جایگاهی تخیلی برای خویش ساخته است، در مواجهه با گفتار و رفتاری ناهماهنگ با مقام توهمی‌اش، به سرعت خشمگین شده، با رفتاری غیر عقلانی درصدد اثبات برتری و ارضای حس خودپسندی خویش بر خواهد آمد.

حواریون حضرت عیسی علیه السلام از او پرسیدند، چه چیزی باعث خشم می‌شود؟ فرمود: «خودبزرگ‌بینی، قدرت‌طلبی و حقیر پنداشتن مردم». (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵ / ۳۶۲) این نکته‌ای است که حضرت عیسی علیه السلام بر یاران خاص خود، و اهل بیت علیهم السلام نیز برای اصحاب خویش نقل کرده‌اند تا بزرگان و عالمان از آن پند گیرند که ایشان نیز از چنین آفاتی در امان نیستند؛ مبادا دچار خودپسندی و تکبر شده و جان خود را بستر رشد شجرهٔ خبیثه گردانند و از روی خشم و غضب سخن گفته و حکم به غیر حق کنند. لحظه‌ای غفلت و خودپسندی باعث طرد از درگاه ربوبی می‌شود؛ چنان که علی بن یقظین که از اصحاب خاص امام کاظم علیه السلام بود و در حکومت هارون الرشید به امور شیعیان رسیدگی می‌کرد، لحظه‌ای فریفتهٔ مقام خویش شد و به کار ابراهیم جمّال رسیدگی نمود و در همان ایام که خدمت امام کاظم علیه السلام رسید، امام او را به حضور نپذیرفت تا اینکه علی بن یقظین شبانه نزد ابراهیم جمّال رفت و سر بر زمین گذارده و از ابراهیم خواست که پا بر صورت او گذارد و او را حلال کند. (مجلسی، ۱۴۰۴: ۴۸ / ۸۵)

با وجود غرور و خودپسندی در انسان درمان خشم غیر ممکن است. انسان برای آنکه به داشته‌های خویش مغرور نگردد، لازم است اندکی در خلقت خویش بیندیشد؛ آیا از گلی ناچیز و آبی بی‌ارزش آفریده نشده است؟ آیا بعد از مرگ، جسمش بدبو نخواهد شد که همهٔ دوستان و همنشینان از مجالست با او کراهت داشته، او را به گور می‌سپارند، تا همنشین کرم‌ها گردد؟ پس چرا چنین به زیبایی و هیبت خود می‌بالد و از همنشینی با فقرا بیزار است و در برابر ایشان خشمگین می‌شود! قرآن کریم می‌فرماید: «زمانی بود که انسان در میان موجودات

شیء قابل ذکری نبود و خدای سبحان به او هستی داد؛ (انسان / ۱) «از هیچ چیز آگاهی نداشت و خدای علیم به او علم آموخت و به او گوش و چشم داد». (نحل / ۷۸) پس چرا چنین به علم خویش فریفته می‌شود و چنین از انتقاد دیگران غضبناک می‌گردد! چرا خود را بالاتر از دیگران می‌داند و بر دیگران می‌خروشد! چه فضیلتی بر دیگری دارد که چنین باد بر بینی انداخته و فخرفروشی می‌کند! هر چه دارد از جانب خدای متعال و برای امتحان ایشان است، نه به جهت ارزشی که در او بوده و در غیر او نباشد! امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

همچون قابیل نباشید که بر فرزند مادرش (برادر خویش، هابیل) تکبر کرد درحالی‌که خدای - تبارک و تعالی - او را هیچ برتری و فضیلت نداده بود، جز آنکه او خود را بزرگ شمرد. وقتی حسادت او را به دشمنی با برادر واداشت، عصبیت، آتش غضب را در قلبش فروزان کرد و شیطان توهم خودبزرگی را در بینی‌اش دمید ... دوری کنید از کبر که ریشه در تعصب باطل دارد و از فخرفروشی که روش جاهلیت است! آن زادگاه دشمنی‌ها و منافذ افسونگری شیطان است و به‌وسیله آن امت‌های گذشته و روزگاران پیشین را فریب داد، تا آنکه در ظلمات جهالت و مغاک‌های ضلالت او سرنگون گشتند. (صبحی صالح، بی‌تا: خطبه ۱۹۲)

توجه به فقر ذاتی انسان و غنای ذاتی خداوند بهترین راه درمان صفت خودپسندی است که عامل اصلی خشم و غضب شیطانی است؛ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ». (فاطر / ۳۵)

خلاصه اینکه رهایی از خودخواهی مستلزم خودشناسی است و خودشناسی بهترین طریق زوال عجب و غرور اخلاقی است که از عوامل اصلی خشم و رفتار افراطی بشمار می‌رود؛ اگر عالم ز نفس خویش بودی بدور از خشم و در حلم بیش بودی

