



شورای عالی حوزه علمیه خاوران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

مدرسه علمیه نرجس خاتون (سلام الله علیها)

شهرستان اصفهان

موضوع

بررسی کظم غیظ در آیات و روایات

با رویکرد اخلاقی امام کاظم (علیه السلام)

استاد راهنما

سرکار خانم داوودی

استاد داور

پژوهشگر

زهرا فروزان مهر

بهار ۱۳۹۴

بسمه تعالی

تحقیق پایانی با موضوع :

که توسط پژوهشگر محترم سرکار خانم: زهرا فروزان مهر

برای دریافت دانشنامه سطح دو (کارشناسی) تدوین شده است ، توسط هیأت داوران مورد ارزیابی قرار

گرفته و در تاریخ / / ۱۳۹۰ ، با کسب رتبه
.....

پذیرفته شده است.

استاد راهنما: سرکار خانم داوودی

استاد داور:

مدرسه علمیه:

امضاء مدیر و مهر مدرسه



شورای عالی حوزه علمیه خاوران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

مدرسه علمیه نرجس خاتون (سلام الله علیها)

شهرستان اصفهان

موضوع

بررسی کظم غیظ در آیات و روایات

با رویکرد اخلاقی امام کاظم (علیه السلام)

استاد راهنما

سرکار خانم داوودی

استاد داور

پژوهشگر

زهرا فروزان مهر

بهار ۱۳۹۴

تقدیر و تشکر

با تقدیر و تشکر شایسته از مدیریت محترمه حوزه، حاجیه خانم ناصری و استادان فرهیخته و فرزانه سرکارخانم زمانی معاون پژوهش و سرکار خانم داوودی استاد راهنما که با نکته های دلاویز و گفته های بلند ، صحیفه های سخن را علم پرور نمود و همواره راهنما و راه گشای نگارنده در اتمام واکمال پایان نامه بوده است.

و پاس قدردانی از قلبی آکنده از عشق و معرفت که محیطی سرشار از سلامت و امنیت و آرامش و آسایش برای من فراهم آورده است.

تقدیم

تقدیم به مقدسترین واژه‌ها در لغت نامه دلم، مادر مهربانم که زندگیم را مدیون مهر و عطوفت آن می‌دانم. و پدر، مهربانی مشفق، بردبار و حامی.

چکیده

امام موسی بن جعفر (علیه السلام) هفتمین امام شیعیان، در علم و تواضع و مکارم اخلاق به خصوص صفت کظم غیظ ضرب المثل عام و خاص بودند. «کظم غیظ»، خودداری از حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از رویارویی با ناملازمات به انسان دست می دهد.

اظهار غضب و غیظ نقصان عقل است و باعث ضعف نفس و نقص آن می شود و کمتر صفتی از صفات رذیله به اندازه آن ویرانی به بار می آورد. چرا که غضب تجلیگاه جهنم است و شراره این آتش به بیرون سرایت می کند و فرد در قیامت نیز با همین آتش خواهد سوخت. همچنین فروبردن خشم بسیار خوب است، اما به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه کن نکند؛ در این حال باید کظم غیظ همراه با عفو و بخشش صورت گیرد.

بنابراین با توجه به اهمیت کسب صفت کظم غیظ، در این تحقیق کظم غیظ در آیات و روایات با رویکرد اخلاقی امام کاظم (علیه السلام) در سه فصل بررسی شده که در فصل اول به چیستی کظم غیظ و جایگاه آن در آیات و روایات و در فصل دیگر به آثار و فواید کظم غیظ و در فصل آخر به راهکارهای تقویت کظم غیظ اشاره شده است.

از جمله مهم ترین آثار دنیوی و اخروی این صفت روشنی چشم اهل بیت (علیهم السلام)، داخل شدن در ردیف اهل ایمان، شجاعت، ایجاد محبت در اجتماع، نجات از آتش دوزخ و امنیت از خشم خدا می باشد و راهکارهایی علمی و عملی برای تقویت کظم غیظ، وجود دارد که می توان به تغییر حالت، یادآوری عظمت عذاب الهی، تفکر در آیات و روایات، تدبیر در عاقبت و شناسایی عوامل خشم اشاره نمود.

کلید واژه ها: کظم غیظ، حلم، خشم، امام موسی کاظم (علیه السلام).

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱

بخش اول: کلیات و مفاهیم

فصل اول: کلیات تحقیق

۱,۱	تعریف و تبیین موضوع	۵
۱,۲	اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
۱,۳	اهداف و فواید تحقیق	۵
۱,۴	پیشینه موضوع تحقیق	۶
۱,۵	سوالات تحقیق	۶
۱,۶	فرضیه تحقیق	۷
۱,۷	روش تحقیق	۷
۱,۸	ساختار تحقیق	۷
۱,۹	کلید واژه ها	۸
۱,۱۰	محدودیتها و موانع تحقیق	۸

بخش دوم: فصل دوم

فصل دوم: مفهوم شناسی

۲,۱	مفهوم شناسی واژه کظم غیظ	۱۰
-----	--------------------------	----

- ۲,۱,۱. معنای لغوی واژه های «کظم» و «غیظ» ۱۰
- ۲,۱,۲. معنای اصطلاحی واژه های «کظم» و «غیظ» ۱۱
- ۲,۲. واژگان مرتبط ۱۲
- ۲,۲,۱. غضب ۱۲
- ۲,۲,۲. تفاوت غیظ و غضب ۱۳
- ۲,۲,۳. عفو و کظم غیظ ۱۴
- ۲,۲,۴. تمایز «حلم» و «کظم غیظ» ۱۵

فصل اول: چیستی کظم غیظ

- ۱,۱. مقایسه کاربردی کظم غیظ و سرکوب خشم ۱۹
- ۱,۲. جایگاه کظم غیظ در آیات و روایات ۲۲
- ۱,۳. کظم غیظ و سیره امام کاظم (علیه السلام) ۲۷

فصل دوم: آثار و فواید کظم غیظ

- ۲,۱. آثار دنیوی کظم غیظ ۳۲
- ۲,۱,۱. روشنی چشم اهل بیت (علیهم السلام) ۳۲
- ۲,۱,۲. داخل شدن در ردیف اهل ایمان ۳۳
- ۲,۱,۳. شجاع ترین مردم ۳۴

- ۲, ۱, ۴. رسوخ روحیه عفو و بخشش ۳۵
- ۲, ۱, ۴. ایجاد محبت در اجتماع ۳۶
- ۲, ۱, ۵. تبدیل دشمنی ها به دوستی ها ۳۷
- ۲, ۱, ۶. سلامتی روحی و جسمی ۳۸
- ۲, ۱, ۷. در امان ماندن از خطرات ۳۹
- ۲, ۱, ۸. پوشیده شدن عیوب باطنی ۴۰
- ۲, ۲. آثار اخروی کظم غیظ ۴۱
- ۲, ۲, ۱. نجات از آتش دوزخ ۴۱
- ۲, ۲, ۲. امنیت از خشم خدا ۴۳
- ۲, ۲, ۳. پاداش الهی ۴۴
- ۲, ۲, ۴. آرامش روز قیامت ۴۵
- ۲, ۲, ۵. موجب رضای حضرت حق ۴۶

فصل سوم: راهکارهای تقویت کظم غیظ

- ۳, ۱. راهکارهای علمی ۴۹
- ۳, ۱, ۱. تفکر در آیات و روایات ۴۹
- ۳, ۱, ۲. تدبیر در عاقبت ۵۰

- ۳, ۱, ۳. یادآوری فضیلت کظم غیظ ۵۰
- ۳, ۱, ۳. یادآوری عظمت الهی ۵۱
- ۳, ۱, ۴. شناسایی عوامل خشم ۵۱
- ۳, ۲. راهکار های عملی ۵۲
- ۳, ۲, ۱. به زبان آوردن ذکر ۵۲
- ۳, ۲, ۲. سکوت ۵۲
- ۳, ۲, ۳. شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن ۵۳
- ۳, ۲, ۴. تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته یا به عکس ۵۳
- ۳, ۲, ۵. ذکر یونسیه ۵۴
- ۳, ۲, ۶. گفتن ذکر شریف ۵۴
- ۳, ۲, ۷. فرستادن صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) و آل پاک و مطهرش ۵۴
- ۳, ۲, ۸. تماس بدنی از طریق لمس ۵۵
- ۳, ۲, ۹. همنشینی با افراد صبور ۵۵
- ۳, ۲, ۱۱. سجده کردن ۵۵
- ۳, ۲, ۱۲. تقویت رابطه با خدا ۵۶

۱۳، ۲، ۳. ایجاد و تقویت مبانی عقیدتی و اخلاقی ۵۶

پیشنهادهای و راهکارها ۵۷

نتیجه گیری ۵۸

منابع و مآخذ ۵۹

مقدمه

انسان موجودی است اجتماعی و در پرتو اجتماعی زیستن است که می تواند احتیاجات مادی و معنوی خویش را بر آورده ساخته و رشد و کمال یابد. در این زندگی اجتماعی، فرهنگ عمومی که شامل آداب و رسوم، اخلاقیات و عقاید است و معاشرت اجتماعی آنگاه جلوه می نماید و جذابیت می یابد که تک تک اجزاء آن، خود جلوه ای زیبا داشته و دارای نمائی جذاب باشد؛ چرا که فرهنگ کلی جامعه، از همین جزئیات اجتماعی، نشأت گرفته و بدون آن، هیچ فرهنگی، واقعیت خارجی پیدا نمی کند.

کظم غیظ یکی از خصوصیات نیکوی اجتماعی است، چنانچه امام کاظم (علیه السلام) آن را خلق و خوی زیبا و خصلتی پسندیده معرفی نمودند و بلکه آن را بهترین صفت آدمی بر شمردند با این اوصاف، کظم غیظ با تجلی در معاشرت اجتماعی و حضور مستمر در فرهنگ اجتماعی، زیبایی بخشیده و مایه رشد و تعالی افراد جامعه می گردد.

این خصلت پسندیده تمام ابعاد زندگی انسان اعم از کلام و گفتار، اعمال و رفتار و حتی ایمان را در برگرفته و وجود آن در فرد، تماماً او را دوست داشتنی نموده و عدم وجود آن، او را منفور و مطرود جامعه می نماید و آثار مخرب دنیوی، اخروی و حتی اعتقادی در فرد و جامعه از خود بر جای می گذارد. و دستاوردهای این حرکت پسندیده از نظر روحی و روانی و معنوی، خیلی بهتر و بیشتر از آن است که انسان خشم و غضب خود را با هیجانات عصبی و رفتارهای زشت و کینه توزانه فرونشاند.

کظم غیظ به معنای فروخوردن خشم و نگهداشتن آن در حال قادر به ابراز آن بودن است که یکی از صفات برجسته امام موسی کاظم (علیه السلام) شمرده می شود. به همین جهت ایشان به کاظم یعنی

کسی که خشم خود را فرو می برد لقب گرفتند. امام موسی کاظم (علیه السلام) همیشه سعی می کردند

که خشم خود را به نحو احسن فرو بنشانند و تسلط وافر بر غلبه بر خشم خود داشتند.

لذا منظور از ارائه این نوشتار، پاسخ به این پرسش است که رویکرد آیات و روایات به خصوص

سیره امام موسی کاظم (علیه السلام) نسبت به کظم غیظ چگونه است؟

البته در کتب تفسیر و اخلاق تا حدی به آن پرداخته شده ولی کتب و مقاله ای به صورت جامع و

مجزا با این ساختار موجود نبود. به همین دلیل سعی شد پژوهشی در حد بضاعت در این زمینه ارائه

شود. در این پژوهش از روش کتابخانه ای استفاده شده و به صورت کاربردی و توصیفی می باشد تا

در حد امکان، با تکیه بر یافته های وحیانی آیات و روایات و اندوخته های کارشناسان مسائل دین و

اخلاق به تعریف و تبیین آن پرداخته شود.

بخش اول: کلیات و مفاهیم

فصل اول: کلیات تحقیق

فصل دوم: مفاهیم

بخش اول: فصل اول

فصل اول: کلیات تحقیق

۱. تعریف و تبیین موضوع
۲. اهمیت و ضرورت تحقیق
۳. اهداف و فواید تحقیق
۴. پیشینه موضوع تحقیق
۵. سوالات تحقیق
۶. فرضیه تحقیق
۷. روش تحقیق
۸. ساختار تحقیق
۹. کلید واژه ها
۱۰. محدودیتها و موانع تحقیق

۱,۱. تعریف و تبیین موضوع

کظم غیظ یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است. انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آن‌ها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می‌شود و این باعث عصبانی شدن فرد می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد. کظم غیظ نموداری از تقواست که اراده و مهار نفس در هر شرایطی، به دست عقل ایمانی است که هم به سوی انفاق و تعاون پیش می‌برد و هم از سرکشی و تجاوز باز می‌دارد و چشم پوشی از همگان را به دنبال می‌آورد.

برای رسیدن به درک درست از صفت کظم غیظ به رفتار و گفتار امام کاظم (علیه السلام) تمسک جسته تا با تبیین این صفت بیشتر با این صفت و آثار آن آشنا شده و مانع بروز و رشد خشم در خود و جوامع اسلامی باشیم.

۱,۲. اهمیت و ضرورت تحقیق

چون ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که افراد آن درک‌های متفاوت، اخلاق گوناگون و طبع‌ها و مزاج‌های متفاوت از هم دارند، بنابراین طبیعی است که در برخوردها و روابط اجتماعی خویش با دیگران، شاهد برخوردها و تنش‌هایی باشیم. در این گونه موارد نظر اسلام، این است که در برابر بدرفتاری‌های دیگران باید روحیه کظم غیظ داشته باشیم.

اساساً نمی‌توان در جامعه‌ای که رفتارهای متفاوت در آن مشاهده می‌شود، بدون صبر و روحیه گذشت و عفو و کظم غیظ، زندگی کرد تا بتوان در آرامش و آسایش زندگی کنیم پس باید مردم را ببخشیم و در برابر بدرفتاری‌های دیگران با روحیه گذشت و کظم غیظ، برخورد نمائیم. و از جانب دیگر اساس رسیدن به فضیلت اخلاقی، حاکم کردن عقل بر دو قوه غضب و شهوت و کنترل آنها به وسیله عقل است و گر نه طغیان هر یک از این دو قوه موجب صدمات روحی و جسمی و حتی اجتماعی جبران ناپذیر خواهد شد. پس با آشنایی در مورد این اصل اخلاقی است که می‌توانیم به این صفت شایسته متصف شده و خود را متخلق به آن کنیم.

