

راهکارهای عملی کظم غیظ از منظر قرآن و روایات

حجت الاسلام والمسلمین کاظم دلیری*

مقدمه

بی شک فضیلت کظم غیظ و بردباری همچون فضیلت‌های دیگر با تمرین و ممارست به دست می‌آید؛ هم‌چنانکه امام علی علیه السلام فرموده است: «أَفْضَلُ رِذَاءٍ يُرْتَدَى بِهِ الْجُلْمُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ»^۱ بردباری، بهترین ردایی است که انسان بر دوش خود می‌اندازد. پس اگر بردبار نیستی، بردباری بورز؛ زیرا اندک کسی است که شبیه گروهی شود، مگر اینکه نزدیک است از آنان شود». بنابراین با تمرین و ممارست پیوسته، خُلقیات انسان عوض می‌شود؛ هم‌چنانکه شخص بیابان‌نشین که اخلاق خشکی دارد، اگر شهرنشین شود؛ خلق و خوی خشکش به مرور زمان تلطیف می‌شود.^۲ بنابراین انسان با تمرین مهار خشم می‌تواند به تدریج بردبار شود.

راهکارهای کظم غیظ

در آیات و روایات برای درمان خشم و پرورش فضیلت بردباری، راهکارهای متعددی ارائه شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. یاد خدا

یاد خدا، مهم‌ترین راهکار مهار خشم است. از آنجا که شیطان در حال غضب بر انسان چیره می‌شود، انسان با یاد خدا می‌تواند بر وسوسه‌های شیطان چیره شود. انسان در حال عادی و در همه احوال هر چه بیشتر با یاد خدا و عباداتی مانند نماز - که حقیقت آن چیزی جز یاد خدا

* دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه قم.

۱. محمد بن حسین شریف الرضی، خصائص الأئمة، ص ۱۱۵.

۲. عبدالحمید بن هبه‌الله ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۱۹، ص ۲۷.

نیست - مأنوس‌تر باشد، ظرفیت‌های روحی‌اش افزایش می‌یابد و در حال خشم نیز توان بهتری برای مهار آن خواهد داشت.

آنک از بادی رود از جا، خسی است
 زانک باد ناموافق خود بسی است
 باد خشم و باد شهوت، باد آز
 ببرد او را که نبود اهل نماز^۱

امام صادق علیه السلام فرموده است:

إِنَّ فِي التَّوْرَةِ مَكْتُوبًا يَا ابْنَ آدَمَ اذْكُرْنِي حِينَ تَغْضَبُ اذْكُرْكَ عِنْدَ غَضَبِي فَلَا أَمْحُفَكَ
 فِيمَنْ أَمْحَقُ وَإِذَا ظَلِمْتَ بِمَظْلِمَةٍ فَارْضُ بِاِتِّصَارِي لَكَ فَإِنَّ اِتِّصَارِي لَكَ خَيْرٌ مِنْ
 اِتِّصَارِكَ لِنَفْسِكَ؛^۲ در تورات نوشته است: ای فرزند آدم! هنگامی که خشمگین
 می‌شوی، مرا یاد کن تا تو را در هنگام خشمم یاد کنم و تو را در میان کسانی که نابود
 می‌کنم، نابود نکنم و هنگامی که ستمی به تو شد، به انتقام من برایت خشنود باش که
 انتقام من برایت بهتر از انتقام تو برای خودت است.

برخی دعاها و اذکار خاص نیز برای مهار غضب وارد شده است؛ از جمله طبرسی در کتاب
 مکارم الأخلاق می‌گوید: انسان در حال غضب بر پیامبر صلوات بفرستد و بگوید: «يُذْهِبُ غَيْظَ
 قُلُوبِهِمُ اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَ اَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اَجْزِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
 الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ؛^۳ [خدا] خشم شدید دل‌هایشان را ببرد. بارالها! گناه‌ها را بیا مرز و خشم شدید مرا
 ببر و مرا از شیطان رانده‌شده پناه ده و حول و قوه‌ای جز به خدای بلندمرتبه بزرگ نیست».
 در برخی اخبار نیز آمده است که اگر انسان در حال غضب ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
 الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» را بگوید غضبش آرام می‌شود.^۴

۲. سجده در برابر خدا

بسیاری از خشم‌ها و عصبانیت‌ها، ریشه در تکبر یا خودبزرگ‌بینی انسان دارد و راه مبارزه با
 خشم نیز مبارزه با تکبر است. امام صادق علیه السلام فرموده است:

حواریون به عیسی بن مریم علیه السلام گفتند:

يَا مُعَلِّمَ الْخَيْرِ اَعْلَمْنَا أَيُّ الْأَشْيَاءِ أَشَدُّ فَقَالَ أَشَدُّ الْأَشْيَاءِ غَضَبُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ قَالُوا فِيمَ

۱. جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۶ - ۳۷۹۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۴.