۲. دل‌بستگی به دنیا

بهره‌گیری از دنیا برای آبادانی آخرت پسندیده و ضروری، و خشمگین شدن برای حفاظت از آن و یا انتقام و جبران خسارت وارده بر آن، عقلانی و شرعی است؛ مانند ابراز خشم در برابر

دزد یا قاتل و یا به منظور دفاع از ناموس. ولی گاهی دنیا مقصود اصلی و هدف نهایی قرار می‌گیرد و محبت دنیا در دل رسوخ کرده، قوای وهم و خیال دیدگان انسان را تسخیر می‌کند؛ اینجاست که حق و حقیقت قربانی دنیاطلبی شده، خواهش‌های نفسانی حقیقی تلقی می‌شوند و هر نوع عملی برای حفظ آن و انتقام خسارت وارده بر آن، مجاز دانسته می‌شود، چنان که در بیان امیرمؤمنان امام علی علیه السلام آمده است:

مَنْ عَشِقَ شَيْئاً أَعَشَى بَصْرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بَعَيْنٍ غَيْرِ صَاحِبَةٍ وَ
يَسْمَعُ بِأُذُنٍ غَيْرِ سَمِيعَةٍ قَدْ خَرَقَتِ الشَّهَوَاتُ عَقْلَهُ وَ أَمَاتَتِ الدُّنْيَا قَلْبَهُ.
(همان: خطبه ۱۰۹)

عاشق دنیا آنگاه که معشوق خویش را طعمه اهل دنیا ببیند برآشفته می‌شود و چون حیواناتی که بر سر مرداری در نزاع‌اند، به دیگران هجوم برده و تندی می‌کند، کوچک‌ترین توهین، تحقیر و نقص در مقام و جایگاه اجتماعی، ثروت، عشیره و غیر آن را بر نمی‌تابد و با خشونت به آن پاسخ می‌دهد. حتی گاهی خدای سبحان را به جهت نقصی که در اموال یا اولاد او ایجاد شده است، ظالم دانسته و در دشمنی با خدای مَنان نیز لجاجت می‌ورزد.

در باب درمان و علاج این بیماری علمای ربانی با الهام از احادیث نورانی پیشوایان دینی راه‌هایی را ارائه نموده‌اند که می‌تواند بسیار مؤثر باشد. درمان حب دنیا که اُمّ المفسد است، اگرچه در ابتدای راه بسیار دشوار می‌نماید، با نیروی اراده و همت والا آسان می‌گردد. اگرچه علاج آن به صورت دفعی ممکن نیست، تدریجاً امکان‌پذیر است. روش‌هایی برای مبارزه و درمان حب دنیا بیان شده که دنیاشناسی یکی از آنهاست. در آیات قرآنی و جوامع روایی بر تفکر در پستی متاع دنیا و عظمت نعمت‌های اخروی تأکید بسیار شده است، «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى» (نساء / ۷۷) در بیان امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام دنیا بسان مرداری است که طالبان آن سگان، و محبان آن ناینایان و بیماران‌اند. (صبحی صالح، بی تا: خطبه ۱۰۹) انسان عاقل لحظات خویش را به تفکر می‌گذراند، در عاقبت اهل دنیا تفکر نموده و از آن عبرت می‌گیرد، قبل از آنکه دیگران از عاقبت او عبرت بگیرند، «وَ اتَّعِظُوا بِنَ كَانَتْ قَبْلَكُمْ قَبْلَ

أَنْ يَتَّعِظَ بِكُمْ مَنْ بَعْدَكُمْ». (همان، خطبه ۳۲) دنیا دشمن تعالی انسان و دوستی آن سبب دوری از محضر خدای سبحان است در بیانی دیگر از علی علیه السلام دنیای مذموم و آخرت دشمن یکدیگر قلمداد شده‌اند. (همان، حکمت ۱۰۳)

مراد از دنیا در این روایت هوای نفس است که انسان را از زندگی جاودان غافل می‌گرداند، «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ... وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ»؛ (جاثیه / ۲۴ - ۲۳) نه آن دنیایی که مزرعه آخرت (احسائی، ۱۴۰۵: ۱ / ۲۶۴) و بهترین یاری‌دهنده برای کسب تقواست. (همو) همچنین تفکر در عظمت آخرت «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (اعلی / ۱۷) و بهشتی که عرضش به وسعت آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران مهیا شده است، (آل عمران / ۱۳۳) بر معرفت او می‌افزاید و شهود می‌کند که متاع دنیا در برابر آخرت جیفه‌ای است و طلب‌کنندگان آن افراد پست و کودکان‌اند؛ (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱ / ۱۶)

