

شیعه واقعی و مهار خشم*

آیت‌الله علامه محمدتقی مصباح

چکیده

از دیگر نشانه‌های شیعیان واقعی از منظر امیرمؤمنان علیؓ فرو خوردن خشم و کظم غیظ می‌باشد. تعبیر جرعه به معنای نوشیدن خشم و غضب تعبیری استعاری است و به معنای جلوگیری و کنترل خشم است. فرد خشمگین اگر بر خودش مسلط نباشد و از آن جلوگیری نکند، با توهین یا حمله به کسی که او را خشمگین کرده، خشم خود را اظهار می‌دارد، اما اگر بر خود مسلط باشد، همچون نوشیدن آبی گوارا، با صبر و تحمل حرارت خشم خود را از دل می‌زداید. خشم آثار روانی، دنیایی و اخروی بسیار و کنترل آن اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا خشم موجب گسترش اختلاف و زمینه سقوط انسان و ارتکاب گناه بزرگ را برای او فراهم می‌کند.

خشم، نوعی غریزه دفاعی و حالتی نفسانی است که در پی تجاوز به مال و هتک حرمت فرد بروز می‌دهد. این غریزه زمانی ظهور می‌کند که فرد رفتاری را اهانت به خود بداند. دلیل دیگر، حساسیت فرد در برابر رفتار اهانت‌آمیز دیگران است. البته، خشم دو گونه است: مطلوب و نامطلوب. خشم نامطلوب به خاطر هوای نفس و خودخواهی فرد است و خشم مطلوب، تعصب در برابر احکام دین و در مقام دفع تجاوز به دین و حمایت از ارزش‌های دینی است.

کلیدواژه‌ها: خشم، کظم غیظ، خشم مطلوب، احکام دینی. پژوهش‌های علمی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

اهمیت مهار خشم و عصبانیت

امیرمؤمنان علیؑ در ادامه خطبه خویش درباره صفات و نشانه‌های شعیبان واقعی و پرهیزگاران، در بیان نشانه‌های آنها می‌فرماید: «كَأَمْلًا غَيْظَةً»؛ خشم خویش را فرو برده است. بی‌تردید یکی از مهم‌ترین نشانه‌های شعیبان واقعی و انسان‌های پرهیزگار، فروخوردن خشم و کظم غیظ می‌باشد و در جوامع روایی، روایات فراوانی درباره ستایش این ویژگی وجود دارد و کتاب‌های اخلاقی نیز فراوان درباره آن سخن گفته‌اند. همچنین خداوند آن نشانه را از برجسته‌ترین ویژگی‌های پرهیزگاران معرفی می‌کند و در وصف آنان می‌فرماید: «الَّذِينَ يُقْتُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴)؛ آنان که در آسانی [توانگری و فراخی و خوشی] و سختی [تنگدستی و زیان و ناخوشی] انفاق می‌کنند و فروخورده‌گان خشم و درگذرندگان از مردم‌اند و خدا نیکوکاران را دوست می‌دارد.

رسول خداﷺ، در روایتی فروخوردن خشم را محبوب‌ترین جرعه‌ای معرفی می‌کند که انسان برای خدا می‌آشامد و می‌فرماید: «مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ كَظَمَهَا رَجُلٌ أَوْ جُرْعَةٍ صَبْرٍ عَلَى مُصِيبَةٍ» (شهادت ثانی، بی‌تا، ص ۴۳)؛ هیچ جرعه‌ای از جرعه خشمی که انسان آن را فروخورد یا جرعه صبر بر مصیبت در نزد خداوند متعال محبوب‌تر نیست.

تعبیر جرعه یا تجرعه به معنای نوشیدن درباره خشم و غضب، تعبیری استعاری است و به معنای جلوگیری از خشم و غضب و کنترل آن است. هرگاه انسان از کسی خشمگین می‌شود، اگر بر خودش مسلط نباشد و از خشمش جلوگیری نکند، با توهین یا حمله‌ور شدن به کسی که او را خشمگین کرده است، خشمش را اظهار می‌کند. اما اگر بر خود مسلط باشد و خشمش را بروز ندهد، همان‌گونه که نوشیدن آب انسان را خنک می‌کند، آن صبر و تحمل نیز حرارت خشم را از دل می‌زداید. از این‌رو، برای کنترل خشم، تعبیر استعاری نوشیدن خشم را به کار برده‌اند. فرد بردبار و صبور هنگام غضب خشم خود را کنترل می‌کند، از این‌رو محبوب خداست؛ زیرا خداوند نمی‌پسندد انسان واکنش خشمگینانه داشته باشد. در روایات فراوانی از جمله در این روایت فروخوردن خشم نزد خداوند محبوب‌ترین جرعه‌ای معرفی شده است که انسان می‌نوشد.

