

خشم

ابوالفضل یغمایی

والذین یجتنبون کبائر الاثم والفواحش واذا ما غضبوا هم یغفرون؛^۱
و آنها کسانی هستند که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و
هنگامی که خشمگین می‌شوند عفو می‌کنند.

مفهوم‌شناسی

خشم، معنای فارسی غضب، است و غضب جوشش و غلیان خون قلب است برای انتقام؛^۲
ولی این معنا درباره خدا درست نیست و آیاتی که در آن از غضب خدا سخن به میان آمده مانند
«ومن یحلل علیه غضبی فقد هوی»،^۳ مراد از آن، همان انتقام و بلا و عذاب است.^۴

تفسیر آیه

در این آیه از کسانی تحسین شده که بر نفس خود تسلط دارند؛ از گناهان کبیره و فواحش
دوری کرده، هنگام خشم، اختیار را از کف نمی‌دهند و اهل عفو هستند. خشم و عصبانیت، از
بیماری‌های خطرناک اخلاقی است؛ آتش خشم آن قدر سوزان است که اطراف خود را نیز به آتش
می‌کشد. این رذیله، عقل را از کار می‌اندازد و سبب ضرب و شتم، قتل و جنایت، و فروپاشی
خانواده‌ها و کینه‌توزی‌های حاد می‌گردد.

در این آیه نمی‌فرماید عصبانی و خشمگین نمی‌شوند؛ زیرا غریزه غضب، جزء سرشت و
طبیعت انسان‌هاست و امور طبیعی زایل نمی‌شوند. افزون بر آن، خشم اگر برای خدا باشد بسیار

۱. شوری، ۳۷.

۲. راغب، مفردات، ص ۶۰۸.

۳. طه، ۸۱.

۴. قرشی، قاموس قرآن، ج ۵، ص ۱۰۴.

پسندیده است. همچنین صفت خشم در بسیاری از موارد برای انسان لازم است؛ چنان‌که خشم در برابر دشمن و در میدان جنگ، منشأ شجاعت می‌شود. از این رو، در این آیه اصل غضب را نفی نکرده است، بلکه می‌فرماید: غضب باعث خروج از اعتدال و طغیان می‌شود؛ وقتی عصبانی می‌شوند خشونت به خرج نمی‌دهند، انتقام‌جویی نمی‌کنند.

در آیه شریفه «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ»^۱ که درباره حضرت یونس است، صفت غضب و عصبانیت او نکوهش شده است؛ او که با خشم، قوم خود را ترک کرد، بهتر این بود که چنین نکند و از هدایت آنان ناامید نشود؛ اگر عصبانی نمی‌شد شاید چنین نمی‌کرد و در کار خود تجدیدنظر می‌نمود.

آتش خشم، همه چیز را می‌سوزاند و به کسی رحم نمی‌کند. مبارزه با این رذیله بزرگ نیز هم‌تی بزرگ و سترگ می‌طلبد؛ اراده‌ای ژرف و بلند می‌خواهد؛ غلبه بر خشم کار ساده‌ای نیست، مبارزه‌ای مستمر و همیشگی می‌خواهد. این دام گسترده شیطانی، بسیاری را در خود گرفتار کرد و دوستی‌های فراوانی را به دشمنی تبدیل کرده است.

از آیات شریفه استفاده می‌شود که انبیای الهی هم خشمگین می‌شدند؛ آن‌جا که منکرات را می‌دیدند؛ چنان‌که در سوره اعراف آمده است:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا.^۲

غضببان به معنای خشمناک، صفت مشبّه است و در جای دیگر آمده است:

وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُوسَىٰ الْغَضْبَ أَخَذَ الْأَلْوَابَ؛^۳

چون خشم موسی فرو نشست الواح را گرفت.

ولی انبیا بر خود مسلط بودند، اگر جلو شعله‌های خشم گرفته نشود آخرش تباهی است.

آیات و عناوین مرتبط

آثار غضب و خشم خدا: آتش جهنم: (طه، ۸۱)؛ انحطاط: (مائده، ۵۹ - ۶۰)؛ حیط عمل: (محمد، ۲۸)؛ کیف: (دخان، ۱۶)؛ گمراهی: (مائده، ۶۰)؛ هلاکت: (طه، ۸۱)؛ ذلت دنیوی: (اعراف، ۱۵۲).