۳. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۳۵۰.

۴. حسین بن محمد تقی نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۵.

راهکارهای عملی کظم غیظ از منظر قرآن و روایات ■ ۱۳۷

يُتَّقَى غَضَبُ اللَّهِ قَالَ بَأْسٌ لَا تُغَضِبُوا قَالُوا وَمَا بَدَأَ الْغَضَبِ قَالَ الْكِبْرُ وَالتَّجَبُّرُ وَمَحَقَرَةُ النَّاسِ؛^۱ ای آموزگار خوبی! به ما بیاموز که سخت‌ترین چیزها کدام است؟ فرمود: سخت‌ترین چیزها، خشم خداوند عزوجل است. گفتند: چه چیزی انسان را از خشم خدا ننگه می‌دارد؟ فرمود: به اینکه غضب نکنید. گفتند: آغاز غضب چیست؟ فرمود: کبر و زورگویی و تحقیر مردم.

مولوی می‌گوید:

جمله^۲ خشم از کبر خیزد، از تکبر پاک شو

گر نخواهی کبر را رُو بی‌تکبر خاک شو

رُو تو قصاب هوا شو، کبر و کین را خون بریز

چند باشی خفته زیر این دو سگ، چالاک شو^۳

شاهد این سخن آن است که خشم فرعون در پادشاهان، قدرتمندان و ثروتمندان معمولاً بیش از بقیه است و به آسانی و به اندک چیزی دستور قتل و حبس و شکنجه بیگناهان را می‌دهند؛ زیرا خود را بزرگ و دیگران را پست و حقیر می‌شمارند. در همین راستا امام رضا علیه السلام در تعریف تواضع، یکی از حدود آن را کظم غیظ و گذشت از مردم بیان کرده است.^۴ بنابراین تکبر یکی از ریشه‌های مهم غضب است. از سوی دیگر یکی از راهکارهای درمان تکبر، خاکساری در برابر پروردگار با سر نهادن یا سجده بر خاک است. از این رو در روایت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سجده بر زمین به عنوان یکی از راهکارهای فرو نشاندن غضب و مقابله با وسوسه‌های شیطان بیان شده است. ابوسعید خدری می‌گوید پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است:

أَلَا إِنَّ الْغَضَبَ حُمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَّا تَرُونَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيُلْصِقْ خَدَّهُ بِالْأَرْضِ؛^۵ هان که غضب آتشی است در دل فرزند آدم.

آدم. آیا به سرخی چشمانش و برآمدگی رگ‌های گردن او نمی‌نگرید؟! پس اگر کسی چیزی از آن [آتش غضب] را یافت، گونه‌اش را به زمین بچسباند.

۱. محمد بن علی صدوق، النخصال، ج ۱، ص ۶.

۲. به معنای همه.

۳. جلال‌الدین محمد بلخی، دیوان شمس، غزلیات، غزل شماره ۲۱۹۸.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۲۴.

۵. مسعود بن عیسی ابن ابی‌فراس، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۲۳.

عالم بزرگ شیعی، ورام بن ابی‌فراس در شرح این حدیث می‌گوید: «این عبارت اشاره به سجده کردن است و اینکه انسان، عزیزترین اعضایش را بر پست‌ترین جاها یعنی خاک بگذارد تا نفسش احساس خواری کند و به سبب آن، تکبر و توهمی که منشأ غضب می‌شود، زائل شود».^۱

۳. وضو گرفتن

با جوشش خون در حال خشم و افزایش ضربان قلب، درجه حرارت بدن نیز بالا می‌رود. از این رو با استفاده از آب و شستن دست و صورت و ریختن آب به سر و صورت، می‌توان تا حدودی این آتش را فرو نشانند. در متون دینی وضو گرفتن، یکی از راهکارهای فرو نشانند غضب معرفی شده است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده است: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»^۲ خشم، از شیطان است و شیطان، از آتش آفریده شده است و آتش با آب فرو می‌نشیند. پس هنگامی که یکی از شما خشم گرفت، وضو بگیرد». از یک سو برکت آب در وضو در آرامش بخشی و از سوی دیگر نورانیت وضو به عنوان یک عبادت شرعی در این امر مؤثر است.

