



## غضب

**خشم** و غضب نیرویی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده است، اما اگر از محور اصلی خویش خارج گردد تبدیل به یکی از ردائل بزرگ می شود و ردائل مهم دیگری را نیز با خود به همراه می آورد.

### فهرست مندرجات

- ۱ - مفهوم‌شناسی
- ۲ - غضب در قرآن
- ۳ - غضب در روایات
- ۴ - اقسام غضب
  - ۴.۱ - تفریط
  - ۴.۲ - افراط
  - ۴.۳ - اعتدال
- ۵ - عوامل غضب
  - ۵.۱ - حسادت
  - ۵.۲ - عجب
  - ۵.۳ - حب دنیا
  - ۵.۴ - حب نفس
- ۶ - لوازم غضب
- ۷ - آثار غضب
  - ۷.۱ - از بین بردن ایمان
  - ۷.۲ - آشکار شدن عیوب
  - ۷.۳ - از بین برنده عقل و منطق
  - ۷.۴ - از بین برنده الفت و دوستی
- ۸ - راه‌های درمان غضب
  - ۸.۱ - دوری از صفات مهلکه
  - ۸.۲ - توجه به نگویش غضب
  - ۸.۳ - توجه به احادیث کظم‌غیظ
  - ۸.۴ - داشتن حلم
  - ۸.۵ - محافظت از آثار غضب
  - ۸.۶ - دوری از افراد غضبناک
  - ۸.۷ - یقین به فرمان خدا
  - ۸.۸ - تقویت عقل و نفس
  - ۸.۹ - شناخت جایگاه انسان
  - ۸.۱۰ - ترس از مکافات عمل
  - ۸.۱۱ - جایگاه انسان غضبناک
  - ۸.۱۲ - تغییر حالات روحی و جسمی
  - ۸.۱۳ - پناه بردن به خدا موقع غضب
- ۹ - پانویس
- ۱۰ - منبع

### مفهوم‌شناسی

کلمه "غضب" به معنای خشم گرفتن،

[۱] دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات سیروس، بی تا، ج ۳۳، ص ۲۴۶.

و خلاف خشنودی،

[۲] ابن منظور، مجد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ هـ.ق، چاپ سوم، ج ۱، ص ۶۴۸.

به کار رفته است.

غضب عبارت است از: حالت نفسانی‌هی که باعث حرکت روح حیوانی و از داخل به جانب خارج از برای غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت نمود باعث حرکت شدید می‌شود که از آن حرکت، حرارتی مفرط حاصل، و از آن حرارت دود تیره‌ای بر می‌خیزد و دماغ و رگ‌ها را چنان پر می‌سازد که نور **عقل** را می‌پوشاند، و اثر **قوه عاقله** را ضعیف می‌کند.

و به این جهت است که در صاحب غضب، **موعظه** و نصیحت اثر چندانی نمی‌بخشد. بلکه **بند** و موعظه، درشتی و شدت را زیاد می‌کند. و حرکت قوه غضبیه به این جهت امری است که هنوز واقع نشده است بلکه محتمل الوقوع است. و به جوش آمدن شعله غضب، به جهت دفع آن است، یا به سبب امری است که واقع شده، و حرکت آن به جهت **انتقام** است.

پس اگر انتقام ممکن باشد و **قدرت** بر آن داشته باشد، چون غضب به حرکت آمد خون از باطن به ظاهر میل می‌کند و رنگ آدمی سرخ می‌شود. و اگر انتقام ممکن نباشد و از آن مایوس باشد خون میل به باطن می‌کند و به آن جهت رنگ آدمی زرد می‌شود. و اگر غضب بر کسی باشد که نداند خواهد توانست انتقام از او بکشد یا نه، گاهی خون میل به باطن و گاهی میل به ظاهر می‌کند، و به این جهت رنگ آدمی گاهی سرخ و گاهی زرد می‌شود.

کلمه غضب در آیات بسیاری به کار رفته است که در بیشتر موارد، مراد غضب و خشم الهی است که شامل **کافران** و **منافقان** می شود. همچنین در برخی آیات، **قرآن کریم مومنان** را به کنترل خشم سفارش کرده و از ویژگی های بارز آنان، **عفو** و بخشش در هنگام غضب،

[۳] شوری/سوره ۴۲، آیه ۳۷.