شخصی به نام عبدالاعلی نزد امام صادقؑ رفت و از آن

حضرت خواست تا او را نصیحت و موعظه کند حضرت فرمودند: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، أَنَاهُ رَجُلٌ فَقَالَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي عِظَةً أَتَعِظُ بِهَا، فَقَالَ لَهُ: أَنْطَلِقُ وَلَا تَغْضَبُ ثُمَّ أَعَادَ إِلَيْهِ فَقَالَ لَهُ أَنْطَلِقُ وَلَا تَغْضَبُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ» (کلینی ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۰۳، ح ۵)؛ مردی خدمت رسول خداﷺ آمد و عرض کرد: یا رسول‌الله، اندرزی به من بیاموز که از آن پند گیرم. حضرت به او فرمود: برو و غضب مکن. سپس آن مرد خواست خود را تکرار کرد و باز حضرت فرمود: برو و غضب مکن و این جمله را حضرت سه‌بار تکرار کرد.

خشم، تأثیر روانی، دنیوی و اخروی بسیار، و کنترلش اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا خشم و غضب باعث گسترش اختلافات و درگیری میان افراد می‌شود و زمینه غفلت، سقوط انسان و ارتکاب گناهان بزرگ را فراهم می‌آورد. اگر انسان بکوشد خشم خود را فروبرد و آن را اظهار نکند، افزون بر آنکه خود را از دام شیطان رها کرده است، در دل نیز احساس لذت و آرامش می‌کند.

این آرامش و لذت ناشی از ایمانی است که خداوند پس از صبر بر خشم و کنترل آن در دل انسان وارد می‌سازد رسول خداﷺ فرمودند: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا مَلَأَ اللَّهُ جَوْفَهُ إِيْمَانًا» (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۹ ص ۳۸۲، ب ۳۸، ح ۴۴)؛ هرکس خشم خود را فرونشاند، خداوند دل او را از ایمان پر می‌کند.

اکنون روشن شد که کظم غیظ و فروخوردن خشم، صفتی پسندیده است و قرآن و روایات آن را ستوده‌اند. حال این پرسش مطرح می‌شود که آیا همیشه و مطلقاً خشمگین شدن نکوهیده است و همواره انسان باید خشمش را کنترل کند و اهل عفو و بخشش باشد یا آنکه گاهی لازم است انسان خشمگین شود و خشمش را بروز دهد؟ در پاسخ این پرسش باید ماهیت خشم و عوامل برانگیزاننده آن شناخته شوند.

ماهیت و عوامل برانگیزاننده خشم

خشم، غریزه‌ای دفاعی و حالتی نفسانی و روانی است که در پی تجاوز به مال، جان و هتک حیثیت و آبروی فرد یا توهین به او برانگیخته می‌شود. معمولاً وقتی فرد احساس می‌کند کسی به جان و مال او تجاوز، یا به او و ناموسش اهانت کرده است، درصدد دفاع از خود یا مقابله به مثل برمی‌آید. آن‌گاه حالت خشم در او ظاهر می‌شود و به‌طور طبیعی سرعت حرکت خون در رگ‌های فرد بیشتر می‌شود و او نیروهایش را برای دفاع از

بدن نامحرم حرام است. در نتیجه، نویسنده دخترش را بی‌اعتنایی و اهانت دانسته است؛ در صورتی که در فرهنگ اسلامی بوسیدن نامحرم اهانت و عملی حرام می‌باشد. پس یکی از عواملی که زمینه‌ساز خشمگین شدن انسان را در برابر رفتاری فراهم می‌آورد، ناپسند و اهانت دانستن آن رفتار می‌باشد که این امر در محیط‌های فرهنگی گوناگون متفاوت است. در برخی محیط‌ها رفتاری نكوهیده و اهانت به حساب می‌آید و همان رفتار در محیطی دیگر خوب و پسندیده می‌باشد.

عامل دوم، حساسیت فرد در برابر رفتار اهانت‌آمیز یا تجاوز است. میزان حساسیت افراد در برابر رفتار دیگران متفاوت است و عوامل محیطی، ارثی، تربیتی، فرهنگی در آن نقش دارند. برخی تندمزاج‌اند و در برابر اهانت و تجاوز دیگران بسیار سریع واکنش نشان می‌دهند و خشمگین می‌شوند؛ اما برخی آرام و پرتحمل‌اند و به سرعت در برابر رفتار دیگران واکنش نشان نمی‌دهند. این افراد از درگیر شدن با دیگران پرهیز می‌کنند و اگر کسی به آنان اهانت کرد، عکس‌العملی نشان نمی‌دهند و رفتارشان را این‌گونه توجیه می‌کنند که اگر انسان در برابر هر رفتار نادرستی خشمگین شود، همواره باید با نگرانی و ناآرامی به سر ببرد، و حتی گاهی درگیری نیز رخ می‌دهد، پس بهتر است تا می‌شود انسان رفتار ناصواب دیگران را نادیده بگیرد و وضعیت را برای خود دشوار نگرداند.