۱. انبیاء، ۸۷.

۲. اعراف، ۱۵۰.

۳. همان، ۱۵۴.

ردائل اخلاقی: خشم / ۶۵

موجبات خشم: ارتداد: (اعراف، ۱۵۰ و ۱۵۲)؛ اسراف: (طه، ۸۱)؛ اطاعت از شیطان: (محمد، ۲۵ و ۲۸)؛ افترا: (اعراف، ۱۵۲)؛ تکذیب: (اعراف، ۷۰ - ۷۱)؛ جدال: (غافر، ۳۵)؛ حرام‌خواری: (طه، ۸۱)؛ حسد: (بقره، ۹۰).

پاداش مه‌ار غضب: بهشت: (آل عمران، ۱۳۴ و ۱۳۶)؛ مغفرت: (آل عمران، ۱۳۴ - ۱۳۶).
عوامل مه‌ار غضب: احسان: (آل عمران، ۱۳۴)؛ تحریک عواطف: (اعراف، ۱۵۰ و ۱۵۴)؛ تقوا: (آل عمران، ۱۳۳ و ۱۳۴)؛ توبه: (اعراف، ۱۵۲ و ۱۵۴).^۱

ریشه‌های خشم

۱. تعجیل

شتاب‌زدگی یکی از عوامل خشم است. امام علی علیه السلام در این باره فرمود: «با شتاب‌زدگی، لغزش‌ها زیاد می‌شود^۲ و انسان دچار هلاکت می‌گردد».^۳

افرادی هستند که در کارها تدبیر و اندیشه ندارند؛ بدون بررسی جوانب کار، فوری و با شتاب تصمیم می‌گیرند و وارد کار می‌شوند و با خشم اقدام می‌کنند، ولی بعد هم پشیمان می‌شوند و نمی‌توانند جبران گذشته نمایند.

۲. فقر

ریشه برخی خشونت‌های اجتماعی در محرومیت‌ها و نیازهاست. به گزارش قرآن کریم، جامعه جاهلی پیش از اسلام به دلیل تهی‌دستی، خشونت را به آن‌جا رسانده بودند که فرزندان خود را می‌کشتند! قرآن کریم با نکوهش خشونت فرزندکشی، از راه تقویت باورهای دینی و توجه دادن به زشتی این، سعی در ریشه‌کن کردن آن می‌نماید.

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَسْبِيَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا.^۴

و فرزندان‌تان را از ترس فقر نکشید، ما آنها و شما را روزی می‌دهیم، مسلماً کشتن آنها گناه بزرگی است.

۱. رفسنجانی، فرهنگ قرآن، ج ۲۱، ص ۴۰۷ و ۴۱۸.

۲. ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه ج ۷، ص ۳۴۸۵، ش ۱۱۹۲۲.

۳. همان، ش ۱۱۹۲۴.

۴. اسراء، ۳.

اختلاف طبقاتی، فقدان عدالت اجتماعی و جامعه نامتعادل طبعاً خشونت به همراه خود می‌آورد؛ پدری که از تأمین حداقل‌های خانواده خود ناتوان است، توان پرداخت بدهی را ندارد، بیکاری و گرانی به او فشار می‌آورد، یکی از راه‌های فرار از مشکلات را بدخلقی و تندی می‌بیند، گرچه الان در مقام بیان راه‌حل‌های مبارزه با خشم نیستیم، اما همین‌جا اشاره می‌کنیم که فقر و غنا پدیده‌ای هستند که همواره در جوامع بشری و حتی در میان انبیای الهی وجود داشته‌اند. هنر آن است که به کمک آموزه‌های دینی و با مهر و عاطفه خلاء فقر اقتصادی را پر کنیم. خشونت و غضب، این مشکل را تشدید نموده و آسیب‌های جسمی و روحی به ارمغان می‌آورد.

