

# جلسات شرح و تفسیر



حجت الاسلام والمسلمین استاد  
محمد جواد حاج علی اکبری



موضوع:

دعای هشتم (پناه بردن به خدا) / جلسه ۸

۱۳۹۳ / ۱۲ / ۱۸



■ غضب، نعمت و نعمتی بزرگ

■ ضرورت بهره‌مندی از قوه غضب در پرتو عقل

■ پناه بردن به خداوند از غضب مهارنشده

■ غضب در روایات

■ عواقب و پیامدهای غضب

۱. تعطیلی عقل
۲. تولید و آشکار ساختن عیب‌ها
۳. تولید افسردگی و بیماری‌های روانی
۴. زمینه‌سازی برای ابتلا به انواع گناهان

■ راهکارهای غلبه بر خشم

۱. فکر دائم
۲. ذکر
۳. دنیاشناسی
۴. عادت کردن به درنگ قبل از انجام دادن کارها
۵. عدم هم‌نشینی با انسان‌های عصبی
۶. خود را بردبار نشان دادن
۷. تغییر وضعیت
۸. وضو با آب خنک
۹. تماس بدنی
۱۰. شرطی کردن خود

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
ردآمد

## ■ غضب، نقت و نعمتی بزرگ

در چنین جاهایی انسان به خشم می‌آید. انسان در خشم دو حالت دارد: یا حالت دفاعی و انتقام و مدافعه دارد، گاهی هم جنبه‌ی هجومی دارد.

جالب است که از بزرگ‌ترین عنایات الهی درباره‌ی انسان‌ها، بهره‌مندی از غضب است. می‌شود گفت رکن دوم حیات است؛ یعنی اگر حیات انسان دو رکن داشته باشد، یک رکنش غضب است و دیگری شهوت. در مقابل، چنانچه هلاکت و بدبختی انسان دو رکن داشته باشد، باز هم یکی شهوت است و دیگری غضب. به قول اهل فن، یکی جلب منفعت می‌کند و دیگری دفع ضرر. بنابراین از این جهت خیلی مهم است و می‌شود گفت سازمان دفاعی شخصیت ما است و بسیاری از کمالات، مقامات و درجات، با همین غضب به دست می‌آید. انسان وقتی می‌تواند به خیلی از وظایف و مسئولیت‌های الهی خود عمل کند که از این امکان بهره‌مند باشد. منتها یک شرط دارد، آن‌هم اینکه این قوه در اختیار عقل باشد. اگر غضب در اختیار عقل باشد، حافظ و پیش‌برنده انسان در دستیابی به منافع، مادی و معنوی می‌شود. شهوت هم

موضوع سخن درباره‌ی دعای هشتم صحیفه‌ی مبارکه‌ی سجّادیه است. رسیدیم به دومین ویژگی که باید از آن به خدای متعال پناه برد و از جمله‌ی هلاک‌کننده‌ها، ساقط‌کننده‌ها، کاهش‌دهنده‌ها، ناقص‌کننده‌ها، رسواکننده‌ها و بیچاره‌کننده‌ها است که عبارت است از: «سُورَةُ الْغَضَبِ؛ خشم مهارنشده».

باید اول غضب را بشناسیم و بحث شناختی در اطراف این موضوع داشته باشیم. مبتنی بر این بحث شناختی، بحث‌های بعدی آسان می‌شود. اولاً روی ترکیب «سُورَةُ الْغَضَبِ» دقت کنید. «سُورَةُ» به معنای جمله، شدت و تیزی می‌آید. وقتی با غضب ترکیب می‌شود، یعنی غضب به قلیان آمده، به هیجان آمده و به جوش آمده.

غضب، یا به تعبیر فارسی‌اش خشم، وضعیتی روانی است که شخص در مقام دفاع و انتقام، به خودش می‌گیرد، جایی که شری را از خود دفع یا با ضرری مقابله می‌کند یا...

مهم و اساسی است. وقتی شما از آن درست بهره‌مند باشید، نوعی کمربند امنیتی درست می‌کند.

