

## تهذیب اخلاق در سایه صحیفه سجادیه

### چکیده:

موضوع این پژوهش «تهذیب اخلاق در سایه صحیفه سجادیه» است. در بین متون منقول از معصومین، صحیفه سجادیه امام سجاد (علیه‌السلام) در کنار نهج‌البلاغه مهم‌ترین اثر روایت‌شده به شمار می‌آید، کتابی که مشتمل بر بنیادی‌ترین اصول تربیتی و اخلاقی است.

هدف این پژوهش بررسی تهذیب اخلاق در صحیفه سجادیه می‌باشد این مقاله در دو فصل اخلاق و اخلاق بزرگوارانه به بررسی اخلاق بر اساس روابط انسان، توحید مبنای اخلاق، عفو و گذشت، اندیشیدن در قدرت خداوند، اعتدال، بخشش به غیر مستحق بر اساس روش تحلیلی و کتابخانه‌ای می‌پردازد.

**واژگان کلیدی:** صحیفه سجادیه، اخلاق، امام سجاد (علیه‌السلام)

## طرح بحث

بخش عظیمی از تعالیم انسان‌ساز انبیا را اخلاق تشکیل داده است. تعلیم خلق و خوی شایسته که موجبات سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها را فراهم سازد، یکی از آموزه‌های اساسی ادیان الهی است. در حدیثی از پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) آمده است:

«علیکم بمکارم الاخلاق فان الله عزوجل بعثنی بها» (مجلسی، ۱۳۹۵: ج ۶۶ ص ۳۷۵)

بر شماست که به مکارم اخلاق آراسته شوید، زیرا خدای تعالی مرا برای آن مبعوث کرده است.

در آیات قرآنی نیز به مفاهیم اخلاقی در ابعاد فردی و اجتماعی آن تأکید فراوانی شده است. قرآن، فضائل را ستوده و رذایل را نکوهیده است.

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم و سلم) خود الگو و اسوه اخلاق بود. خداوند، خلق و خوی والای او را ستوده و او را چنین می‌ستاید: انک لعلی خلق عظیم. (القلم/ ۴)

شخصیت تو مبتنی بر خلق و خوی عظیمی است. اخلاق والای پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم)، خود یکی از اسباب ایمان و جذب مردم به آئین اسلام بوده است و در قرآن کریم می‌خوانیم:

«ولو كنت فظاً غليظ القلب لا نفضوا من حولك.» (آل عمران / ۱۵۹)

اگر تندخو و خشن بودی مردم از گرد تو پراکنده می‌شدند.

امامان شیعه نیز - که خلفای بر حق پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) بودند - همگی اسوه‌های اخلاق و رفتار و فضایل انسانی بودند و همین ویژگی، یکی از نشانه‌های جانشینان راستین پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) است. اما به این ویژگی اساسی رهبران راستین اسلام کمتر استناد شده و ابعاد اخلاقی شخصیت آن‌ها کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

یکی از کهن‌ترین متون اسلامی که در قرن اول هجری تألیف شده، کتاب الصحیفه الکامله یا الصحیفه السجادیه تألیف امام زین‌العابدین و سید الساجدین علی بن الحسین (علیه‌السلام) است.

این کتاب به زبور آل محمد نیز موسوم است و به تواتر، توسط سه فرقه زیدیه، اسماعیلیه و امامیه به طرق گوناگون از آن امام همام روایت شده است. این کتاب مجموعه دعا‌های امام



زین العابدین (علیه السلام) با خالق یکتا است، اما آنچه که از اخلاق حسنه و فاضله در این دعاها تعلیم داده می‌شود، کمتر از سایر مضامین شریف آن نیست. در این مجموعه گران قدر، ضمن مناجات با خالق هستی، عالی‌ترین خلق و خوی انسانی در رفتار فردی و اجتماعی تعلیم گردیده است و هر کس که به مطالعه مضامین آن بپردازد، به شخصیت والا و پیامبرگونه گوینده آن اعتراف خواهد کرد.

در دعاهای صحیفه سجادیه، امام سجاد (علیه السلام) ضمن راز و نیاز با خداوند، به طور غیرمستقیم از فضایل و رذایل اخلاقی سخن می‌گوید. گویی در دیدگاه امام (علیه السلام) از طریق سخن گفتن و راز و نیاز با خداوند، می‌توان همه کمالات انسانی و وظایف فردی و اجتماعی را باز شناخت.