۴. تغییر وضعیت جسمانی

یکی دیگر از راهکارهای مهار غضب، تغییر وضعیت و حالت فیزیکی بدن در حال خشم است. در روایت امام باقر علیه‌السلام آمده است که اگر انسان در حال ایستاده غضب کرد، فوراً بنشیند تا این شعله شیطانی که در دلش برافروخته شده است، خاموش شود.^۳ امیرالمؤمنین علیه‌السلام نیز فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَلِمْ الْأَرْضَ مِنْ قُورِهِ فَإِنَّهُ يَدْهَبُ رِجْزَ الشَّيْطَانِ»^۴ هر کس در حال ایستاده غضب کند، فوراً به زمین بچسبد که [با این کار] وسوسه شیطان از او می‌رود». این روایت را از نظر ظاهری نیز می‌توان این‌چنین تحلیل کرد که نفس و بدن با یکدیگر پیوند بسیار نزدیکی دارند و در یکدیگر تأثیر و تأثر متقابل دارند. تغییر وضعیت جسمانی از حالت ایستاده به نشسته می‌تواند در جوشش خون قلب نیز تأثیر بگذارد و ضربان قلب را کاهش دهد. کاهش ضربان قلب نیز در نفس تأثیر بگذارد و از شدت خشم بکاهد. بنابراین تغییر حالت ایستاده به

۱. همان، ص ۱۲۴.

۲. همان، ج ۲۹، ص ۵۰۵.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۲ و ۳۰۴.

۴. محمد بن مسعود عیاشی، تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۲۱۷؛ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۵.

نشسته، خصوصیت ندارد و اگر انسان با نشستن نیز آرام نشود، باید حالت خود را تغییر دهد؛ برای مثال دراز بکشد؛ هم‌چنانکه از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چنین نقل شده است: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ؛^۱ هنگامی که یکی از شما در حال ایستاده غضب کند، بنشیند. پس اگر غضب از او رفت [که خوب است] وگرنه به پهلو بخوابد». افزون بر آنکه دایره اقدام‌های عملی مثل زدن که از انسان در حال خشم سر می‌زند، در دو حالت نشسته و درازکش بسیار محدودتر از حالت ایستاده می‌شود.

۵. سکوت

یکی از حالاتی که سکوت در آن پسندیده است، حالت خشم است؛ زیرا در این حالت احتمال فریاد زدن و صدور کلمات غیر منطقی، رکیک، مسخره کردن، غیبت، تهمت، افشای اسرار و... از انسان بسیار بالا می‌رود. بنابراین سکوت و خویشتنداری کلامی، یکی از راهکارهای مهار خشم و مایه سلامت و هدایت و نجات انسان است. در روایت ابن عباس از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چنین آمده است: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ؛^۲ هنگامی که یکی از شما غضب کند، سکوت کند». امام علی عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ نیز فرموده است: «دَاوُوا الْغَضَبَ بِالصَّمْتِ؛^۳ غضب را با سکوت درمان کنید». در روایت است مردی خدمت حضرت سلمان آمد و گفت: «ای بنده خدا مرا نصیحت کن». فرمود: «غضب نکن». گفت: «نمی‌توانم». فرمود: «پس اگر غضب کردی، زبان و دستت را نگه دار».^۴

انسان در زندگی روزمره ممکن است با افراد بی‌خرد یا کم‌خرد روبه‌رو شود که در سخن گفتن با او یا در رفتارهایشان ادب و احترام را رعایت نمی‌کنند و به هر بهانه‌ای به دنبال نزاع، اختلاف، درگیری و فحاشی هستند. شیوه صحیح برخورد با این فرومایگان، مقابله به مثل و اقدام نابخردانه متقابل نیست که به تعبیر برخی بزرگان، این کار «سگساری» یعنی تشبه به سگ‌ها در انتقام‌جویی است؛ بلکه باید با تحمل و بردباری با آنان برخورد، و در برابر سخنان و کارهای ناشایست‌شان سکوت کرد و از آنان روی برگرداند؛ هم‌چنانکه گفته‌اند:

۱. احمد بن حنبل، مسند احمد، ج ۳۵، ص ۲۷۸.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۳۹.

۳. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ص ۸۱۹.

۴. ابوحامد محمد غزالی، إحياء علوم الدين، ج ۹، ص ۱۰۹.