گفت دنیا لعب و لهو است و شما کودکید و راست فرماید خدا

دومین طریق امحاق حب دنیا، جهاد و مبارزه با امیال نفسانی و جنود شیطانی است. سالک این راه مؤید من عندالله است و ثواب تلاش او همان پاداش شهدای راه خداست، چنان که در روایت آمده است «فان مات صاحبه مات شهيدا، و ان عاش و استقام ادی عاقبه إلى الرضوان الاكبر، قال الله تعالى: "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"». (عنكبوت / ۶۹) (امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰: ۱۶۹)

۳. زمینه‌های تربیتی

زمینه‌های تربیتی نادرست در برخورد با نامالییات یکی از عوامل شایع بروز خشم به‌صورت رفتار خشونت‌آمیزند. برخی از دوران کودکی با مشاهده خشونت در خانواده، جامعه و رسانه، برخورد تند و پرخاشگرانه را آموزش دیده و آن را به‌عنوان یک اصل اولی در برخورد با نامالییات می‌پذیرند و با افتخار از آن یاد کرده، نشانی بر شجاعت و مردانگی خویش قلمداد می‌کنند.

بازسازی شخصیت انسان و جوامع بر مبنای رأفت و محبت و پذیرش خشونت به‌عنوان

رفتاری خلاف مروت، مستلزم عزمی توأم با جدّیت بوده، خانواده‌ها، مراکز تربیتی - فرهنگی - اجتماعی و دولت‌مردان نقش بسزایی در آن دارند. ارائه زیبایی و وقار رفتار بردباران در برابر ناملاایمات اهل زمان و معرفی ایشان به‌عنوان اسوه و الگوی خوبان، در رواج حلم و ارتقای تحمل انسان بسیار مؤثر بوده، روش مناسبی در مقابله با کسانی است که با اشاعه فحشا در صدد رواج بی‌اخلاقی‌اند.

شیوه‌های مهار خشم

بعد از بیان عوامل هیجان خشم در نفس انسان و روش درمان آن، لازم است به بیان شیوه‌های مهار آن پرداخت. شیوه‌های مزبور عوامل طغیان خشم را در انسان درمان نمی‌کنند، بلکه با هنرمندی تمام، از طغیان آن کاسته، مانع صدمه دیدن فرد و جامعه می‌شوند و تمرین و تداوم بر آنها موجب افزایش توان انسان در مهار خشم می‌شود و جزو ملکات نفسانی می‌گردد. دو شیوه اساسی در مهار خشم مطرح است؛ یکی توجه به باطن دارد و دیگری ناظر به‌ظاهر و عملکرد خارجی است که اجمالاً به آنها اشاره می‌شود.

۱. شیوه باطنی

قبل از شدت یافتن خشم و زائل شدن قدرت تفکر، شخص با مراجعه به باطن و یادآوری نکاتی که باعث آرامش و سکونش می‌شوند از شدت آن جلوگیری کند. مثلاً توجه به فضایل و ثواب‌هایی که برای فرو بردن خشم بیان شده‌اند؛ از جمله روایت «کاظم الغیظ كضارب السیف فی وجه عدوه ملأ الله قلبه رضاً؛ فرو برنده خشم مانند مجاهدی می‌باشد که بر صورت دشمنش شمشیر می‌زند و قلبش مملو از آرامش الهی می‌گردد»؛ (طبرسی، ۱۳۷۲: ۲ / ۸۳۸) و یادآوری تجربه‌های تلخ گذشته در موارد طغیان خشم و عبرت از آن.

منشأ خشم را شناسایی کند و از بزرگ‌نمایی و تصرف وهم و خیال در آن ممانعت ورزد؛ مثلاً اگر خشم ریشه در خودپسندی و دنیاطلبی دارد، به‌یاد آورد که رفتار غضب‌آلود شخصیت و دنیای او را تباه خواهد کرد.

در موارد جواز خشم نیز، بایسته است خشم الهی را یادآوری کند تا مانع خروج از مدار حق گردد و با فرو بردن خشم از خشم خدای سبحان در امان بماند. (محدث نوری، ۱۴۰۸: ۱۲ / ۱۱) توجه باطن به چنین افکاری حرارت خشم را کاهش داده، مانع نفوذ حزن و کینه در قلب می‌گردد.