دعاهای صحیفه، غالباً آمیخته با ستایش باری تعالی و توحید است. این عبارت - که از سویی لطیف‌ترین تعابیر عرفانی است که می‌تواند بر زبان انبیا و اولیای الهی جاری شود و از سویی دیگر عالی‌ترین و بلندترین معارف توحیدی را در بردارد - جایگاه رفیع و ممتازی به این مجموعه داده است، به گونه‌ای که هیچ مجموعه دیگری در معارف توحیدی قابل مقایسه با آن نیست به ویژه آنکه جامه‌ای زیبا از حسن بیان - برخاسته از معدن فصاحت اهل بیت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) - نیز بر زیبایی محتوای آن‌ها می‌افزاید.

در اینجا به عنوان نمونه به بحث مالکیت خداوند سبحان اشاره می‌شود. امام سجاد (علیه السلام) دعای ۲۲ را این گونه آغاز می‌کند:

«اللهم انک کلفتی من نفسی ما انت املک به منی، و قدرتک علیه و علی اغلب من قدرتی»  
این عبارت، به صراحت، دو نکته را بیان می‌کند: اول آنکه انسان و قدرت او، واقعی است نه خیالی و پنداری.

این جمله، خطاً بطلانی است بر این اندیشه که تمام موجودات و هم و خیال و تصورهایی در آینه است یا سخن دیگری که همه انسان‌ها را شیر می‌داند، ولی نه شیر واقعی، بلکه تصویر شیری که روی پرده است، به اختیار خود حرکتی ندارد، بلکه این باد است که او را به هر سویی که بخواهد به جنبش در می‌آورد.

در عبارت امام (علیه السلام)، سخن از قدرت و تکلیف واقعی انسان است. این دو واقعیت - که بر انسان واقعی مترتب است - اختیار را به خوبی می‌رساند و جبر را نفی می‌کند.

«لا جبر و لا تفویض بل امر بین الامرین» (مجلسی، ۱۳۹۵: ج ۶۶، ص ۱۲۰)



اما نفی جبر، به گونه‌ای است که او را به ورطهٔ تفویض نمی‌کشاند و واقعیت «لا یمکن الفرار من حکومتک» را نادیده نمی‌گیرد. این ویژگی بیان وحی است که در جایی به اجمال و در جایی دیگر به تفصیل آن را تبیین می‌کند.

جالب توجه آن که این نکات را، هر کسی با اندک توجهی با واقعیت‌های زندگی خود منطبق می‌یابد، یعنی هم مالکیت خود و هم املکیت خداوند را توأمان در زندگی خود می‌بیند که اولی نفی جبر و دومی نفی تفویض است.

این گونه گره‌گشایی از معضل دیرینهٔ جبر و تفویض، امام سجاد (علیه‌السلام) را درخور است که هم راز آشنای خلقت است و هم بر اوج قله‌های معرفت توحیدی جای دارد. در این پژوهش، بر آئیم تهذیب اخلاق اسلامی را بر اساس صحیفهٔ سجادیه تبیین کنیم.

## ۱. در صحیفه سجادیه

اخلاق از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، بدان اندازه که پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) فرمود: من برای تمام کردن خوبی‌های اخلاقی مبعوث شدم. اولین نمودی که از یک شخص در جامعه ظاهر می‌شود، اخلاق آن فرد است.

اخلاق، زبانی بین‌المللی دارد و می‌توان با آن هر انسانی را تحت تأثیر قرار داد. اگر جامعه‌ای با اعتقادات ما مشکل داشته باشد، می‌توان از طریق اخلاق به آنان نفوذ کرد. فضایل اخلاقی مطلق است و همه آن را می‌پسندند.

زبان امروز دنیا زبان اخلاق است و اسلام برای اخلاق، جایگاه بس رفیع قائل است و منابع اسلامی مملو از آموزه‌های اخلاقی است که به برخی از آنها می‌پردازیم.

## الف) اخلاق، بر اساس روابط انسان

**اخلاق بندگی:** انسان به خالق و آفریدگار خود، وظایف اخلاقی دارد. هر کس احساس می‌کند هر چه دارد از خدا متعال است و تنها با عبادت معبود حقیقی هستی آرامش می‌یابد. فضایی مانند شکر، توکل، ایمان، عبادت، تسلیم، تقوا و... مربوط به رابطه انسان و خدا در اخلاق بندگی مشاهده می‌گردد؛ و در این قسم اخلاق جای دارد.



**اخلاق فردی:** هر انسانی به خود نیز وظایفی دارد. فضایل و رذایل مربوط به حیات فردی انسان‌ها، فارغ از رابطه با غیر در اخلاق فردی بحث می‌شود.

