

## آتش خشم

ایاک و الغضب فاوله جنون و

آخره ندم : ازخشم بهره‌یز زیرا با

دیوانگی شروع و به ندامت ختم میشود !

«علی علیه السلام»

\* فوائد خویشتن داری

\* اثرات شوم خشم

\* پیشوایان دین ما را راهنمایی میکنند

سازمان اسرارآمیز وجود انسان به دو نیروی مقتدر «عقل و اراده» مجهز شده است ، عقل فروغی است از تجلیات روح که سر نوشت بشر را تعیین کرده ؛ معرف شخصیت واقعی هر فردی محسوب میگردد ، چراغ روشنی است که بر صحنه ظلمانی حیات ، نور افشاند و مادر راه پر پیچ و خم زندگی بر هبری آن پیش میرویم .

اراده که بزرگترین عامل اخلاقی و وسیله اجرای مقاصد و آرزوها است ، در اساس سعادت و خوشبختی آدمی دخالت تام داشته ، شخصیت و روح را از دستبرد ذائل و ناپاکیها حفظ میکند شرط اساسی کامیابی در زندگی داشتن يك اراده قطعی و نیرومند است تا شخص در مواجهه با حوادث و پيشامدها که هر کدام يك ناحیه از حیات او را تحت نفوذ میگیرند سخت مقاومت و پایداری کند ، بهر اندازه در پرورش این قوه که محور دائره موفقیت است کوشش کنیم بهمان میزان بکسب فضائل و خویشتن داری توانا تر میگردیم ، و روح ما حالت استقراری بخود گرفته از تزلزل و انحراف باز میایستد .

## اثرات شوم خشم

یکی از حالات نفسانی که موجب انحراف طبع از مجاری مستقیم خود میگردد خشم است و وقتی غضب بر ارکان وجود استیلا یافت روح يك حالت عصبان و سرکشی بخود گرفته ، میدان برای تاخت و تاز این صفت ناستوده بی مانع و تاسرحد امکان آدمی را آزار میدهد ؛ زیرا حجاب «خشم» دیده عقل را بسته ، قوه ادراک و تمیز را از وی سلب میکند ؛ شخص خشمگین گاهی مرتکب اعمال و جنایات هولناکی میگردد که حتی ممکن است خود را دچار خسران ابدی ساخته هنگامی متوجه میشود که بعواقب ناشی از آن برخورد کرده و در عمیقترین دره بدبختی سرنگون شده است .

این خصلت شوم پیوسته ندامت و پشیمانی را بارمغان میآورد ، زیرا تا شعله های غضب فرو نشست ملامتی عجیب بوجود انسان چنگ میزند ، و شخص اعمال و کردار خود را تقیح نموده خویشتن را درودادگاه عقل و وجدان « محکوم می بیند و بدنبال آن طوفانی از تائثر و تاسف آمیخته با ناراحتی در اعماق دل پدید میآید .

خشم نه تنها روح را در محاصره اندوه و غم قرار میدهد ، بلکه جسم را نیز که جایگاه سکونت و آرامش روان است از عواقب و خیم خود در امان نمیگذارد ، هنگامیکه لهیب سوزان غضب در کانون وجود شعله کشید خون بسرعت بقلب میریزد سپس در رگها منتشر و رنگ رخسار سرخ میشود ، لرزشی سریع بدن را فرا گرفته و همانند کلیه اعضاء آمادگی خود را برای انتقام اعلام میدارند ، و از بیماریها ، التهاب اعصاب ، سل ریوی و انواع خونریزیها را بدنبال میآورد از عواملی که در بروز خشم اثر بسزائی دارد مسمومیت خون است که در اثر مصرف « نوشابه های الکلی ، و استعمال دخانیات حاصل میشود .

البته باین نکته باید توجه داشت که حد اعتدال این نیرو ( غضب ) در وجود انسانی لازم است و مادامیکه از حد و خود تجاوز ننماید يك ضرورت قطعی داشته و نشانه جوانمردی است شکسپیر نویسنده معروف انگلیسی میگوید : « کوره را برای دشمنان خود آنقدر گرم کن که حرارت آن خودت را بسوزاند » !

حسن انتقام از چیزهایی است که افاق زندگی را تیره و تار میکند و شکافهای پیوندناپذیری را میان مردم بوجود میآورد این حس شوم نیز غالباً همراه غضب است ، اگر ما بخواهیم در برابر هر بد رفتاری که می بینیم معارضه بمثل کنیم و با جریحه دار ساختن جسم و روح دیگران حس « انتقام » خود را تسکین بخشیم بطور کلی زندگی ماصر ف نزع و کشمکش میشود ، و زد و خوردها در دایره تسلسل قرار خواهد گرفت ؛ به علاوه اقتدار روح خود را نیز از دست داده ، دامن

همت ما را لکه دار میکند .

دانشمندی میگوید: **انتقام یکی از فطریات انسان است ولی عفو و بخشش يك موهبت الهی است** ؛ عفو پرتو مسرت واقعی و موجی از عواطف و احساسات انسان دوستی را در دل ایجاد میکند ، با گذشت و اغماض انسان دشمن را در برابر خود مجبور بتسلیم و خضوع نموده ؛ امنیت و اعتماد را جلب و از خلال آن نور محبت میدرخشد ؛ و سبب میشود که دشمن خصومت را کنار گذاشته ؛ طرح علاقه و الفت بریزد .