و **صبر** و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند نام برده است.

[۴] قلم/سوره ۶۸، آیه ۴۸.

چنانکه می فرماید: «و همان کسانی که از **گناهان** بزرگ و از کارهای زشت دوری می کنند و هنگامی که (به مردم) خشم می گیرند، راه چشم پوشی و گذشت را برمی گیرند.»

به عبارتی آیه در صدد بیان این مطلب است که این گروه نه تنها در موقع غضب، **اختیار** خود را از دست نداده و دست به اعمال زشت نمی زنند، بلکه با عفو و بخشش، قلب خود را از کینه ها می شویند و این صفتی است که تنها در سایه **ایمان** و **توکل** بر **خدا** پیدا می شود.

[۵] مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۳، ج شانزدهم، ج ۲۰، ص ۴۵۹.

«آن کسانی که در توان گری و تنگدستی **انفاق** می کنند و خشم خویش فرو می خورند و از خطای مردم در می گذرند خدا نیکوکاران را دوست دارد.» [۶] آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۳۴.

هم چنانکه مشخص است فرو بردن خشم در این **آیه** از صفات نیکوکاران و پرهیزکاران شمرده شده است.

[۷] طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، تهران، بی تا، ج ۴، ص ۲۵۴.

## غضب در روایات

هر انسانی طبیعتاً در مقابل پیشامدهای ناگوار، **ناراحت** و عصبانی می شود، اما اگر خشم به طور متعادل به کار گرفته نشود، موجب خوارگی و هلاکت و بسیاری از شرور دیگر می گردد.

[۸] فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۲۹۴.

به طوری که شخص در زمان عصبانیت قدرت **تفکر** نداشته،

[۹] کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی ج ۳، ص ۴۱۲.

و ممکن است دست به اموری بزند که شایسته نیست و حتی موجب **قتل** شخصی دیگر گردد.

[۱۰] مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۵.

و در اخبار و آثار، **مذمت** شدید در خصوص غضب وارد شده است. **حضرت رسول (صلی الله علیه و آله وسلم)** فرمودند که: «غضب ایمان را فاسد می گرداند چنانکه سرکه عسل را فاسد می کند.» و از **حضرت امام محمدباقر (علیه السلام)** مروی است که: «این غضب **آتش** پاره ای است از **شیطان**، که در باطن **فرزند آدم** است.

و چون کسی از شما غضبناک گردید چشمهای او سرخ می گردد و باد به رگهای او می افتد و شیطان داخل او می شود.» از جمله سخن امام محمد باقر (علیه السلام) که فرمودند: «هر که خشم خود را از مردم باز گیرد، خدای تبارک و تعالی خشم خود را از او باز می گیرد.»

[۱۱] کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی ج ۲، ص ۴۱۵.

و از **حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)** مروی است که: «غضب، کلید هر بدی و شرّی است.» و باز از آن حضرت مروی است که: «غضب، دل **مرد** دانا را هلاک می کند.» و نیز آن حضرت فرموده است که: «کسی که قوه غضبیه خود را مالک نباشد عقل خود را نیز مالک نیست.» همچنین در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «هر که غضب خود را نگه دارد، خداوند عیب او را ببوشاند.»

[۱۲] کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی ج ۳، ص ۴۱۵.

و مخفی نماند که: علاوه بر اینکه خود غضب از مهلکات عظیمه و از صفات خبیثه است، لوازم و آثاری چند نیز بر آن مترتب می شود که همه آنها مهلک و **قبیح** است، مانند: **فحش** و **دشنام** و اظهار بدی مسلمین و **شماتت** ایشان را فاش کردن و پرده ایشان را دریدن و **سخریه** و **استهزاء** به ایشان کردن و غیر اینها از اموری که از عقلا صادر نمی گردد.

در روایتی دیگر، **حضرت علی (علیه السلام)** فرموده اند: «سخت ترین دشمن انسان غضب و **هوا**ی نفس او است، هر کس بتواند این دو را رها کند، درجه او بلند می شود و به آخرین مرحله **کمال** می رسد.»

[۱۳] خوانساری، محمد بن حسین، شرح غرر، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۵۴، حدیث ۳۲۶۹.