هرگاه انسان در مقام دفاع از خویش یا رفع تجاوز یا مقابله با اهانت خشمگین شود، توان فکری او کاهش می‌یابد، آن‌گاه نمی‌تواند به خوبی واکنشی صحیح و منطقی بروز دهد و درباره عواقب رفتارش بیندیشد و چه‌بسا در آن حالت از حق و انصاف دور می‌شود. وقتی فردی ناراحت و خشمگین شد، در اوج خشمش به سودمند یا زیانمند بودن رفتارش نمی‌اندیشد و نمی‌تواند راهکار درستی برای رفع توهین به خویش بیابد؛ در این صورت یا فحاشی می‌کند یا دیوانه‌وار به فردی که او را آزرده است، حمله‌ور می‌شود و به عواقب رفتارش نمی‌اندیشد. بنابراین خشم قدرت تفکر و تعقل را از انسان می‌گیرد؛ از این رو در چندین روایت، خشم گونه‌ای از دیوانگی دانسته شده است؛ از جمله امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «الْحِدَّةُ صَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، حکمت ۲۵۵)؛ تندخویی نوعی دیوانگی است؛ زیرا تندخو پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشد، دیوانگی او پایدار است.

به همین دلیل است که در روایات و در کتاب‌های اخلاقی بر نکوهش خشم و غضب تأکید و فروخوردن خشم، فراوان ستوده شده است.

خود متمرکز می‌کند تا از تجاوز به خویش جلوگیری کند یا اگر به او توهین یا تجاوز شده، یا مورد ضرب و شتم قرار گرفته است، انتقام بگیرد.

برای اینکه روشن شود انسان در برابر چه رفتارهایی برافروخته، خشمگین و آماده دفاع می‌شود، و به تعبیر دیگر، افزون بر رفتار طرف مقابل، چه عوامل جانبی‌ای در برانگیخته شدن خشم انسان اثرگذار است، باید گفت دو عامل جانبی در خشمگین شدن انسان تأثیر دارند: نخست، آنکه فرد رفتاری را تجاوز، اهانت به خود بداند. کامیابش بین فرهنگ‌های گوناگون در مصادیق تجاوز و اهانت اختلاف وجود دارد. برخی رفتارها در یک فرهنگ تجاوز و اهانت به‌شمار می‌آید؛ اما در فرهنگ دیگر چنین نیست. فرض کنید اگر در یک جامعه اسلامی و مذهبی فردی با همسرش در خیابان حرکت کند و مرد نامحرمی به همسر وی چشم بدوزد و نگاه از او بردارد، آن شخص این رفتار را بی‌ادبی، توهین و تجاوز به ناموس و عرض خویش می‌داند، و غیرتش تحریک می‌شود و واکنش نشان می‌دهد؛ اما این رفتار در فرهنگ‌های غیرمذهبی عادی است و واکنشی بر نمی‌انگیزد. یکی از دوستان تعریف می‌کرد که اوایل انقلاب، ما به برزیل سفر کردیم. در آن شهر عده‌ای مسلمان زندگی می‌کردند؛ البته بیشتر آنان اهل سنت بودند و اندکی شیعه. چون مسئله اسلام و وحدت اسلامی مطرح بود، برای حفظ وحدت به منزل امام جمعه آن شهر که فردی سنی بود، وارد شدیم. در ضمن گفت‌وگوها امام جمعه گفت که دختر من چندین جزء قرآن را حفظ کرده است؛ اجازه دهید بیاید و چند آیه قرآن بخواند و شما او را تشویق کنید. ما می‌پنداشتیم چون آن دختر فرزند امام جمعه است با حجاب وارد اتاق می‌شود و چند آیه قرآن می‌خواند و ما او را تشویق می‌کنیم. بنابراین اظهار تمایل کردیم. چیزی نگذشت که دختری سیزده یا چهارده ساله بدون حجاب وارد شد و نشست. ما سرمان را پایین گرفتیم و با خود گفتیم، قرار بود دختر امام جمعه که حافظ قرآن است بیاید، پس چرا این دختر آمد. بعد مشخص شد این همان دختر است. دختر از ما اجازه گرفت و چند آیه قرآن خواند و ما نیز او را تشویق کردیم. آن دختر مدتی ماند و سپس بلند شد و رفت. امام جمعه اخم‌هایش را درهم کشید و گفت: شما باید دختر مرا تشویق می‌کردید. وقتی دختر من در کشور کفر حافظ قرآن است، سزاوار است که تشویق شود و دست کم شما باید او را می‌بوسیدید! متوجه شدم امام جمعه شهر حکم حجاب را نمی‌داند و به این حکم ضروری شرعی آشنا نیست؛ یعنی نمی‌داند تماس با

خشم مطلوب و مقدس

البته از برخی روایات استفاده می‌شود گاهی خشمگین شدن مطلوب و لازم است و چنان نیست که غضب به‌طور مطلق نکوهیده باشد. این‌گونه روایات، مؤمنان راستین را کسانی دانسته‌اند که در برابر رواج منکرات و شکستن حریم ارزش‌ها و احکام الهی خشمگین می‌شوند و با آنها مقابله می‌کنند. امیرمؤمنان علیه السلام در مقام سرزنش یاراناش می‌فرماید: چرا در برابر شکسته شدن پیمان‌های الهی خشمگین نشدید؟ «وَقَدْ تَرَوْنَ عَهْدَ اللَّهِ مَنْقُوضَةً فَلَا تَغْضِبُونَ وَأَنْتُمْ لِنَقْضِ ذِمِّهِ أَبَائِكُمْ تَأْتِفُونَ» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۱۰۶)؛ هم‌اکنون می‌نگرید که قوانین و پیمان‌های الهی شکسته شده است، اما خشم نمی‌گیرید؛ درحالی که اگر پیمان‌های پدرانتان نقض می‌شد، ناراحت می‌شدید.