<p>گفت عیسی را یکی هشیار سر گفتش ای جان صعب‌تر خشم خداست گفت از این خشم خدا چه بود امان؟ پس عوان که معدن این خشم گشت چه امیدستش به رحمت جز مگر</p>	<p>چیست در عالم ز جمله صعب‌تر که از آن دوزخ همی لرزد چو ما گفت ترک خشم خویش اندر زمان خشم زشتش از سبع هم در گذشت باز گردد زان صفت آن بی‌هنر (مولوی، ۱۳۷۳: دفتر چهارم، ۵۴۲ - ۵۴۱)</p>
--	--

۲. شیوه‌های ظاهری

همچنان که باطن در ظاهر تأثیر می‌گذارد و آرامش و اضطراب آن بر تن نمایان می‌شود، ظاهر نیز در آرامش جان آدمی تأثیرگذار است. از این رو، افزون بر توجهات باطنی توجه به ظاهر نیز لازم است تا در آرامش باطن بیفزاید. در آثار اخلاقی عواملی جهت کنترل خشم ارائه شده‌اند که ریشه در منابع روایی دارند، برخی از آن عوامل به شرح ذیل‌اند.

۲ - ۱. وضو ساختن: هنگام خشم حرارت بدن انسان بالا رفته، باعث سرعت گردش خون می‌شود و قدرت تفکر را در انسان کاهش می‌دهد، در این حال نه تنها نصیحت کردن ثمربخش نیست بلکه بر حرارت آن می‌افزاید. در این مرحله از خشم که هنوز به اوج خود نرسیده نوشیدن آب یا شستن صورت با آب سرد، از شدت آن کاسته، باعث پایین آمدن حرارت بدن می‌شود، و انسان فرصت می‌یابد به عواقب ستیزه‌جویی و خشونت‌طلبی بیندیشد؛ از این رو، در روایات آمده است که هنگام غضب با آب سرد وضو گرفته و یا غسل کنید، زیرا غضب از آتش است و آتش را چیزی جز آب خاموش نمی‌کند (بنگرید به: مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۰ / ۲۷۲؛ مرآة العقول: ۱۰ / ۱۴۷) و به انسان آرامش می‌بخشد، «وَمَا بَأْسٌ بِالْمَاءِ ... وَ يُسَكِّنُ الْعُغْصَبَ ...». (کلینی، ۱۳۶۵: ۶ / ۳۸۱)

۲ - ۲. تغییر مکان: تغییر و تحول فیزیکی فرد یکی دیگر از عوامل مهار خشم و درمان غضب است؛ از این رو، فرد هنگام بروز علائم خشم باید سکوت کرده، از سخن گفتن بپرهیزد و ضمن جاری کردن استعاذه اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است دراز بکشد و یا به سجده برود. (مجلسی، مرآة العقول: ۱۰ / ۱۴۶) پیامبر اسلام ﷺ فرمودند: «انَّ الغضب جمره فی قلب ابن آدم ... فمن وجد من ذلك شیئاً فلیصق خده بالارض». (همو، ۱۴۷) روایت دیگری از امام صادق علیه السلام نقل شده است که می‌فرماید: «فأیما رجل غضب علی قوم و هو قائم فلیجلس من فوره ذلك، فانه سیدهب عنه رجز الشیطان». (همو، ۱۴۵) روایات مزبور و روایات دیگر در این باب بیانگر امکان مهار غضب با تغییر حالات و شرایط محیط و جلوگیری از فوران آن‌اند.

۲ - ۳. تحریک‌های عاطفی: خشم حالت انفعال نفس بوده، نقطه مقابل آن رحمت و شفقت است. در تعالیم دینی و مواظ و حیانی به ما تعلیم داده شد که در بسیاری از موارد می‌توان خشم و غضب را با مهر و رأفت از بین برد و یا از شدت آن کاست، اظهار محبت و ابراز مودت می‌تواند در فروبردن خشم و غضب بسیار مؤثر باشد و عواقب شوم خشم به واسطه بروز عواطف رفع گردد. امام باقر علیه السلام در بیانی محبت‌آمیز می‌فرماید: «أیما رجل غضب علی ذی رحمه فلیقم إلیه و لیدن منه و لیمسه فإن الرحم إذا مست الرحم سکنت؛ (صدوق، ۱۳۶۲: ۳۴۰) هر فردی که بر نزدیکان خویش خشمگین شد، به سوی او برود و به او نزدیک شود و او را نوازش کند؛ زیرا تماس بدنی با رحم خویش سبب آرامش است.» همه این‌ها بشر از یک پدر و مادر و در اصل خلقت مشترک‌اند و اگر انسان به این نکته توجه کند، رحمت الهی در جان او متجلی شده، مانع خروش غضب بر او می‌گردد و فقط به اقتضای رحمت غضبناک می‌شود و رحمت او بر حیوانات، نباتات و جمادات نیز سایه افکنده، مانع خشم و غضب بر آنها خواهد شد.