۳. حسادت و کینه‌توزی

افراد حسود و کینه‌توز یکی از راه‌های ارضای خود را خشونت و خشم می‌بینند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کینه‌توزی سبب خشم است».^۱

حس رقابت انسان‌ها اگر در جنبه منفی و تخریب ارزش‌ها به کار گرفته شود، عامل حسادت و کینه می‌شود که نتیجه‌اش خشونت و خشم است و نمونه بارز آن کشته شدن «هابیل» به دست «قابیل» و به چاه انداخته شدن یوسف به دست برادرانش بود. قدرت تخریبی حسادت، برادران یوسف را به خشونت برادرکشی و نادیده گرفتن عواطف و احساسات کشاند. اشخاص پرخاشگر و تندخو با این رفتارشان می‌کوشند شخصیتی دروغین برای خود ساخته، توجه دیگران را به خود جلب کنند؛ به تعبیر دیگر، اعتماد به نفس ساختگی برای خود درست می‌کنند.

۴. تکبر و خودمحوری

از حضرت عیسی علیه السلام پرسیده شد: عامل غضب و خشم چیست؟ فرمود: «تکبر و خودبزرگ‌بینی و کوچک‌شمردن مردم».^۲

افراد متکبر، حدود خود را رعایت نمی‌کنند؛ فضایل و خوبی‌های دیگران را نمی‌بینند، خود را برترین و والاترین مردم به حساب می‌آورند؛ اینان با توهمات و خیال‌پردازی زندگی می‌کنند. طبعاً مردم از آنها دوری می‌کنند، منزوی و تک‌زیست می‌شوند. این جدایی از مردم، باعث بدبینی و بدخلقی در آنها می‌شود؛ به گونه‌ای که از اندک چیزی ناراحت می‌شوند؛ همیشه از کسب خوبی‌ها محرومند. این صفت شیطانی، صاحب خود را در دنیا و آخرت بدبخت می‌کند؛ گاه به مرحله

۱. ری شهری، میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۵۶، ش ۴۰۴۱.

۲. قمی، سفینه البحار، ج ۳، ص ۷۹۶.

خودپرستی و شرک می‌رساند. افراد متکبر، انتظار دارند همواره مردم در خدمت آنان باشند و آنها را گرامی بدارند؛ وقتی با چنین برخوردی روبه‌رو نمی‌شوند، عصبانی و خشمگین می‌گردند.

۵. خشونت در خانواده‌ها

نهاد خانواده نخستین کانون شکل‌گیری شخصیت فرزندان است. بدرفتاری و تندی والدین، ناسازگاری آنان و خشونت مردان علیه زنان، به فرزندان سرایت کرده، به صورت یک رویه و شیوه درمی‌آید. مادرانی که در دوران حاملگی آرامش لازم را ندارند و نیز بعد از زایمان، با و عصبانیت به فرزندان شیر می‌دهند؛ پدرانی که تا وارد خانه می‌شوند شروع به پرخاشگری و تندی می‌کنند، باید بدانند که این رفتارشان بدون تردید بر روی فرزندان اثر می‌گذارد؛ بر اساس آمار ۳۴٪ والدین کودک آزار، خود در کودکی، قربانی خشونت قرار گرفته‌اند.^۱ افراد خشونت‌گرا، اغلب شاهد خشونت بوده‌اند. پدرانی که رفتار نیکویی با همسر ندارند و مادرانی که دایم در محیط خانه، تندی و بدرفتاری دارند، باید بدانند که فرزندان این آموزه‌ها را به محیط مدرسه و در آینده به محیط زندگی فردی خود خواهند برد.

کانون خانواده بزم محبت، مودت، رحمت و آرامش است.^۲ اگر این مرکز آرامش و سکون، از محبت و مودت تهی گشته، تبدیل به کانون نزاع و درگیری شود، شالوده آن سست شده، نخستین تأثیر منفی را بر روی شخصیت فرزندان می‌گذارد. بسیاری از زورگویی‌ها در دوران بزرگی معلول عقده حقارت در کودکی و فقدان محبت در دوران شکل‌گیری شخصیت است. برخورد کریمانه و صمیمی زن و شوهر، فرزندان را با کرامت و صمیمیت بار می‌آورد. والدین اجازه ندارند، فرزندان را قربانی درگیری‌ها و تندخویی‌های بی‌مبنای خود کنند. در سوره فرقان به عنوان آخرین ویژگی بندگان ممتاز آمده است:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِمَنْتَقِينَ
إِمَامًا؛^۳

بنندگان ممتاز) می‌گویند: پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه چشم‌روشنی برای ما قرار ده و ما را برای پرهیزکاران پیشوا قرار ده.