خلیفه سوم دوبار/بوذر را از مدینه تبعید کرد. نخستین بار وی را به شام تبعید کرد تا تحت نظر معاویه باشد و معاویه فعالیت‌های او را کنترل و محدود کند. اما معاویه در نامه‌ای به عثمان نوشت که حضور/بوذر در شام برای حکومتش مخاطره‌انگیز است و او نمی‌تواند/بوذر را تحمل کند؛ در نتیجه عثمان،/بوذر را از شام فراخواند و چون نمی‌توانست حضور/بوذر را در مدینه تحمل کند، او را به بیابانی خشک و بی‌آب و علف به نام «ربذه» تبعید کرد؛ زیرا/بوذر از نهمی‌ازمنکر و اعتراض به رفتار نادرست حکومت و دستگاه خلافت دست نمی‌کشید. زندگی در ربذه بسیار سخت بود و/بوذر مجبور بود تا پایان عمر در آنجا بماند و دشواری‌های فراوانی را متحمل شود. هنگامی که/بوذر از مدینه خارج شد تا به سوی ربذه برود، فقط امیرمؤمنان، امام حسن و امام حسین علیهم السلام تا بیرون مدینه او را مشایعت کردند. هنگام جدایی از یکدیگر امیرمؤمنان علیه السلام به/بوذر فرمودند: «یا أباذر إنَّكَ غَضِبْتَ لِلَّهِ سَبْحَانَهُ، فَأَرْجُ مَنْ غَضِبْتَ لَهُ. إِنَّ الْقَوْمَ خَافُوكَ عَلَى دُنْيَاهُمْ وَخَفْتَهُمْ عَلَى دِينِكَ فَأَرْحَلُوكَ عَنِ الْفَنَاءِ وَامْتَحَنُوكَ بِالْبَلَاءِ» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۲۰۷، ح ۲۵۱)؛ ای/بازر، همانا تو برای خداوند سبحان خشم کردی (و به خلیفه سوم اعتراض کردی) و باید به کسی که برای او خشم کردی امیدوار باشی. این مردم به سبب دنیایشان از تو بیمناک شدند و تو به خاطر دینت از آنها بیمناک شدی. پس تو را از محیط زندگی و اجتماع خود کوچ دادند و به گرفتاری و آوارگی مبتلا کردند.

در حدیث قدسی آمده است که خداوند درباره حساسیت اولیای خود در برابر احکام الهی و برآشفته شدن آنان در برابر هتک و

بی‌اعتنایی به احکام الهی خطاب به حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَغْضَبُونَ لِمَحَارِمِي إِذَا اسْتُحِلَّتْ مِثْلَ النَّمْرِ إِذَا جُرِحَ» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۱۴۷، ب ۹، ح ۱۴۷)؛ (آنان که در روز قیامت در سایه عرش من قرار می‌گیرند)، کسانی هستند که چون می‌نگرند مردم محرّمات مرا حلال کرده‌اند و مرتکب می‌شوند، مانند پلنگ زخمی به خشم می‌آیند.

با توجه به این روایات به دست می‌آید که به‌طور کلی خشم نکوهیده نیست، بلکه گاهی مطلوب است. اما پرسش این است که چرا در برخی روایات به‌طور مطلق غضب نکوهش شده است؟ آیا انسان در همه وضعیت‌ها و مراحل زندگی باید آرام و خونسرد باشد و خشمگین نشود یا آنکه نکوهش از غضب و خشم، ملاک و معیاری دارد و هرگاه این ملاک تحقق یافت، انسان باید از طغیان خشمش جلوگیری کند، نه اینکه ریشه غضب را در خود بخشکاند و هیچ‌گاه خشمگین نشود.