۲ - ۴. جدیت در رفتار: جزع و فزع و جوش و خروش به هنگام بروز غضب تأثیری در احقاق حق نداشته، تنها راه دستیابی به آن استحکام و جدیت در رفتار است که از خشونت و بداخلاقی به دور بوده، دافع هر تجاوزی خواهد بود. این روش بهترین شیوه جهت مهار خشم در برابر خصم، و سیره عملی رسول گرامی اسلام ﷺ و یاوران اوست که در برابر حملات نظامی

و فکری کفار که سلامت مادی و معنوی جامعه را تهدید می‌کردند، با تمام قوت و بدون سستی ایستادگی می‌کردند و دشمن راه نفوذی در ایشان نمی‌یافت؛ آیه «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ» بیانگر همین نکته است. (فتح / ۲۹)

نباید جدیت را مساوی با خشونت تلقی کرد و برای مقابله با مفاسد فرهنگی که نیاز به جدیت دارد، با خشونت برخورد نمود. برای مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی، ابراز خشونت و تندگی در گفتار و رفتار بر ترویج ناهنجاری‌ها می‌افزاید، از این رو، پرهیز از چنین رفتاری در برابر ناهنجاری‌ها بایسته، و جدیت و استحکام برای درمان آن ضروری است، چنان که سنت نبوی و علوی نیز، بر آن بوده است، «وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدُ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ». (نور / ۲)

آثار خشم ممدوح

آنگاه که ریشه‌های فساد درمان، و با سیطره عقل قوه غضبیه تعدیل شد، نفس آدمی به خشم ممدوح مسلح می‌گردد و به تبع آن مزین به صفاتی از اوصاف نیکان می‌شود که هریک واجد آثاری فراوان در حیات دنیوی و اخروی‌اند. برخی آثار و تبعات آن عبارت‌اند از:

۱. شجاعت

اهل لغت عدم لغزش و سستی قلب آدمی هنگام مواجهه با ناملایمات را شجاعت نامیده‌اند. (طریحی، ۱۳۷۵: ۴ / ۳۵۲) شجاعت در علم اخلاق یکی از صفات چهارگانه‌ای است که تمام فضایل در آنها جمع می‌گردند (غزالی، ۱۴۲۱: ۱۰۹) در علم اخلاق شجاعت حالت میانه قوه غضبیه، و به معنای تبعیت نیروی غضب از عقل است که انسان را از سقوط در مهلکه‌ها و اضطراب در برابر ناملایمات بازمی‌دارد؛ (نراقی، بی‌تا: ۱ / ۴۹) از این رو، کسی که از روی جهالت، خویش را در مهلکه اندازد و از هیچ قدرتی نهراسد شایسته صفت شجاعت نیست و فرار از حیوانات درنده با شجاعت منافات ندارد.

شجاعت از اوصاف انبیا (مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۸ / ۳۴۳) و زینت بندگان خداست، ذلت

را اسقاط و غیرت را به اثبات می‌رساند. (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۹) علی علیه السلام از شجاعت رسول اکرم صلی الله علیه و آله چنین یاد می‌کند، آنگاه که کارزار جنگ به اوج خود می‌رسید ما به ایشان پناه می‌بردیم و او نزدیک‌ترین افراد به دشمن بود؛ (صبحی صالح، بی تا: غرائب ۹) شجاعت پیامبر صلی الله علیه و آله و اصحابش بود که به مسلمانان در برابر قدرت‌های بزرگ آن دوران عزت بخشید و اگر ترس بر مسلمانان چیره می‌شد به ذلت و خواری می‌رسیدند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام پس از سخن درباره شجاعت یاورانش و ضعف و ترس برخی دیگر، می‌فرماید:

إِنَّ الْمَوْتَ طَالِبٌ حَيْثُ لَا يَفُوتُهُ الْمُقِيمُ وَلَا يُعْزُهُ الْهَارِبُ إِنَّ أَكْرَمَ الْمَوْتِ الْقَتْلُ وَالَّذِي نَفْسُ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ بِيَدِهِ لَأَلْفُ ضَرْبَةٍ بِالسَّيْفِ أَهْوَنُ عَلَيَّ مِنْ مَيْتَةِ عَلِيٍّ الْفَرَّاشِ فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ. (همان: خطبه ۱۲۳)

مرگ با سرعت و شتاب همه را می‌خواند، نه ثابت قدمان در مقابل او قدرت مقاومت دارند و نه خائفان تحمل و جرئت، گرامی‌ترین مرگ‌ها مردن توأم با شجاعت و شهادت است. به خدا قسم تحمل هزار ضربت شمشیر برای من آسان‌تر است از مرگ در بستر در غیر طاعت خدا.