۱,۳. اهداف و فواید تحقیق

هدف تحقیق:

آشنایی با مفهوم کظم غیظ در آیات و روایات با رویکرد اخلاقی امام کاظم (علیه السلام)

فواید تحقیق:

۱ - آشنایی با مفهوم کظم غیظ.

۲ - شناخت جایگاه و ضرورت کظم غیظ در آیات و روایات ائمه (علیهم السلام).

۳ - شناخت برخی از آثار دنیوی و اخروی کظم غیظ با تمسک به رویکرد اخلاقی امام کاظم (علیه السلام)

و راههای مزین شدن به آن.

۱,۴. پیشینه موضوع تحقیق

از آن رو که موضوع کظم غیظ یکی از مباحث بیان شده در قرآن و سنت می باشد، به صورت پراکنده می توان در کتب مختلف مطالبی در مورد آن مشاهده نمود و می توان گفت از آن غفلت نشده است.

کتبی که در این زمینه منتشر شده است هر کدام به صورت پراکنده به تبیین گوشه ای از آن پرداخته است از جمله: معدن الجواهر نوشته ی محمدبن علی کراجکی و اخلاق در قرآن اثر ناصر مکارم شیرازی که فقط به آیات و احادیث و نکات خیلی مختصری مرتبط با موضوع اشاره نموده اند، و کتبی که به طور منسجم و منظم، مطالب را بر اساس ساختار این نوشتار بیان کرده باشند یافت نشد. لذا تحقیق حاضر با استفاده از این منابع و سایر منابع دیگر سعی در گردآوری اکثر مطالب و ارائه آن با یک دسته بندی جدید، نموده است.

۱,۵. سوالات تحقیق

سؤال اصلی:

رویکرد آیات و روایات مخصوصاً سیره امام کاظم (علیه السلام) نسبت به کظم غیظ چگونه است؟

سؤالات فرعی:

۱. کظم غیظ به چه معناست؟

۲. آثار و فواید دنیوی و اخروی کظم غیظ چیست؟

۳. راه های تقویت صفت کظم غیظ چیست؟

۱,۶. فرضیه تحقیق

صفت کظم غیظ از مکارم اخلاق و صفت بارز امام کاظم (علیه السلام) شمرده شده و عمل به آن آثار دنیوی و اخروی زیادی را به همراه خواهد داشت.

۱,۷. روش تحقیق

این تحقیق به روش کتابخانه ای و به صورت تحلیلی – توصیفی می باشد.

۱,۸. ساختار و محدوده ی تحقیق

پژوهش حاضر از مقدمه، دو بخش و یک نتیجه گیری تشکیل شده است. در بخش اول: کلیات بحث، مطرح شده که شامل دو فصل است. فصل اول کلیات طرح تحقیق و فصل دوم مفهوم شناسی واژه کظم غیظ و کلمات مرتبط با آن می باشد. و در بخش دوم: به سه فصل: چیستی کظم غیظ و جایگاه آن در آیات و روایات و آثار و فواید دنیوی و اخروی کظم غیظ، روشنی چشم اهل بیت (علیهم السلام)، داخل شدن در ردیف اهل ایمان، شجاعت، ایجاد محبت در اجتماع، نجات از آتش دوزخ و امنیت از خشم خدا و به راههای تقویت کظم غیظ از جمله راهکارهای علمی و عملی پرداخته است.

۱,۹. واژگان کلیدی

کظم: در اصل به معنای بستن ظرف بعد از پر کردن آن است ولی بعدها به عنوان استعاره، در مورد انسانی استعمال شده که پر از خشم باشد، ولی مصمم است که خشم خود را ابراز ننماید.

غیظ: عبارت است از خشم شدیدی که پنهان شده است.

کظم غیظ: «کظم غیظ» یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است. کظم غیظ نمودار دیگری از تقواست که اراده و مهار نفس در هر شرایطی، به دست عقل ایمانی است که هم به سوی انفاق و تعاون پیش می‌برد و هم از سرکشی و تجاوز باز می‌دارد و چشم پوشی از همگان را به دنبال می‌آورد.

۱۰۱. محدودیتها و موانع تحقیق

۱. کمبود منابع معتبر در زمینه موضوع پژوهش حاضر
۲. عدم دسترسی به کتابخانه های غنی.
۳. عدم دسترسی سریع و آسان به مراکز مختلف تحقیقاتی – علمی.

بخش اول: فصل دوم

فصل دوم: مفاهیم

۱، ۲. مفهوم شناسی واژه «کظم غیظ»

۲، ۲. واژگان مرتبط

اساس رسیدن به فضیلت اخلاقی، حاکم کردن عقل بر دو قوه غضب و شهوت^۱ و کنترل آنها به وسیله عقل است و گرنه طغیان هر یک از این دو قوه موجب صدمات روحی و جسمی و حتی اجتماعی جبران ناپذیر خواهد شد. از راههای کنترل غضب می‌توان به «کظم غیظ» اشاره نمود که برای روشن شدن مطلب، لازم است معنای کظم غیظ مشخص شده، تا چگونگی کنترل غضب به وسیله این صفت روشن گردد.

۲،۱. مفهوم شناسی واژه کظم غیظ

معنای کظم غیظ عبارتست از:

۲،۱،۱. معنای لغوی واژه های «کظم» و «غیظ»

«غیظ» عبارت است از خشم شدیدی که پنهان شده است^۲ همچنین «غیظ» در لغت به معنای خشم و غضب شدید و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون در قلبش می‌فهمد و در می‌یابد.^۳

۱. البته برخی نیز قوه‌ی وهم را به این سه قوه اضافه می‌نمایند، ر.ک: نراقی، همان، ص ۲۱.

۲. محمدبن مکرم ابن منظور، لسان العرب، ج ۷، چاپ سوم، بیروت: انتشارات دارصادر، ۱۴۱۴ق، ص ۴۵۰؛ حسن مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، تهران: انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش، ص ۲۹۹.

۳. لويس معلوف، فرهنگ جامع نوین، ترجمه احمد سیاح، ج ۲، تهران: انتشارات اسلام، ۱۳۸۷، ص ۹۷۴، ماده «غیظ».

کلمه «کظم» در اصل به معنای بستن ظرف بعد از پر کردن آن است^۱ ولی بعدها به عنوان استعاره، در مورد انسانی استعمال شده که پر از خشم باشد، ولی مصمم است که خشم خود را ابراز ننماید.^۲ همچنین «کظم» به معنی گلو یا محل خروج نفس است «کظم فلان» یعنی نفس او بند آمد و ساکت شد به کار رفته است.^۳

نیز به معنای نگهداشتن و مخفی کردن چیزی در درون آمده است.^۴ «وَ اَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ»^۵ و چشمان او از اندوه سفید شد اما خشم خود را فرو می‌برد.^۶

۲،۱،۲. معنای اصطلاحی واژه های «کظم» و «غیظ»

کظم در اصطلاح، حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از رویارویی با ناملایمات به انسان دست می‌دهد.^۷

غیظ در اصطلاح، به معنای هیجان طبع برای انتقام در اثر مشاهده پی در پی ناملایمات است. اصطلاح «کظم غیظ» یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل، که هنوز بروز نکرده است.^۸ انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آنها و خطاهایی دور از انتظار

۱. جبران مسعود، فرهنگ الرائد، ترجمه رضا انزلی‌نژاد، چاپ دوم، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۷، ماده «کظم».

۲. محمدحسین طباطبائی، تفسیر المیزان، مترجم محمد باقر موسوی همدانی، ج ۴، چاپ بیست هشتم، قم: دفتر نشر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸، ص ۲۸.

۳. حسین بن محمد راغب اصفهانی، مفردات، ترجمه غلامرضا خسروی، ج ۳، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۲، ص ۳۲.

۴. حسن مصطفوی، همان، ج ۱۰، ص ۶۹.

۵. یوسف (۱۲)، آیه ۸۴.

۶. در برخی از ترجمه به جای فروخوردن خشم، فروخوردن اندوه آورده شده؛ ر.ک: ترجمه‌های: الهی قمشه‌ای، بهرام پور، پورجوادی، فولادوند، فیض الاسلام.

۷. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۳، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۴، ش، ص ۹۷.

۸. همان، ج ۳، ص ۳۳.

مواجه می‌شود و این باعث عصبانی شدن فرد می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد.^۱

عصبانی شدن انسان یا برای دفع اذیت و ضرر است یا برای انتقام، اگر این خشم نسبت به کسی باشد که ضعیف‌تر است، در این حالت خون منبسط شده و رنگ شخص عصبانی، سرخ می‌شود ولی اگر این عصبانیت نسبت به کسی باشد که قوی‌تر از اوست و خود را از انتقام گرفتن ناتوان بداند، خون منقبض می‌شود و شخص اندوهگین می‌گردد.^۲ و رنگ رخسار زرد می‌شود و علمای اخلاق تعریف شان از کظم غیظ مطابق معنای لغوی آن است اما می‌توان چنین تعریفی ارائه داد:

«کظم غیظ نمودار دیگری از تقواست که اراده و مهار نفس در هر شرایطی، به دست عقل ایمانی است که هم به سوی انفاق و تعاون پیش می‌برد و هم از سرکشی و تجاوز باز می‌دارد و چشم پوشی از همگان را به دنبال می‌آورد.»^۳

۲،۲. واژگان مرتبط

۲،۲،۱. غضب

کلمه «غضب» در لغت خشم گرفتن، خشمگینی، خلاف خشنودی، سخت خشم، و زرد خشم به کار رفته است.^۴ غضب یکی از غرایز انسانی است و بهره‌های فراوانی برای انسان دارد و در دفاع از هویت و باورها و فرهنگ او نقش مهمی ایفا می‌کند. در واقع انسان‌ها را می‌توان در مورد این حالت نفسانی، به سه گروه تقسیم کرد:

۱. محمد نصر اصفهانی، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، قم: نهاوندی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۷.

۲. مهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی (گزیده ترجمه جامع السعادات)، ترجمه جلال الدین مجتبی، چاپ سوم، تهران: حکمت، ۱۳۷۲، ص ۱۳۷.

۳. محمود طالقانی، پرتوی از قرآن، چاپ چهارم، تهران: انتشارات شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش، ج ۵، ص ۳۳۶.

۴. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ماده «غضب»

دسته اول: انسان هایی که در هنگام غضب افراط می کنند و از حد و مرز ایمان بیرون می روند. این گونه اشخاص همواره گرفتار اعمال ناپسند خود هستند و بسا که پشیمانی هم سودی به حالشان نخواهد داشت.

دسته دوم: افرادی هستند که اساساً خشمگین نمی شوند و اصلاً قوه غضبیه خود را به کار نمی گیرند و در جاهایی که حتی شرع و عقل هم برای آنان خشم را لازم دانسته است، به هیچ وجه حرکتی ندارند. اینان نه تنها عملی ناپسند انجام می دهند، بلکه از افراد عصبانی بدترند و افرادی بی غیرت و بی هویت تلقی می شوند.

دسته سوم: کسانی که براساس کمال و جودی خود هرگاه خشمگین شوند، از مرز اعتدال خارج نمی شوند. اینان با ایمان راسخ و اعتماد به نفسی که دارند، هنگام بروز حالت خشم بر وجودشان تسلط کامل دارند و تمام اعضا و جوارح آنان تحت فرمان عقل و ایمانشان قرار دارد.

۲,۲,۲. تفاوت غیظ و غضب

واژه های غیظ و غضب معنایی نزدیک به هم دارند و تقریباً معنای هر دو، خشم و خشمگینی است. و گاه غیظ به جای غضب و غضب به جای غیظ استعمال می شود. و گاه به صورت ترکیبی «غیظ و غضب»، (به معنای خشم و تندی، خشم سخت) به کار برده می شوند.^۱ ولی یک فرق جزئی با هم دارند و آن این است که «غیظ» به معنای هیجان طبع برای انتقام در اثر مشاهده پی درپی ناملازمات است. به همین جهت است که گفته می شود: خدای متعال غضب می کند، ولی گفته نمی شود خدای متعال غیظ می کند.^۲

۲,۲,۳. عفو و کظم غیظ

۱. همان.

۲. محمدحسین طباطبایی، همان، ج ۴، ص ۲۸.

نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که فروبردن خشم بسیار خوب است، اما به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه کن نکند؛ در این حال باید کظم غیظ همراه با عفو و بخشش صورت گیرد. البته گذشت و عفو از کسانی صورت می گیرد که شایسته آن هستند؛ نه دشمنان خون آشامی که گذشت و عفو، باعث جرأت و جسارت بیشتر آنها می شود.

در برخی از آیات قرآن، به مرحله عالی تر از عفو، یعنی احسان نیز اشاره شده است. انسان نه تنها باید خشم خود را فروبرد و با عفو و گذشت، کینه را از دل خود بشوید، بلکه با نیکی کردن در برابر بدی (آنجا که شایسته است) ریشه دشمنی را در دل طرف نیز از بین ببرد^۱ و قلب او را نسبت به خویش مهربان گرداند:

«وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۲ و خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد»

در حدیثی که در کتب شیعه و اهل تسنن در ذیل آیه فوق نقل شده چنین می خوانیم که یکی از کنیزان امام سجاد (علیه السلام) به هنگامی که آب روی دست امام می ریخت، ظرف آب از دستش افتاد و بدن امام را مجروح ساخت، امام (علیه السلام) از روی خشم سر بلند کرد، کنیز بلافاصله گفت: خداوند در قرآن می فرماید:

«وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ» امام فرمود: خشم خود را فرو بردم، عرض کرد: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» فرمود: تو را بخشیدم خدا تو را ببخشد، او مجدداً گفت: «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» امام فرمود: تو را در راه خدا آزاد کردم.^۳

۱. مقاله حلم و کظم غیظ ساعت، ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.pajoohe.com>

۲. آل عمران (۳)، آیه ۱۳۴.