فضایل صبر، شجاعت، حسن تدبیر، شهامت، حلم، عفت، حیا، زهد، قناعت و... و رذایلی از قبیل جبن، تهور، عجله، غضب، عجب و... در این بخش از اخلاق جای دارد

**اخلاق اجتماعی:** یکی از مهم‌ترین بخش‌ها و وظایف اخلاقی یک مسلمان، ارتباط اخلاقی او با جامعه و محیط پیرامون است. (اعم از محیط خانواده و جامعه)

حضرت صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«ثَلَاثَةٌ يُسْتَدَلُّ بِهَا عَلَى إِصَابَةِ الرَّأْيِ: حُسْنُ اللَّقَاءِ وَ حُسْنُ الْاسْتِمَاعِ وَ حُسْنُ الْجَوَابِ» (محمدی

ری شهری، ۱۳۸۶: ص ۳۴۵)

سه چیز نشانه اندیشه درست است: خوش برخوردی، خوب گوش دادن و نیکو پاسخ دادن. فضایل و رذایل ناظر به رابطه فرد با سایر انسان‌ها در اخلاق اجتماعی مورد بحث قرار می‌گیرد.

**اخلاق محیط‌زیست:** تشویق و سفارش اسلام بر حفظ و گسترش درخت‌کاری و نکوهش

این دین مبین در مورد شکار و صید، نشان‌دهنده توجه این دین به محیط‌زیست است. سفارش به آزار ندادن حیوانات اهلی و داستان‌های واقعی فراوان در مورد توجه انسان‌ها به حیوانات و در پی آن، مشمول رحمت خداوند قرار گرفتن، نمونه بسیار کوچکی از این توجه است. به طور کلی اسلام برای تمامی ارتباطات آدمی، برنامه اخلاقی ارائه کرده است و این نمونه‌ای از جهان‌بینی اخلاق است. ارائه نظام اخلاقی از خصوصیات بارز این دین برتر است که دین اسلام آن را داراست.

## ب) توحید، مبنای اخلاق

در منطق امام سجاد (علیه‌السلام) توحید، یک بحث نظری خشک و بی‌نتیجه نیست بلکه آثار عملی فراوان بر آن مترتب است، به ویژه در مقوله‌ی اخلاق؛ بخشی از این آثار را برمی‌شماریم تا بتوانیم به محکی برای بررسی ادعاهای مدعیان توحید، دست‌یابیم.

**معرفت خدا، مبنای انسانیت:** در دعای دوم صحیفه سجادیه معرفت خدا، مبنا و معنای

انسانیت است. خداوند، در برابر منت‌های پیاپی که به مردم داده و نعمت‌های متوالی که بر آن‌ها ارزانی کرده، شناخت حمد خود را از آن‌ها بازنداشته است، وگرنه بدون سپاسگزاری و شکر، در



نعمت‌های او تصرف می‌کردند و در آن صورت، از حدود انسانیت فرود می‌آمدند و در حد چهارپایان بودند.

**نعمت خدا و استحقاق مردم:** امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای ۴۵ صحیفه سجادیه می‌فرماید خداوند منان، به لطف و تفضل خود، پدیده‌ها را پدید آورد و وجود بخشید؛ و نیست را به هست بدل کرد؛ و نام مبداء شاهد بر آن است. بدین روی، سخن گفتن از استحقاق یا استدعاء ذاتی برای چیزی که وجود ندارد، بی‌معنا است.

امام سجاد (علیه‌السلام) به این حقیقت روشن و فطری، در دعا‌های مختلف صحیفه توجه داده است. از جمله به عبارت آغاز دعای ورود ماه رمضان بنگرید: منت تو ابتداء است، یعنی مسبوق به سابقه‌ای مانند استحقاق و استدعاء ذاتی نیست، عفو تو تفضل و عقوبت حضرتت عدالت است... اگر عطا کنی، عطای خود را به منت آلوده نمی‌رسانی و اگر نعمتی را بازداري، بازداشتن تو، تعدی بر کسی نیست.

بر کسی پرده‌پوشی می‌کنی که اگر بخواهی او را رسوا می‌کنی و به کسی می‌بخشی که اگر بخواهی، نعمت را از او بازمی‌داری؛ درحالی که این هر دو تن، برای رسوایی و منع از سوی حضرتت سزاوارند، اما تو کارهای خود را بر مبنای تفضل بنا کردی... سراسر دعای تقصیر از ادای شکر نعمت‌های الهی، نیز، به الفاظی فصیح و رسا بیان‌همین حقایق است.