آنجا که عقل بقای اسلام را در بذل جان دیده باشد، انسان شجاع مدبرانه از آن پیروی می‌کند و سستی بر دل خویش راه نمی‌دهد. با توجه به تعالیم قرآن، ایستادگی، ایشار و از خودگذشتگی تا نثار جان برای اعتلای کلمه توحید، افراط در قوه غضبیه شمرده نمی‌شود که مذموم نزد اهل خرد باشد چنان که خدای سبحان در وصف آن فرمود: «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ». (فتح / ۲۹)

سنت رسول خدا صلی الله علیه و آله بر شدت و غلظت مقابل کفار و موذت و رحمت در برابر مؤمنین بنیان نهاده شده است. شدت برخورد او حتی مقابل دشمنان دین، نه از باب خشم بلکه از باب رحمت و رأفت بوده است؛ چنان‌که در جوامع روایی منقول است، در یکی از غزوات وقتی اُسرا را می‌بردند، حضرت در مقابل آنان لبخند می‌زد، در این حال یک از دشمنان گفت: شما با اینکه پیامبر خدایید از اسارت و حقارت ما خوشحالی‌د؟ حضرت فرمود: «لبخند و خوشحالی من

به‌خاطر اسارت شما نیست بلکه برای آن است که من می‌خواهم شما را با اکراه و اجبار به بهشت ببرم اما شما راضی به این کار نیستید».

۲. حلم

وصف دیگری که مایهٔ جمال شخصیت آدمی و ارمغان تعدیل یافته‌ای از قوه غضبیّه باطنی است، حلم و بردباری است که از ملکات نفسانی بشمار می‌رود و به انسان آرامش و سکون می‌بخشد و او را از بی‌پروایی و خشم بازمی‌دارد. حلم دلیل کمال عقل و از ثمرات علم است. (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۸۶) در نقل‌ها آمده است که شبیه‌ترین انسان‌ها به رسول خدا ﷺ بردبارترین ایشان است. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵ / ۲۶۷)

اگرچه حلم و شجاعت، هردو، از آثار تعدیل یافتهٔ قوه غضبیّه و ملکه عقل‌گرایی انسان‌اند، در آیات و روایات و کتب اخلاقی، شجاعت مقابل جبن، و حلم در برابر تهور و بی‌پروایی قرار گرفته است. البته مقابل خشم و تندخویی رحمت و نرم‌خویی است، ولی به جهت ملازمهٔ حلم و رحمت، ملکهٔ حلم مقابل تهور استعمال می‌گردد. با توجه به اینکه حلم ضدّ تهور و تندخویی است، آثارش نیز ضد و نقطه مقابل آن است. تحمل مشکلات و خویش‌داری در برابر ناملازمات سبب تحقق اهداف و انواع سعادت‌ها می‌شود. سلامت و تأمین امنیت جوامع در گرو ترویج اخلاق حلیمانه است. قرآن کریم تندخویی را سبب تفرقه دانسته، می‌فرماید: «لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُضِّمْنَا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران / ۱۵۹) حلم و بردباری باعث وحدت جوامع بوده، حلیم در برابر جاهل از حمایت مردم بهره‌مند می‌شود. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵ / ۲۶۸) حلیم محبوب خدای سبحان بوده، (کلینی، ۱۳۶۵: ۲ / ۱۱۲) از لغزش و خذلان دور است. (همو)

وصف بردباری نشانه کمال آدمی است و حلیم مستغفر معاصی دیگران، متحمل سخن نابخردان و اهل مشورت با صاحب‌خردان است: (آل عمران / ۱۵۹)

یکی از روش‌های اتصاف به این وصف، تظاهر به بردباری است. در روایات بیان شده

است که اگر واجد ملکهٔ حلم نیستید، تظاهر به حلم کنید و با دیگران حلیمانه برخورد نمایید؛ زیرا شبیه نمودن خویش به قومی، سبب می‌شود مانند آنان شوید. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵ / ۲۶۹)

۳. کظم غیظ

حالت هیجان خشم در مواجهه با ناملایمات را «غیظ» نامند و منع آن از فوران را «کظم غیظ» گویند. (جوادی آملی، ۱۳۸۷: ۱۵ / ۵۵۶) این وصف نیز از آثار حاکمیت عقل بر نفس است که در برابر تمام طوفان‌ها سکن جان را رها نکرده، انسان را از صدمات خشم طغیانگر حفظ می‌نماید. خدای سبحان نیز جنت و رضوان را برای کسانی که خشم خود را فرو می‌برند مهیا کرده است و از ایشان با صفات احسان و تقوی یاد می‌کند. (آل عمران / ۱۳۴)