۱. مجله پژوهش‌های قرآنی، خشونت خانوادگی از منظر قرآن، ش ۴۹، ص ۱۰۰.

۲. روم، ۲۱.

۳. فرقان، ۷۴.

فرزندى نور چشم پدر و مادر مى‌شود و برای پرهیزکاران الگو قرار مى‌گیرد که در محیط سالم تربیت شود. پدران و مادران تندخو، خشن، بی‌تعهد و لاپابالی هیچ‌گاه فرزندانى با این ویژگی‌ها تربیت نمى‌کنند.

عوامل دیگری مانند: بدگمانی، دنیاپرستی، حرص، انتقام و تبعیض و محرومیت نیز باعث خشم مى‌شوند.

درمان خشم

۱. برای از بین بردن اسبابی که باعث خشم مى‌شود تلاش کند؛ مانند فخر، کبر، عجب، غرور، لجابت، استهزاء، حرص، دشمنی، دوستی مال و مقام و آنچه قبلاً در بحث ریشه‌های خشم گذشت.

۲. اخبار و آثار و روایاتی را که در مذمت خشم و غضب از امامان معصوم علیهم‌السلام رسیده مطالعه کند.

۳. اخبار و آثاری که در مدح و ثواب نگاه‌داشتن خود از خشم وارد شده تأمل نماید؛ مانند این روایت که مى‌فرماید: «هر که غضب خود را نگه دارد، خداوند عیوب او را می‌پوشاند»^۱.

۴. هر کاری که مى‌خواهد انجام دهد، نخست فکر کند و خود را از صدور آثار غضب محافظت نماید.

۵. از هم‌نشینی با دوستانی که همیشه عصبانی و غضبناکند دوری کند.

۶. تأمل کند که آنچه در عالم واقع مى‌شود همه به قضا و قدر الهی است، پس چه بسا مصلحت او در فقر و بیماری و گرفتاری باشد. خشم او کاری را درست نمى‌کند و مشکلی را حل نمى‌نماید.

۷. به یاد آورد که غضب نیست مگر از بیماری دل و نقصان عقل، که باعث آن، ضعف نفس است نه شجاعت و قوت نفس. برای همین است که دیوانه زودتر از عاقل خشمگین مى‌شود و مریض زودتر از تندرست به غضب مى‌آید.

۸. به یاد آورد شاید روزگار برگشت روزی آن ضعیفی را که تو بر او خشم مى‌کنی، قوت گیرد و تو زبردست او شوی و او درصدد انتقام برآید، آن وقت در برابر او چه خواهی کرد؟

۹. بداند که هر حلیم و بردباری پیروز مى‌شود و هر غضبناکی مغلوب.

۱۰. به خدا پناه برد^۲ و وضو بگیرد و جلسه را ترک کند یا جایش را عوض کند.

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۰۳ و قمی، سفینه البحار، ج ۳، ص ۷۹۶.

۲. نراقی، معراج السعاده، ص ۲۱۱ و ۲۱۲.

