

پایش آموزه

خویشتن‌داری و مهار خشم

دکتر محمد تقی فعالی

صبر یکی از مفاهیم ارزشمندی است که نقش مؤثر در بهداشت روحی و روانی ایفا می‌کند. بردباری در برابر سختی‌ها و مصایب‌ها، خشم و طغیان را از انسان فرومی‌کاهد. صبر و حلم زندگی فردی و اجتماعی را قابل تحمل ساخته گشایش را پیش‌روی انسان قرار می‌دهد. آدمی در برخورد با دیگران نیازمند صبر و شکیبایی است و این امر آسیب‌های روانی را پیش‌گیری می‌کند. موفقیت و نیز حفظ تعادل در گرو بردباری و تحمل است.

صبر و شکیبایی از مهمترین ابزارهای مقابله با تنیدگی و رنجوری است. متون دینی نشان می‌دهد که خویشتن‌داری راهی مؤثر جهت دستیابی به آرامش درون و کاستن از آلام و عواطف منفی است. در جنگ بدر مسلمانان در آستانه خفت و ذلت قرار گرفتند تا این‌که خداوند به یاری آنها آمد و با نزول ملائکه آنها را امداد نمود. قرآن به یک اصل معنوی و سنت سلوکی چه برای فرد و چه برای جامعه اشاره می‌کند: اگر صبر و تقوا پیشه کنید، به آرامش می‌رسید:

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ؛ آری اگر صبر کنید و پرهیزگاری نمایید و با همین جوش او خروش او بر شما بتازند همانگاه پروردگارتان شما را با پنج هزار

فرشته نشان‌دار یاری خواهد کرد و خدا آن اوعده پیروزی را جز مرده‌ای برای شما قرار نداد تا ابدین وسیله شادمان شوید و ا دل‌های شما بدان آرامش یابد.^۱

تفاسیر به این نکته پرداخته‌اند که بردباری و پرهیزکاری در جنگ بدر موجب شد که خداوند از طریق نزول پنج هزار فرشته، جنگجویان مسلمان را امداد کند و از این طریق خوف و هراس را از آنان دور و آرامش و نشاط را به آنان هدیه کند.^۲ در آیات جهاد در سوره فتح مشاهده می‌کنیم که خداوند رضایت خویش را از مؤمنینی اعلام می‌فرماید که با پیامبر ﷺ بیعت کردند و به دنبال آن چندین پاداش بر آنان نازل نمود؛ غنیمت‌های فراوان، فرار دشمنان و پیروزی نزدیک. یکی از مهمترین هدیه‌های خداوندی بر مسلمانان مبارز، سکینه بود. شدت ارتباط میان صبر و سکینه تا بدان حد است که در تفاسیر مختلف سکینه را با صبر یکی دانسته‌اند.^۳

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يَبِغُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا؛ به راستی خدا هنگامی که مؤمنان زیر آن درخت با تو بیعت می‌کردند از آنان خشنود شد و آنچه در دل‌هایشان بود بازشناخت و بر آنان آرامش فرو فرستاد و پیروزی نزدیکی به آنها پاداش داد.^۴

صبر از پیامدهای منفی تنش پیش‌گیری کرده اندوه را از انسان می‌زداید:

أَطْرَحَ عَنْكَ وَارِدَاتُ الْهُمُومِ بَعْظَانِمُ الصَّبْرِ؛ از روح

خود اندوه را خارج کن به کمک پایداری صبر.^۵ رسول خاتم ﷺ با اشاره به نشانه‌ها و آثار شکیبایی و تحمل، آرامش را یکی از شاخص‌های حلم بیان فرمود:

فَأَمَّا الْجِلْمُ زُكُوبُ الْجَمِيلِ وَصُحْبَةُ الْإِبْرَارِ وَرَفْعُ مِنَ الضَّعْفَةِ وَرَفْعُ مِنَ الْخَسَاسَةِ وَتَشْهِي الْخَيْرِ وَتَقَرُّبُ صَاحِبِهِ مِنَ مَعَالِي الدَّرَجَاتِ وَالْعَفْوُ وَالْمَهْلُ؛ از بردباری است: آراسته شدن به خوبی‌ها، همنشینی با نیکان، ارجمند شدن، عزیز گشتن، رغبت به نیکی، نزدیک شدن بردبار به درجات عالی، گذشت و آرامش و تأنی.^۶

اگر انسان در شرایط ناگوار و سخت قرار گرفت معمولاً آن شرایط خود را بر او تحمیل کرده چه بسا عنان از کف دهد و او راه نابدباری بی‌یابد. در این صورت، شرایط خارجی بر فرد غالب شده خود را بر او می‌افکند و آدمی را به انفعال وامی‌دارد. صبر و شکیبایی مکانیزم قدرتمندی است که موجب می‌شود انسان بر خویشتن غلبه کند، عنان خویش را از کف ندهد، مسیر صحیح را تشخیص دهد و خود را با راه صواب هماهنگ نماید. لذا بردباری رمز غلبه بر خویشتن و آرامش است.