صفت کظم غیظ بعد از حلم بیان شد؛ زیرا حلم برتر از آن، و از صفات خدای سبحان است. کظم غیظ هیجان غضب را رفع می‌کند ولی حلم دافع آن است. شاید کظم غیظ همان تظاهر به حلم باشد که در ابتدا با تکلف همراه است و در نهایت به حلم می‌انجامد.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: «مَنْ كَظَمَ فِيهِ غَيْظَهُ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ». (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۰ / ۳۱۲) در روایتی دیگر نیز از نبی خاتم ﷺ سؤال شد، چه عملی انسان را از غضب الهی در امان نگه می‌دارد؟ ایشان فرمودند: «خشمگین مشو!» (محدث نوری، ۱۴۰۸: ۱۲ / ۱۱) آن که اوصاف نفسانی خویش را به صفات الهی زینت دهد و همان‌گونه که رحمت خدای رحمان بر غضبش پیشی گرفته است، رحمتش بر خشمش سبقت گیرد و رفتاری رحیمانه داشته باشد و غضبش برخاسته از رحمتش باشد، قطعاً مورد عنایت و رحمت الهی قرار می‌گیرد (سید بن طاووس، ۱۳۶۷: ۳۶۲)؛ در کلام گوهریار پیامبر رحمت ﷺ بر همین نکته تصریح شده است: «مَنْ لَا يُرْحَمُ لَا يُرْحَمُ». (شیخ صدوق، ۱۴۱۳: ۴ / ۳۸۰)

از رسول خدا ﷺ نقل شده است: «کسی که خشم نگیرد خدای متعال با صفت ستار، عیب او را بپوشاند و کسی که غیظش را فرونشاند و حال آنکه می‌توانست انتقام بگیرد، خدای

سبحان قلب او را مملو از رضایت خویش گردانند». (محدث نوری، ۱۴۰۸: ۱۲ / ۱۳) این روایت مأخوذ از کلام الهی است که خطاب به رسولش فرمود: «وَأَسْوَفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى» و چه مقامی بالاتر از این! افزون بر آن، خدای سبحان در دنیا و آخرت بر عزت او می‌افزاید، (کلینی، ۱۳۶۵: ۲ / ۱۱۰) قلبش را مملو از ایمان می‌گرداند (همو، ۱۱) و اجر شهید را به او اعطا می‌کند. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۲ / ۱۷۹)

نتیجه

خشم حالتی غریزی برای دفع مخالف و جبران ناکامی‌هاست که در صورت تعدیل به کمک قوه عاقله، بسیار ممدوح و پسندیده است. افراط غضب و خروج از حاکمیت عقل به تهوّر و رفتار سبعانه می‌انجامد و در اثر عواملی مانند خودپسندی و دنیاطلبی و زمینه‌های تربیتی غیر صحیح، انسان دچار پنداری غلط می‌شود که فقط با توحش می‌تواند حس خودپسندی خویش را ارضا کرده، به کامیابی دنیوی نائل گردد. با توجه به روایات، چنین رفتاری جز ناکامی، پشیمانی، تباهی ارزش‌های انسانی و اجتماعی و تباهی عقل و ایمان، ثمری ندارد و درمان آن نیز، بس دشوار، و درعین حال پر فایده بوده، به‌منظور پیشگیری از آثار زیان‌بارش ضروری است.

بهترین راه علاج چنین رفتاری درمان علل و ریشه‌های آن در ملکات نفسانی، و بهترین زمان درمان قبل از تحریک خشم است که درمانی تدریجی است. یکی از علل تندخویی عجب و خودپسندی است، که اولاً با توجه انسان به هستی بی‌مقدار خویش و تفکر در ابتدا و انتهای خلقتش، قابل درمان است. ثانیاً متصف شدن به صفات سبعانه برای دفاع از جایگاه، مقام، شهرت و غیر آن و یا ارضای خودخواهی جواب عکس داده، او را از اهدافش دور خواهد کرد؛ از این‌رو، بهترین روش در تحصیل اهداف خودداری و کظم غیظ خواهد بود.

دنیاطلبی علت دیگر هیجان خشم است و درمان آن در دو مرحله صورت می‌پذیرد: یک. تفکر در پستی دنیا و دشمنی آن با تکامل انسان و تفکر عظمت نعمت‌های الهی در بهشت

برین و آرامش حاصل در مقام قرب الهی؛ دو. جهاد با تعلقات دنیوی و زدودن عوامل وابستگی. بهترین سلاح در این جهاد که به جهت دشواری جهاد اکبر نام گرفته است، افتقار و خضوع در درگاه الهی و تحمل تشنگی و گرسنگی در روز، و بیداری در شب است.