۳. محمد بن محمد مفید، الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، ج ۳، قم: کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳، ص ۱۴۶.

۲،۲،۴. تمایز «حلم» و «کظم غیظ»

«حلم» در لغت فارسی به معنای بردباری، آهستگی نمودن، شکیبایی، صبر، مقابل غضب و تندی است^۱ و در لغت عرب، به مفهوم تأمل، تأنی، درنگ، عدم شتاب در امور، حفظ نفس از هیجان غضب، معنا شده است.

لغت شناس معروف قرآن، «راغب اصفهانی» در مفردات الفاظ قرآن می نویسد:

«الحلم ضبط النفس عن هیجان الغضب؛^۲ حلم کنترل کننده نفس از طغیان خشم است.»

سپس می گوید: از آن جا که این حالت از عقل و خرد ناشی می شود، گاهی حلم به معنی عقل و خرد نیز به کار رفته است^۳ و در اصطلاح عبارت است از: اطمینان نفس، به طوری که نیروی غضب به آسانی او را حرکت ندهد و رنج ها و سختی های روزگار او را به زودی مضطرب نگردانند.^۴

برخی از عالمان اخلاق، حلم را مرتبه ای از اطمینان و اعتماد به نفس می دانند که فرد با برخورداری از آن به آسانی غضبناک نمی گردد و حوادث ناخوشایند به سرعت او را پریشان و ناآرام نمی کنند. بنابراین حلم، ضد حقیقی غضب است؛ زیرا اصولاً مانع از پیدایش آن می شود، پس حلیم کسی است که اگرچه حق با او است، ولی در مجازات جاهلان شتاب نمی کند و در برابر هیجان خشم و غضب ناشی از رفتار جاهلانه شخص مقابل، خویشتن داری می کند.^۵

۱. محمد معین، فرهنگ معین، چاپ دوم، بی جا: انتشارات زرین، ۱۳۸۶، ماده «حلم».

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات فی الفاظ القرآن الکریم، چاپ چهارم، بیروت: دارالمعرفه، ۱۳۸۳، ص ۲۵۳.

۳. همان، ماده «حلم».

۴. احمد نراقی، معراج السعاده، قم: هجرت، ۱۳۶۷، ص ۲۴۳.

۵. احمد دیلمی و مسعود آذربایجانی، اخلاق اسلامی، تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، چاپ هشتم، ۱۳۸۱، قم: دفتر نشر معارف اسلامی، ص ۱۸۷.

کظم غیظ عبارت است از: فرو بردن خشم و خود را در حالت غضب، نگاهداشتن. کظم غیظ اگرچه حلم نیست، اما آن نیز ضدیت با غضب دارد که نمی گذارد آثار غضب، ظهور نماید. بنابراین:

۱. هر دو صفت شریفه، ضد غضبند، و هر دو از اخلاق حسنه و صفات فاضله اند، اما صفت حلم، اشرف کمالات نفسانیه بعد از صفت علم است. بلکه علم را بدون حلم، نفعی و اثری نیست. و شجره دانایی بدون باغبانی حلم و بردباری، ثمری ندارد. از این جهت است که هر وقت مدح علم می شود، حلم نیز با او ذکر می شود. و به طور کلی، حلم عام است و کظم غیظ خاص.^۱

۲. حلم از پیدایش غضب بی جا، پیشگیری می کند، ولی کظم غیظ، بعد از پیدایش آن از بروز آثارش جلوگیری کرده و در واقع آن را درمان می کند.^۲

۳. حلم، دفع خشم است، ولی کظم غیظ رفع آن، پس حلم افضل است و انسان باید سعی کند از اول عصبانی نشود و خشم نکند، نه آن که بعد از خشم، کظم غیظ کند. اگر چه آن هم بسیار پسندیده و با ارزش است و در آیات و روایات از آن بسیار تمجید شده و از صفات متقین به شمار آمده است.^۳

۱. احمد نراقی، معراج السعاده، ج ۱، چاپ پنجم، قم: انتشارات هجرت، ۱۳۷۷، ص ۱۹۱.

۲. احمد دیلمی و مسعود آذربایجانی، همان، ص ۱۸۷.

۳. محمدعلی جزایری، دروس اخلاق اسلامی، قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت، ۱۳۸۸، ص ۱۷۱.

بخش دوم: کظم غیظ در آیات و روایات

فصل اول: چیستی کظم غیظ

فصل دوم: آثار و فواید کظم غیظ

فصل سوم: راهکارهای تقویت کظم غیظ

فصل اول: چیستی کظم غیظ

۱,۱. مقایسه کاربردی کظم غیظ و سرکوب خشم

۱,۲. کظم غیظ در قرآن و روایات

۱,۳. کظم غیظ و سیره امام کاظم (علیه السلام)

خداوند نیروی خشم را در انسان بی‌حکمت نیافریده است این نیروی خدادادی صرفاً جنبه ویرانگری ندارد بلکه زمانی که جان و مال یا منافع دیگر انسان به خطر بیفتد، تمام توان او بسیج می‌گردد و حداکثر دفاع را در برابر مهاجم دارد و این نعمتی بسیار بزرگ است. بنابراین نیروی غضب نیروی مفید و مهم دفاعی است و برای بقای حیات انسان ضرورت دارد مشروط بر اینکه در جای خود به کار گرفته شود و کنترل شود.^۱ یکی از راههای کنترل غضب و نگهداشتن آن در حد اعتدال، کظم غیظ می باشد که در این مجال ابتدا به شناخت ماهیت آن می پردازیم.

۱.۱. مقایسه کاربردی کظم غیظ و سرکوب خشم

کظم غیظ به طور کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می‌شوند و از اعمال آن خودداری می‌نمایند به کار می‌رود.^۲ هر چند در اکثر ترجمه‌های قرآن و روایات «کظم غیظ» به «فروخوردن خشم» برگردان شده، اما در آیات و روایات بسیاری تبیین کامل و زیبایی از ویژگی‌های آن ارائه شده که از دیدگاه روان‌شناختی جای هیچ ابهامی باقی نمی‌گذارد. اما عده‌ای تنها به همین برگردان فارسی اکتفا کرده، و یا با سوء استفاده از این اجمال، آن را ناپسند جلوه داده‌اند.^۳

این اشتباه یا سوء استفاده نگارندگان مقالات، از خلط دو مفهوم سرکوب خشم و کظم غیظ ناشی شده است. همان گونه که بیان شد، کظم غیظ ویژگی‌هایی دارد که آن را از سرکوب خشم متمایز می‌سازد. در آموزه‌های دینی سرکوب خشم، یک ویژگی منفی و ناپسند و مضر معرفی شده در حالی

۱. اکبر خادم‌الذکرین، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، ج ۲، چاپ چهارم، قم، مدرسه‌الامام علی بن ابی طالب (ع) ۱۳۸۲، ص ۴۰۳.

۲. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۳، چاپ بیست پنجم، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۸۵ ش، ص ۹۷.

۳. مقاله کظم غیظ از دیدگاه روانشناختی، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.shomaweekly.ir>.

که از کظم غیظ به عنوان یک صفت پسندیده و مفید یاد شده است. تبیین صحیح این دو مفهوم نشان می دهد که یافته های علمی مذکور نه تنها آموزه های دینی را رد نمی کند بلکه مهر تاییدی بر آموزه های ۱۴۰۰ ساله اسلام خواهد بود.^۱

همچنین از مجموع آنچه از قرآن کریم، احادیث و سیره معصومین (علیهم السلام)، استفاده می شود کظم غیظ ویژگی هایی دارد که آن را از سرکوب خشم متمایز می کند این ویژگی ها که نیازمند توضیح و آموزش هستند به گونه ای است که کظم غیظ را به عنوان یک ویژگی مثبت نمایان می کند که نه تنها آثار منفی در پی ندارد بلکه موجبات آرامش و سلامت روان افراد را نیز در پی دارد. مقایسات زیر تاحدی نشان گر تفاوت این دو ویژگی منفی و مثبت است:

۱. در کظم غیظ، مسئله حل می شود اما در سرکوب خشم، معمولاً صورت مسئله پاک می شود.
۲. در کظم غیظ، خشم مدیریت و کنترل می شود اما در سرکوب خشم، خشم پنهان می گردد.
۳. در کظم غیظ، خشم با رویکرد مسئله مداری کنترل می شود اما در سرکوب خشم، رویکرد اجتنابی و هیجان مداری یک تاز میدان هستند.
۴. در کظم غیظ، با جایگزینی منافع برتر، هیچ کینه ای از طرف مقابل باقی نمی ماند؛ اما در سرکوب خشم، آتش کینه افروخته تر می شود.
۵. کظم غیظ هم در موضع ضعف و هم در موضع قدرت رخ می دهد اما سرکوب خشم، همواره در موضع ضعف رخ می دهد.
۶. حرف ها به مثابه آتش زیر خاکستر باقی می ماند.^۲

۱. همان.

۲. مقاله کظم غیظ از دیدگاه روانشناختی، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.shoma-weekly.ir>

۷. در کظم غیظ، ترس از طرف مقابل موجب فروخوردن خشم نمی شود (یا ترس وجود ندارد و یا وجود آن تاثیری ندارد) اما در سرکوب خشم، ممکن است ترس عامل سرکوب خشم باشد و احساس حقارت پیش آید.

۸. در کظم غیظ، فرد در صدد انتقام نیست ولی در سرکوب، خشم به طور موقت فرو می رود و فرد خشمگین برای انتقام لحظه شماری می کند.

۹. کظم غیظ با عفو و گذشت همراه است بنابراین کینه و نفرتی باقی نمی ماند اما در سرکوب، دل مملو از کینه و نفرت می شود.

۱۰. در کظم غیظ مومن نه تنها چیزی از دست نمی دهد بلکه گوهرهای فراوانی می یابد (محبت خدا، امنیت خاطر، آرامش، سکینه، و) در نتیجه در کظم غیظ شکست نیست اما سرکوب خشم با احساس شکست همراه است.

۱۱. در کظم غیظ سیستم برنده برنده^۱ حکم فرماست اما در سرکوب خشم همواره یک نفر بازنده است.^۲

به طور کلی می توان گفت سرکوب خشم یک حالت هیجانی منفی است که معمولاً با ویژگی هایی نظیر احساس حقارت، ضعف و ناتوانی، شکست، کینه و ... همراه است.^۳ سرکوب خشم آثار منفی روان شناختی و فیزیولوژیکی فراوانی در پی دارد از جمله تضعیف خود پنداره، افت اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب، مشکلات قلبی، مداومت کینه، تثبیت احساس حقارت، و از دیدگاه روان شناختی سرکوب خشم می تواند دلایل متعددی داشته باشد از جمله:

۱. سیستم برنده برنده یک اصطلاح روان شناختی است که توضیح آن در این مجال نمی گنجد.

۲. مقاله کظم غیظ از دیدگاه روانشناختی، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.shoma-weekly.ir>

۳. البته وجود یکی از این ویژگی ها برای تحقق مفهوم سرکوبی خشم کافی است.

ناتوانی فرد در مدیریت و کنترل خشم، فقدان مهارت های حل مسئله، ناتوانی در بیان خواست و نظر خود، ناتوانی در ابراز وجود، ترس از طرف مقابل، ترس از پیامدهای ناگوار خشم، اعتماد به نفس پایین، عزت نفس پایین، خودپنداره منفی، نا مناسب بودن راهبردهای مقابله با استرس، فقدان مهارت های ارتباطی مناسب و ...^۱

برتری فرهنگ ما در این است که اگر هیچ یک از مهارت های فوق نباشد، ایمان به خدا کافی است که کظم غیظ مفید، به سرکوب خشم مضر تبدیل نشود. زیرا فرد خشمگین به یاری ایمان و با جایگزینی اجرو پاداش دنیوی و اخروی که خداوند عادل وعده داده، از سرکوب خشم در امان خواهد بود. زیرا «الكاظمين الغيظ» با خدا معامله می کنند و به خاطر خدا می بخشد.^۲

۱,۲. جایگاه کظم غیظ در آیات و روایات

خداوند متعال یکی از مهم ترین ویژگی های انسان های الهی و پارسا پیشه^۳ را کظم غیظ و عفو از مردم می شمارد.^۴

در احوالات بزرگ مرجع عارف حضرت آیت الله بروجردی (رحمه الله) آمده است که ایشان باخود عهد کرده بود که اگر با کسی تندی کرد یا با زبان، کسی را از خود رنجاند، یکسال بدون فاصله روزه بگیرد، روزی در کلاس درس، یکی از شاگردان ایشان سوالی مطرح می کند و ایشان جواب می دهند، اما او پس از جواب آیت الله بروجردی (رحمه الله) باز به طرح اشکال می پردازد و سوال بی

۱. مقاله کظم غیظ از دیدگاه روانشناختی، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.shoma-weekly.ir>.

۲. آل عمران (۳)، آیه ۱۳۴.

۳. ر. ک. برکرانه عصمت، ص ۵۸۶.

۴. عبدالکریم پاک نیا، راههای کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (ع)، ساعت ۱۱، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://salat.irib.ir>

مورد را مطرح می کند. مرحوم بروجردی (رحمه الله) ناراحت می شوند وبا لحن آغشته به تندى می گویند: «وقت کلاس وسایر طلاب را نگیرید.» فردای آن روز مرحوم بروجردی (رحمه الله) مقابل تمامی شاگردان از او معذرت خواهی می کند و مدت یکسال بدون فاصله روزه می گیرند و این گونه به شرط و شروط با خود عمل می کنند.»

و پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) در این زمینه می فرماید:

«الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۱ مومنان در هنگام عصبانیت خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. «كظم» در لغت به معنی بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد و به طور کنایه این آیه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می شوند ولی از اعمال آن خودداری می نمایند، به کار می رود.

حالت خشم و غضب از خطرناکترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می کند، و بسیاری از جنایات و تصمیمهای خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را بپردازد در چنین حالی انجام می شود، و لذا در آیه فوق دومین صفت برجسته پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی کرده است.^۲

«غیظ» به معنی شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است، که بعد از مشاهده ناملایمات به انسان دست می دهد.