## انقسام غضب

عملکرد انسان در برابر خشم سه نوع است که در دو حالت مورد نکوهش و در حالت دیگر پسندیده می باشد.

### ← تفریط

**تفریط** عبارت است از ضعف یا نداشتن نیروی خشم که پسندیده نیست. در این مرتبه یا انسان فاقد قوه غضب است یا به قدری این قوه در او ضعیف است که در جایی که باید به حکم عقل و **شرع** این قوه را به کار برد و غضب نماید، ساکت بوده و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. این حالت در **علم اخلاق**

انظلام و ستم پذیری نامیده می شود.

[۱۴] نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.

### ← افراط

در این وضعیت، خشم بر انسان غلبه می کند، تا آنجا که اعمال و کردار فرد از حد و کنترل عقل و شرع می گذرد. در نتیجه برای انسان فکر و قدرت انتخاب در رابطه با اعمال و رفتارش باقی نمی ماند و در چنین حالتی هیچ گونه پند و نصیحتی بر او اثر نکرده و در نهایت به **ظلم** و ستم می انجامد.

[۱۵] نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.

چنانکه حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «هر کس بر خشم خود غلبه ننماید، عقلش را در اختیار ندارد.»

[۱۶] مجدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۴۳۳.

بدانکه غضب مفرط، از مهلکات عظیمه و آفات جسمیه است. و بسا باشد که: به امری مؤذی شود که باعث هلاک ابد و **شفاوت** **سرمد** گردد، چون **قتل نفس**، یا قطع عضو. و از این جهت است که گفته اند: «غضب جنونی است که دفعی عارض می گردد.» و بسا باشد که: شدت غضب، موجب **مرگ** مفاجات گردد. و بعضی از حکما گفته اند که: «کشتی که به گرداب افتاده باشد و موجهای عظیم آن را فرو گرفته باشد و بادهای شدید آن را به هر طرف افکند به خلاص و نجات نزدیک تر است از کسی که شعله غضبش به التهاب آمده باشد.»

### ← اعتدال

**اعتدال** در غضب بدین معنا است که انسان بتواند در مواردی که لازم است از این نیرو استفاده نماید و در مواردی که سزاوار نیست خود را کنترل کند. به عبارت دیگر شخص در این حالت بر خلاف مرتبه **افراط** که از حدود عقل و شرع خارج می شد در غضب و عدم غضب خود تابع عقل و شرع است. این نوع غضب نه تنها

ردزبله نیست، بلکه از فضائل نیز محسوب شده و بر آن نام **شجاعت** می‌گذارند.

[۱۷] نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.

بنابراین اصل غضب که خداوند در وجود انسان نهاده است بسیار نیکو است اما انسان باید توجه داشته باشد که از حالت اعتدال خارج نشود. و شکی نیست که حد اعتدال آن، مرغوب و مطلوب است. بلکه آن فی‌الحقیقه غضب نیست، بلکه شجاعت و قوت نفس است. و طرف تفریط آن نیز اگر چه غضب نباشد اما مذموم و قبیح، و نتیجه جبن و خواری است. و بسا باشد که از غضب بدتر بوده باشد، زیرا که کسی را که هیچ قوه غضبیه نباشد بی‌غیرت و خالی از حمیت است.

و از این جهت گفته‌اند: «کسی که در موضع غضب به غضب نباید عاقل نیست.» و از حضرت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) مروی است که: «حضرت پیغمبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) از برای دنیا هرگز به غضب نمی‌آمد. اما هرگاه از برای حق، غضبناک می‌شد احدی را نمی‌شناخت، و غضب او تسکین نمی‌یافت تا یاری حق را نمی‌کرد.» و از آنچه گفتیم معلوم شد که: غضب مذموم، آن است که: در حد افراط باشد، زیرا که: اعتدال آن، ممدوح است. و تفریط آن غضب نیست، اگر چه از صفات ذمیمه است.

## عوامل غضب

علل زیادی در برافروخته‌شدن غضب در انسان تأثیر دارد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### ← حسادت

یکی از عوامل غضب **حسادت** می‌باشد که حالتی است که در آن شخص آرزوی از بین رفتن **نعمت** و کمال شخص دیگری را دارد. حسد علاوه بر این که خود یکی از امراض قلبی است، باعث ایجاد بسیاری رذائل از جمله غضب در انسان می‌شود، زیرا که چنین شخصی در بیشتر اوقات بر فردی که دارای نعمتی است حسادت ورزیده و بر او خشم و غضب می‌نماید.

