



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 رذائل بزرگ می‌شود و رذائل مهم دیگری را نیز با خود به همراه می‌آورد.

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 نکوهش 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 - بقیی 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] و خلاف خشنودی،^[۲] به کار رفته است. غضب عبارت است از: حالت نفسانی که باعث حرکت روح حیوانی و از داخل به جانب خارج از برای غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت نمود باعث حرکت شدیدی 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.

غضب در قرآن

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] و **صبر** و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند نام برده است.^[۴] 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] «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] هم چنانکه مشخص است فرو بردن خشم در این آیه از صفات نیکوکاران و پرهیزکاران شمرده شده است.^[۷]

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 خواری و هلاکت و بسیاری از شرور دیگر می گردد.^[۸] به طوری که شخص در زمان عصبانیت قدرت **تفکر** نداشته،^[۹] و ممکن است دست به اموری بزند که شایسته نیست و حتی موجب **قتل** شخصی دیگر گردد.^[۱۰] 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 غسل را فاسد می کند.» و از **حضرت امام محمد باقر (علیه السلام)** مروی است که: «این غضب **آتش** پاره‌ای 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] و از **حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)** مروی است که: «غضب، کلید هر بدی و شرک 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] 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 **فبیح** است، مانند: **فحش** و **دشنام** و اظهار بدی مسلمین و **شمانت** ایشان و سرّ ایشان را فاش کردن و پرده ایشان را دریدن و **سخریه** و **استهزاء** به ایشان کردن و غیر این‌ها از اموری که از عقلاً صادر نمی گردد. در روایتی دیگر، **حضرت علی (علیه السلام)** فرموده اند: «سخت‌ترین 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]

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 عکس‌العملی از خود نشان نمی دهد. این حالت در **علم اخلاق** انطلام و ستم‌پذیری نامیده می شود.^[۱۴]

← 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] چنانکه حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «هر کس بر خشم خود غلبه ننماید، عقلش را در اختیار ندارد.»^[۱۶] بدان‌که غضب مفرط، از مهلکات عظیمه و آفات جسمیه است. و بسا باشد که: به امری مؤذی شود که باعث هلاک ابد و **شقاوت** **سرمه** 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 عدم‌غضب خود تابع عقل و شرع است. این نوع غضب نه تنها ردیله نیست، بلکه از فضائل نیز محسوب شده و بر آن نام **شجاعت** می گذارند.^[۱۷] 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، مرعوب 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 گفته اند: «کسی که در موضع غضب به غضب نیاید عاقل نیست.» و از حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) مروی است که: «حضرت پیغمبر (صلی الله علیه و آله وسلم) از برای دنیا هرگز به غضب نمی آمد. اما هرگاه از برای **حق**، غضبناک می شد احدی را نمی شناخت، و غضب او تسکین نمی یافت تا یاری حق را نمی کرد.» 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 برافروخته شدن غضب در انسان تأثیر دارد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

← حسادت

یکی از عوامل غضب **حسادت** می باشد 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 ردائل از جمله غضب در انسان می شود، زیرا که چنین شخصی در بیشتر اوقات بر فردی که دارای نعمتی است حسادت ورزیده و بر او خشم و غضب می نماید.

← 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]

← حب دنیا

دوست‌داشتن و علاقه زیاد به دنیا، نه تنها سبب پیدایش این صفت می‌گردد، بلکه منشأ بسیاری از **ذایل اخلاقی** دیگر نیز می‌باشد. چنانچه پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: «دوست‌داشتن دنیا سرچشمه همه گناهان است.»^[۱۹] 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] 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]

لوازم غضب

و از جمله لوازم غضب آن است که: البته بعد از تسکین «نابره» آن، آدمی پشیمان و افسرده خاطر می‌گردد. و غضبناک و غمناک و شکسته دل می‌شود. و باعث **دشمنی** دوستان و شمامت دشمنان، و شادی ایشان و سخریه و استهزای ارادل و اوباش، و تالم دل و تغییر 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 ابر و باد و باران و درخت و جماد و حیوان می‌دهد. و می‌رسد به جایی 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 تواند 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 یا 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]

← آشکار شدن عیوب

از دیگر پیامدهای سوء خشم و غضب، آشکار شدن عیوب پنهانی انسان است زیرا در حالت عادی، هر کس خود را کنترل می‌کند، تا عیوب خویش را پنهان کند و آبرویش 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.»^[۲۳]

← 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 معالجه‌کردن 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 حب جاه و مال و امثال این‌ها، که همه آنها اخلاق ردیّه 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 نكوهش غضب

انسان باید توجه کند در اخبار و روایاتی که در نكوهش غضب آمده است و همچنین در روایاتی که در آن به ننگ داشتن نفس از غضب توصیه شده است. [۲۴]

← توجه به احادیث کظم غیظ

متذکر اخبار و احادیثی گردد که در **مدح و ثواب** نگاه داشتن خود از غضب وارد شده است، و فوائد آن را به نظر درآورد. همچنان که از حضرت پیغمبر (صلی الله علیه و آله وسلم) 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 (علیه السلام) مروی است که: «در **تورات** نوشته شده است که: از جمله چیزهایی که خدا به **موسی** (علیه السلام) فرمود این بود که: نگاه دار 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 (علیه السلام) فرمودند که: «خدا **وحی** فرستاد به بعضی از **پیغمبران** خود که: ای فرزند آدم در وقتی که غضبناک گردی 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 (صلی الله علیه و آله وسلم) 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 عیب 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 غضب کردن بر مردم راهی ندارد؛ چرا که هر امری توسط خدای خیرخواه به او می‌سد. [۲۵]

← 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 تلف شدن یک حبه از مالش غضب می‌کند حتی بر دوستان و عزیزان خود. اما صاحبان نفوس قویّه، 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 باشی دیده بگشا و نظر به صفات و اخلاق مردم کن و کتب سیر و تواریخ را مطالعه نما 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 شهرباران** کامکار بوده و غضب و اضطراب و از جا در آمدن، خصلت ارادل و اوپاش 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 سازد خداوند قهار نیز در دنیا و آخرت غضب خود را بر تو جاری بکند.

غم زیر دستان بخور زینهار؛

بترس از زیر دستی روزگار؛

لب خشک مظلوم را گو بختد؛

که دندان ظالم بخواهند کند.

در آثار پیشینیان رسیده که: هیچ پادشاهی در **بنی اسرائیل** نبود مگر اینکه حکیمی دانشمند با او بود و صحیفه‌ای در دست داشت که بر آن نوشته بود که: بر زیردستان 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 زیر دست شود و در صدد انتقام و مکافات بر آید. «لا تهین الفقیر علک 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

بدانی‌که: 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]

پانویس

- ↑ دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات سیروس، بی تا، ج ۳۳، ص ۲۴۶.
- ↑ 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 ۲، 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 ۲۹۴.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۲، ص ۴۱۲.
- ↑ مجلسی، مجدیاقر، بحارالانوار، ج ۷۲، 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، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۴۵۴، حدیث ۲۳۶۹.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طویای محیت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طویای محیت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۴۳۲.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طویای محیت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۷.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طویای محیت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱۹۸.
- ↑ حضرت مجد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، نهج الفصاحه، مترجم: حسن روایی آملی، قم، نسیم حیات، بی تا، ص ۱۳۴۲.
- ↑ غرویان، محسن، فلسفه اخلاق، قم، بیک 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 ۲۹۲.
- ↑ کلینی، مجد بن یعقوب، اصول کافی ج ۷۲، ص ۴۱۵.
- ↑ نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طویای محیت، 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.

منبع

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