پس جواب او سکوت است و سکون هست با ابله سخن گفتن چون^۱

فرد با سکوت در منازعات و هنگام خشم به جای آنکه به دنبال جواب دادن و رفع اتهام از خود یا تصمیمی نابخردانه باشد، با سکوت و بدون ابراز واکنش منفی دیگر طرف مقابل را به خویشتنداری دعوت می‌کند. انسان پس از فرونشستن خشم می‌تواند تصمیم‌های منطقی و خردمندانه بگیرد. سکوت زمینه رشد بسیاری از کمالات علمی و اخلاقی انسان را فراهم می‌کند؛ چنانکه امام رضا علیه السلام فرموده است: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ عَابِدًا حَتَّى يَكُونَ حَلِيمًا وَإِنَّ الرَّجُلَ كَانِ إِذَا تَعَبَّدَ فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يُعَدَّ عَابِدًا حَتَّى يَضُمَّتْ قَبْلَ ذَلِكَ عَشْرَ سِنِينَ»^۲؛ فرد عابد نیست تا اینکه بردبار باشد و در قوم بنی اسرائیل اگر فردی متعبد بود، تا قبل از آن ده سال سکوت اختیار نکرده بود، عابد شمرده نمی‌شد. بر اساس این حدیث امام علیه السلام، شخص بعد از ده سال روزه سکوت به مرتبه عابد بودن می‌رسید و یکی از راه‌های رسیدن به مقام بردباری، سکوت است. امام صادق علیه السلام فرموده است:

هنگامی که میان دو نفر نزاعی در می‌گیرد، دو فرشته فرود می‌آیند و به شخص نادان از آن دو نفر [یعنی نادان ناسزاگو] می‌گویند: آنچه را که گفتی، خودت سزاوارش هستی و به آنچه گفتی، مجازات خواهی شد. به شخص بردبار نیز می‌گویند: شکیبایی و بردباری ورزیدی، اگر آن را به انجام برسانی؛ خداوند تو را بیامرزد. پس اگر شخص بردبار جواب آن سفیه را بدهد، دو فرشته بالا می‌روند.^۳

بر اساس این حدیث شریف، آن فرشته‌ها دیگر برای آن شخص بردبار دعا و استغفار نمی‌کنند و او را به حال خود رها می‌کنند. در منابع اسلامی آمده است:

روزی ابوبکر با رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در مجلسی نشسته بود که مردی آمد و شروع به ناسزا گفتن به ابوبکر کرد. ابوبکر ساکت بود و پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم نیز لبخند می‌زد. پس از اندکی ابوبکر طاقت نیاورد و برخی از ناسزاهای آن مرد را به خودش برگرداند. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خشمگین شد و برخاست و رفت. ابوبکر به دنبال پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم رفت و گفت: ای رسول خدا! وقتی دشنام می‌داد، لبخند می‌زدی؛ ولی وقتی بعضی از حرف‌هایش را به خودش برگرداندم، خشمگین شدی و برخاستی؟! حضرت فرمود: هنگامی که ساکت

۱. جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۱۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۱.

۳. همان، ص ۱۱۲ و ۱۱۳.

بودی، فرشته‌ای با تو بود که سخنانش را به خودش باز می‌گرداند؛ ولی وقتی سخن گفتی، شیطان به میان آمد و من در جایی نمی‌نشینم که شیطان در آنجا بنشیند.^۱

۶. پرهیز از تصمیم‌های شتابزده

یکی از راهکار دیگر این است که انسان در حال خشم از تصمیم‌های شتابزده و برخوردهای لحظه‌ای و آنی پرهیزد و صبر کند تا پس از فروکش کردن آتش خشم، منطقی و حکیمانه برخورد کند. از همین روست که رسول خدا ﷺ از ادب کردن در حال غضب نهی کرده است: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْأَدَبِ عِنْدَ الْغَضَبِ»^۲ رسول خدا ﷺ از ادب کردن در هنگام غضب نهی کرد. همه مریبان، آموزگاران، استادان، والدین و قضات باید این اصل را آویزه گوش خود کنند و از تأدیب فرد خاطی در هنگام غضب اجتناب نمایند.