علت نکوهش غضب و خشم به‌طور مطلق همان نکته‌ای است که پیش‌تر در توجیه جمله «مِئْتَةٌ شَهْوَتُهُ» (شهوت شیعه واقعی و پرهیزگار مرده است) - یکی از نشانه‌های شیعه واقعی و پرهیزگار در نهج البلاغه، خطبه همام - گفتیم. در آن نکته بیان شد که گاهی به جهت فراوانی و غلبه استعمال واژه‌ای در یکی از معانی و کاربردها، آن کلمه به آن معنا انصراف می‌یابد و اگر آن کلمه بدون قید و قرینه استعمال گردد، آن معنای خاص به ذهن می‌آید، چنان‌که «شهوت» به معنای مطلق میل و تمایل است، اما چون بیشتر در شهوت حرام استعمال گردیده، معنای شهوت و تمایل حرام از آن استفاده می‌شود؛ در نتیجه بار منفی یافته است، درحالی که آن واژه شامل تمایل و میل حلال نیز می‌شود. دراصل غضب نیز نکوهیده و مذموم نیست؛ اما چون غالباً خشم و غضب افراد به‌جا و به‌هنگام نیست یا توأم با گناه است یا زمینه گناه را فراهم می‌آورد و عوارض بدی بر آن مترتب می‌شود، این واژه بار منفی یافته است، و گرنه گاهی غضب خوب و پسندیده است.

هنگام خشم، نخست اوقات انسان تلخ می‌شود و اعصابش به‌هم می‌ریزد و انسان از این حالت زیان می‌بیند؛ دوم، اگر بر اثر خشم رفتار ناشایستی از انسان سربرزند، باید از کسی که به او ظلم کرده است، عذرخواهی کند و این عذرخواهی برای انسان ذلت‌بار است و بدتر از آن اگر انسان هنگام خشم گناهی مرتکب شود، باید بازخواست شود، زیرا از حد تجاوز، و در مقام انتقام گرفتن زیاده‌روی کرده است. پس چون غضب‌های مذموم، شایع و غالب است و

مفسده‌ای بیش از مفسده رفتار شخص متجاوز داشته باشد. واکنش ما در برابر کسی که گناهی انجام می‌دهد باید مناسب و سازنده باشد. نباید هنگام نهي از منکر از خشونت یا الفاظ زشت استفاده کرد، بلکه با رعایت مراتب نهي از منکر باید به گونه‌ای رفتار کنیم که هم بر فرد گنهکار و هم بر دیگران اثر سازنده‌ای بگذاریم. اگر بدانیم بر کسی که حدود و احکام الهی را رعایت نمی‌کند نصیحت و رفتار مهربانانه بیشتر اثرگذار است، باید از تندی کردن با او بپرهیزیم و به نرمی و با خوشرویی او را ارشاد کنیم. برخی ظرفیتشان اندک است و اگر کسی با خشم و خشونت به آنان بگوید که چرا گناه کردید، ممکن است آنان به اصل اسلام توهین و جسارت کنند، پس ما نباید در مقام نهي از منکر باعث شویم افراد، جسور گردند و گناهان بیشتر و بزرگ‌تری مرتکب شوند.

پس خشم گرفتن برای خداوند پسندیده است و آرامش در برابر تجاوز به احکام الهی و مقابله نکردن با منکرات که از حساسیت و تعصب‌نداشتن به احکام دین ناشی می‌شود، نكوهیده است. البته گاهی در ظاهر، خشم ما به سبب رعایت‌نشدن احکام و حقوق الهی است، اما باید انگیزه خود را بکاوییم تا دریابیم انگیزه ما فقط الهی است، یعنی خشم ما برابر منکر صرفاً برای این است که حقوق و احکام الهی رعایت نشده، یا انگیزه شخصی نیز باعث آن واکنش و عصبانیت شده است؟ برای بسیاری و حتی برای کسانی که سال‌ها ریاضت کشیده، و اخلاقشان را تهذیب کرده‌اند، اشتباه رخ می‌دهد و انگیزه‌های شخصی و غیرالهی با انگیزه‌های الهی درهم می‌آمیزد و چنین می‌پندارند که حساسیت و واکنش آنها فقط خدایی و ناشی از درد دین است.

پیش از انقلاب اسلامی بنده هنگام سفر از قم به تهران در اتوبوس کنار یکی از علمای اخلاق نشسته بودم. به دلیل نامناسب بودن راه‌ها و ماشین‌ها، سفر از قم به تهران حدود سه ساعت به طول می‌انجامید و در آن سفر بنده با آن عالم بزرگ گفت‌وگو می‌کردم. آن استاد اخلاق از وضعیت ماشین‌ها و از راننده‌ها به سبب رعایت‌نشدن احکام شرعی و پخش ترانه و موسیقی در ماشین گله کرد. او گفت که ما حتی در خانه خود نیز آرامش نداریم، زیرا همسایه‌ها با بلندکردن صدای موسیقی سبب آزار ما می‌شوند. گله و ناراحتی ایشان بیشتر از پخش موسیقی و ترانه بود. پس از آنکه ایشان آرام گرفت من گفتم اجازه بفرمایید سؤالی بپرسم و از پاسخ شما بهره‌مند شوم؟ ایشان اجازه داد و بنده گفتم که آیا اگر در همین ماشین کسی از فرد مؤمن و محترمی غیبت کند، شما به اندازه‌ای که

غضب‌های مطلوب، اندک و استثنائی است، غضب به‌طور مطلق نکوهش شده است و موارد استثنائی آن به حساب نیامده است. میان عرف و عقلا نیز آنچه شایع و رایج است، به‌صورت قاعده کلی مطرح می‌شود و موارد اندک به‌صورت استثنا ذکر می‌شود.