حکایت

۱. کنترل غضب برای خدا

مرحوم شیخ محمد بافقی، که او را سلمان زمان می‌گفتند و به دلیل مبارزه با بدحجابی همسر رضاخان و برخوردی که با او در حرم حضرت فاطمه معصومه (س) کرد، او را کتک زدند و به شهر ری تبعید کردند. روزی وارد حمام شد، دید شخصی ریش و موی صورتش را می‌تراشد، جلو آمد و گفت: چرا ریشت را می‌تراشی؟ این کار، حرام است، آن شخص که سرهنگ ارتش بود، متغیر شد و سیلی به صورت این عالم بزرگ زد، مرحوم بافقی با آرامش گفت: یکی هم این طرف بزن، اما ریش تراش، سرهنگ از اخلاق و کظم غیظ او تعجب کرد، از دلاک پرسید: این شخص کیست؟ دلاک معرفی کرد، سرهنگ سراسیمه از ایشان عذرخواهی کرد و تا پایان عمر ریش تراشید و مرید مرحوم بافقی شد.^۱

۲. کنترل خشم

شخصی خدمت امام صادق علیه السلام رسید، عرض کرد: «میان من و یک خانواده‌ای نزاع و درگیری رخ داده است، من می‌خواهم نزاع را ترک گویم، اما به من گفته می‌شود که ترک نزاع برای تو ذلت است، امام فرمود: «إِنَّمَا الدَّلِيلُ الظَّالِمُ»؛^۲ یعنی به وسوسه‌ها اعتنا نکن آن که ستم می‌کند ذلیل و پست است.

۳. بزرگواری سید ابوالحسن اصفهانی (ره)

در دوران زعامت و مرجعیت مرحوم آیه الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی (ره)، در یکی از شب‌ها که ایشان در نجف نماز مغرب و عشا را به جماعت می‌خواندند بین دو نماز شخصی فرزند ایشان را شهید کرد، این پیرمرد هفتاد ساله وقتی از شهادت فرزند باخبر شد بسیار بردباری و صبوری از خود نشان داد. مرتب می‌گفت: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ». نماز عشاء را خواند و قاتل را هم عفو کرد.^۳

۱. حسینی، احلی بن العسل، ج ۲، ص ۶۰.

۲. فلسفی، شرح تفسیر دعای مکارم الاخلاق، ص ۶۴.

۳. مختاری، سیمای فرزندان، ص ۲۷۴.

۴. خشم مقدس

ولید بن عتبه، زمینی را از امام حسین علیه السلام غصب کرده بود. امام برای گرفتن حق خود نزد او آمد. مروان گوید: امام حسین علیه السلام عمامه او را از سرش برداشت و بر گردنش پیچید و فشار داد، ولید که این شجاعت امام را در ایفای حقش ملاحظه کرد کوتاه آمد. مروان گوید: من تا آن روز این چنین جرئت و جسارت کسی را بر امیر ندیده بودم.^۱

۵. ارزش کنترل خشم

امیرمؤمنان علی علیه السلام شنید شخصی به قنبر دشنام می‌دهد و گویا قنبر می‌خواست پاسخ دهد، امام فرمود: «قنبر! او را رها کن تا خدا را از خودت راضی کرده باشی و دشمنت را کیفر داده باشی».

فَوَ الَّذِي خَلَقَ الْحَبَّةَ وَبَرَاءَ النَّسَمَةَ مَا أَرْضَى الْمُؤْمِنُ رَبَّهُ لِمِثْلِ الْحِلْمِ وَلَا
أَسْخَطَ الشَّيْطَانَ بِمِثْلِ الْمَقْتِ وَلَا عُوقِبَ الْأَحْمَقُ بِمِثْلِ السُّكُوتِ عَنْهُ؛

قسم به خدایی که دانه را در زیر خاک شکافته و انسان را آفریده، هیچ شخص مؤمنی پروردگارش را به چیزی مانند حلم، خشنود نساخته و شیطان را به چیزی مانند خاموشی به هنگام غضب، خشمگین نکرده و احمق را به چیزی مانند سکوت مجازات ننموده است.^۲

شعر

گفت عیسی را یکی هشیار سر	چیست در هستی ز جمله صعب‌تر؟
گفتش: ای جان! صعب‌تر خشم خدا	که از آن دوزخ همی لرزد چو ما
گفت: ازین خشم خدا چپود امان؟	گفت: کظم غیظ خویش اندر زمان
کظم غیظ است ای پسر خط امان	خشم حق یادآور و درکش عنان ^۳

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۴، ص ۱۹۱.

۲. مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۴۰۵.

۳. قمی، سفینه البحار، ج ۳، ص ۷۹۵ به نقل از مثنوی مولوی.