۱. آل عمران (۳)، آیه ۱۳۴.

۲. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، همان، ج ۳، ص ۹۷.

پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: «من کظم غیظا و هو قادر علی انفاذه ملأه الله امانا و ایمانا»^۱ آن کس که خشم خود را فرو ببرد با اینکه قدرت بر اعمال آن دارد خداوند دل او را از آرامش و ایمان پر می کند.» این حدیث می رساند که فرو بردن خشم اثر فوق العاده ای در تکامل معنوی انسان و تقویت روح ایمان دارد.

حضرت علی (علیه السلام) در توضیح این آیه فرمودند: «سارعوا الی اداء الفرائض» به انجام تکالیف الهی سرعت کنید.^۲

همچنین در سوره شوری آمده است: «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»^۳ و هرگاه خشم کنند ببخشند.

این جمله اشاره است به فضیلت عفو در هنگام غضب که از بارزترین صفات مؤمنین است، و به همین جهت این طور که ملاحظه می کنید تعبیر کرده، و فرموده: «و یغفرون اذا غضبوا» چون در آن تعبیر از چند جهت تاکید به کار رفته، و مانند تعبیر دوم عفو و مغفرت را منحصر در صورت غضب نکرده.^۴

نه تنها در موقع غضب زمام اختیار از کفشان ربوده نمی شود، و دست به اعمال زشت و جنایات نمی زنند، بلکه با آب عفو و غفران قلب خود و دیگران را از کینه ها شستشو می دهند. این صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا نمی شود.^۵

۱. ابوالحسن ورام بن ابی فراش، مجموعه ورام، محمدرضا عطایی، ج ۲، چاپ سوم، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۴، ص ۲۶۲.

۲. عبد علی بن جمعه عروسی الحویزی، تفسیر نورالثقلین، محقق هاشم رسولی محلاتی، ج ۱، چاپ چهارم، قم: اسماعیلیان، ۱۴۱۵، ص ۳۸۹.

۳. شوری (۴۲)، آیه ۳۷.

۴. محمدحسین طباطبایی، همان، ج ۱۸، ص ۹۲.

۵. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۲۰، ص ۴۶۰.

و همچنین در تفسیر مجمع البیان آمده است: «هرگاه در اثر ستمی که به آنان رسیده است خشمناک شوند، طرف خود را می‌بخشند، فواحش جمع فاحشه است که عبارت باشد از زشتترین عمل، و مغفرت در آیه مربوط به ستم‌هایی است که نسبت به آنان می‌شود، که اگر آن را عفو کنند کاری است پسندیده و شایسته ستایش، اما آن قسمت که مربوط به حقوق الهی و حدود واجبه است حق عفو کردن آن قسمت را ندارد، و نمی‌تواند افراد مرتد و مانند آن را عفو کند.»^۱

در اصل نیرویی است دفاعی که برای دفاع از خود یا پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده، نیروی غضب می‌باشد. ولی چون از محور اصلی خویش خارج گردد، تبدیل به یکی از رذائل بزرگ اخلاقی می‌شود و رذائل دیگری را به همراه می‌آورد. بنابراین اگر خشم در جهت پاسداری از حق و دفاع از چیزی باشد که دفاع از آن عقلاً و شرعاً ضروری و از جمله فضایل اخلاقی است. اما اگر بر مبنای خودخواهی به وجود آید، مادر بسیاری از رذایل می‌شود. بنابراین کسی که هرگز خشم به سراغ او نمی‌آید، و در برابر تمامی صحنه‌های تفاوت و آرام است، او انسان کاملی نیست.

خشم در مواجهه با ظلم و تعدی و در مقام دفاع از حقیقت، به شرطی که شکل افراطی به خود نگیرد و انسان را از محور اعتدال خارج نکند، ناشی از بیداری دل و حساسیت در برابر حق و باطل است.

البته بر اساس خودخواهی به وجود می‌آید، بارزترین شکل خشونت روحی است و در صورتی که شخص قدرت بر انتقام داشته باشد، او را وادار به اعمال خشونت می‌کند و اگر شخص قدرت بر انتقام یا فرونشاندن آتش غضب از روی اختیار نداشته باشد به درون او گریخته و به صورت عقده‌های روحی و کمپلکس‌های روانی در قالب «کینه» در می‌آید.

۱. مترجمان، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، رضا ستوده، ج ۲۲، تهران: فراهانی، بی‌تا، ص ۱۵۴.

این کینه درونی که حالت تغییر شکل یافته غضب است، به صورت‌های مختلف، بر حسب شرایط بیرونی، ظاهر می‌شود که مهم‌ترین آنها حسد، غیبت و دروغ و تهمت، شتم و تحقیر و بدزبانی، شدت عمل و به طور کلی بدخلقی، ستم و آزار و تضییع حق، و امثال آن است.

به هر حال، خشم و کینه از آن جهت که تعادل روحی انسان را به هم می‌زند، او را از محور حق و عدل خارج می‌سازد و بر این اساس، از فضایل و کمالاتی چون رفق و نرمی در رفتار، مدارا با دیگران، عفو و گذشت، حسن خلق و حسن معاشرت محروم و بی‌نصیب می‌گردد و خوی پرخاشگری و درندگی به تناسب شدت و ضعف این رذیله اخلاقی بر او حاکم می‌شود.^۱

در روایات نیز اهمیت بسزایی به این صفت ویژه داده شده است؛ چرا که اولین گام مؤثر در مهار خشم و آثار مخرب آن است. در واقع شخص کظم غیظ کننده؛

۱. نیرومندترین افراد می‌باشد. چنانچه مردی به پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «وَقَالَ رَجُلٌ: أَوْصِنِي، فَقَالَ (صلی الله علیه وآله وسلم): لَا تَغْضَبْ، ثُمَّ أَعَادَ عَلَيْهِ فَقَالَ: لَا تَغْضَبْ ثُمَّ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^۲ به من سفارشی کن: فرمود: خشم مکن. باز درخواست کرد، فرمود: خشم مکن. پس فرمود: پهلوانی، به زمین زدن حریف نیست، بلکه پهلوان کسی است که هنگام خشم، خوددار باشد»

۱. محمد علی سادات، اخلاق اسلامی، چاپ ششم، تهران: سمت، ۱۳۶۸، ص ۲۱۰ - ۲۰۹.

۲. فضل بن حسن طبرسی، مشکاه الانوار، چاپ دوم، نجف: انتشارات حیدریه، ۱۳۸۵ ق، ص ۳۰۸.

۲. شایستگی دوستی را دارد. چنانچه امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ يَقُلْ فِيكَ سُوءًا فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا؛^۱ کسی که سه بار نسبت به تو خشمگین شود و درباره ات به بدی سخن نگوید، شایسته رفاقت است. او را برای دوستی انتخاب کن.»

۳. دور اندیش‌ترین مردمان است. چنانچه نبی اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: «أَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ غَيْظًا؛^۲ دوراندیش‌ترین مردم، فروبرندگان خشمند.»

۱،۳. کظم غیظ و سیره امام کاظم (علیه السلام)

خداوند متعال یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های الهی و پارساپیشه را، کظم غیظ و عفو

از مردم می‌شمارد که از جمله این انسان‌ها امام کاظم (علیه السلام) است.

یکی از صفات برجسته امام موسی کاظم (علیه السلام) کظم غیظ است. به همین جهت ایشان به کاظم یعنی کسی که خشم خود را فرو می‌برد لقب گرفتند. ایشان با صبر و شکیبایی خود از بسیاری از خطاها و اشتباهات دیگران چشم‌پوشی می‌کردند و همین عامل باعث جذب افراد به ایشان می‌شد.

فردی بر اثر جهل و نادانی، امام موسی کاظم (علیه السلام) را مورد اهانت قرار داد. یاران ایشان خواستند آن فرد را تنبیه کنند اما امام مانع کار آنها شد. بعد از مدتی امام موسی کاظم (علیه السلام) به سراغ آن مرد رفت و او را در مزرعه‌اش یافت. امام موسی کاظم (علیه السلام) به آن مرد گفتند: انتظار

۱. محمد بن علی کراجکی، معدن الجواهر، تهران: انتشارات مرتضوی، ۱۳۹۴ ق، ص ۳۴.

۲. فضل بن حسن طبرسی، همان، ص ۲۱۸.

داری چقدر از این مزرعه درآمد داشته باشی. او گفت: ۱۰۰ درهم. امام موسی کاظم (علیه السلام) به او ۲۰۰ درهم دادند و گفتند: ۱۰۰ درهم به خاطر انتظارت و ۱۰۰ درهم دیگر را صرف زندگی خود و خانواده‌ات کن.

این عمل بزرگوارانه امام موسی کاظم (علیه السلام) تحولی در آن مرد بوجود آورد. به طوری که او از مریدان و ثناگویان آن حضرت شد.

امام موسی کاظم (علیه السلام) همیشه سعی می‌کردند که خشم خود را به نحو احسن فرو بنشانند و تسلط و افری بر غلبه بر خشم خود داشتند.

در بیشتر منابع و کتاب‌های دینی امام موسی کاظم (علیه السلام) تنها یک زندانی معرفی شده است در حالی که ایشان شاگردانی بسیار در حوزه‌های علمی تربیت کرد و خود نیز دارای سخنان و گفتارهایی بسیار ارزشمند در حوزه‌های مختلف زندگی است.

امام موسی کاظم (علیه السلام) همزمان با خلافت هارون الرشید عباسی می‌زیسته است. هارون نیز قدرتمندترین و پر شوکت‌ترین خلیفه عباسی بوده و در زمان او بغداد به عنوان مرکز خلافت، شهری باثروت بسیار به شمار می‌آمده است.

در این زمان از سویی دیکتاتوری هارون الرشید بر جامعه وجود داشت و از سوی دیگر نیز فسادهای مختلفی در جامعه رواج یافته بود. بنابراین امام موسی کاظم (علیه السلام) در دو جبهه باید مبارزه می‌کرد و او در این راه با تاکید بر لزوم توجه به خدا و رابطه بیشتر انسان با خدا به جنگ با استبداد و فساد برخاست.

امام موسی کاظم (علیه السلام) در زمانه‌ای می‌زیست که برق طلاهای هارون الرشید چشم همگان را نوازش می‌داد و آن‌ها را جذب نظام خلافت عباسی می‌کرد و به همین دلیل افراد ترجیح می‌دادند تا در

سایه این نظام به راحتی زندگی کنند. در چنین زمانه‌ای امام موسی کاظم (علیه السلام) به هارون الرشید

می‌گوید که «من با دنیای شما کاری ندارم و شما هم با دنیای من کاری نداشته باشید.»

با این وجود هارون، امام (علیه السلام) را آسوده نمی‌گذارد و می‌خواهد که او مانند سایر علما و دانشمندان فریب خورده، خلافت عباسی را بپذیرد و چون امام سر باز می‌زند هارون او را سال‌ها زندانی می‌کند.

با اینکه امام کاظم (علیه السلام) سال‌های زیادی را در زندان‌ها به سر بردند و آزار و اذیت‌های شدیدی را متحمل شدند ولی این موضوع هیچگاه باعث نشد که ایشان خشم خود را بروز دهند و باعث آزار و اذیت اطرافیان خود شوند حتی در روایتی عنوان شده است که ایشان علاوه بر فرو نشانیدن خشم خود در فرو نشانیدن خشم دیگران با درایت و خردورزی خود تاثیر به سزایی داشتند.

روزی هارون الرشید بسیار خشمگین و عصبانی بود و با اطرافیان خود به شدت برخورد بدی داشت اما امام کاظم (علیه السلام) به نزد او رفت و دستش را لمس کرد و فرمود: وقتی دو نفر قوم و خویش به هم می‌رسند و دست هم را لمس می‌کنند خشم فرو می‌نشیند و هارون در جواب حضرت گفت صدق موسی بن جعفر (علیه السلام) بی‌بدیل است.^۱

قرآن کریم هرگز اصل خشم را تخطئه نمی‌کند و خشم‌های مقدس را می‌ستاید. اساساً خشم مقدس یکی از صفات الهی است که نام‌های قهار و جبار حضرتش به آن اشاره دارد. خشمگین شدن اگر متعادل و در راه حق باشد، نه تنها ناپسند نیست، بلکه پسندیده و مورد رضای حق هم خواهد بود. در سیره رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) به نقل از امیر مومنان (علیه السلام) آمده است که: آن

۱. مقاله الگوپذیری از امام موسی کاظم (ع) باعث رشد عشق و محبت در جامعه می‌شود،

حضرت برای امور دنیا هرگز عصبانی نمی شد؛ اما هرگاه برای حق غضبناک می شد، احدی را نمی شناخت و خشم پیامبر آرام نمی شد تا اینکه حق را یاری کند.

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) در این زمینه می فرماید:

«پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) برای دنیا به خشم نمی آمد اما هرگاه حق، او را به خشم می آورد، هیچ کس او را نمی شناخت و هیچ چیز نمی توانست جلو خشم او را بگیرد تا آنگاه که انتقام (حق را) می گرفت.»^۱

آری یک انسان کامل فقط در راه حق و به خاطر پایمال شدن حقوق الهی و حقوق مردم خشمگین می شود و در این مورد هم از مرز ایمان و حدود الهی خارج نمی شود.^۲

خداوند در آیات ۱۳۳ تا ۱۳۴ سوره آل عمران،^۳ مهار خشم و مدیریت آن را نه تنها وظیفه و مسئولیت مومنان پرهیزگار و اهل تقوا می شمارد، بلکه با بیان اینکه این روش موجب بهره مندی آنان از پاداش های الهی می شود می کوشد تا ایشان را به مهار و مدیریت خشم تشویق و ترغیب کند. تاکید بر واژه تقوا از آن روست که مدیریت خشم و مهار آن موجب می شود تا آدمی رفتارهای پلید و زشتی که از آن به رفتار ناهنجار و ضد تقوایی تعبیر می شود، بروز ندهد و از مسیر اعتدال و تعادل بیرون نرود. مدیریت خشم به این است که آدمی در مسیری گام بردارد که احکام عقل و شریعت بر آن مدار و

۱. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج ۹، چاپ دوم، قم: دارالحديث، ۱۳۷۹، ص ۴۳۹.