اما شخصی که به همین دنیای ناچیز قناعت می‌کند، بداند که تندخویی بر ناکامی او در دنیا خواهد افزود و آرامش و امنیت را از او سلب خواهد کرد و تنها راه سعادت دنیوی و اخروی فروبردن خشم و پرهیز از بی‌پروایی است.

ریشه دیگر خشم آموزش‌های عملی تندخویی در سطح خانواده، جامعه، رسانه و ... است که باعث انحراف فطرت انسان از دوران کودکی شده، شخصیت ایشان را آماده پذیرش چنین رفتارهایی می‌گرداند که آموزش عملی رفتارهای کریمانه در تمام سطوح جامعه تنها راه درمان آن است.

لازمه جلوگیری دفعی از صدمات طغیان خشم در آستانه فوران، فراگیری راه‌های کنترل آن است. این مهارت‌ها از سرکوب شدن خشم و به دنبال آن از حزن و افسردگی و انفعالات پرخاشگرانه در حالات عادی نیز جلوگیری می‌کند. این مهارت‌ها بر دو قسم‌اند: ظاهری و باطنی. ابتدا باید سیر توجهات باطنی خویش را از اموری که بر حرارت خشم انسان می‌افزاید به اموری که از حرارت آن می‌کاهد معطوف کرد و سپس به ظاهر پرداخت و با کنترل عوامل بیرونی طغیان خشم، شرایط و محیطی آرام فراهم آورد. حرارت بدن و محیط تنش‌زا از جمله عوامل بیرونی‌اند که با آشامیدن آب و وضو گرفتن و ترک مکان رفع می‌شوند. باطن و ظاهر تأثیری متقابل نسبت به هم دارند؛ از این رو، برای مهار کامل خشم و جلوگیری از بروز حزن، توجه به هر دو بعد لازم است.

تعدیل خشم و پیروی غضب از عقل، امنیت، سلامت و ادب را به ارمغان می‌آورد و انسان را به اوصاف نیکان و یاوران رسول خدا ﷺ مزین می‌گرداند که شجاعت و حلم و بردباری در برابر آزار و اذیت ظالمان و سقیهان از آن جمله بوده، انسان و جوامع را از صدمات بی‌پروایی و رفتارهای سفیهانه مصون می‌کنند و در نهایت کظم غیظ و مهار خشم، انسان را به مقام رضای الهی رسانده، مشمول رحمت حق می‌گردند و در دنیا و آخرت بر عزتش می‌افزاید.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه، صبحی صالح، قم، دارالهجرة.
۳. احسائی، ابن ابی جمهور، ۱۴۰۵، *عوالی اللعالی*، قم، سیدالشهداء علیه السلام.
۴. امام صادق، جعفر بن محمد علیه السلام، ۱۴۰۰، *مصباح الشریعه*، بی‌جا، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *غرر الحکم*، قم، دفتر تبلیغات.
۶. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸، *تسنیم*، ج ۱، قم، اسراء.
۷. _____، ۱۳۸۷، *تسنیم*، ج ۵، قم، اسراء.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، دارالقلم.
۹. سید بن طاووس، رضی‌الدین، ۱۳۶۷، *اقبال الاعمال*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۱۰. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، *وسائل الشیعه*، قم، آل‌البت لایحیاء التراث.
۱۱. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه قمی، ۱۳۶۲، *امالی صدوق*، بی‌جا، کتابخانه اسلامی.
۱۲. _____، ۱۴۱۳، *من لا یحضره الفقیه*، قم، جامعه‌المدرسین.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
۱۴. طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، *مجمع البحرین*، تهران، مرتضوی.
۱۵. غزالی، ابوحامد، ۱۴۲۱، *میزان العمل*، بیروت، دار و مکتبه الهلال.
۱۶. _____، *بی‌تا، احیاء علوم الدین*، بیروت، دارالکتب العربی.
۱۷. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹، *کتاب العین*، بی‌جا، نشر هجرت.
۱۸. فیض کاشانی، ملا محسن، ۱۴۱۷، *محجة البیضاء*، بی‌جا، دفتر انتشارات اسلامی.

۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۲۰. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴، *بحارالانوار*، لبنان، الوفاء.
۲۱. _____، *مرآة العقول*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۲. محدث نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۸، *مستدرک الوسائل*، قم، آل البيت لاحیاء التراث.
۲۳. مولانا، جلال‌الدین بلخی، ۱۳۷۵، *مثنوی معنوی*، بی‌جا، راستین.
۲۴. نراقی، محمد مهدی، بی‌تا، *جامع السعادات*، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
۲۵. هیلگارد، ارنست و ...، ۱۳۷۳، *زمینه‌های روان‌شناسی*، محمدنقی براهینی و ...، تهران، رشد.

Archive of SID