### ← عجب

یکی دیگر از عوامل غضب را می‌توان **عجب** دانست. زیرا در چنین حالتی شخص خود را بزرگ‌تر و بهتر از دیگران دانسته و در مقابل هرگونه انتقاد و نصیحت از خود خشونت نشان می‌دهند.

[۱۸] نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۸.

### ← حب دنیا

دوست‌داشتن و علاقه زیاد به دنیا، نه تنها سبب پیدایش این صفت می‌گردد، بلکه منشأ بسیاری از **رذایل اخلاقی** دیگر نیز می‌باشد. چنانچه پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: «دوست‌داشتن دنیا سرچشمه همه گناهان است.»

[۱۹] حضرت مجد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، نهج الفصاحه، مترجم: حسن روایی آملی، قم، نسیم حیات، بی تا، ص ۱۳۴۲.

کسی که دنیا برایش ارزش زیادی دارد، حاضر است برای رسیدن به آن هر عملی را مرتکب شود و زمانی که دنیای خود را در خطر می‌بیند، به راحتی عصبانی شده و برای از دست‌ندادن آن بر دیگران خشم می‌گیرد.

### ← حب نفس

در دین اسلام، از **حب نفس** به عنوان یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان یاد شده است.

[۲۰] غرویان، محسن، فلسفه اخلاق، قم، پیک جلال، ۱۳۷۷، ص ۹۵.

که شامل **حب جاه** و مقام و مال و غیره می‌شود. انسانی که به این امور اهمیت زیادی بدهد، در بسیاری اوقات برای بدست‌آوردن آن بر دیگران غضب و خشم می‌کند.

[۲۱] موسوی خمینی، روح‌الله، شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵، ص ۱۴۱-۱۴۲.

## لوازم غضب

و از جمله لوازم غضب آن است که: البته بعد از تسکین «ناپره» آن، آدمی پشیمان و افسرده خاطر می‌گردد. و غضبناک و غمناک و شکسته دل می‌شود. و باعث **دشمنی** دوستان و شمانت دشمنان، و شادی ایشان و سخریه و استهزای ارادل و اوباش، و تالم دل و تغیر مزاج، و بیماری تن می‌گردد. و عجب این است که: بعضی چنان توهّم می‌کنند که: شدت غضب از مردانگی است، با وجود اینکه افعالی که از غضبناک سر می‌زند افعال اطفال و دیوانگان است نه کردار عقلا و مردان. همچنان که مشاهده می‌شود کسی که شدت غضب بر او مستولی شد حرکات قبیحه و افعال ناشایسته، از دشنام و هرزه‌گویی و سخن‌های رکیک از او سر می‌زند. و بسا باشد که: دشنام به ماه و خورشید و آبر و باد و باران و درخت و جماد و حیوان می‌دهد. و می‌رسد به جانی که کاسه و کوزه خود را می‌شکند و با حیوانات و جمادات به سخن درمی‌آید. و چون دست او از همه جا کوتاه شود جامه خود را می‌درد و بر سر و صورت خود می‌زند و خود و پدر و مادر خود را دشنام می‌دهد. و گاهی چون مستان و مدهوشان به هر طرف دویدن می‌گیرد. و بسا باشد که بیهوش می‌شود و به زمین می‌افتد.

آری: خشم و **شهوت** مرد را کور کند از **استقامت** و **روح** را مبدل کند و چگونه امثال این افعال مذموم نشانه مردی و شیردلی است و حال اینکه پیغمبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند که: «شجاع، کسی است که: در حالت غضب خود را نتواند نگاه داشت.»

## آثار غضب

غضب راه ورود به بسیاری از فسادها است. برخی عوارض و پیامدهای غضب عبارتند از:

### ← از بین بردن ایمان

افراد عصبانی در حین خشم، نه تنها مرتکب **گناهان کبیره** می‌شوند که با ایمان صحیح سازگار نیست، بلکه گاهی به خداوند نیز **توهین** می‌کنند و با بر **حکمت** و قسمت و **تدبیر** او خرده می‌گیرند. همچنانکه در حدیثی از پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نقل شده است که «غضب ایمان را فاسد می‌کند، همچنانکه سرکه عسل را فاسد می‌کند.»