اساساً محیط زندگی ما بر اساس تدبیر الهی، آکنده از آسیب‌ها، دشمنی‌ها و موانع است. جالب است که این مسئله از درون انسان شروع می‌شود؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي»؛ نفس قطعاً به بدی امر می‌کند، مگر کسی را که خدا رحم کند». دشمن‌ترین دشمن‌ها دشمن خانگی است که همان جهل و جهالت است. شما از همان نقطه‌ی شروع در چالش هستید و با موانع، دشمن و انواع و اقسام آفت‌ها و آسیب‌ها مواجه هستید. در بیرون هم همین‌طور است؛ یعنی دورتادور شما موانع ظاهری، باطنی، آشکار، پنهان، جنی و انسی چیده شده است.

با این فرض کسی نجات پیدا خواهد کرد که دارای قوای امنیتی، حفاظتی و دفاعی بسیار قوی باشد و البته تحت امر و رام. اگر کسی این را داشته باشد، اهل نجات است؛ چنان‌که چنانچه جامعه‌ای قوای مسلح داشته باشد، یک رکن نجاتش تأمین شده است.

این‌گونه است. یعنی چنانچه تحت سیطره عقل باشد، حافظ و نگهدارنده و پیش‌برنده است.

اصلاً چرا عقل را عقل گفتند؟ دقیقاً به خاطر شهوت و غضب است. عقل، یعنی بستن، مهار کردن و نگه داشتن. از عقل می‌آید که زانوی شتر را با آن می‌بندند، به طوری که نتواند راه برود. بنابراین عقل را که می‌گویند عقل، به خاطر این است که شهوت و غضب را مهار کند. اگر شهوت و غضب در اختیار عقل بود و عقل بر آنها تسلط داشت، می‌شود کانون اصلی سودها و حفاظت‌ها و دفع ضررها. عقل - همان‌طور که قبلاً درباره‌اش صحبت کردیم - به یک معنا شرع درونی است. از محیط شخصیت‌تان که خارج شوید، به اصطلاح می‌شود عقل اکبر.

غضب در شخص مثل قوای مسلح عمل می‌کند که اگر تحت تدبیر یک حکومت عادل و خردمند باشد، تأمین امنیت، حفاظت از منافع، پیش‌برنده و زمینه‌ساز برای سازندگی نیز محسوب می‌شود و به کار می‌آید. نقش آن در وجود ما، در حفظ بدن، در حفظ روان، جان، ایمان و وابسته‌های به ما، مثل ناموس، فرزند و میهن، فوق‌العاده

## ■ ضرورت بهره‌مندی از قوه غضب در پر تو عقل

در اینجا تعبیر بسیار زیبایی در روایات داریم که خیلی شنیدنی است که عبارت است از: مدیریت قوه‌ی غضبیه. در این باره تعبیر مالکیت آمده است که جزء قواعد محسوب می‌شود. روایت «مَنْ مَلَكَ» وارد شده و ما در قواعد فقهی نیز قاعده‌ی «مَنْ مَلَكَ» داریم که بحث خیلی شیرینی در جای خود در مباحث فقهی دارد. در حوزه‌ی اخلاق نیز این‌گونه است و قاعده محسوب می‌شود. اما روایت: «مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغَبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا أَشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ؟» کسی که به وقت رغبت، زمان ترس، هنگام میل و در گیرودار خشم و خشنودی، وجودش را از افتادن در گناه و ستم حفظ کند، خداوند بدنش را بر آتش دوزخ حرام می‌کند. چنین کسی مالک نفس خود است و عقل در وجود او میدان‌دار است. در این صورت غضب و شهوت هم سر جایش است. این انسان می‌تواند پیش برود و در منازل کمال و رشد می‌تواند خیلی جلو برود. راجع به کاهشش باید بگویم که گاهی ما غفلت می‌کنیم و از آن طرف می‌افتیم. به‌قدری مسئله‌ی غضب، مخصوصاً در جلوه‌های بیرونی و اجتماعی و حتی