۲. خلیل منصوری، مقاله راههای مهار و کنترل خشم، روزنامه کیهان، ش ۱۹۹۹۱، ص ۶.

۳. «و سَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يَنْفُقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ و بر یکدیگر سبقت بجوئید برای رسیدن به آمرزش پروردگار خود و بهشتی که وسعت آن آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. همانها که در وسعت و پریشانی اتفاق می کنند، و خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم می گذرند، و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»

محور می‌باشد و رفتارهای انسانی معتدل و معقول و مشروع می‌شود. این گونه است که شخصیت انسان مومن، شخصیتی سالم و معتدل می‌شود و موجبات جلب و جذب دیگران به این شخص و اسلام نیز می‌گردد. اینکه برخی بر این باورند که خشم یک واکنش طبیعی و غریزی است و غیرقابل مدیریت و مهار می‌باشد، سخنی نادرست و نارواست؛ زیرا انسان‌ها هر چند که نمی‌توانند احساسات و عواطف خود را نسبت به امور آزاردهنده و ناپسند به طور کلی از میان ببرند و حتی از میان بردن آن همانند از میان بردن اصل قوه شهوت، امری غیرانسانی و شرعی و عقلانی و عقلایی است، ولی می‌توانند همانند دیگر قوای انسانی آن را مدیریت و مهار کنند. آیه ۱۳۴ سوره آل عمران این معنا را مورد توجه قرار می‌دهد که انسانها اصولاً قابلیت مهار و مدیریت خشم و غضب خود را دارا می‌باشند؛ از این رو مومنان راستین را به فرو خوردندگان خشم (کظم غیظ) یاد می‌کند. فرو خوردن خشم به معنای مهار و مدیریت آن است؛ زیرا آنچه به طور طبیعی بروز و ظهور می‌کند یعنی احساسات و عواطف خود را با مهار و مدیریت فرو می‌برند و اجازه نمی‌دهند تا طغیان کند و بیرون از چارچوب‌های عقلانی و عقلایی و شرعی عمل و واکنش نشان دهد.^۱

۱. خلیل منصوری، مقاله راههای مهار و کنترل خشم، روزنامه کیهان، ش ۱۹۹۹۱، ص ۶.

فصل دوم: آثار و فواید کظم غیظ

۱، ۲. آثار دنیوی کظم غیظ

۲، ۲. آثار اخروی کظم غیظ

اگر انسان بتواند در حالات خشم و غضب، مالک نفس خویش باشد، او را می توان از افراد نیرومند و توانا برشمرد؛ چرا که کنترل نفس سرکش در آن حالت، ایمان و اراده ای والا و قوی لازم دارد که خیلی از انسان ها نمی توانند از عهده اش برآیند. اگر مروری به صفحات حوادث در رسانه ها داشته باشیم اکثر حوادث ناگوار ریشه در عدم توانایی مجرمین در کنترل خشم و غضب خود دارد. به این جهت کنترل غضب امری مهم به شمار می آید و هر کس در آن موفق شود، افزون بر بهره های فراوان دنیوی، دارای مقامی بلند از نظر معنوی خواهد بود. اینک به برخی از آثار و فواید دنیوی و اخروی کظم غیظ می پردازیم:

۲،۱. آثار دنیوی کظم غیظ

از جمله موارد زیر آثار دنیوی کظم غیظ هستند:

۲،۱،۱. روشنی چشم اهل بیت (علیهم السلام)

فرو بردن خشم و بردباری در مقابل عصبانیت از لذت بخش ترین لحظاتی است که امامان معصوم (علیهم السلام) از آن به عنوان روشنی چشم نام می برند. آن گرامیان این خصلت والای انسانی را همواره دوست داشتند و شیرینی آن را هرگز فراموش نمی کردند. حضرت باقر (علیه السلام) می فرماید:

«پدرم امام صادق (علیه السلام) می فرمود پسر! هیچ چیز مانند عصبانیتی که با صبر پایان می پذیرد چشم پدرت را روشن نمی کند.»^۱

آری اگر انسان بتواند در آن لحظه خطرناک و حساس، صبر و بردباری پیشه کند، لذت و شیرینی آن تا آخر عمر در کامش خواهد ماند و او را مسرور خواهد نمود. در مقابل اگر خود را کنترل نکند تا آخر زندگی در آتش حسرت و ندامت خواهد سوخت.^۲ و چه بسا گاهی، همین غضب موجب خروج از دین و بی ایمانی خواهد شد.

امام کاظم در این زمینه فرموده اند: «علمی که مردم نیاز دارند در چهار چیز یافت:

«اینکه خودت را بشناسی، اینکه خدای خودت را بشناسی، بشناسی خداوند با تو چه کرده است، بشناسی که خداوند چه چیزی از تو می خواهد و بشناسی که چه چیزی تو را از دینت خارج می کند.»^۳

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، چاپ دوم، تهران: اسلامیه، ۱۳۶۲، باب کظم الغیظ، ح ۱.

۲. عبدالکریم پاک نیا، راههای کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (ع)؛ ۱۱ صبح، ۱۳۹۳/۱۱/۴
<http://salat.irib.ir>

۳. محمدرضا حکیمی و محمد و علی، الحیاه، احمد آرام، ج ۱، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰،

۲, ۱, ۲. داخل شدن در ردیف اهل ایمان

قرآن کریم مومنان را در آیات متعدد به خاطر کنترل خشمشان می ستاید. در سوره شوری در مورد یکی از ویژگی های بارز مومنین می فرماید:

«وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»^۱ مومنین زمانی که خشمگین می شوند (با فرو خوردن خشم خود) عفو می کنند.

هر انسانی طبیعتاً در مقابل پیشامدهای ناگوار و ناهنجاری ها ناراحت و عصبانی می شود و آیه فوق می فرماید: در چنین موقعی نه تنها خود را به گناه آلوده نمی کنند. بلکه با کنترل خشم، خود از صفت عفو بهره می گیرند. این صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا نمی شود.

جالب اینکه: نمی گوید آنها غضب نمی کنند، چرا که این جزء طبیعت انسان است و در بعضی موارد، یعنی در آنجا که برای خدا، و در راه احقاق حق مظلومان باشد، ضرورت دارد، بلکه می گوید آنها به هنگام غضب آلوده گناه نمی شوند، سهل است به سراغ عفو و غفران می روند، و باید هم چنین باشد.^۲ چگونه انسان می تواند در انتظار عفو الهی به سر ببرد در حالی که خود کینه توز و انتقام جو است و به هنگام غضب هیچ قانونی را به رسمیت نمی شناسد.

۲, ۱, ۳. شجاع ترین مردم

مولای متقیان حضرت علی (علیه السلام) فرموده اند:

۱. شوری (۴۲)، آیه ۳۷.

۲. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲۰، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۵۳ ش، ص ۴۶۰.

«أَقْوَى النَّاسِ مَنْ قَوِيَ عَلَى غَضَبِهِ بِحِلْمِهِ»^۱ شجاع‌ترین مردم کسی است که بتواند بوسیله حلم و بردباری خشم خود را مهار سازد»

خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار دیگران بوجود می‌آید. با توجه به نقش اساسی که این عامل در زندگی انسان ایفا می‌کند و لزوم وجود این قوه در انسان باید گفت که خشم یکی از عواطف مهم انفعالی است که کارایی مهمی برای انسان دارد؛ چرا که به او در حفظ و نگهداری خویش کمک می‌کند.

در واقع، خشم یک مکانیزم طبیعی برای دفاع از فرد است که اگر منافع انسان در معرض خطر قرار گیرد بروز پیدا می‌کند، اما آنچه مهم است کنترل و مهار این قوه است؛ چرا که وقتی انسان به خشم می‌آید قدرت شناخت، استدلال و فهم او تحت تاثیر عامل خشم قرار می‌گیرد و فرد دیگر قادر به درست اندیشیدن نخواهد بود.

این مسئله همان چیزی است که امروزه از آن تحت عنوان «مدیریت خشم» یاد می‌شود و در صورت تحقق می‌تواند تاثیرات مفیدی در اصلاح رفتار فرد ایفاء نماید که حضرت علی (علیه السلام) آن را شجاع‌ترین مردم نام نهاده است.^۲

۴، ۱، ۲. رسوخ روحیه عفو و بخشش

عفو به معنای گذشتن از گناه و ترک کیفر آن است و اصل و ریشه آن به معنی محو و نابودی است.^۳ ولی راغب در مفردات این معنی را ریشه اصلی نمی‌داند و معتقد است که عفو به معنای قصد

۱. محمد بن حسین آقا جمال خوانساری، شرح آقا جمال خوانساری غررالحکم ودررالكلم، محقق جلال الدین محدث حسینی ارموی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش، ص ۴۰۶.

۲. مقاله کنترل خشم، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۷، <http://daneshnameh.roshd.ir>

۳. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، دارالاحیاء التراث العربی، ج ۹، بیروت: ۱۴۱۶، ص ۲۹۴.

گرفتن چیزی است و به همین مناسبت به وزش بادهایی که منجر به ویرانی و گرفتن چیزی می‌شود، این واژه اطلاق شده است و اگر به محو کردن، عفو اطلاق می‌گردد بخاطر این است که آن هم نوعی قصد بر گرفتن چیزی است.^۱

امام صادق (علیه السلام) در تعریف عفو می‌فرماید: عفو کردن و از تقصیر گذشتن با وجود قدرت و انتقام، طریقه پیامبران و متقیان است و معنی عفو آن است که هرگاه از کسی جرمی و تقصیری نسبت به تو واقع شود، پی او نروی و به او اظهار نکنی و از ظاهر و باطن فراموش کنی و احسان را به او زیاده‌تر از پیش کنی.^۲

خصلت عفو از خصال جوانمردان است و سبب استحکام روابط و دوستی‌ها و مهر و محبت خواهد شد. انسانی که دارای حلم نیست، اهل بخشش و گذشت نخواهد بود. همان گونه که حلم خداوند متعال موجب عفو و بخشندگی اوست.^۳

امیر مومنان علی (علیه السلام) در آغاز یکی از خطبه‌هایش می‌فرماید:

« الْحَمْدُ لِلَّهِ الْفَاشِي ... الَّذِي عَظَّمَ حِلْمُهُ فَعَفَا؛ حمد و سپاس خداوندی را... که عظمت حلم او موجب عفو و بخشش اوست »

عفو و بخشش از برکات و آثار کظم غیظ محسوب می‌شود.

۱. حسین بن محمد راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ج ۱، قم: طلیعه نور، ۱۴۲۶، ماده عفا.

۲. عبدالرزاق گیلانی، ترجمه مصباح الشریعة، ج ۱، تهران: انتشارات پیام حق، ۱۳۷۷، ص ۳۷۴.

۳. محمد محمدی اشتهاردی، مقاله حلم، پاسدار اسلام، شماره ۲۱۹، ۱۳۷۹.

۴. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، محمدباقر کمره ای، ج ۱۱، تهران: اسلامیه، ۱۳۵۱، ص ۲۷۶.

۲,۱,۴. ایجاد محبت در اجتماع

ادامه حیات انسانی مبتنی بر عفو و گذشت و کظم غیظ است. زیرا اگر همه مردم در استیفای حقوق خویش سخت گیر باشند و از کوچکترین لغزشی چشم پوشی نکنند و به خشم آیند زندگی تلخ شده و روح صمیمیت از میان جامعه رخت برمی بندد و همکاری و تألیف میان افراد غیرممکن است! فرو بردن خشم از ستم های جزئی موجب تقویت نظام اجتماع است زیرا عفو سبب زیادی محبت است و آن نیز سبب تقویت اجتماع است.

بنابراین گسترش کظم غیظ موجب رواج اخلاق و تربیت دینی در اجتماع شده و از بروز کینه و حس انتقام جویی میان اعضای جامعه جلوگیری می کند خصوصاً اگر خطاها به صورت ناخواسته و غیرعمدی باشد که در این صورت گذشت و عفو بسیار ارزشمند و اخلاقی است.

در حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) آمده است:

« عَلَیْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا یَزِیدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا^۱ » بر شما باد به عفو و گذشت، چرا که عفو چیزی جز عزت بر انسان نمی افزاید.»

همچنین انسان باید به این مطلب توجه داشته باشد که با خشم گرفتن ممکن است موقعیت اجتماعی خود را از دست بدهد و شخصیتش بین اطرافیان خرد شود.^۲

۲,۱,۵. تبدیل دشمنی ها به دوستی ها

۱. حسین بن محمد تقی نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ ق، ص ۱۷۰.

۲. مقاله بررسی عفو و بخشش در اجتماع از دیدگاه قرآن و روایات، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶،

در قرآن به حلم و کظم غیظ بسیار سفارش شده است، و از جمله آثار آن را این طور بیان می کند:

« ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ »^۱ ناپسندی را با نیکی دفع کن که ناگاه خواهی دید که همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است.^۲

این آیه به یکی از آثار درخشان حلم و خویشتن داری اشاره کرده و دستور می دهد که با برخورد نیک و ابراز محبت و عکس العمل نیکو ناملایمات، زندگی را برای خود آرام کنند، زیرا در این صورت دشمنی ها و کینه ها به دوستی تبدیل شده، شعله های فتنه ها خاموش گشته و جامعه به همسویی و مهر و محبت و برادری سوق داده می شود.^۳

در تفسیر علی بن ابراهیم (البرهان) در ذیل این آیه آمده است:

« خداوند پیامبرش را با این آیه تربیت کرد و پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) بر اساس همین دستور با مردم رفتار می نمود. »^۴

۲, ۱, ۶. سلامتی روحی و جسمی

۱. فصلت (۴۱)، آیه ۳۴.

۲. محمد محمدی اشتهازدی، مقاله حلم و خویشتن داری، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶،

<http://daftarmags.ir>

۳. هاشم بن سلیمان بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، قسم الدراسات الإسلامية مؤسسة البعثة، ج ۴، قم: مؤسسه

بعثة، ۱۳۷۴ ش، ص ۷۸۷.