[۲۲] فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۲۹۲.

### ← آشکارشدن عیوب

از دیگر پیامدهای سوء خشم و غضب، آشکارشدن عیوب پنهانی انسان است زیرا در حالت عادی، هر کس خود را کنترل می‌کند، تا عیوب خویش را پنهان کند و آبروش را در برابر این عیوب که تقریباً همه کم و بیش دارند حفظ نمایند، اما هنگامی که آتش خشم برایش شعله‌ور می‌شود در میان جمع، فردی غیرعادی،

ناتوان و سبک قلمداد می‌شود که قادر به کنترل وجودش نیست و همچنین عیوب مخفی‌اش آشکار می‌گردد.

## ← از بین برنده عقل و منطق

خشم و غضب دشمن آدمی است و به هنگام غضب، عقل و منطق به کلی از کار می‌افتد، و انسان دیوانه‌وار حرکاتی را انجام می‌دهد که نه تنها مایه تعجب همه اطرافیان می‌گردد، بلکه خود او نیز بعد از فرو نشستن آتش غضب، از کارهایی که در آن حال انجام داده است در تعجب رفته و پشیمان می‌شود. امام صادق (علیه‌السلام) در حدیثی می‌فرماید: «هر کس مالک غضب خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود.»<sup>[۲۳]</sup> کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی ج ۷، ص ۴۱۵.

## ← از بین برنده الفت و دوستی

انسان در حالت خشم، مانعی بین خود و دیگران ایجاد می‌کند؛ زیرا که افراد جذب خوش اخلاقی و صفات نیکو می‌شوند.

## راه‌های درمان غضب

برای معالجه کردن نفس از غضب (نوع افراطی آن) راه‌های بسیاری ذکر شده است که برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود:

### ← دوری از صفات مهلکه

سعی کند در ازاله اسبابی که باعث هیجان غضب می‌شود، مثل: **فخر و کبر و عجب و غرور و لجاجت** و **مراء و استهزاء و حرص و دشمنی و حبجاه و مال و امثال این‌ها**، که همه آنها اخلاقی رذیله و صفات مهلکه هستند، و خلاصی از غضب با وجود آنها ممکن نیست. پس باید ابتدا ازاله آن‌ها را کرد تا ازاله غضب سهل و آسان باشد.

### ← توجه به نکوهش غضب

انسان باید توجه کند در اخبار و روایاتی که در نکوهش غضب آمده است و همچنین در روایاتی که در آن به نگه‌داشتن نفس از غضب توصیه شده است.<sup>[۲۴]</sup> نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۹.

### ← توجه به احادیث کظم‌غیظ

متذکر اخبار و احادیثی گردد که در **مدح و ثواب** نگاه‌داشتن خود از غضب وارد شده است، و فوائد آن را به نظر درآورد. همچنان که از حضرت پیغمبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) مروی است که: «هر که غضب خود را از مردم باز دارد، خداوند تبارک و تعالی نیز در **روز قیامت عذاب** خود را از او باز می‌دارد.» و از حضرت امام محمد باقر (علیه‌السلام) مروی است که: «در **تورات** نوشته شده است که: از جمله چیزهایی که خدا به **موسی** (علیه‌السلام) فرمود این بود که: نگاه‌دار غضب خود را از کسی که من تو را صاحب اختیار او کرده‌ام، تا من نیز غضب خود را از تو نگاه دارم.» و حضرت صادق (علیه‌السلام) فرمودند که: «**خدا وحی** فرستاد به بعضی از **پیغمبران** خود که: ای فرزند آدم در وقتی که غضبناک‌گردی مرا یاد کن تا من هم تو را یاد کنم و در وقت غضب و تو را هلاک نسازم.» و باز از آن حضرت مروی است که: «مردی از اهل بادیه به خدمت پیغمبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمد و عرض کرد که: من مردی هستم «بادیه نشین»، مرا کلمه‌ای یاد ده که جامع خیر دنیا و آخرت باشد. آن حضرت فرمودند که: هرگز غضب مکن. و سه مرتبه آن اعرابی عرض خود را اعاده کرد حضرت همین جواب را فرمود.» و نیز از آن بزرگوار **روایت** شده که: «هر که غضب خود را باز دارد از کسی، خدا عیوب او را می‌پوشاند.» و اخبار در این خصوص بی‌حد و نهایت است.