عقل وقتی به میدان بیاید و میدان‌دار باشد و از این قوه‌ی بسیار مهم و حساس به عنایت الهی بهره‌مند شود، این قوه‌ی اسمش می‌شود شجاعت. پس قوه‌ی غضبیه‌ی مهار و تربیت شده، می‌شود شجاعت. به خدا از دو چیز پناه می‌بریم: یک، کاهش قوه‌ی غضبیه. اگر قوه‌ی غضبیه در انسان کاهش پیدا کند و از حد لازمش پایین تر بیاید، به چنین کسی نمی‌شود امید داشت؛ زیرا نمی‌تواند از منافع مادی، معنوی، سلوکی، ایمانی، دنیایی و آخرتی خود حفاظت کند. چنین شخصیتی گرفتار ترس، بزدلی، ضعف، سستی، بی‌ثباتی، انضلام، یعنی ظلم‌پذیری، بی‌غیرتی و کم‌همتی خواهد شد. بنابراین شجاعت به عنوان یک ارزش متعالی، علاوه بر منافع ظاهری و مادی که دارد، ارزش‌های معنوی، ایمانی، اجتماعی، خانوادگی، تمدنی، آرمانی و الهی را حفاظت می‌کند و پیش می‌برد. پس ما در درجه‌ی اول باید از نداشتن یا کم داشتن غضب به خدای متعال پناه ببریم. حکمت برخوردار از قوه‌ی غضبیه، مواردی بود که گفتیم.

درست می‌شود. آدم‌هایی که این‌گونه تربیت می‌شوند، به چه دردی می‌خورند؟ کاهش شجاعت که همان غضب تربیت‌شده است، فاجعه‌ها به بار می‌آورد. بی‌غیرتی‌ها، بی‌عفتی‌ها، بی‌عصمتی‌ها، اینها همه محصول این است که شخص از قوه غضبیه در حد مناسب بهره‌مند نیست. این مسئله، در حوزه‌ی سیاسی، حوزه‌های اجتماعی و بخش‌های مختلف جامعه، اثر سوء خود را دارد.

### ■ پناه بردن به خداوند از غضب مهار نشده

برویم سراغ آن سمت مسئله. حضرت فرمودند: «أَعُوذُ بِكَ مِنْ سَوْرَةِ الْغَضَبِ». غضب اگر از کنترل عقل خارج شود و مهار نشده باشد، بلاهای بسیاری به سر انسان می‌آورد. چنانچه کسی به غضب تربیت‌نشده و مهارنشده مبتلا باشد، در زندگی‌اش به هیچ دشمن دیگری احتیاج ندارد. در روایات ما راجع به این مسئله عبارات عجیب و غریب آمده است که عمدتاً تعابیر، ناظر به آتش است؛ یعنی شخص همین‌جا جهنم برایش درست می‌شود. خشم آتشی می‌شود که از درون سر می‌زند و درون و بیرون را می‌سوزاند و منافع را

در عرصه‌های سیاسی، مذموم شمرده می‌شود که گاهی شخص می‌شود یک انسان خنثی، بی‌خاصیت، و در معرض صدجور آفت. این آدم هیچ‌وقت به درد دین نمی‌خورد. آدمی که قوه‌ی غضبیه در او به حد مناسب وجود نداشته باشد و تربیت نشده باشد، به درد خودش هم نمی‌خورد، چه رسد به خدا و دین و پیغمبر. کسی که می‌شود با او دین خدا را پیش برد، امر به معروف بشود، نهی از منکر بشود، اقامه‌ی حدود بشود، اقامه‌ی اصول بشود، مبانی تمدن با او ساخته شود، آدمی است که از چنین ظرفیتی برخوردار است. این انسان می‌تواند امام زمانش را یاری کند. والا می‌شود یک آدم بزدل ترسوی سست‌مردد ضعیف به درد نخور که به درد هیچ کاری نمی‌خورد.

علت این سخنان آن است که حکمت قوه غضب معلوم شود و هم بر آن تأکیدی کرده باشم؛ چون اخیراً به کاهش این قوه و تضعیفش توصیه می‌شود و در تربیت نیز این مسئله دست‌کم گرفته می‌شود.