نقل است یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام به نام جَرِيرِ بْنِ مُرَازِمٍ می‌خواست به سفر عمره برود. خدمت آن حضرت رسید و از ایشان درخواست سفارشی کرد. حضرت به او فرمود: «أَتَقِي اللَّهَ وَ لَا تُعَجِّلُ؛ تقوای الهی داشته باش و عجله نکن». او باز درخواست سفارش کرد، ولی امام علیه السلام بیش از این چیزی نفرمود. جریر در میان راه به یک ناصبی برخورد کرد که به امام صادق علیه السلام جسارت نمود. جریر می‌خواست او را کتک بزند که به یاد فرمایش امام علیه السلام افتاد و از این کار صرف نظر کرد.^۳ در نقل دیگری نیز آمده است که امام صادق علیه السلام در مکه به مُرَازِمٍ فرمود: «اگر شنیدی کسی مرا دشنام می‌دهد، به او کاری نداشته باش». مرّازم می‌گوید: «اگر این سخن امام علیه السلام نبود، من در مکه شخصی را که به امام صادق علیه السلام دشنام می‌داد، کشته بودم».^۴

۷. گذشت و تغافل

یکی از راهکارهای کنترل خشم، گذشت و تغافل و آسان‌گیری در کارهاست. در این بخش به نمونه‌هایی از سیره ائمه علیهم السلام و بزرگان در گذشت و تغافل اشاره می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْعَاقِلَ نَصْفُهُ اِحْتِمَالٌ وَ نَصْفُهُ تَغَافُلٌ»^۵ نیمه از خردمند، بردباری و نیم دیگرش نادیده‌گیری است».

۱. سلیمان بن احمد طبرانی، التفسیر الکبیر: تفسیر القرآن العظیم، ج ۲، ص ۱۲۹.

۲. علی بن حسن طبرسی، مشکاة الأنوار، ص ۳۰۷.

۳. علی بن عیسیٰ اربلی، کشف الغمة، ج ۲، ص ۱۸۸.

۴. همان، ص ۱۹۳ و ۱۹۴.

۵. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر المحکم و دررالکلم، ص ۱۳۹.

الف) برخوردارهای امام سجاده علیه السلام با دشنام‌دهندگان

مردی از خویشاوندان امام سجاده علیه السلام - که حسن بن حسن نام داشت - در برابر ایشان ایستاد و سخنان تندی به زبان آورد و به ایشان ناسزا گفت. حضرت در آن هنگام به او چیزی نگفت، ولی وقتی او رفت؛ به همنشینان خود فرمود: «آنچه این مرد گفت، شنیدید. اکنون دوست دارید با من بیایید تا نزد او برویم و پاسخ من را هم به او بشنوید؟». گفتند: «آری، می‌آییم و دوست داشتیم پاسخ او را بگوییم و ما هم پاسخ دهیم». آن حضرت حرکت کرد، در حالی که این آیه را تلاوت می‌کرد: «وَ الْكَافِرِينَ الْعَظِيمِينَ...». ما - از خواندن این آیه - فهمیدیم که چیزی به او نخواهد گفت. وقتی آن حضرت به خانه آن مرد رسید، او را صدا کرد و فرمود: «به او بگویند این علی بن الحسین است». آن مرد در حالی از خانه بیرون آمد که آماده شرارت بود و شک نداشت که آن حضرت برای تلافی آنچه از او سر زده، آمده است. امام سجاده علیه السلام به او فرمود: «ای برادر! تو هم اکنون نزد من آمدی و آنچه خواستی گفتم. اگر آنچه گفتمی در من هست، هم‌اکنون من از خداوند برای آن آمرزش می‌خواهم و اگر چیزی که گفتمی در من نیست، پس خدا تو را بیامرزد». آن مرد میان دیدگان آن حضرت را بوسید و گفت: «بلکه من چیزی را به تو گفتم که در تو نبود و من خود بدان سزاوارترم»^۱.

در حکایت دیگری آمده است: «مردی به امام سجاده علیه السلام توهین و زبان‌درازی کرد. حضرت از او تغافل کرد [خطایش را نادیده انگاشت و خود را به غفلت زد]. آن مرد [که تصور می‌کرد امام (ع) متوجه این توهین نشده است] به حضرت گفت: «إِيَّاكَ أَغْنِي؛ تو را قصد می‌کنم». امام (ع) با همان آهنگ به او فرمود: «وَ عَنْكَ أُغْضِي؛^۲ و من هم از تو چشم‌پوشی می‌کنم».

ب) برخوردار علامه طباطبایی رحمته الله با دوچرخه‌سوار نامهربان

یکی از نزدیکان علامه طباطبایی رحمته الله، مفسر بزرگ قرآن کریم، درباره ایشان نقل می‌کند: روزی در خیابان دوچرخه‌ای به ایشان زد و پایش را مجروح کرد. یکی از نزدیکانش که آن حوالی بود، علامه را به مغازه‌ای برد و روی صندلی نشانید. آن دوچرخه‌سوار رو به ایشان کرد و گفت: «درست راه برو عموجان». ایشان با کمال بزرگواری فرمود: «خداوند همه ما را به راه راست هدایت کند»^۳.