### ← داشتن حلم

ملاحظه فواید ضد غضب را که **حلم** باشد بکند، و مدحی را که در این خصوص وارد شده است. همچنان که مذکور خواهد شد ببیند، پس خود را خواهی نخواهی بر آن بدارد و حلم و بردباری را بر خود ببندد و غضب و خشم را بر خود ظاهر نسازد، اگر چه در دل خشمناک باشد. و اگر کسی مدتی چنین کند به تدریج عادت می‌شود و **حسن خلق** از برای او حاصل می‌شود.

### ← محافظت از آثار غضب

هر قول و فعلی که از او سر می‌زند ابتدا در آن فکر کند و خود را از صدور آثار غضب محافظت نماید.

### ← دوری از افراد غضبناک

اجتناب کند از مصاحبت کسانی که قوه‌ی غضبیه ایشان غالب و از فضیلت حلم خالی هستند. و در صدد انتقام و «تشقی غیظ» خود می‌باشند، و این را مردی و شجاعت می‌نامند و می‌گویند: ما از کسی متحمل درشتی و سختی نمی‌شویم، و بر فلان امر صبر نمی‌کنیم. بلکه مجالست کند با اهل علم و حلم و وقار، و کسانی که مانند کوه پا بر جای با هر باد ضعیفی از جای در نمی‌آیند.

### ← یقین به فرمان خدا

همچنین شخص باید توجه داشته باشد که هر چه در عالم واقع می‌شود به خواست و فرمان خداوند می‌باشد و همه چیز در دست اوست. و چه بسا که خیر او در فقر و **بیماری** و غیره است. زمانی که فرد این مطلب را دانست، می‌داند که دیگر غضب‌کردن بر مردم راهی ندارد؛ چرا که هر امری توسط خدای خیرخواه به او می‌سد.

<sup>[۲۵]</sup> فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۲۰۵.

### ← تقویت عقل و نفس

متذکر شود که غضب نیست مگر از بیماری دل و نقصان عقل، که باعث آن ضعف نفس است نه شجاعت و قوت نفس و از این جهت است که: دیوانه زودتر از عاقل غضبناک می‌گردد. و مریض از تندرست زودتر به غضب می‌آید. و همچنین پیران ضعیف المزاج زودتر از جوانان، و زنان زودتر از مردان از جا در می‌آیند. و صاحبان اخلاق بد زودتر از ارباب ملکات فاضله به خشم می‌آیند. چنانکه می‌بینی که کسی که: رذل است به فوت یک لقمه خشمناک می‌گردد. و بخیل به تلف‌شدن یک حبه از مالش غضب می‌کند حتی بر دوستان و عزیزان خود. اما صاحبان نفوس قویته، شان ایشان از آن بالاتر، و رتبه ایشان از آن بالاتر است که به امثال این امور، متغیر و مضطرب گردند.

و اگر در آنچه گفتیم تشکیکی داشته باشید بگشا و نظر به صفات و اخلاق مردم کن و کتب سیر و تواریخ را مطالعه نمای و حکایات گذشتگان را استماع کن تا ببینی که حلم و بردباری و خود را در وقت غضب نگاهداری کردن طریقه **انبیا** و اولیا و دانایان و حکما و نیکان و عقلا و پادشاهان ذوالاقتدار و شهریان کامکار بوده و غضب و اضطراب و از جا در آمدن، خصلت ارادل و اوباش و نادانان و جهال است.

## ← شناخت جایگاه انسان

به یاد آوری که تسلط و **قدرت خدا** بر تو، قوی‌تر و بالاتر است از قدرت تو بر این ضعیفی که بر او غضب می‌کنی، و تو در جنب قوه قاهره الهیه غیرمتناهی به مراتب ضعیف‌تر و ذلیل‌تری از این ضعیف ناتوان که در جنب قدرت توست. پس بترس و حذرکن از اینکه: چون تو غضب خود را بر او جاری کنی و دنیا و آخرت غضب خود را بر تو جاری کنی.