ما مبتلا به یک نوع سوسولیسم تربیتی شده‌ایم که در سایه آن، یک نوع عناصر اخته‌ی بی‌خاصیت در جامعه

## ■ غضب در روایات

در روایات ما غضب عمدتاً به آتش تشبیه شده است که وقتی شعله‌ور شود، نه جسم را سالم می‌گذارد و نه جان را و نه دین را. تمام مناطق شخصیت انسان را تخریب می‌کند و در شرّ را به روی تمام آفاق شخصیت انسان می‌گشاید. لذا می‌گویند وقتی انسان در این وادی افتاد، شیطان عروسی می‌گیرد. شیطان از آتش است؛ زیرا به خدا گفت: «خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ؛ مرا از آتشی آفریدی». شیطان از آتش است؛ پس شیطان هم جنس غضب است. اصلاً تپیش این‌طور است؛ یعنی بی‌قرار، شعله‌ور، شلوغ‌کن، سروصدا راه بینداز و آشفتگی ایجاد کن است. لذا وقتی انسان خشمگین شد، شیطان می‌گوید دیگر من مشکلی ندارم؛ او عروسک خیمه‌شب‌بازی من شد. وقتی عصبانی شدی که خرد کاهش یافت و عقل بر تو مسلط نیست. در آن لحظه انسان ملعبه‌ی شیطان است و شیطان به هر اندازه‌ای بتواند، خسارت‌های خود را وارد می‌کند؛ لذا یک فهرست طولانی در تعابیر روایی در این بخش داریم. امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «إِنَّ هَذَا الْغَضَبَ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تُوَقَّدُ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ»

بر باد می‌دهد. به جای اینکه صیانت کند، بلائی جان می‌شود. مثل قوای مسلحی است که در یک کشور کودتا کنند. بنا بود قوای مسلح منافع کشور را حفاظت کند، حالا خودش به جان مردم افتاده و تولید ناامنی می‌کند. امام حسن عسکری (علیه الصلاة و السلام)، خیال همه‌ی ما را راحت کردند و فرمودند: «الْغَضَبُ مُفْتَاخُ كُلِّ شَرٍّ»<sup>۳</sup> خشم کلید هر شرّی است. خدا، امام راحل عزیز عارف عظیم الشان را رحمت کند. ایشان در کتاب شریف اربعین حدیث، یکی از آن احادیث چهل‌گانه‌شان، همین حدیث است. نمی‌شود از کنار این مسئله به آسانی گذشت؛ چراکه کلید تمام بدی‌ها است.

روایات بسیار مفصل و متنوعی در مذمت غضب داریم که همه‌ی آنها ناظر به مواردی است که غضب، از دست عقل خارج شود. امام سجّاد (علیه الصلاة و السلام) وضعیت افراطی قوه‌ی غضبیّه را با کلمه‌ی «سَوْرَةٌ» بیان کرده‌اند. وقتی خشم از قاعده و فلسفه وجودی خودش کاملاً خارج می‌شود، اسباب همه‌ی شرور و بدبختی‌ها و مصیبت‌ها می‌شود.



و برق راه می‌اندازند، اما چند دقیقه بعد هیچ خبری نیست. فرمودند ما به آن مرحله نمی‌رسیم، ولی اگر برسیم، سیل راه می‌اندازیم؛ یعنی اینجا است که دیگر خدا می‌خواهد. آنجایی است که وقتی علی به میدان می‌رود، کسی جلودارش نیست و هیچ قدرتی نمی‌تواند جلوی او بایستد. وقتی در مقام اجرای حدود الهی به میدان برود، انگار نه‌انگار این همان شخصیت رئوفِ مهربانِ گریانِ خاضعِ خاشعِ جلوی یتیم است؛ ولی جالب است که آنجا هم تمام حرکات تحت انتظام الهی و قاعده‌ی ربّانی و تنظیم عقلائی است. سیل که راه می‌اندازد، روی حساب و به اندازه راه می‌اندازد. در قصّه‌ی عمرو بن عبدود، آن حضرت این ویژگی را به خوبی نشان دادند. مولوی آن ماجرا را به صورت شعر درآورده با این مطلع: «از علی آموز اخلاص عمل»، البته شعر مولانا زیبایی‌های خاصّ خودش را دارد، ولی اشکالات خاصّ خودش را هم دارد. بنابراین اولین منطقه‌ای که با شعله‌ور شدن خشم شیطانی، یعنی خشم خارج از مدار عقل و رضای الهی، آسیب می‌بیند، عقل است. در لحظه‌ی عصبانیت، عقل اصلاً پیدایش نیست و

این غضب (و خشمی که در وجود شما است) شراره‌ای است شیطانی که در دل آدمی زاد شعله‌ور می‌شود».