**خوف و رجاء:** معنای دقیق خوف - برخلاف ترجمه‌ی رایج - عدم امنیت است. کلمه‌ی خوف، هیچ‌جا در برابر شجاعت به کار نرفته تا آن‌را به ترس معنا کنیم. بلکه غالباً در برابر امنیت و گاهی در برابر رجاء به کار می‌رود. در توضیح می‌گوییم: روشن است که انسان هیچ طلبی از خدای خود ندارد و تمام نعمت‌های خداوند به تفضل اوست که هر لحظه بگیرد، ظلم روا نداشته است.

این است که انسان عاقل، همواره خود را در معرض این خطر می‌بیند که خداوند، نعمت‌هایی را که به او داده، از او پس بگیرد. کسی که طعم شیرین نعمت خدا - به خصوص نعمت‌های معنوی الهی - را چشیده، از این چگونگی می‌لرزد و همواره در حال عدم امنیت به سر می‌برد، یعنی همواره به درگاه خداوند سبحان، در حال خوف است، حتی وقتی که در مسیر عبادت می‌کوشد. (بیرجندی، ۱۳۹۵: ص ۳۰۵)



اما از سوی دیگر، جود و فضل و احسان الهی نیز حقیقتی است که در امید را همواره به روی انسان گشوده می‌دارد، حتی وقتی که در مسیر معصیت قرار دارد توجه به این حقیقت، همواره انسان را در میان دو حالت قرار می‌دهد که هر دو، نشان از عبودیت او به درگاه مولایش دارد. آثار سازنده‌ی این توجه در اخلاق و تربیت انسانی، فوق‌العاده است.

امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای ۳۹ در بیان این حقیقت، بر این نکته تأکید می‌ورزد که نه یأس انسانی از نجات، از روی نومیدی مطلق است که از گناهان کبیره است و نه طمع فرد به رهایی، به دلیل فریفته شدن به اعمال اوست بلکه انسان عابد، همواره حسنت خود را در برابر سیئات خود، اندک می‌بیند، آن‌هم در برابر خدایی که افراد صدیق در پیشگاه او نباید به اعمال خود فریفته شوند و تبهکاران نیز نباید به دلیل کارنامه‌ی سیاه خود، از لطف و رحمت حضرت او نومید گردند.

## ۲. اخلاق بزرگوارانه در صحیفه سجادیه

### الف) عفو و گذشت

در دعاهای صحیفه سجادیه واژه عفو، آموزش، بخشش، بخش و گذشت بارها تکرار شده است. پیامبر اکرم نیز می‌فرماید:

«لَا الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ لَا عِزًّا، فَاعْفُوْا يَعْزِمُ اللهُ» (ملا احمد نراقی، ۱۳۹۶: ص ۱۴۴)

گذشت جز عزت را نیفزاید، گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند.

می‌توان بر اساس دعاهای صحیفه سجادیه، آثار مثبت مدارا و عفو در زندگی را در دو بخش فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد. آثار فردی آن را می‌توان در سلامت روان و جسمانی، کاهش اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، امیدواری، آرامش و آثار اجتماعی آن را در تبدیل کینه و دشمنی به محبت و دوستی، امنیت و جذب افراد به دین مورد توجه قرار داد.

### ب) اندیشیدن در قدرت خداوند

آنگاه امام سجاد (علیه‌السلام) تفکر در قدرت خدا را خواسته است. تفکر به معنای حرکت عقل از بدیهیات به طرف نظریات است و اصولاً، تفکر به این دلیل بزرگ‌ترین عبادت قلمداد می‌شود دگرگونی همه جانبه‌ای در روش زندگی انسان ایجاد می‌کند و فرد منحرف پس از شصت یا هفتاد سال، به سبب تفکر ناگهانی، مسیر خود را به سوی حق سبحان و ارزش‌های متعالی عوض می‌کند



و در جاده‌ی مستقیم هدایت، گام برمی‌دارد؛ بدین سبب پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) فرمود:  
 «تفکر ساعة خیر من عبادة ستین سنة» (طبرسی، ۱۳۶۰: ج ۲، ص ۱۰۵)

یک ساعت اندیشه کردن بهتر از شصت سال عبادت است  
 و امام حسن عسگری (علیه‌السلام) می‌فرماید:  
 «لیس العبادة كثرة الصلاة و الصوم، انما العبادة التفکر لأمر الله عزوجل...» (تحف العقول، ص ۲۴۸)  
 عبادت، زیادی نماز و روزه نیست، بلکه عبادت تفکر در امر خداوند است.

### ج) اعتدال

امام سجاد (علیه‌السلام) در مورد اعتدال در امور زندگی می‌فرماید:  
 «اللهم صلی علی محمد و آل محمد و متعنی بالاعتصام و اجعلنی من اهل السداد»؛  
 بار الها! با اعتدال و میانه‌روی در جمیع شئون زندگی، مرا از مزایای اقتصاد و اعتدال بهره‌مند  
 فرما.