خشم یا غضب از قوای نفس آدمی است که ریشه در حفظ صیانت انسان دارد و دست خلقت برای حفظ حیات و دفع تهدیدها، آن را در وجود انسان به ودیعت نهاده است. خشم، به حالتی هیجانی اطلاق می‌گردد که به پاره‌ای تظاهرات فیزیکی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی منجر می‌گردد. این نیروی درونی یکی از عوامل سلب آرامش در

۱. آل عمران / ۱۲۶ - ۱۲۵. ۲. فاسمی، محاسن التأویل، ج ۲، ص ۴۰۸، الوسی، روح المعانی، ج ۲، ص ۲۶۲؛ حقی بروسوی، روح البیان، ج ۲، ص ۹۲؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۲، ص ۳۷؛ طبرسی، مجمع البیان، ج ۲، ص ۸۲۹؛ طوسی، التبیان، ج ۲، ص ۵۸۳. ۳. طوسی، التبیان، ج ۹، ص ۳۲۸؛ فاسمی، محاسن التأویل، ج ۸، ص ۴۹۹؛ الوسی، روح المعانی، ج ۱۳، ص ۲۶۲؛ زمخشری، الکشاف، ج ۴، ص ۳۴۰؛ انصاری، کشف الاستار، ج ۹، ص ۲۲۶. ۴. فتح / ۱۸. ۵. حرانی، تحف العقول، ص ۸۳. ۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۱۷؛ حرانی، تحف العقول، ص ۱۵.

انسان به حساب می‌آید.

نکته قابل توجه این‌که نباید نیروی خشم را از اساس منکر شد و ناکارآمد دانست، همانگونه که قرآن کریم اصل خشم را تخطئه نمی‌کند و خشم‌های مقدس را می‌ستاید. اساساً خشم مقدس یکی از صفات الهی است که در انسان متجلی شده او را به سمت نام‌های مقدسی چون قهار و جبار رهنمون می‌گردد. خشمگین شدن، اگر متعادل باشد، در مسیر حق قرار گیرد و ما بر آن غالب باشیم نه تنها ناپسند نیست بلکه مطلوب و مورد رضای حق می‌باشد.

اما خشم نامقدس، ناپسند است. این‌گونه خشم‌ها بسیار رایج بوده آدمی را تا منجلاّب نابودی پیش می‌برند. سخن بر سر این است که اولاً شایسته نیست منش انسان به گونه‌ای باشد که به راحتی و سریعاً خشمگین شود، ثانیاً روا نیست که حالت خشم از حد تعادل گذشته از کنترل ما خارج گردد و ثالثاً به هنگام بروز زمینه‌های خشم و پرخاشگری باید به سرعت دست به کار شد و این هیجان خانمان برانداز را لگام زد و آن را مهار نمود و به تعبیر دینی، «کظم غیظ» کرد.

خداوند برای اهل تقوا سه نشان بیان می‌فرماید؛ در راحتی و رنج بخشش می‌کنند، از خطای مردم می‌گذرند و خشم خود را فرومی‌برند. در ادامه به این نکته بسیار مهم اشاره می‌شود که اگر در کسی سه خصیصه مزبور باشد او اهل احسان است و محسن، محبوب خدا است؛ بدین معنا که خداوند او را دوست دارد:

أَعَدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ برای پرهیزگاران آماده شده است، همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نکوکاران را دوست دارد.^۷

اگر بخشش و نیز گذشت پیامدی درونی به نام آرامش دارد، در این صورت کنترل خشم و پرخاشگری هم می‌تواند احساس رهایی، سبکی و سکونت قلبی در پی داشته باشد.

توجه به یک مثال می‌تواند مسأله را روشن نماید: فرض کنیم زن و شوهری از صبح زود سر کار رفته‌اند و هر دو تا عصرگاهان به کار مفید مشغول بوده‌اند. همچنین فرض کنیم که آنها صبحانه نخورده‌اند، فرصتی برای تناول کردن نهار هم نداشته‌اند و در آن روز با چند نفر کارشان به دعوا کشیده است. فرض سوم این‌که فراهم ساختن شام به عهده خانم می‌باشد. شامگاهان مرد بسیار گرسنه، تشنه، با روحی رنجیده و خسته به منزل آمد، آن زمان که وارد خانه شد با این صحنه مواجه گردید: غذا سوخته و بوی آن فضای منزل را فرا گرفته است. در این شرایط، حالت درونی مرد چگونه است؟ و در این لحظه قبل از هرگونه اقدامی چه حس هیجان‌آمیزی به او دست می‌دهد؟ پرواضح است که احساس او در این لحظه اوج خشم بوده چه بسا رفتار پرخاشگرانه‌ای از او سرزند.

اما در دین به ما توصیه کرده‌اند که کظم غیظ کنید، یعنی خشم خود را فرو برید. به راستی چگونه؟ از بهترین شیوه‌های مهار خشم و تسلط بر آن در چنین شرایطی این است که در همان لحظه قدرت و استحکام خویش را از دست ندهیم و به خوبی‌ها و نکات مثبت زن توجه کنیم یعنی به خود بگوییم: از آنجا که همسر ما مانند ما بسیار خسته بود، غذا سوخت یا همسر ما، کسی است که چند روز پیش بهترین غذا را برای ما تهیه کرد یا در فلان مجلس آبروداری کرد یا به خاطر من از فلان خواست خویش گذشت یا علی‌رغم میل خویش به فلان کار اقدام نمود. این‌گونه افکار خوش‌بینانه اولین اثرش کاهش خشم به سرعت و سهولت بوده ما را در وضعیت تعادل و تعقل قرار می‌دهد و به دنبال آن در ما آرامشی لذت بخش ایجاد می‌کند و در این صورت ما می‌توانیم آرامش حاصل از مهار خشم و گذشت را درون خویش تجربه کنیم.

هر کس در شرایط دشوار صبر و شکیبایی پیشه کند، آرامشی عمیق را در وجود خویش تجربه خواهد نمود.