## ■ عواقب و پیامدهای غضب

### ۱. تعطیلی عقل

گضب میدان را که به دست آورد، بلافاصله عقل را مرخص می‌کند. روایات بیان می‌دارند که عصبانیت مهارشده همان خشم مقدّس و شجاعت است که در اختیار انسان است. چنین خشمی جزء قوا و جنود رحمانی محسوب می‌شود. شخص، خشمگین است؛ اما برای رضای خداوند؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ»؛ بر کافران بسیار قوی دل هستند». در آن شرایط انسان کاملاً بر خود تسلط دارد، لذا هیچ کاری خارج از قاعده‌ی عقل و خواست الهی انجام نمی‌دهد. در اوج خشم است، می‌غرّد، طوفان به پا می‌کند، ولی هیچ سخنی خارج از قواعد از او صادر نمی‌شود. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در نهج البلاغه می‌فرمایند که ما رعد و برق نمی‌زنیم، مگر اینکه سیل راه می‌اندازیم! این طور نیست که مثل ابرهایی باشیم که سروصدا و رعد

می‌سوزد. این همان خشم خدا است که از وجود ولیّ و از افق شخصیت ولیّ طلوع می‌کند و جبهه‌ی کفر را می‌سوزاند و تارومار می‌کند.

غربی‌ها با توجه به معیارهای خود، گمان کرده بودند که امام باید خیلی عصبانی شده باشد که این حرف را زده باشد. شروع کردند به چهره‌نگاری امام. روان‌شناس‌هایشان چهره امام را در آن لحظه که این سخن را می‌گوید، بررسی کرده بودند تا ببینند چه تغییری پیدا کرده بود. دیده بودند در این لحظه نیز امام همان آرامش دریایی خود را دارند. لذا این یک طوفان معمولی نیست، این همانی است که سیل راه می‌اندازد و راه انداخت و آن شد که شد.

## ۲. تولید و آشکار ساختن عیب‌ها

خشم بی‌مهار انواع و اقسام عیب‌ها را تولید می‌کند. اصلاً کارخانه‌ی تولید عیب و اشکال است و عیب‌ها را آشکار می‌کند. در روایت دارد که عیب‌ها را بیرون می‌ریزد و آدم را رسوای می‌کند. آدمی که عصبانیت‌های بی‌مهار دارد، تمام اشکالاتی را که در شرایط عادی مستور و پنهان کرده، در بیان، رفتار و برخوردش آشکار

محو می‌شود. لذا تعجب می‌کنید که شخص عصبانی چه می‌گوید. چون عقل نیست و غایب می‌شود، رفتارها به شدت سبک می‌شود. در روایات این حالت با تعبیر «طیش» آمده که به معنای سبکی و سبک‌سری است. رفتارها به شدت سبک و زشت می‌شود، گفتار به شدت زشت و فحش‌آلود و کاهش یافته و نامربوط می‌شود و قیافه، به شدت کریه و زشت می‌شود. می‌گویند اگر کسی بخواهد خشمش مهار شود، کافی است که در لحظه‌ی عصبانیت، خود را در آینه ببیند یا سریع یک آینه به دستش بدهند و بگویند: خودت را نگاه کن. مخصوصاً وقتی این تنور خیلی داغ شده باشد، حالت سبوعیت و حیوانیت درنده‌خویی به انسان دست می‌دهد و چهره‌اش خیلی زشت می‌شود. درحالی‌که در شجاعت، چهره انسان بسیار زیبا می‌شود و هیبت پیدا می‌کند. امام (رضوان الله تعالی علیه)، شجاعت و هیبت داشت. اوج این شجاعت وقتی بود که فرموده بودند: آمریکا هیچ غلطی نمی‌تواند بکند. آنجا امام در قلّه‌ی خشم و برافروختگی است. لذا آتشی که از آن بیان امام روشن شد، آمریکا هنوز در آن

افسردگی می‌شود. در روایت دارد که شخص ملالت پیدا می‌کند. مضافاً به اینکه عصبانیت‌ها چون سازمان روانی شخص را به هم می‌ریزد، تولید آشفته‌گی روانی هم می‌کند و به این ترتیب سلامت روان شخص را کاملاً در مخاطره قرار می‌دهد.