افرادی که کظم غیظ دارند در برابر هیجانات قوه غضبی عقل را به کار می گیرند و با تأنی و درنگ و به دور از هرگونه عجله با خرد و اندیشه عمل می کنند.

و نسبت به خشم واکنش حساس نشان نمی دهند و از آستانه تحمل بالایی نسبت به فشارهای بیرونی و درونی برخوردارند.

همان گونه که بسیاری از فقرا زندگی شاد و بانشاط و دلپذیری دارند و می توانند هنگام عصبانیت نیز احساس مثبت و خوشایند هم داشته باشند با دور کردن ذهن از بی منطقی و روی آوردن به منطق می توانند عصبانیت را کاهش دهند.^۱

امام کاظم (علیه السلام) می فرماید: «هرکس عقل و تدبیرش را مورد استفاده قرار ندهد دشمنش یعنی شیاطین انس و جنی و نیز هواهای نفسانی به راحتی او را می فریبند و منحرف می شود».^۲

۲، ۱، ۷. در امان ماندن از خطرات

سالک اگر غضب نابجا را از خود دور کند، صاحب صفت فاضله «حلم» و «کظم غیظ» باشد، خدای متعال او را با داشتن این صفت، از خطرات شیطانی و نفسانی، و از لغزشها و ضلالت ها حفظ می کند. و این هم بدان معنی است که باطن سالک با داشتن این صفت، در أمن الهی قرار می گیرد، و در حفظ و امان ربوبی می باشد، و در نتیجه، از دخالت های نفس و شیطان، و از خطرات آنها مصون

۱. مقاله سخته اما ممکنه، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://www.tebyan.net>.

۲. حسین بن محمد حلوانی، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، قم: مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، ۱۴۰۸ ق، ص ۱۲۴.

می‌گردد. پیداست که این برای یک سالک در طریق سلوک که طریق پر مخاطره‌ای است، یک نعمت بزرگ و یک موفقیت بسیار مهم است.

این از جمله مسائل سلوک، و از جمله ضروریات طریق است که سالک باید تا آنجا که می‌تواند از اموری که او را در معرض دخالت نفس و شیطان قرار می‌دهد اجتناب کند، و بعکس، موجبات مصون بودن از دخالت نفس و شیطان را به دست بیاورد، و غضب نابجا از اموری است که انسان را در معرض دخالت‌های نفس و شیطان قرار می‌دهد، و بعکس، صفت «حلم» و «کظم غیظ» از اموری است که باطن انسان را در حفظ و امان خاص الهی قرار می‌دهد و موجب مصون بودن از دخالت‌های نفس و شیطان می‌گردد.

در این زمینه به روایتی از امام باقر (سلام الله علیه) اشاره که امام می‌فرماید: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِمْضَائِهِ حَشَا اللَّهَ قَلْبُهُ أَمْنًا وَ إِيْمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ قَالَ: وَ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا غَضِبَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ»^۱ هر کس غیظ و غضب خود را بشکند، در حالی که می‌تواند غضب و غیظ خود را اعمال کند، خدای متعال قلب او را در روز قیامت پر از امن و ایمان می‌کند.

این نیز برای صاحبان بصیرت کاملاً روشن است که پر کردن قلب از امن و ایمان، در حقیقت، در همین زندگی دنیوی و در باطن امر است، و در قیامت که روز ظهور حقایق است، این مسئله به تناسب نظام اخروی به ظهور می‌رسد.^۲

۲, ۱, ۸. پوشیده شدن عیوب باطنی

۱. علی بن ابراهیم قمی، تفسیر قمی، محقق طیب موسوی جزایری، ج ۲، چاپ چهارم، قم: دار الکتاب، ۱۳۶۷ ش، ص ۲۷۷.

۲. مقاله حلم و کظم غیظ و برکات آن، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://tebyan-zanjan.ir>

این هم یکی از برکات این صفت است، و نزد صاحبان بصیرت از امور بسیار مهم بوده، و اهمیت فوق‌العاده دارد. زیرا سالک نیاز سخت به این موضوع دارد که عیوب و نقایص وجودی و درونی وی با نظر خاص ربوبی ستر گردد، تا مانع عروج وی، و مانع افاضات و جذبات مقام ربوبی نشود. پاک بودن از غضب نابجا، و شکستن آن در باطن و ظاهر، یعنی متصف بودن با صفت «حلم»، از موجبات ستر الهی، و نادیده گرفته شدن عیوب و نقایص وجودی و درونی سالک می‌باشد، و خدای متعال بر اثر اتصاف سالک با این صفت فاضله، معایب باطنی و نقایص وی را می‌پوشاند و آنها را نادیده می‌گیرد، و در نتیجه، آنها مانع عروج روحی و حرکت عبودی وی، و مانع جذبات ربوبی و افاضات نمی‌گردد.^۱

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ»^۲ هر کس غضبش را بپوشاند خداوند عیوبش را می‌پوشاند.»

۲,۲. آثار اخروی کظم غیظ

بعضی از آثار اخروی کظم غیظ عبارتند از:

۲,۲,۱. نجات از آتش دوزخ

یکی از مهم‌ترین برکات خویشتن داری در حالت خشم نجات از آتش دوزخ می‌باشد. امام کاظم (علیه السلام) می‌فرماید:

۱. مقاله صفت حلم موجب رضای حضرت مقصود است، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶.

<http://www.maghrebnews.ir>

۲. محمد بن حسن حر عاملی، تفصیل وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۱۵، قم: موسسه آل‌البیت (ع)،

۱۴۰۹، ص ۳۶۰.

«خداوند بهشت را بر هر هرزه گوی کم حیا که باکی ندارد چه می گوید و به او چه می گویند
حرام گردانیده است.»^۱

هر کس در هنگام خشم یاد خدا کند و انتقام نگیرد خدا او را در جمع کسانی که مستحق نابودی
هستند قرارش نمی دهد و خدا انتقامش را از کسانی که در حق او ظلمی روا داشته اند باز می ستاند.^۲

در روز قیامت خلائق جمع شوند منادی ندا کند. اهل فضیلت کجایند؟ گروهی از مردم بپاخیزند و
شروع کنند با سرعت به طرف بهشت روند فرشتگان آن ها را ببینند و بگویند شما را می بینیم که به
سرعت به طرف بهشت می روید؟ جواب دهند هر کس به ما ستم می کرد ما گذشت می کردیم و
هرگاه کسی به ما بدی می کرد می بخشیدیم و هرگاه کسی رفتار جاهلانه ای می کرد. شکیبایی می
ورزیدیم آنگاه گفته می شود وارد بهشت شوید چه خوب اند افراد نیکوکار!^۳

همچنین امام باقر (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ مَلَكَ نَفْسُهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا غَضِبَ حَرَّمَ
اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ»؛ هر کس در هنگام خشم و غضب مالک نفس خویش باشد، خداوند متعال بدن
او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد.»

انسان در حالت غضب تجلی گاه جهنم است و اگر خود را کنترل نکرد شراره این آتش به بیرون
سرایت می کند و در قیامت با همین آتش خواهد سوخت صدای تنفس و ناله انسان غضب کرده، صدای

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، احمد جنتی، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۷، ص ۷۷.

۲. محمد سودی، مقاله کظم غیظ، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://www.pajooh.com>

۳. ابوالحسن ورام بن ابی فراش، مجموعه ورام، محمدرضا عطایی، ج ۲، چاپ سوم، مشهد: آستان قدس رضوی،
بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۴، ص ۳۰۴، ح ۱۰.

۴. علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، محقق طیب موسوی جزائری، ج ۲، چاپ سوم، قم: دار الکتاب، ۱۴۰۴ ق،
ص ۲۷۷.

غیظ آلود جهنم است.^۱ و در حال عصبانیت شیطان به انسان بسیار نزدیک است بنابراین شخص عصبانی نباید تصمیم بگیرد و عملی را انجام دهد.^۲

ابوحمزہ ثمالی روایت کرده است که از امام محمدباقر (علیه السلام) شنیدم که می فرمود:

«هرکس که از دستیابی به آبروی مردم خودداری کند خداوند، عذاب روز قیامت را از او دور می سازد و کسی که خشم خود را فرونشاند. خداوند در روز قیامت او را خواهد بخشید.»^۳

با تمسک به این حدیث شریف برای از بین بردن این رذائل اخلاقی باید سریع اقدام کرد و اولین گام برای تحقق این تصمیم عمل به فضائل اخلاقی است که کم کم صفات ناشایست را در انسان کم رنگ می سازد. هنگامی که انسان از صفات پلید و زشت رها شود از خشم و غضب نیز که زاییده آنهاست رها می شود و در نتیجه دچار ضعف نفس و ضعف عاطفی نمی شود و از آتش دوزخ نیز نجات می یابد.^۴

۲,۲,۲. امنیت از خشم خدا

امام باقر (علیه السلام) در این مورد فرمود:

۱. فرقان (۲۵)، آیه ۱۲.

۲. اکبر خادم الذاکرین، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، ج ۲، چاپ چهارم، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، ۱۳۸۲، ص ۴۰۲.

۳. ابوالحسن ورام بن ابی فراش، مجموعه ورام، محمدرضا عطایی، ج ۲، چاپ سوم، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۴، ص ۳۰۴، ح ۱۰.

۴. زینب جعفری، راه های مقابله با خشم، مجله گنجینه مهر ۱۳۸۴، شماره ۵۴، ص ۹.

«يَا مُوسَى أَمْسِكْ غَضَبَكَ عَمَّنْ مَلَكُوتَكَ عَلَيْهِ أَكْفٌ عَنْكَ غَضَبِي»^۱ در کتاب تورات در ضمن مناجات خدای عزوجل با موسی (علیه السلام) آمده است: ای موسی خشم خود را از کسی که تو را بر او مسلط ساخته ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم»

در سراسر هستی چیزی سخت تر از خشم خداوند نیست زمانی که یگانه ی عالم هستی مهر و بخشش را از انسان بردارد می توان گفت سخت ترین لحظات زندگی انسان است. هر کسی که از دستیابی به آبروی مردم خودداری کند خداوند عذاب روز قیامت را از او دور می سازد و کسی که خشم خود را فرو نشاند خداوند در روز قیامت او را خواهد بخشید. آری فرو بردن خشم خدا امان از خشم الهی است و کسی که خشم خویش را نشاند از درندگان نیز در می گذرد و امیدی به رحمت حق نخواهد داشت مگر آنکه خشم خود را فرونشاند.

همچنین چگونه انسان می تواند در انتظار عفو الهی به سر برد در حالی که خود کینه توز و انتقام جو است، و به هنگام غضب هیچ قانونی را به رسمیت نمی شناسد؟! چون غضب آتش سوزانی است که در درون جان انسان شعله ور می شود، و بسیارند کسانی که قادر بر مهار کردن نفس در آن حالت نیستند، ولی مؤمنان راستین هرگز تسلیم خشم و غضب نمی شوند.^۲

۲، ۲، ۳. پاداش الهی

۱. محمد بن یعقوب بن اسحاق کلینی، الکافی (ط الإسلامیة)، ج ۲، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ق، ص ۳۰۷.

۲. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲۰، چاپ بیست و یک، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۲، ص ۴۶۰.

کظم غیظ افزون بر آمرزش گناهان، پاداش الهی هم در پی دارد. خداوند پاداش کسی را که به سبب سامان یافتن امور جامعه از حق شخصی اش درگذرد خود به عهده گرفته است. «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ»^۱ و هر کس عفو و اصلاح کند اجر و پاداش او با خدا است.»

گرچه حقی از او ضایع گشته به سبب گذشتی که مایه انسجام جامعه، کم شدن کینه ها، افزایش محبت و آرامش اجتماعی است خداوند پاداش او را فضل بی پایانش برعهده گرفته است.

به دلیل اینکه خشمش را اعمال نکرده، خداوند در قیامت دلش را از خشنودی خویش لبریز می کند.^۲

موسی به پروردگار عرضه داشت:

«يَا رَبِّ، أَيُّ عِبَادِكَ أَعَزُّ عَلَيْكَ؟ قَالَ: الَّذِي إِذَا قَدَرَ عَفَا»^۳ کدام بنده نزد تو عزیزتر است؟ فرمود: آن که به وقت قدرت، گذشت کند.»

حتی افراد بی ایمان هم از پاداش الهی بهره می برند. امام کاظم (علیه السلام) به علی بن یقطن فرمود:

«در بنی اسرائیل مرد باایمانی بود که همسایه کافری داشت همسایه کافر او با او پیوسته به رفق و مدارا رفتار می کرد و به او نیکی می ورزید وقتی از دنیا رفت خداوند برای او خانه ای بنا کرد که مانع

۱. شوری (۴۲)، آیه ۴۰.

۲. جواد ایروانی، مقاله خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث، مجله الهیات و حقوق، پاییز ۱۳۸۴،

شماره ۱۷، ص ۱۵۱ تا ۱۸۶.

۳. زین الدین بن علی ثانی، منیه المرید، رضا مختاری، قم: مکتب الاعلام اسلامی، ۱۴۰۹، ص ۳۲۳.

از گرمای آتش شود و روزیش را از جای دیگر می رساند و به او گفته می شد این به سبب رفق و نیک رفتاری تو نسبت به همسایه مومن است»^۱

۲,۲,۴. آرامش روز قیامت

امام باقر (علیه السلام) پاداش شیرین کظم غیظ را در ضمن تفسیر آیه «و اذا ما غضبوا هم یغفرون»^۲ این گونه بیان می کند:

«مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِمْضَائِهِ حَشَا اللَّهَ قَلْبُهُ أَمْنًا وَ إِيْمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۳ هر کس خشم خود را فرو برد، در حالی که می توانست از طرف مقابل انتقام بگیرد خداوند متعال در روز قیامت قلبش را از ایمان و امنیت و سلامتی پر خواهد کرد».

بنابراین فرو بردن خشم، آثار بسیار خوبی بر فرد و جامعه دارد. احادیث فراوانی در مدح کظم غیظ وارد شده که نوعی ترغیب در جهت اعمال این صفت پسندیده است،^۴ از جمله حدیثی از امام جعفر صادق (علیه السلام) در این باب نقل شده که می فرماید:

«هر که خشمی را فرو خورد که اگر بخواهد می تواند آن را به کار بندد (و از طرف خود انتقام گیرد) خداوند در روز قیامت دلش را از خشنودی خود پر می سازد»^۱

۱ . محمدباقر مجلسی، همان، ج ۸، ص ۳۴۹.