۱. محمد بن محمد مفید، الإرشاد، ج ۲، ص ۱۴۵ و ۱۴۶؛ فضل بن حسن طبرسی، إعلام الوری، ص ۲۶۱.

۲. علی بن عیسی اربلی، کشف الغمّة، ج ۲، ص ۱۰۱.

۳. خبرگزاری رسمی حوزه، «واکنش علامه طباطبایی رحمته الله به یک حادثه تصادف»، ۱۴۰۰/۰۶/۰۲، کد خبر: ۹۷۴۵۹۱.

۸. تماس با خویشاوند نزدیک

در توصیه‌ها و سفارش‌های دینی آمده است که انسان هنگام غضب بر خویشاوند مانند فرزند، پدر و مادر و بستگان محارم، به آن‌ها نزدیک شود و به آن‌ها دست بزند؛ برای مثال با او دست بدهد یا او را در آغوش بگیرد و رویش را ببوسد تا آتش خشمش فروکش کند. امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است:

گاه یکی از شما غضب می‌کند و راضی نمی‌شود تا به سبب آن وارد آتش می‌شود. پس هر فردی از شما که بر خویشاوند نسبی خود غضب کند، به او نزدیک شود؛ زیرا وقتی رحم، رحم را لمس کند؛ آرام می‌شود. رحم به عرش آویزان است، ندا می‌دهد: بارالها! وصل کن کسی را که مرا وصل کند و قطع کن کسی که مرا قطع کند و این قول خداوند است در کتابش «وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا؛ از خدایی بترسید که به [نام] او و به نام خویشاوندان از یکدیگر درخواست می‌کنید که خدا مراقب شماست»^۱.

در وجود خویشاوندان رگ‌های مشترک و به تعبیری ژن‌های مشترکی وجود دارد که وقتی با یکدیگر برخورد پیدا می‌کنند، به هر دو طرف آرامش می‌دهد.

فهرست منابع

کتاب

قرآن کریم

۱. ابن ابی فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)، چاپ اول، قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ق.
۲. ابن حنبل، احمد بن محمد، مسند أحمد بن حنبل، تحقیق شعیب ارنووط و دیگران، چاپ اول، بیروت: مؤسسة الرسالة، ۱۴۱۶ق.
۳. ابن ابی الحدید معتزلی، عبدالحمید بن هبه‌الله، شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی، ۱۴۰۴ق.
۴. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمة، چاپ اول، تبریز: بنی هاشمی، ۱۳۸۱ق.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق سیدمهدی رجایی،

- قم: دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ق.
۶. شریف الرضی، محمد بن حسین، خصائص الأئمة عليهم السلام، تحقیق محمد هادی امینی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۴۰۶ق.
۷. صدوق، محمد بن علی، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ اول، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۸. طبرانی، سلیمان بن احمد، التفسیر الكبير: تفسیر القرآن العظیم (الطبرانی)، چاپ اول، اردن - اربد: دارالکتاب الثقافی، ۲۰۰۸م.
۹. طبرسی، فضل بن حسن، إعلام الوری، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۹۰ق.
۱۰. _____ مکارم الأخلاق، چاپ چهارم، قم: شریف رضی، ۱۳۷۰ش.
۱۱. طبرسی، علی بن حسن، مشكاة الأنوار فی غرر الأخبار، چاپ دوم، نجف: المكتبة الحیدریة، ۱۳۸۵ق.
۱۲. عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تحقیق هاشم رسولی محلاتی، چاپ اول، تهران: المطبعة العلمیة، ۱۳۸۰ق.
۱۳. غزالی، ابوحامد محمد، إحياء علوم الدين، تحقیق عبدالرحیم بن حسین حافظ عراقی، چاپ اول، بیروت: دارالکتاب العربی، [بی تا].
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۱۵. مفید، محمد بن محمد، الإرشاد، قم: کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ق.
۱۶. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق مؤسسة آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸ق.

سایتها

۱. خبرگزاری رسمی حوزه، «واکنش علامه طباطبایی رحمته الله به یک حادثه تصادف»، ۱۴۰۰/۰۶/۰۲، کد خبر: ۹۷۴۵۹۱.