اندک‌اند افراد ابوذرمانند که فقط برای خدا خشمگین می‌شوند و تا آخر به ظلم و بی‌داد اعتراض می‌کنند و حتی در تبعید نیز از اعتراض دست نمی‌کشند و تا دم مرگ بر حق اصرار می‌ورزند. معمولاً خشم افراد انگیزه دنیوی دارد یا به جهت تجاوز به مال آنان است یا به سبب تعرض به شخصیت و عرض و آبروی آنان. طبیعی است این افراد هنگام انتقام نمی‌توانند خشمشان را کنترل، و عاقلانه رفتار کنند؛ در نتیجه حدود شرعی را می‌شکنند؛ اما کسی که برای خدا خشمگین می‌شود، می‌کوشد حدود الهی را رعایت، و عاقلانه عمل کند؛ از این رو حساسیت و تعصب در قبال احکام و ناموس خدا و خشمگین شدن در مقام دفع تجاوز به دین و حمایت از ارزش‌های دینی مطلوب است؛ زیرا این خشم و حساسیت برخاسته از انگیزه الهی است و همین انگیزه باعث می‌شود انسان در چارچوب شرع و عقل عمل کند. کسی که برای خدا غضب می‌کند، به یاد خدا بودن و رعایت حدود الهی برایش دشوار نیست؛ اما آنکه به‌سبب هوای نفس و فقط برای حقوق شخصی خود غضب می‌کند، دشوار است. حدود الهی را رعایت کند، از این رو می‌کوشد به هر قیمتی به دشمن خود ضربه زند یا به بدنش آسیبی رساند یا چنان آبروی او را ببرد که نتواند در جامعه سربلند کند؛ بنابراین شرع دستور می‌دهد که شخص هنگام خشم خود را کنترل کند و بکوشد آن زمان آرام باشد تا قدرت تعقل و تفکر از او سلب نشود و این‌گونه راه صحیح را تشخیص دهد و به آن عمل کند تا اقدام دفاعی او معقول و خدایسندانه باشد.

ضرورت خشم در برابر تجاوز به حقوق و احکام الهی

روشن شد کظم غیظ و بخشش به هنگام خشم پسندیده است، اما خشم به‌طور مطلق نكوهیده نیست و گاهی انسان باید خشمگین گردد، بخصوص در جایی که به حقوق الهی تعدی شده است، انسان باید خشمگین شود و کوتاهی نکند. البته انسان در مقام دفاع از احکام و حقوق الهی و رفع تجاوز از آنها نیز باید به‌گونه‌ای رفتار کند که کمترین آسیبی متوجه دین نشود و رفتار او سبب نگردد شخص متجاوز به حقوق الهی از اساس به اسلام بدین شود و رفتارش

دروغ گو یا... می‌خواهد شخص گنهکار را تحقیر کند. اگر چنین نبود می‌توانست با روشی سازنده و با زبانی خوش نهی‌ازمنکر کند و نزد دیگران آبروی گنهکار را نبرد. کسی که با تندی، بدگویی و خشم در مقابل دیگران نهی‌ازمنکر می‌کند، انگیزه او صرفاً الهی و برای نهی‌ازمنکر نیست، بلکه غرور، تکبر و خودخواهی او را واداشته است که آن‌گونه رفتار کند. در روایتی امام صادق علیه السلام از قول حضرت عیسی علیه السلام درباره شدت غضب خدا و صفاتی که زمینه غضب را در انسان فراهم می‌آورند، می‌فرماید: «قَالَ الْخَوَارِثُونَ لِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ يَا مُعَلِّمَ الْخَيْرِ عَلِمْنَا أَيُّ الْأَشْيَاءِ أَشَدُّ؟ فَقَالَ أَشَدُّ الْأَشْيَاءِ غَضَبُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. قَالُوا فِيمَ يَنْفَى غَضَبُ اللَّهِ؟ قَالَ بَانَ لَا تَغْضَبُوا. قَالُوا وَمَا بَدَأَ الْغَضَبِ؟ قَالَ الْكِبْرُ وَالتَّجَبُّرُ وَمَحْفَرَةُ النَّاسِ» (مجلسی، بی‌تا، ج ۳، ص ۲۶۳، ب ۱۳۲، ح ۵)؛ حواریون به عیسی بن مریم علیه السلام گفتند: ای معلم نیکی‌ها، به ما بیاموز که سخت‌ترین چیزها چیست؟ فرمود: سخت‌تر از هر چیز خشم خداوند عز و جل است. گفتند: با چه وسیله‌ای می‌توان از خشم خداوند در امان بود؟ فرمود: به اینکه خشمناک نشوید. گفتند: سرچشمه خشم چیست؟ فرمود: تکبر و گردن‌فرازی و کوچک‌شمردن مردم.