۲ . شوری (۴۲)، آیه ۷۳.

۳ . محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، محقق موسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، ج ۱۲، قم: موسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق، ص ۱۷۸.

۴ . محمد سودی، مقاله کظم غیظ، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://www.pajoohe.com>

۲,۲,۵. موجب رضای حضرت حق

آنجا که سالک «حلم» را پیشه خود می‌کند، و در همه احوال با سعه صدر پیش می‌آید، رضوان حضرت مقصود را به دست می‌آورد، و جناب او را راضی می‌کند. و کدام معامله‌ای بالاتر از این؟! و رضوان من الله اکبر.

مگر نه این است که رضای او بالاترین آرزوی سالک صادق، و بزرگترین مطلوب نزد طالب مشتاق است؟! و مگر نه این است که چشم سالک دردمند در همه احوال به رضای او دوخته است؟! و مگر دل مشتاق، مطلوبی جز رضای حضرت مقصود دارد؟! و رضای او در شکستن غضب نابجا، یعنی در «حلم» و «کظم غیظ» است.

امام صادق (سلام الله علیه) می‌فرماید: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ أَمَلًا اللَّهُ قَلْبُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاهُ»^۲ هر کسی غیظ و غضب خود را بشکند، در حالی که اگر بخواهد می‌تواند غضب و غیظ خود را اعمال کند، خدای متعال در روز قیامت قلب او را با رضوان خود پر می‌کند.

این بدان معنی است که خدای متعال در همین زندگی دنیوی در باطن امر از او راضی می‌شود و رضوان خدا در باطن به قلب او متوجه شده قلب او را فرا می‌گیرد، و این امر در روز قیامت که روز ظهور بواطن و سراسر است، به ظهور می‌رسد؛ و چه مطلوبی بالاتر از این برای سالک با بصیرت؟! البته، معنی رضای جناب او را مشتاقان آن دانند، و حقیقت آنرا طالبان آن یابند، و برای ما محجوبان، جز لفظ، و جز یک تصویر ذهنی، چیزی دیگری مفهوم نیست. رضای او حرف نیست، و

۱. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، مترجم حمید رضا شیخی، ج ۹، چاپ هشتم، قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۶، ص ۴۳۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۱۰.

رضای او مانند رضای من و تو نیست. رضای او همه چیز است، و همه چیز از رضای اوست. بهشتها، ابتهاج ها، و آنچه در وهم نیاید، همه از رضای او، و به تعبیری، جلوات رضای اوست. خداوند به هر قلبی روی بیاورد، آن قلب را مجذوب کند، و از حجابها آزاد سازد و به سوی موطن اصلی عروج دهد. و وقتی رضوان او قلب را فرا گیرد، قلب به مقصد رسد، و آرام گیرد، و فانی گردد و حیات و بقاء یابد.^۱

فصل سوم: راهکارهای تقویت کظم غیظ

۳,۱. راهکار های علمی

۳,۲. راهکار های عملی

به طور کلی می توان با ملاحظه ی اخبار و احادیث معتبر، برای پاسخگویی به این سوال که چگونه می توان خشم را فروخورد و آن را مهار نمود؟ راهکارهای علمی و عملی برای تقویت کظم غیظ ذکر نمود که ما در این فصل ابتدا به بعضی راهکارهای علمی اشاره کرده و سپس به راهکارهای عملی می پردازیم:

۳,۱. راهکار های علمی

۳,۱,۱. تفکر در آیات و روایات

بهترین راه علمی برای تقویت کظم غیظ، تفکر است، علمای اخلاق معتقدند که بنده خدا باید تفکر کند در آیات و اخباری که در مذمت غضب و خشم و ستایش عفو و حلم و کظم غیظ وارد

شده است مانند حدیثی که رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) در پاسخ مردی که از ایشان طلب نصیحت کرده بود، جمله‌ای بسیار کوتاه، البته بسیار گویا و پر محتوا فرمودند، با این که آن مرد خواسته‌اش را چندین بار دیگر تکرار نمود، اما رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) باز هم فرمودند: «خشم مگیر». به راستی که این جمله بسیار جامع و پرمحتواست؛ زیرا خشم باعث و اساس بسیاری از کارهای ناشایسته است و انسان را به فریاد کشیدن، ناسزا گفتن و بسا به ضرب و شتم و تعدی به دیگران و می‌دارد، حقاً هر کسی از خشم خود جلوگیری کند، بسیاری از رذائل و بدی‌ها را از خود دور ساخته و بسیاری از خوبی‌ها و مکارم را برای خود رقم زده است.^۱

همچنین رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^۲ قهرمان به مغلوب کردن حریف هنگام کشتی نیست، قهرمان کسی است که هنگام خشم خود را کنترل کند.»

۳،۱،۲. تدبیر در عاقبت

یکی دیگر از راهکارهای علمی برای کظم غیظ این است که فرد در مورد عواقب و پیامدهای خشم تدبیر کند. وقتی پیامدهای دنیوی و اخروی این رذیله را در نظر آورد و در مورد آن‌ها بیندیشد، چه بسا آگاهی از آن‌ها او را از چنین عمل زشتی بازدارد.

۳،۱،۳. یادآوری فضیلت کظم غیظ

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، احمد جنتی، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۷، ص ۴۵۱.

۲. مسعود ورام بن ابی فارس، همان، ج ۱، ص ۱۲۱.

عفو و بردباری و کظم غیظ از بهترین فضائل اخلاقی می باشد که انسان با داشتن چنین روحیه ای بزرگوار شده و سعه صدر پیدا می کند و چه بسا یادآوری چنین فضائل که شاید بتوان گفت از جمله ام الفضائل هستند می تواند در تقویت کظم غیظ موثر باشد به علاوه اینکه پاداش های عظیمی که خدای متعال برای دارندگان این صفات تعیین کرده، نیز می تواند موثر باشد.^۱ از جمله این که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ»^۲ آن که خشم خود را باز دارد، خداوند عذاب خود را از او باز خواهد داشت.

۳،۱،۳. یادآوری عظمت الهی

یادآوری گستردگی قدرت و حاکمیت خداوند و این که توانایی انسان بر کسی که مورد خشم او قرار گرفته، در برابر قدرت لایزال خداوند نسبی و ناچیز است و نیاز او به عفو و اغماض الهی به مراتب بیشتر از نیاز مردم به عفو اوست.^۳ که می تواند تأثیر زیادی در تقویت کظم غط داشته باشد. در این باره امام صادق (علیه السلام) چنین فرمود: «در تورات نوشته شده: ای فرزند آدم، مرا به هنگام خشم خویش به یاد آور تا تو را به هنگام خشم خود یاد آورم.»^۴

۳،۱،۴. شناسایی عوامل خشم

سومین راهکار علمی توصیه شده - که راهکاری زیربنایی نیز محسوب می شود - شناسایی و از بین بردن عوامل و اسبابی است که موجب به خشم آمدن انسان می باشد. علل و عواملی که ممکن است،

۱. مقاله امان از جوش آوردن، چرا داد می زنیم، ۸ صبح، ص ۱۲/۸، ۱۳۹۳، <http://www.tebyan.net>

۲. محمدباقر مجلسی، همان، ج ۶۸، ص ۳۸۸.

۳. مقاله امان از جوش آوردن، چرا داد می زنیم، ۸ صبح، ص ۱۲/۸، ۱۳۹۳، <http://www.tebyan.net>

۴. عباس قمی، سفینه البحار، ج ۲، قم: دارالاسوه، ۱۳۸۰، ص ۳۱۹.

زمینه‌ساز خشم شوند یا آن را تشدید می‌کنند، بسیاریند. ولی می‌توان آنها را به دو گروه کلی تقسیم کرد:

۱. عوامل درونی که ریشه آنها به خود شخص برمی‌گردد و از درون وجود او سرچشمه می‌گیرد، مانند کبر، عجب، حرص، حسد، شوخی‌های رکیک و...^۱

در روایتی نقل شده است که حواریون از حضرت عیسی (علیه السلام) سوال کردند: سرچشمه خشم از کجاست؟ فرمود: از کبر و جبروت و کوچک شمردن مردم.^۱

۲. عوامل بیرونی که از خارج موجب انگیزش خشم انسان می‌شود.

عوامل درونی را باید با خودسازی و تزکیه نفس ریشه کن ساخت. ولی عوامل خارجی را چون هم گسترده‌اند و هم در اختیار ما نیستند، کمتر می‌توان کنترل کرد. با وجود این، انسان بایستی اراده خود را طوری تقویت کند و بر غریزه خشم خویش طوری مسلط شود که این غریزه در چنین مواقعی تابع عقل و اراده او شود، نه حاکم بر آن.^۲

۳,۲. راهکارهای عملی

در مورد راهکارهای عملی توصیه‌هایی در روایات و کلام علمای اخلاق وجود دارد به اجمال به هریک از آنها اشاره‌ای می‌شود:

۱. محمدبن علی ابن بابویه، الخصال، یعقوب جعفری، ج ۱، قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۲، ص ۱۷.

۲. آداب معاشرت اسلامی، چاپ سوم، قم: مرکز تحقیقات اسلامی سپاه، ۱۳۷۹، ص ۱۸۰-۱۷۹.

۳،۲،۱. به زبان آوردن ذکر «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»: روزی دو نفر در حضور رسول

الله (صلی الله علیه وآله وسلم) با هم دیگر درگیر شدند، یکی از آنان به شدت خشم رفته بود و آن دیگری را دشنام می داد، رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛^۱ من جمله ای می دانم که اگر آن را بگوید، خشم او فروکش می کند، بگوید: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» و این دستوری است که گاهی رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) به افراد خشمگین می فرمود.^۲

۳،۲،۲. سکوت: با سخن گفتن هنگام عصبانیت، خشم انسان بیش تر می گردد و در آن هنگام سخنانی می گوید که در حالت عادی آن سخنان را نمی پسندد. رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) برای جلوگیری از شدت خشم و عدم پشیمانی فرمودند: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ؛^۳ هرگاه کسی از شما عصبانی شد، سکوت کند.» سکوت و آرامش نیز در پیشگیری از خشم مؤثر است. علی (علیه السلام) فرمود: «و داووا الغضب بالصمت؛^۴ خشم را با سکوت درمان کنید.»

۳،۲،۳. شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن: در خاموش نمودن آتش خشم مؤثر است و در این میان وضو گرفتن و غسل کردن نقش موثرتری دارد که در شستشوی عادی چنین تأثیری وجود ندارد.

۱. ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، المصباح للکفعمی (جنة الأمان الواقية)، چاپ دوم، قم: دار الرضی (زاهدی)، ۱۴۰۵ ق، ص ۲۸۹.

۲. عباس قمی، سفينة البحار، همان، ج ۲، ص ۳۱۹.

۳. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۸، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق، ص ۴۰۴.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، همان، ج ۷۳، ص ۲۶۴.

در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) وارد شده که حضرت فرمود: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ لِيَغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ»^۱ هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس وضوء بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از آتش است»

این دستور مشکل گشا از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) بدین جهت است که خشم آتشی است که از درون انسان بر می خیزد و آثارش در ظاهر انسان نمایان می شود به گونه ای که کمتر عضوی از اعضاء بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن را فرا گرفته و آنها را می آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که می تواند حرارت ایجاد شده را پایین آورده و به انسان آرامش بخشد، آب است.^۲

۳,۲,۴. تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته یا به عکس: نیز در برخی از روایات توصیه شده است. امام باقر (علیه السلام) فرمود: «إِذَا رَجَلَ غَضِبَ وَ هُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنَّهُ سِيْذُهُ عَنْهُ رَجَزُ الشَّيْطَانِ وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ»^۳ هر که در حال ایستاده خشمگین شد، زود بنشیند، با این کار، وسوسه شیطان از بین می رود و نیز اگر نشسته است، زود برخیزد.»

۳,۲,۵. ذکر یونسیه: ذکر یونسیه «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»^۴ بهترین درمان برای دردهای لاعلاج روحی است که انسان را گرفتار می کند. در این ذکر پناه به خدا می بریم و او را

۱. مسعود بن عیسی ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، ج ۱، قم: مکتبه فقیه، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۲۱.

۲. مقاله عصبانیت و راه درمان آن، ۸ صبح، ص ۱۲/۸، ۱۳۹۳، <http://www.tebyan.net>

۳. صحیفه سجادیه، دعای مکارم الاخلاق.

۴. انبیا (۲۱)، آیه ۸۷.

تسبیح و تقدس می‌کنیم. و به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف می‌کنیم که هر رنج و گرفتاری که به ما می‌رسد از خود ماست پس دست ما را بگیر.^۱

۳,۲,۶. گفتن ذکر شریف «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»: در حدیثی وارد شده که ابلیس به حضرت موسی گفت: از خشم بپرهیز و زمانی که خشمگین شدی بگو (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ) که در اثر آن خشم تو فرو می‌نشیند.

۳,۲,۷. فرستادن صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) و آل پاک و مطهرش: یکی دیگر از راه‌های درمان عصبانیت فرستادن ذکر شریف صلوات است که امید است مومنین با این ذکر زیبا و دلنشین بتوانند آتش خشم را فرو نشانده و آسمان دل خود را با آن بهاری نمایند.

حب نفس ریشه‌ی بسیاری از صفات زشت و ناپسند در انسان است، و در واقع چون بذری مسموم می‌باشد که در زمین قلب آدمی کاشته شده و محصولی ندارد جزء میوه‌ی تلخ مال دوستی، جاه‌طلبی، تکبر و غرور و...^۲

۳,۲,۸. تماس بدنی از طریق لمس: این نوع از درمان مربوط به خویشاوندان محرمی است که انسان نسبت به آنها خشمگین شده است، در این روش آمده که بر بدن شخصی که شما از او خشمگینید دست بزنید و بدن او را لمس نمایید که از این طریق خشم شما فروکش می‌نماید و آرام می‌گیرید.