بیماری‌های روانی با سرعت به جسم شخص اثر می‌گذارد و وضعیت گوارش را مختل می‌سازد؛ در نتیجه انواع و اقسام زخم معده‌ها، سرطان‌ها، تیک‌های عصبی، اختلالات خواب و مواردی از این قبیل، دامن شخص را می‌گیرد. آدم‌های عصبانی معمولاً خواب خوبی ندارند. چون وقتی که عصبانی می‌شود، ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند، خونش، اصطلاحاً به جوش می‌آید و وضع خیلی عجیبی برای شخص درست می‌کند و منجر به سکنه و حتی مرگ می‌شود.

#### ۴. زمینه‌سازی برای ابتلا به انواع

##### گناها ن

امام علی (علیه السلام) در روایتی خیلی زیبا و شیرین فرمودند: «لَا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ»<sup>۶</sup> با خشم، تربیت [ممکن] نیست. اگر انسان گرفتار شد، حقوق ضایع می‌شود، شخصیت افراد شکسته

می‌سازد. از این طریق می‌شود گفت خشم بی‌مهار رسواگر است. به همین خاطر به شدت شخصیت اجتماعی انسان را کاهش می‌دهد. شخصیت اجتماعی کسانی که زیاد عصبانی می‌شوند، دائماً تنزل پیدا می‌کند و محبوبیتشان کاهش می‌یابد.

#### ۳. تولید افسردگی و بیماری‌های روانی

در روایت بسیار زیبایی وارد شده است که عزت خشم به ذلت عذرخواهی‌اش نمی‌ارزد. در لحظه‌ی خشم انسان مثلاً عزت‌خواهی می‌کند و می‌گوید: به من بد و بیراه گفتی؟ به من... چه خواهم کرد. گویا آن لحظه عزت‌خواهی می‌کند؛ غافل از اینکه چند دقیقه یا چند روز بعد، می‌فهمد چه اشتباهی را مرتکب شده و به «چه کنم؟ چه کنم؟» التماس، خواهش و عذرخواهی می‌افتد. وقتی آدم از کسی عذرخواهی می‌کند، خیلی کاهش پیدا می‌کند. کسی که به چنین وضعیتی مبتلا می‌شود، به قول روانشناس‌ها، گرفتار یک سلسله بیماری‌های روانی هم می‌شود که یکی از آنها عبارت است از: افسردگی؛ چون همواره خیط می‌شود. وقتی خیط شدن‌ها و شکست‌ها تکرار شد، طرف دچار

مطالعه، برای کسی که مبتلا است یا در معرض ابتلا است، یعنی همه ما، بیشتر از مطالعه، تفکر سودمند است؛ لذا پیشنهاد می‌کنیم: فکر، فکر، فکر، یعنی در خلوت خود درباره‌ی عوارض وحشتناک دنیایی و آخرتی خشم فکر کنیم. منتها نه فکر گاه‌گاه، بلکه «إِدْمَانُ الْفِكْرِ»<sup>۱</sup> مهم است. فکر عمیق مداوم، خیلی کمک‌کننده است؛ چون فکر عقل را پرورش می‌دهد؛ درحالی‌که واردات ذهنی بدون تفکر، باعث پرورش خرد نمی‌شود.

در مقابلش هم همین‌طور است؛ یعنی دائماً راجع به منافع حلم و بردباری فکر کند. بردباری محبوبیت خدای متعال و خلق را به همراه دارد. انسان همواره در این باره فکر کند. فکر که کرد، عقلش شعله‌ور می‌شود و اینها را از خدای متعال تمنّا می‌کند. وقتی تفکر کند، عقلش به هیجان می‌آید، می‌تواند تقویت بشود برای اینکه بتواند آن شعله‌ی شیطانی را کنترل و مهار کند.

## ۲. ذکر

به لحاظ ذکر، همان چیزهایی که در باب حرص گفته بودیم، اینجا هم به کار می‌آید؛ یعنی تقویت یاد خدا در وجود انسان. اگر انسان خودش را در

می‌شود، ظلم صورت می‌گیرد، غیبت صورت می‌گیرد، تهمت صورت می‌گیرد، حسد شعله‌ور می‌شود. پل‌های عاطفی را خراب می‌کند، پل‌های خانوادگی را خراب می‌کند، پل‌های اجتماعی را خراب می‌کند، پل‌های مدیریتی را خراب می‌کند، اصلاً همه چیز را خراب می‌کند.