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:  
 «علیک باقصد فی الامور فمن عدل» (تمیمی، ۱۳۸۵: ج ۴، ص ۲۹۱)  
 بر تو باد به میانه‌روی در کارها؛ هر کس از میانه‌روی، روی گرداند ستم می‌کند و هر کس به آن  
 چنگ زند، عدالت ورزد. همچنین از رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله و سلم) روایت کرده‌اند که فرمودند:  
 اسلام دینی است محکم و استوار، مقررات آن را با رفق و مدارا انجام ده و کاری نکن که  
 نفست به عبادت خدایت بدبین شود و نسبت به آن حالت بغض به خود بگیرد. (کلینی، ۱۳۹۵: ج ۳،  
 ص ۶۹)

با توجه داشت اقتصاد و میانه‌روی در امور مالی نیز از جمله‌ی تعالیم شرع مقدس و مورد تأکید  
 اولیای گرامی دین است.  
 امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:  
 «إذا اراد الله بعبد خیر الهمه الاقتصاد و حسن تدبیر و جنبه سوء التدبیر و الاسراف» (لیثی  
 واسطی، ۱۳۷۷: ص ۱۳۱)

وقتی خداوند درباره‌ی بنده‌ای اراده‌ی خیر نماید، اقتصاد و حسن تدبیر معاش را به وی الهام  
 می‌کند و او را از سوء تدبیر و زیاده‌روی و اسراف بکنارش می‌دارد.





## بخشش به غیر مستحق

امام سجاد (علیه السلام) ادامه می‌دهند:

«و السبق الی الفضیلة و ایثار التفضل و ترک التعییر و الافضال علی غیر المستحق و القول بالحق و ان عز و استقلال الخیر و ان کثر من قولی و فعلی و استکثار الشر و ان قل من قولی و فعلی و اکمل ذلک لی بدوام الطاعة و لزوم الجماعة و رفض اهل البدع و مستعمل الرأی المخترع».

و مرا در پیشی گرفتن در کسب فضایل، موفق بدار و یاریم کن تا بخشایش و بذل احسان را برگزینم و سرزنش دیگران را ترک گویم و تفضل خود را نسبت به کسانی که شایسته آن نیستند، ترک نکنم و بر سخن حق اصرار ورزم، اگرچه گفتن آن مشکل باشد و اعمال خیر خود اعم از گفتار و کردارم را اندک شمارم، اگرچه بسیار باشد و همه ی این خواسته ها را همراه با توفیق بخشیدن در پایداری بر عبادت و بندگی خود، حق من کامل فرما و عنایتی کن تا با عموم مسلمانان همگام باشم و نوای ناهمخوانی، ساز نکنم و از هرگونه بدعت گذاری و دسته‌بندی در حاشیه‌ی مسلمانان بر حذر باشم.



## نتیجه بحث

یکی از کهن‌ترین متون اسلامی که در قرن اوّل هجری تألیف شده، کتاب الصحیفه الکامله یا الصحیفه السجادیه تألیف امام زین‌العابدین و سید الساجدین علی بن الحسین (علیه السلام) است این کتاب مجموعه دعاهای امام زین‌العابدین (علیه السلام) با خالق یکتا است، اما آنچه که از اخلاق حسنه و فاضله در این دعاها تعلیم داده می‌شود، کمتر از سایر مضامین شریف آن نیست. زبان امروز دنیا زبان اخلاق است و اسلام برای اخلاق، جایگاه بس رفیع قائل است و منابع اسلامی مملو از آموزه‌های اخلاقی است که به برخی از آن‌ها می‌پردازیم در فصل اول به بررسی اخلاق، بر اساس روابط انسان می‌پردازیم که خود شامل:

اخلاق بندگی، اخلاق اجتماعی، اخلاق فردی، اخلاق محیط‌زیست می‌باشد.



خداوند، در برابر منت‌های پیاپی که به مردم داده و نعمت‌های متوالی که بر آن‌ها ارزانی کرده، شناخت حمد خود را از آن‌ها باز نداشته است.

خوف و رجاء: معنای دقیق خوف، عدم امنیت است. کلمه‌ی خوف، هیچ‌جا در برابر شجاعت به کار نرفته تا آن‌را به ترس معنا کنیم.

در قسمت دوم نیز از اخلاق بزرگوارانه سخن به میان آمده است که شامل: عفو و گذشت، آثار مثبت مدارا و عفو در زندگی، اندیشیدن در قدرت خداوند، اعتدال و بخشش به غیر مستحق می‌باشد.