اگر فردی خود را در موقعیتی برتر و بزرگ‌تر بیندارد، آن‌گاه کسی که از نظر او فروتر و کوچک‌تر است به او اهانت، و او را مسخره کند، خیلی خشمگین می‌شود؛ زیرا احساس می‌کند که فرد حقیر و کوچکی به او جسارت کرده است. اما اگر کسی را که به او توهین و جسارت می‌کند، هم‌تراز و هم‌ردیف خود بداند، آن‌قدر ناراحت و خشمگین نمی‌شود؛ مثلاً وقتی دو رفیق و دو هم‌کلاس با همدیگر دعوا می‌کنند، پس از مدت کوتاهی آن‌را فراموش، و دوباره با یکدیگر آشتی می‌کنند و آنچه رخ داده است برایشان مهم نیست. همچنین اگر فردی با موقعیت برتر مانند مادروپدر به انسان توهین و جسارت کند، فرد یا خشمگین نمی‌شود یا خشمش اندک است. اما اگر برادر کوچک‌تر به برادر بزرگ‌تر توهین کند، یا فرزندی به پدرش، فرد بسیار ناراحت و خشمگین می‌شود؛ زیرا از سوی کوچک‌تر از خود تحقیر شده است. با تجربه می‌توانیم دریابیم که خشم و واکنش شدید ما در برابر رفتار زشت دیگران، بیشتر ناشی از آن است که ما خود را در موقعیت برتر می‌بینیم و بر ایمان تحمل‌ناپذیر است که شخص فروتری به ما توهین و جسارت کند. روشن شد گاهی شایسته است انسان در برابر رفتار دیگران، عصبانی نشود و خویشتن‌داری کند؛ زیرا بخشش اثر سازنده‌ای بر فرد خطاکار دارد و سبب پشیمانی و شرمندگی او می‌شود. خداوند نیز این برخورد

از صدای موسیقی خشمگین می‌شوید، ناراحت می‌گردید؟ گناه غیبت بیشتر از گناه شنیدن موسیقی است و روایات ما با تعابیر بسیار تکان‌دهنده و هشداردهنده‌ای غیبت را نکوهیده‌اند. پیش از انقلاب، رباخواری حتی میان بازاریان مقدس و متدین بسیار رواج داشت. آنان با حيله‌های شرعی مانند یک قوطی کبریت یا یک سیر نبات مشکل ربا را حل می‌کردند؛ از این رو من به آن عالم گفتم اگر متوجه شدید که یکی از مریدانتان معامله ربوی کرده است، از دانستن آن موضوع همان قدر ناراحت و خشمگین می‌شوید که از شنیدن صدای موسیقی؟ آن عالم تأملی کرد و گفت که ربا و غیبت غیرعلنی انجام می‌پذیرد، اما موسیقی علنی و بین انبوه مردم پخش می‌شود. گفتم اگر آن گناهان نیز علنی انجام گیرند باز شما همان اندازه حساس هستید؟ ایشان جوابی نداشت و سکوت کرد.

آفت غرور و عدم‌اخلاص در دفاع از احکام الهی

به نظر می‌رسد که گاهی ممکن است سبب تفاوت واکنش‌مان به گناهی چون غیبت و پخش ترانه و موسیقی مبتذل این باشد که انگیزه دیگری به انگیزه دینی ما ضمیمه شده است، نه به سبب بزرگ‌تر و زشت‌تر بودن گناهی از گناه دیگر؛ وقتی راننده‌ای در حضور من روحانی صدای موسیقی را بلند می‌کند، از انجام‌شدن گناه ناراحت می‌شوم، اما ناراحتی من بیشتر به سبب بی‌اعتنایی او به لباس من است؛ زیرا این‌گونه می‌خواهد به من توهین کند و نشان دهد که برای نظر من ارزشی قائل نیست. پس بخشی از ناراحتی من ناشی از آن است که به لباس من توهین شده است؛ از این رو اگر عمامه بر سر نداشتیم، کمتر ناراحت می‌شدم. ما می‌توانیم چنین نمونه‌هایی را تجربه کنیم و آن‌گاه خود را بکاویم تا بدانیم ناراحتی ما از گناه دیگران فقط به جهت زیرپانهادن دستور خدا نیست، بلکه از توهین و جسارت به ما نیز ناشی می‌شود و این انگیزه شخصی، حساسیت و واکنش ما را تشدید می‌کند. گاهی فرد در مقام امربه‌معروف و نهی‌ازمنکر بر خود می‌بالد و می‌پندارد به تکلیف واجب خود عمل می‌کند و به شخص دروغ‌گو یا غیبت‌کننده اعتراض می‌کند که چرا گناه می‌کنی. در این هنگام ناخودآگاه این تصور در او پدید می‌آید که فرد خوبی است؛ زیرا گناه نمی‌کند و آنکه گناه کرده، انسان بدی است و می‌خواهد این مسئله را به فرد گنهکار القا، و به او تفهیم کند که او انسان بدی است. او با رفتار خشنش و با تعبیر