## ■ راهکارهای غلبه بر خشم

### ۱. فکر دائم

نخستین راهکار خردپروری است. عقل باید در وجود انسان پرورش پیدا کند. در بحث ما، دانش کمترین خاصیت را دارد؛ عقل، مهم است. البته مطالعه و تدریس خوب است و بی‌اثر نیست. در کتاب‌های اخلاقی علاج علمی غضب بیان شده؛ اینکه ابتدا بدانیم غضب چه خواهد کرد؛ روایاتش را بخوانیم، آثار جسمی، روانی و ایمانی آن را مطالعه کنیم، اینها خیلی خوب است و ممکن است مؤثر باشد. یا مثلاً درباره‌ی بردباری و حلم مطالعه کنیم. جالب است که در باب حلم و «كُظْمُ الْغَيْضِ» نیز روایات فراوانی وارد شده است. مطالعه در این باب خیلی خوب است؛ منتها به نظرم فراتر از

#### ۴. عادت کردن به درنگ قبل از انجام دادن کارها

از جمله پیشنهادهای عملی عبارت است از اینکه انسان خود را عادت دهد به تأنی قبل از عمل و اقدام. خیلی چیز جالبی است! تأنی، قبل از اقدام، یعنی درنگ قبل از هر نوع عمل و اقدامی، برای سنجیدن عواقب کار. این پیشنهاد تمرین می‌خواهد. انسان باید درنگ داشته باشد؛ هر وقت می‌خواهد کاری بکند، حرفی بزند، اقدامی کند، ابتدا روی عواقب آن تأمل کند. این خیلی کمک می‌کند.

حضور خداوند احساس کند، امکان ندارد خشمش مهار شود.

از جمله چیزهایی که همه‌جا به کار می‌آید و کاربردش فوق‌العاده است، «ذکر الموت» است. در امانته‌ی نفس، چه امانته‌ی شهوت، چه امانته‌ی غضب، یاد مرگ خیلی عالی است. این را باید در تفکر آبیاری کرد تا در ذکر بتوان از آن بهره‌برداری کرد. با فکر باید اینها را قبلاً مهیا کرده باشد تا در ذکر بتواند از آنها استفاده کند؛ و الا نمی‌تواند استفاده کند. فکر و ذکر دستشان در دست هم است.

#### ۵. عدم همنشینی با انسان‌های

##### عصبی

اجتناب از مصاحبت با خشمگینان، راهکار بعدی است؛ چون آدم‌هایی که این‌طوری هستند، اصلاً آتش درست می‌کنند. مصاحبت با آدم‌های عصبانی، به‌مرور انسان را عصبی می‌کند. حقت را بگیر، برو به میدان، داد بکش سرش، حالش را بگیر، کم نیاری، ذلیلت می‌کنند، خوارت می‌کنند، حقت را می‌خورند، و جملاستی از این دست، آتش خشم را در درون انسان روشن می‌سازد.

نقطه‌ی مقابلش اینکه آدم مدتی با اهل

#### ۳. دنیاشناسی

از جمله چیزهایی که در پیشگیری و معالجه غضب، فوق‌العاده مؤثر است، دنیاشناسی است. تمام عصبانیت‌ها برای دل‌بستگی به دنیا است. ریشه عصبانیت‌های شیطانی، حب دنیا است. اگر خشم در انسان مهار شود، مشکلات ریشه‌ای حل می‌شود. چنانچه کسی دنبال علاج ریشه‌ای است، باید حب دنیا را در خود معالجه کند. دوستیدنیای این موارد را به دنبال دارد: فخر، کبر، غرور، لجاجت، دیگران را دست‌کم گرفتن و تحقیر کردن.

حالتدیگرش این است که انسان خشمگین سریع سرش را زیر آب خنک بگیرد. اگر خیلی عصبانی است، خودش را در حوض پرت کند! خشم ناگهان کاهش پیدا می‌کند و در آرام کردن انسان خیلی تأثیر دارد.