## منابع و مأخذ

### \* قرآن

### \* صحیفه سجادیه

۱. بیرجندی، علیرضا، سبک زندگی در صحیفه سجادیه، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۵.
۲. تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، قم، امام عصر (عجل الله)، ۱۳۸۵.
۳. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، تهران، شرکت چاپ و نشر بین المللی، ۱۳۸۷.
۴. طبرسی، حسین بن محمد، مستدرک الوسائل، قم، موسسه آل البيت، ۱۳۶۰.
۵. کلینی، محمد یعقوب، اصول کافی، قم، سرور، ۱۳۹۲.
۶. لیبی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، تهران، موسسه فرهنگی دار الحدیث، ۱۳۷۷.
۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالأنوار، تهران، دارالکتاب اسلامی، ۱۳۹۵.
۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، قم، دار الحدیث، ۱۳۸۶.
۹. ملا احمد نراقی، هاتف، جامع السعادة، تهران، آیین دانش، ۱۳۹۶.



## خویشتن‌داری و مهار خشم در صحیفه سجادیه

### چکیده

موضوع این پژوهش، خویشتنداری و مهار خشم در صحیفه سجادیه است. در این پژوهش سعی شده تا به شناختی نسبتاً کامل از خشم و خویشتن‌داری و انواع آنها که در صحیفه سجادیه، به آنها پرداخته شده است دست یابیم، و با ارائه راهکارهایی که از خلال دعا‌های امام سجاد (علیه‌السلام) و احادیث معصومین (علیهم‌السلام) استخراج کرده ایم، بتوانیم در جهت خویشتن‌داری و کنترل خشم و کسب آرامش ناشی از آن، به خواننده محترم، یاری رسانیم.

در این متن، سعی شده است تا خود را به محدوده زمانی یا زبانی خاصی محدود نکنیم و از آثار مترجمان کتب حدیثی و شارحان صحیفه سجادیه در حد بضاعت این مقاله بهره ببریم. نوع منابع به کار رفته در این تحقیق، علمی و پژوهشی و روش انجام تحقیق، کاربردی-بنیادی می باشد.

نتایجی که در خلال این پژوهش به دست آمده این است که برخی از اقسام خشم انسان، ممدوح می باشد و باقی اقسام منتسب به انسان، مذموم می باشد. در عین حال اشاره شد که کظم غیظ و حلم، تنها راه‌های کنترل خشم انسان نسبت به دیگران است و دانستیم که حلم، برتر از کظم غیظ است و سخت تر به دست می آید.

**واژگان کلیدی:** صحیفه سجادیه، خشم، سخا، غضب، غیظ، کظم غیظ، حلم،

خویشتن‌داری

## طرح بحث

صحیفه سجادیه، یکی از کتب مقدس مذهب شیعه است. امام سجاد (علیه‌السلام) دعاهای این کتاب مقدس را انشاء فرموده و فرزند ارجمندش حضرت امام محمدباقر (علیه‌السلام) نوشته و امام به حق ناطق جعفر ابن محمد الصادق (علیه‌السلام) می‌شنیده‌اند.

این کتاب، دارای پنجاه و چهار دعا است که هرکس از روی اخلاص و با نیت پاک، یکی از آن‌ها را بخواند و در فهم معانی آن، اندیشه نماید بی‌درنگ نور الهی، در دل او تابیده و متوجّه خداوند تبارک و تعالی می‌گردد و به راه سعادت و نیک بختی دنیا و آخرت قدم می‌گذارد.

این کتاب، در بین علماء و بزرگان، به انجیل اهل بیت و زبور آل محمد (علیهما‌السلام) ملقب گشته و همان‌طور که انجیل عیسی و زبور داود (علیهما‌السلام) دو کتاب آسمانی حاوی علوم و حکم بوده، صحیفه هم علوم و حکمی را در بردارد که جهانیان را به سعادت و نیک بختی می‌رساند. (ر.ک: فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۳ - ۲)

در صحیفه سجادیه، امام سجاد (علیه‌السلام)، به مبانی اخلاقی فردی و اجتماعی فراوانی از منظر اسلام پرداخته‌اند؛ اما آنچه که مد نظر ماست تا در این کتاب شریف، در حد بضاعت این مقاله، به جستجو و تتبع در آن پردازیم، خشم و مهار آن است.