سازنده را می‌ستاید و می‌فرماید: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (شوری: ۴۳)؛ و هر که شکیبایی کند و درگذرد، هرآینه آن از کارهای ستوده و استوار است. بسیار شایسته است وقتی دیگری به فردی بدی می‌کند، آن شخص، بدی را نادیده انگارد و از خطاکار درگذرد، گو اینکه اتفاقی نیفتاده است و توقع نداشته باشد آن شخص خطاکار از او عذرخواهی کند و حتی اگر درصدد عذرخواهی برآمد، بگوید مسئله‌ای رخ نداده است و به عذرخواهی نیاز نیست. این رفتار بزرگوارانه باعث می‌شود که خداوند نیز از گناهان ما درگذرد: «وَلَا يَأْتِلُ أَوْلُو الْفُضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أَوْلَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيُغْفُوا وَلْيُغْفَوْا لَأَنْ يُغْفَرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (نور: ۲۲)؛ توانگران و فراخ‌دستان شما نباید از دادن [مال] به خویشان و تهیدستان و مهاجران راه خدا دریغ ورزند و باید [از بدبانی و بدرفتاری نیازمندان] درگذرند و چشم ببوشند، آیا دوست ندارید که خدا شما را بیامزد؟ و خدا آمرزنده مهربان است.

اما اسلام بهترین راهکار را معرفی می‌کند. براساس توصیه اسلام برای کنترل و جلوگیری از خشم هنگام برانگیخته‌شدنش انسان باید عظمت خداوند و خردی و حقارت خود را در پیشگاهش به یاد آورد. همان‌گونه که گفتیم ریشه غضب، تکبر و خودبزرگ‌بینی است و اگر هنگام خشم، انسان توجه داشته باشد که در پیشگاه خداوند هیچ ارزشی ندارد و اگر لطف و عنایت خداوند شامل حال او نشود، او بیچاره و بدبخت خواهد بود، دیگر خود را از دیگران برتر نمی‌بیند. اگر همواره انسان برای خود در پیشگاه خداوند ارزش و شأنی قائل نباشد و توجه داشته باشد که هرچه دارد از خداست، می‌کوشد رفتارش را تابع دستور خداوند گرداند. اگر خداوند در مقابل رفتار زشت دیگران از او خواست که خطاکار را ببخشد، او از وی درمی‌گذرد و فرد خطاکار را می‌بخشد؛ زیرا می‌داند اگر خشمش را کنترل نکند و بر غرور و کبرش پا نگذارد، خداوند را به خشم می‌آورد و خداوند او را نمی‌آمرزد، آن‌گاه در کیفر گناهان خود می‌سوزد. اما اگر خداوند از او خواست در برابر رفتار زشت دیگران، و بخصوص آنجا که به احکام و حدود الهی تجاوز می‌کنند، خشمگین شود، از حیثیت و دین دفاع می‌کند و برای خداوند خشمگین می‌شود.

قرآن توصیه می‌کند افزون بر اینکه انسان نباید در مقابل رفتار ناشایست دیگران خشمگین شود، گذشت و بخشش نیز داشته باشد. خداوند پرهیزگاران را چنین توصیف می‌کند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴)؛ آنان که در آسانی (توانگری و فراخی و خوشی) و سختی (تنگدستی و زیان و ناخوشی) انفاق می‌کنند، و فروخورندگان خشم، و درگذرندگان از مردماند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

اما در مواردی خشم در برابر رفتار زشت رواست و عفو و گذشت سبب گستاخ و جسور شدن خطاکار می‌گردد. در این موارد بخشش نه تنها پشیمانی انسان خطاکار را در پی ندارد، بلکه باعث می‌شود او به رفتار زشت خود ادامه دهد. بخصوص اگر رفتار زشت علنی انجام بگیرد، باید شخص خطاکار مؤاخذه، تأدیب و کیفر شود و حدود الهی اجرا گردد و نباید در مقام اجرای حدود الهی اغماض و گذشت داشت؛ زیرا اجرای حدود و تأدیب و کیفر، عامل بازدارنده است و سبب جلوگیری از رواج گناه و فساد می‌شود. درواقع گاهی انتقام‌گرفتن از دشمن بازدارندگی دارد و باعث می‌شود که او دیگر جرئت تجاوز نداشته باشد.

راهکارهای کنترل خشم

نظام‌های گوناگون ارزشی و اخلاقی راهکارهای گوناگونی برای کنترل خشم نکوهیده پیشنهاد می‌کنند. چنان که گفتیم نظام‌های

منابع.....

نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، امیرالمؤمنین (ع).
 حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، وسائل‌الشیعه، قم، آل‌البيت.
 عاملی، زین‌الدین بن علی (شهید ثانی)، بی‌تا، مسکن‌الفؤاد عند فقهِ الاحیة والاولاد، قم، بصیرتی.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۲، کافی، تهران، اسلامیه.
 مجلسی، محمدباقر، بی‌تا، بحارالانوار، تهران، اسلامیه.