### ۹. تماس بدنی

در روایت است که اگر از دست رَحِم خود - مثلاً فرزند، برادر یا خواهر خود - عصبانی شدید، او را آرام مسّ کنید. مسّ رَحِمی که انسان از دستش عصبانی است، انسان را آرام می‌کند. لذا اگر مثلاً پدر از دستت عصبانی شد، پیر در بغلش، آرام می‌شود. خیلی عجیب است! فوری آرام می‌شود. تواز دستش می‌خواهی فرار کنی که کتک نخوری، حال آنکه باید برعکس رفتار کنی. اگر امکان داشت، دست یا پایش را بوس کن. آن وقتی که چوب گرفته، دنبالت می‌کند و توفرار می‌کنی، برو در بغلش، آرام می‌شود.

### ۱۰. شرطی کردن خود

راهکار پایانی اینکه من معتقدم «بِإِذْنِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى» از همه‌ی عوامّل کاهش‌دهنده، مؤثرتر این است که انسان در لحظه خشم، خود را شرطی

بردباری و حلم بنشیند که انشاءالله اثرش را خواهید دید.

### ۶. خود را بردبار نشان دادن

تحلّم یعنی خود را به بردباری زدن. تحلّم، یعنی قیافه‌ی آدم‌های بردبار را به خودت بگیری. داری از درون می‌سوزی، اما به ظاهر آرام هستی. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلِّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ؟» اگر بردبار نیستی خود را بردبار جلوه ده، زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به‌زودی یکی از آنان نشود».

### ۷. تغییر وضعیت

نکته‌ی دیگر برای غلبه بر خشم، تغییر وضعیت است؛ نکته‌ای که هم در روایت آمده و هم در سیره‌ی پیامبر اکرم. خیلی چیز خوب و مجربّی است. اگر ایستاده‌ای، بنشین، چنانچه نشسته‌ای، دراز بکش.

### ۸. وضو با آب خنک

یک راهکار خیلی مؤثر که در روایات به آن اشاره شده، وضو گرفتن یا غسل کردن با آب خنک است. البته

برابر کفار، منافقین، و دشمنان خودش  
شعله‌ور نگه دارد.



■ منابع و مأخذ:

۱. یوسف: ۵۳.
۲. کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۳۲۹.
۳. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۵۸۱.
۴. اعراف: ۱۲.
۵. کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۴۱۵.
۶. فتح: ۲۹.
۷. آمدی، غرر الحکم، ح ۱۰۵۲۹.
۸. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «افضل العبادۃ ادمان التفکر؛ بهترین عبادت مداومت در تفکر است». کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۵، باب تفکر، ح ۳.
۹. نهج البلاغه، حکمت: ۲۰۷.

کند. انسان باید قبلاً تمرین کند که در لحظه‌ی عصبانیت به یاد پیغمبر اکرم و چهره‌ی نورانی آن حضرت بیفتد. اگر بتواند این کار را انجام دهد، آتش خشم خاموش می‌شود و انگارانه‌نگار که لحظه‌ی قبل آتش گرفته بود. عمده‌ی تلاش شیطان این است که در آن لحظه تو نتوانی پیامبر را ببینی و زبانت به ذکر شریف صلوات مترنم شود. معمولاً آن لحظه‌ها آدم نمی‌تواند صلوات بفرستد؛ زیرا زبانش بسته است. اگر آنجا صلوات بفرستد و جمال محمد و آل محمد یادش بیاید، آرام می‌شود. خدا را قسم می‌دهیم به حق اولیاء و مقربان درگاهش، ما را از «اکاظیم الغیض» قرار بدهد؛ ما را از حُلما و حلیمان و بردباران قرار دهد و سهم ما را از خرد، خرد رشید و عقل تربیت شده، فراوان قرار دهد.

خدا را قسم می‌دهیم به حق محمد و آل محمد، ما را از این شعله‌ی شیطانی حفظ بفرماید؛ در لحظات غضب، محمد و آل محمد را به فریاد ما برساند؛ در لحظات غضب، ما را از نصرت و یاری ولی خود بی‌نصیب نگذارد.

خدا را قسم می‌دهیم به حق محمد و آل محمد، آتش خشم ما را در



افوغها؛ درنگی بر مسئلهٔ تعلیم و تربیت

OfoghHa.ir | سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۴۸۵۹۵۹

۲ شنبه‌ها، از نماز مغرب و عشاء



تهران، خیابان سرچشمه  
مجمع فرهنگی شهدای هفتم تیر