جهان کنونی، آمیخته با تنش‌های اخلاقی فراوانی چه از حیث اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، خانوادگی و فردی است که مستوجب سلب آرامش از جهان است. یکی از صفاتی که بیش از باقی صفات در سلب آرامش و آسایش از جهان امروزی، مؤثر می‌باشد، خشم است. در حقیقت استرس‌ها و فشارهای داخلی و خارجی که انسان امروز را زیر چرخ‌های خود له کرده‌اند، باعث انباشتگی هیجانات و نگرانی‌ها درون انسان، شده و باعث می‌شوند تا انسان همچون آتش فشان فوران کند.

در این هنگام است که انسان غضبناک به‌عنوان عضوی از جامعه جهانی می‌تواند آرامش را هرچه بیشتر از جهان پیرامونش سلب کند و یا به وسیله راهکارهای کنترل خشم سعی در خویشتن‌داری کند و به ایجاد جهانی آرام‌تر کمک کند.

با توجه به اینکه امام سجاد (علیه‌السلام) به‌عنوان یکی از رهبران معصوم جامعه جهانی آنچه را



که انسان در همه اعصار، به آن نیاز دارد در صحیفه سجادیه، ذکر کرده‌اند تلاش کرده‌ایم تا در مسیر کسب آرامش دنیوی و اخروی یاری گر جامعه جهانی باشیم؛ پس با استعانت از کلام این امام همام در صحیفه سجادیه، به معرفی خشم و اقسام آن و ارائه راهکار برای کنترل آن پرداخته ایم شاید نقش کوچکی در بهبود جهان کنونی داشته باشیم.

در خلال جستجویی که در پایگاه‌های اینترنتی انجام شد، مقاله‌ای تحت این عنوان یافت نشد؛ اما به هر یک از مباحث مطرح شده در مقاله به طور جداگانه پرداخته شده است گاه با رویکرد اخلاقی یا با نگرش به صحیفه سجادیه و گاه با توجه به نهج البلاغه اما اینکه به جمع هر دو مبحث ذکر شده در مقاله در ذیل یک پژوهش آن هم با توجه به صحیفه سجادیه پرداخته شود در جایی نیافتیم.

در قسمت اول، به معرفی خشم و اقسام آن و خویشتن‌داری و اقسام آن در لغت و اصطلاح پرداخته و در ذیل همین فصل، اقسام خشم را با شماره‌گذاری به نحوی که معرف این باشد که هر کدام، زیر مجموعه کدام یک هستند، به مخاطب شناسانده‌ایم.

در قسمت دوم، به اقسام خشم و خویشتن‌داری از منظر صحیفه سجادیه، پرداخته شده است. در نتیجه‌گیری، سعی شده تعریف جامعی از خشم و خویشتن‌داری از منظر صحیفه سجادیه، ارائه شود و در عین حال راهکارهای ذکر شده در قسمت دوم را جمع‌بندی کرده تا مخاطب بتواند استفاده بهتری از این پژوهش بنماید.

## ۱. خشم و خویشتن‌داری در لغت و اصطلاح (همراه با بررسی عوامل، عواقب و راه‌کارها)

### الف) خشم چیست؟

ابتدا باید دریابیم که اصلاً خشم چیست؟ مبدأ آن کدام بخش در انسان، است؟ مبدأ تمام عواطف، روح حیوانی است که خاصیت عمومی آن رضا و غضب است و سرچشمه آن کبد است اگرچه تاکنون بسیاری از دستگاه‌های کبد از نظر تولید مواد جسم بررسی شده ولی از نظر تأثیر در عواطف نتایج مهمی به دست نیامده. (کلینی، ترجمه کمرهای، ۱۳۷۵ ش: ج ۱، ص ۴۹۲)

در صحیفه سجادیه، غضب به عنوان یکی از اقسام خشم برشمرده شده است؛ زیرا اگر به تعمق



در صحیفه پردازیم، می‌بینیم که امام (علیه‌السلام)، ۳ قسم را برای خشم، برشمرده‌اند - سَخَطُ، غضب، غیظ.

در این مقاله، تلاش بر این است تا در حد توان نویسنده، به هر ۳ قسم خشم، معنای لغوی و اصطلاحی (مفهوم شناسی خشم) پردازیم تا از خلال بررسی اقسام آن، به شناختی نسبی از خود خشم به‌عنوان مقسّم، برسیم.