دانش و تجربه از وسایل رفع خشونت و تهذیب اخلاق است ، همینکه دایرهٔ معارف و وسعت یافت سطح فکر و افق اندیشه باز میشود ؛ اشخاص پرتجربه و دانشمند قدرت و مقامشان در برابر فریب نفس زیاد ، و نوعاً مردمی بردبار بوده ؛ حس اغماض آنان نسبت بخطایای افراد بیش از دیگران است .

\* \* \*

### پیشوایان دین ما را راهنمایی میکنند

برای درمان این بیماری خطرناک روحی هیچ داروئی شفا بخش تر از تعالیم انبیاء و رهبران مذهبی نیست ؛ فعالیتها ئی که اطباء و داروشناسان در این زمینه آورده اند گرچه بی اثر نیست اما به نتیجهٔ قطعی نرسیده است ، پیشوایان دینی ما با کلمات دلنشین خود توجه ما را بواقب و خطرات خشم جلب نموده ؛ رفوآئد و لزوم خویشمن داری را گوشزد فرموده اند : **الغضب ممحقة لقلب الحكيم من لم يملك غضبه لم يملك عقله!** - خشم نور را از قلب دا نازل میکند هر کس مالک خشم خویش نباشد هرگز مالک عقل خود نیز نخواهد بود (امام صادق (ع) اصول کافی ج ۲ ص ۳۰۵) .  
علی علیه السلام میفرماید : **ضبط النفس عند حادث الغضب يؤمن مواقع العطب** - خویشمن داری بهنگام بروز خشم شخص را از پرتگاه هلاکت نجات میدهد (غرر الحکم ج ۲ ص ۴۶۳) .

رسول اکرم (ص) برای موقع غلبه خشم دستور جالبی را صادر میفرماید **فاذا وجد احدکم من ذالک شیئاً فان کان قائماً فلیجلس ، وان کان جالساً فلیتم ، فان لم یزل ذلک فلیتوضأ بالماء البارد او یغتسل فان النار لا یطفئها الا الماء** ؛ هر گاه یکی از شما در خود احساس غضب کرد اگر ایستاده است بنشیند ، اگر نشسته است بخوابد و چنانچه بایستکار خشمش فرو ننشست با آب سرد وضو بگیرد یا غسل کند که آتش را چیزی جز آب خاموش نمیکند ؛ (احیاء العلوم ج ۳ ص ۱۵۱)

زندگی پیشوایان دین بحقیقت بمنزل چراغی است که ما موظفیم در پرتو آن بطرف کسب

فضایل اخلاقی برویم ، ازطرز رفتار و سلوک بادشمنان خود بمیزان بردباری و تملک نفس آنان پی برده و برای ما درس بزرگی خواهد بود ؛ اکنون بعنوان نمونه بذکر یک مورد اکتفا میکنیم :

روزی حضرت امام حسن (ع) سواره از راهی میگذشت ناگاه بامردی از اهل شام مصادف گردید شامی بید رنگ زبان به ناسزاگشود و ناجوانمردانه بساحت مقدس آنحضرت اسائه ادب کرد ؛ امام همچنان خاموش و سخنان ناهنجار او را تا پایان گوش داد ، سپس بالحن ملایم و متانت خاصی ویرا مخاطب ساخته چنین فرمود : تصور میکنم اشتباه کرده ای ، اجازه ده توراراضی و خشنود سازم ، هرچه تقاضا کنی بتو خواهم بخشید ؛ راه را گم کرده ای تاهدایت کنم ؛ نیاز به کمک برای حمل وسائل خودداری دستوردهم اسباب تورا بمنزل برسانند ؛ اگر گرسنه ای تورا سیر ، و اگر بلباس و پوشاک احتیاج داری تا برایت تهیه کنم ، فقیر و تنگدستی حاضر مهنینه زندگی را تأمین ، و اگر از من تقاضای پناهندگی کنی تورا پناهدهم ؛ و هرگونه نیاز دیگری داری در انجام خواسته های کوتاهی نخواهم کرد ؛ بهتر است با همسفران خود در خانه ماقدم نهید ؛ زیرا وسائل پذیرائی شمارا از هر جهت در اختیار داریم !

مرد شامی در برابر این سخنان دلپذیر و ملامت غیر منتظره بزانوندر آمد ، و از فرط شرمساری قطرات اشک بر گونه هایش غلطید ؛ هماندم پرتو معرفت در دل وی تابش کرد ، و احساسات مهر و محبت در اعماق قلبش بجوش آمد ، آنگاه با کمال خلوص نیت با امامت آن حضرت گواهی داد و اضافه کرد : تا بحال شما و پدرتان را ناپسندترین مردم می پنداشتم ، هم اکنون احساس میکنم قلبی که از کینه و عداوت شما مالامال بود ؛ از محبت و اخلاص لبریز گردیده است ، و حقاً جز شما کسی لایق و شایسته این مقام ارجمند نیست !