غم زیر دستان بخور زینهار؛

بترس از زبر دستی روزگار؛

لب خشک مظلوم را کو بخند؛

که دندان ظالم بخواهند کند.

در آثار پیشینیان رسیده که: هیچ پادشاهی در **بنی‌اسرائیل** نبود مگر اینکه حکیمی دانشمند با او بود و صحیفه‌ای در دست داشت که بر آن نوشته بود که: بر زبردستان رحم کن، و از مرگ بترس، و روز جزا را فراموش مکن. و هر وقت که پادشاه غضبناک شد آن حکیم، صحیفه را به دست او دادی تا خواندی و غضب او ساکن شدی.

## ← ترس از مکافات عمل

متذکر گردی که: شاید روزگار، روزی آن ضعیفی را که تو بر او غضب می‌کنی قوت دهد و کار او بالا گیرد و بر تو زبر دست شود و در صدد انتقام و مکافات بر آید. «لا تهین الفقیر علیک ان ترکع یوما و الدهر قد رفعه؛ و بیچاره‌ای را خوار مکن، شاید روزی از مقامت تنزل کنی و بیچاره شوی و روزگار، آن بیچاره را بلند کرده و به مرتبه بالا برساند.»

## ← جایگاه انسان غضبناک

بدانی که: هر حلیم و بردباری غالب و قاهر، و در نظر اولی «البصائر» عزیز و محترم می‌باشد. و هر غضبناک مضطرب الحالی پیوسته مغلوب، و در دیده‌ها بی‌وقع می‌گردد.

تیغ حلم از تیغ آهن تیزتر بل ز صد لشکر ظفر انگیزتر

## ← تغییر حالات روحی و جسمی

تصور کنی که در وقت غضب، صورت تو چه نوع قبیح و متغیر، و اعضای تو متحرک و مضطرب، و کردارت از نظم طبیعی بیرون، و گفتارت غیر مطابق قاعده و قانون می‌شود.

## ← پناه‌بردن به خدا موقع غضب

از جمله مؤثرترین راه‌های درمان غضب اینست که فرد در وقت غضب به خداوند پناه ببرد و برای خاموش شدن آتش خشم تغییر حالت دهد. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «اگر یکی از شما دچار خشم شد اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بخوابد و اگر خشمش فرو نشست با آب سرد **وضو** بگیرد یا بدن را شستشو دهد.»

[۲۶] فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۳۰۷.

## پانویس

- ↑ دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات سیروس، بی تا، ج ۳۳، ص ۳۴۶.
- ↑ ابن منظور، مجد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ ه.ق، چاپ سوم، ج ۱، ص ۶۴۸.
- ↑ شوری/سوره ۴۲، آیه ۳۷.
- ↑ قلم/سوره ۶۸، آیه ۴۸.
- ↑ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲، ج شانزدهم، ج ۲۰، ص ۴۵۹.
- ↑ آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۳۴.
- ↑ طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، تهران، بی تا، ج ۴، ص ۲۵۴.
- ↑ فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۳۹۴.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۳، ص ۴۱۲.
- ↑ مجلسی، مجدباقر، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۵.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۳، ص ۴۱۵.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۳، ص ۴۱۵.
- ↑ خوانساری، مجد بن حسین، شرح غرر، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۵۴، حدیث ۳۲۶۹.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ مجد ری شهری، مجد، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۴۳۳۲.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۸.
- ↑ حضرت مجد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، نهج الفصاحه، مترجم: حسن روایی آملی، قم، نسیم حیات، بی تا، ص ۱۳۴۲.
- ↑ غروی، محسن، فلسفه اخلاق، قم، پیک جلال، ۱۳۷۷، ص ۹۵.
- ↑ موسوی خمینی، روح‌الله، شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵، ص ۱۴۱-۱۴۲.
- ↑ فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۳۹۲.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۷۳، ص ۴۱۵.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۹.
- ↑ فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۳۰۵.
- ↑ فیض کاشانی، ملامحسن، المحجة البيضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۳۰۷.

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «خشم و غضب»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۶/۱/۲۴.  
سایت پژوهه، برگرفته از مقاله «خشم و غضب»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۶/۱/۲۴.