ششمین امام همام امام صادق (علیه السلام) در این باره به زیبایی می‌فرماید: «هر مردی که بر خویشاوند خود خشم گرفت، باید به سوی او رود و به او نزدیک شود و با او تماس گیرد، زیرا خویشاوند هنگامی که خویشاوند خود را لمس کند آرامش می‌یابد»^۳

۱. نسخه قرآن و اهل بیت (ع) برای افراد عصبانی، ۸ صبح، ص ۱۳۹۳/۱۲/۸،

<http://www.tebyan.net>

۲. مقاله عصبانیت و راه درمان آن، ۸ صبح، ص ۱۳۹۳/۱۲/۸، <http://www.tebyan.net>

۳. محمدبن حسن حرعاملی، جهاد النفس وسائل الشیعه، قم: نهانندی، ۱۳۸۰، ص ۲۳۹.

۳,۲,۹. همنشینی با افراد صبور: دوری از مصاحبت افراد خشمگین و عصبانی و هم نشینی با افراد بردبار و صبور، به عنوان یک عامل اخلاقی - اجتماعی، نقش بازدارنده ای در برابر خشم دارد؛ زیرا تجربه ثابت کرده است که هم نشینی با انسان های خشمگین و پرخاشگر سبب اثرپذیری فرد از گفتار و کردار ایشان و بروز احساسات همانند آنان می شود و برعکس، دوستی و هم صحبتی با افراد صبور و دارای طمأنینه، افراد خشمگین و عصبانی را آرام و تعدیل می کند.

در حدیثی آمده است: «هرگاه بر یکی از برادران دینی ات سه بار خشم بگیری و او خویشتن داری کند و بر تو بی ادبی نکند، او را به عنوان دوست خود انتخاب کن.»

۳,۲,۱۰. طلب آموزش و استغفار برای خود و دیگران: باعث می شود که آتش خشم درون انسان خاموش شود و به معنایی دشمن نیز خلع سلاح می شود.

۳,۲,۱۱. سجده کردن: یکی دیگر از درمان های موثر در جهت کنترل عصبانیت آن است که به هنگام عصبانیت، صورت را بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند بی همتا سجده نماید و از آن قدرت بی مثال برای فروکش کردن این آتش شیطانی یاری بجوید.^۱

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل می کند که حضرت فرمود: غضب جرقه ای است که در قلب انسان قرار می گیرد، آیا نمی بینید که چشمان او سرخ و رگ های او متورم می شود. کسی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد (و برای خدا سجده نماید) به یقین هرکس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می یابد.

۳,۲,۱۲. تقویت رابطه با خدا: راه دیگر کنترل خشم، تقویت معنویت است. هر قدر ارتباط معنوی فرد با خداوند بیشتر باشد و ایمان و تقوا در او نیرومندتر باشد، غلبه بر خشم آسان تر می شود، چرا که

۱. نسخه قرآن و اهل بیت (ع) برای افراد عصبانی، ۸ صبح، ص ۱۳۹۳/۱۲/۸،

تقوی یعنی خویشتن داری از هر چیزی که انسان را از خدا دور می کند. بنابراین، از دیدگاه مؤمن، خشم و آثار سوء آن انسان را از خدا دور می کند. پس او تلاش می کند بر این حالت غلبه یابد. نه تنها به وسیله ایمان و تقوا می توان بر خشم غلبه یافت، بلکه می توان آن را والایش کرد و به صفات نیک انسانی تبدیل نمود.^۱

۳،۲،۱۳. ایجاد و تقویت مبانی عقیدتی و اخلاقی: مهم ترین عامل دستیابی به فضیلت کظم غیظ؛ عفو و مدارا، ایجاد و تقویت مبانی عقیدتی و اخلاقی آن است؛ چرا که در حقیقت، باورها زیرساخت خلق و خو و حالات آدمی است و رفتارها، برآیند اخلاق و حالات او؛ از این رو، قرآن کریم برای ایجاد تحول و اصلاح در اعراب جاهلی و تشکیل جامعه ای اسلامی، نخست به بازسازی باورهای اعتقادی آنان می پردازد؛ چنان که در سوره های نازل شده در سالهای آغازین بعثت مشهود است.^۲

نتیجه گیری

«کظم غیظ» به خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل، که هنوز بروز نکرده، گفته می شود. انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکردهای غلط آنها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می شود و این باعث عصبانی شدن فرد می گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد.

۱. مقاله راهکارهای کاهش خشم از منظر اندیشمندان غربی و اسلامی، ۸ صبح، ص ۱۳۹۳/۱۲/۸،

<http://mathmanager.blogfa.com>

۲. جواد ایروانی، خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث، مجله الهیات و حقوق، پاییز ۱۳۸۴، شماره ۱۷،

ص ۱۵۱ تا ۱۸۶.

اگر انسان بتواند در حالات خشم و غضب، مالک نفس خویش باشد، او را می توان از افراد نیرومند و توانا برشمرد؛ چرا که کنترل نفس سرکش در آن حالت، ایمان و اراده ای والا و قوی لازم دارد که خیلی از انسان ها نمی توانند از عهده اش برآیند. به این جهت کنترل غضب امری مهم به شمار می آید و هر کس در آن موفق شود، افزون بر بهره های فراوان دنیوی، دارای مقامی بلند از نظر معنوی خواهد بود. که می توان روشنی چشم اهل بیت (علیه السلام)، داخل شدن در ردیف اهل ایمان، شجاع ترین مردم، ایجاد محبت در اجتماع، نجات از آتش دوزخ، پاداش الهی و آرامش روز قیامت را از جمله آثار دنیوی و اخروی کسب صفت کظم غیظ برشمرد و با ملاحظه ی اخبار و احادیث معتبر، می توان راهکارهای علمی و عملی برای تقویت کظم غیظ ذکر نمود که از جمله آنها عبارتند از:

تفکر در آیات و روایات، تدبیر در عاقبت، یادآوری فضیلت کظم غیظ، شناسایی عوامل خشم، سکوت، شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن، به زبان آوردن «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».

از این رو، امام سجاد (علیه السلام) برای فرو خوردن خشم و قدرت خاموش کردن آتش آن را به عنوان زیور صالحان و زینت تقوا پیشگان برشمرده، و از درگاه خداوند خواسته، عرض می کند: «بارالها! مرا به زیور صالحان بیارای و زینت متّقین را به من بپوشان، تا عدل را گسترش دهم و خشم را فرو نشانم و شعله های سوزان دشمنی را خاموش سازم.»

پیشنهادهای و راهکارها

پیشنهاد می شود که در مورد عفو و مدارا تحقیقی تنظیم گردد و مقایسه ای بین آثار عفو و مدارا با کظم غیظ صورت گیرد.

منابع و مآخذ

- قرآن مجید، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

کتب فارسی

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، یعقوب جعفری، ج ۱، چاپ اول، قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۲.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، احمد جنتی، چاپ اول، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۷.
۴. جبران، مسعود، فرهنگ الرائد، ترجمه رضا انزابی نژاد، چاپ دوم، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۷،
۵. جزایری، محمد علی، دروس اخلاق اسلامی، چاپ اول، قم: مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۸۸،
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، جهاد النفس و سائل الشیعه، چاپ اول، قم: نهانندی، ۱۳۸۰
۷. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی، الحیاه، احمد آرام، چاپ اول، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
۸. خادم الذاکرین، اکبر، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، ج ۲، چاپ چهارم، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، ۱۳۸۲.
۹. خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، الفهرست، جلال الدین حسینی ارموی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
۱۰. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، اخلاق اسلامی، تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، چاپ هشتم، قم: دفتر نشر معارف اسلامی، ۱۳۸۱.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، بی جا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات، ترجمه غلامرضا خسروی، ج ۳، چاپ اول، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۲.
۱۳. سادات، محمد علی، اخلاق اسلامی، چاپ ششم، تهران: سمت، ۱۳۶۸.

۱۴. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، مترجم محمد باقر موسوی همدانی، ج ۴، چاپ بیست هشتم، قم: دفتر نشر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸.
۱۵. طالقانی، محمود، پرتوی از قرآن، ج ۵، چاپ چهارم، تهران: انتشارات شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش.
۱۶. عروسی الحویزی، عبد علی بن جمعة، تفسیر نورالثقلین، محقق هاشم رسولی محلاتی، ج ۱، چاپ چهارم، قم: اسماعیلیان، ۱۴۱۵.
۱۷. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، محقق طیب موسوی جزائری، ج ۲، چاپ سوم، قم: دار الکتب، ۱۴۰۴ ق.
۱۸. قمی، عباس، سفینه البحار، ج ۲، قم: دارالاسوه، ۱۳۸۰.
۱۹. لويس معلوف، فرهنگ جامع نوین، ترجمه احمد سیاح، ج ۲، تهران: انتشارات اسلام، ۱۳۸۷.
۲۰. مترجمان، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، رضا ستوده، ج ۲۲، تهران: فراهانی، بی تا.
۲۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، مترجم حمید رضا شیخی، ج ۹، چاپ هشتم، قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۶.
۲۲. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، محمدباقر کمره ای، ج ۱۱، تهران: اسلامیه، ۱۳۵۱.
۲۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، تهران: انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۲۰، چاپ بیست پنجم، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۸۵ ش.
۲۵. معین، محمد، فرهنگ معین، چاپ دوم، تهران: انتشارات زرین، ۱۳۸۶.
۲۶. نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی (گزیده ترجمه جامع السعادات)، ترجمه جلال الدین مجتبوی، چاپ سوم، تهران: حکمت، ۱۳۷۲.

۲۷. نراقی، احمد، معراج السعاده، ج ۱، قم: هجرت، ۱۳۶۷
۲۸. نصر اصفهانی، محمد، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، قم: نهاوندی، ۱۳۷۸.
۲۹. ورام بن ابی فراش، ابوالحسن، مجموعه ورام، محمدرضا عطایی، ج ۲، چاپ سوم، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۴.

کتاب عربی

۳۰. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، دارالاحیاء التراث العربی، ج ۹، بیروت: ۱۴۱۶
۳۱. بحرانی، هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، قسم الدراسات الإسلامية مؤسسه البعثه، ج ۴، قم: مؤسسه بعثه، ۱۳۷۴ ش.
۳۲. ثانی، زین الدین بن علی، منیه المريد، محقق رضا مختاری، قم: مکتب الاعلام اسلامی، ۱۴۰۹.
۳۳. حلوانی، حسین بن محمد، نزهه الناظر و تنبيه الخاطر، مدرسه الإمام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف، قم: مدرسه الإمام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۸ ق.
۳۴. حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۱۵، قم: مؤسسه آل البيت (ع)، ۱۴۰۹
۳۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن کریم، ج ۱، قم: طلیعه نور، ۱۴۲۶
۳۶. کراجکی، محمد بن علی، معدن الجواهر، تهران: انتشارات مرتضوی، ۱۳۹۴ ق.
۳۷. طبرسی، فضل بن حسن، مشکاه الانوار، چاپ دوم، نجف: انتشارات حیدریه، ۱۳۸۵ ق.

۳۸. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، المصباح للكفعمی (جنة الأمان الواقية)، چاپ دوم، قم: دار الرضی (زاهدی)، ۱۴۰۵ ق.

۳۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چاپ دوم، تهران: اسلامی، ۱۳۶۲

۴۰. گیلانی، عبدالرزاق، ترجمه مصباح الشریعة، ج ۱، تهران: انتشارات پیام حق، ۱۳۷۷.

۴۱. مفید، محمد بن محمد، الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، ج ۳، قم: کنگره شیخ مفید،

۱۴۱۳،

۴۲. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ ق.

مقالات و سایت ها

۴۳. عبدالکریم پاک نیا، راههای کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (ع)، ۱۱ صبح،

<http://salat.irib.ir>، ۱۳۹۳/۱۱/۴

۴۴. مقاله بررسی عفو و بخشش در اجتماع از دیدگاه قرآن و روایات، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶،

<http://reyhane-esfaha.womenhc.com>

۴۵. محمد محمدی اشتهااردی، مقاله حلم و خویشتن داری، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶،

<http://daftarmags.ir>

۴۶. مقاله کنترل خشم، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۷، <http://daneshnameh.roshd.ir>

۴۷. مقاله سخته اما ممکنه، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://www.tebyan.net>.

۴۸. مقاله حلم و کظم غیظ و برکات آن، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://tebyan-zanjan.ir>

۴۹. مقاله صفت حلم موجب رضای حضرت مقصود است، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶،

<http://www.maghrebnews.ir>

۵۰. محمد سودی، مقاله کظم غیظ، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://www.pajoohe.com>

۵۱. مقاله مبانی نظری تزکیه، ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۶، <http://library.tebyan.net>

۵۲. مقاله کظم غیظ از دیدگاه روانشناختی، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲،

<http://www.shoma-weekly.ir>

۵۳. مقاله الگوپذیری از امام موسی کاظم (ع) باعث رشد عشق و محبت در جامعه می شود،

ساعت ۱۱، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲، <http://www.tebyan.net>

۵۴. مقاله حلم و کظم غیظ، ساعت ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۲۲،

<http://www.pajoohe.com>

۵۵. نسخه قرآن و اهل بیت (ع) برای افراد عصبانی، ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۸،

<http://www.tebyan.net>

۵۶. مقاله راهکارهای کاهش خشم از منظر اندیشمندان غربی و اسلامی، ۸ صبح،

۱۳۹۳/۱۲/۸، <http://mathmanager.blogfa.com>

۵۷. مقاله عصبانیت و راه درمان آن، ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۸،

<http://www.tebyan.net>

۵۸. مقاله امان از جوش آوردن، چرا داد می زنیم، ۸ صبح، ۱۳۹۳/۱۲/۸،

<http://www.tebyan.net>

۵۹. زینب جعفری، راه های مقابله با خشم، مجله گنجینه - مهر ۱۳۸۴، شماره ۵۴،

۶۰. جواد ایروانی، مقاله خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث، مجله الهیات و حقوق،

پاییز ۱۳۸۴، شماره ۱۷،

۶۱. خلیل منصوری، مقاله راههای مهار و کنترل خشم، روزنامه کیهان، ۱۹۹۹، ص ۶.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.