## ب) اقسام خشم از حیث مصداق و معنای لغوی و اصطلاحی

### سَخَطُ:

«السَّخَطُ وَ السُّخُطُ: الغضب الشديد المقتضى للعقوبة» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۴۰۲) خشم

شدیدی که مقتضی عقوبت و بد فرجامی است. (راغب اصفهانی، مترجم: خسروی، ۱۳۷۴ ش: ج ۲، ص ۱۹۸)

«سَخِطَ - سَخَطًا الرَّجُلَ وَ عَلَيْهِ»: بر آن مرد خشم گرفت، الشیء: آن چیز را نخواست و مکروه

دانست. (بستانی، ۱۳۷۵ ش: ص ۴۷۹)

### غَضَبُ:

«الغَضَبُ: نَقِيضُ الرِّضَا؛ وَ قَدْ غَضِبَ عَلَيْهِ غَضَبًا وَ مَغْضَبَةً وَ أُغْضِبْتَهُ أَنَا فَتَغَضَّبَ؛ وَ غَضِبَ لَهُ:

غَضِبَ عَلَى غَيْرِهِ مِنْ أَجَلِهِ وَ ذَلِكَ إِذَا كَانَ حَيًّا» (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق: ج ۱، ص ۶۴۸)

«و فوران دم القلب إرادة الانتقام و إذا وصف الله تعالى به فالمراد به الانتقام دون غيره»

(راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۶۰۸)

الغَضَبُ: هیجان و جوشش خون قلب برای انتقام. (راغب اصفهانی، مترجم: خسروی، ۱۳۷۴ ش: ج

۲، ص ۷۰۱)

### غَيْظُ:

الغَيْظُ: أشدّ غضب و هو الحرارة التي يجدها الإنسان من فوران دم قلبه. (راغب اصفهانی،

۱۴۱۲ق: ص ۶۱۹) شدیدتر از غضب است و آن حرارتی است که انسان آن را از فوران خون قلبش



می‌یابد. الغیظ - مص، خشم یا سخت‌ترین گونه آن، آغاز خشم گرفتن. (بستانی، ۱۳۷۵: ص ۶۴۸)

در اصطلاح، غضب، در معنای خشم به کار برده شده است.

پیغمبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «پایه‌های کفر چهار چیز است: ۱- رغبت (دل‌بستگی به دنیا و شهوات نفسانی) ۲- رهبت (ترس از دست رفتن دنیا و ترک جهاد و زکات) ۳- ناخرسندی (از قضاء و قدر خدا و تقسیم روزی او) ۴- غضب.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۳۹۶)

غضب، حالتی در نفس است که کارهای معمولی یا غیر منتظره آن را به وجود می‌آورد و باعث می‌شود که عقل از حالت تعادل خود بیرون بیاید. انسان خشمناک، راه درست را نمی‌شناسد و بر فکر و اراده خود تسلط ندارد و در نتیجه، ذهن مختل می‌شود و اعضای بدن، برای خرابکاری و انتقام آماده می‌گردد. چون خون هیجان پیدا می‌کند و به سرعت به قلب می‌رود و از آنجا در تمام رگ‌ها منتشر می‌شود و به طرف بالای بدن می‌رود و صورت سرخ می‌شود و رگ‌های گردن باد می‌کند و در سینه هیجان به وجود می‌آید و لب‌ها و دندان‌ها می‌لرزند و در این حالت است که بدن برای انتقام برانگیخته می‌شود.

مجلسی (ره) می‌گوید: نیروی غضب، خلقی است که نفس انسان را وادار به زدن و دشنام دادن و خشونت و تسلط و غلبه بر دیگران و گردن‌کشی می‌کند و ریشه‌اش تباهی و فساد در نیروی غضب و میل آن به سوی افراط است. (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۴، ص ۱۳-۱۲)

یکی از محققان گوید: غضب، زبانه آتشی است که از آتش فروزان خدا برگرفته شده و جز از دل‌ها سر نمی‌زند، در درون دل، پنهان است و چون آتش، زیر خاکستر آرمیده و سر بزرگی نهان در دل که هر انسان گردن‌کشی آن را هویدا می‌کند.

بر کسانی که عارف به حق هستند، آشکار است که رگی از شیطان لعین در انسان وجود دارد و در هر کس زبانه خشم در وجودش شعله بکشد شباهت به شیطان پیدا می‌کند که گفت: مرا از آتش آفریدی و او را از گل، شیوه گل آرامش و وقار است و شیوه آتش، برافروختن و شرار و جنبش و پریشانی؛ و از نتایج خشم، کینه و حسد است که باعث هلاکت و تباهی انسان‌های بسیاری شده

است. (ر.ک: کلینی، ترجمه کمره‌ای، ۱۳۷۵ ش: ج ۵، ص ۶۳۶)



## ج) اقسام خویشتن‌داری و مهار خشم در لغت و اصطلاح

### کظم غیظ

«كُظِمُ الْغَيْظُ: حبسه» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۷۱۲)

خودداری از اظهار خشم یا نگه‌داشتن آن در دل. (راغب اصفهانی، مترجم: خسروی، ۱۳۷۴ ش: ج ۴، ص ۳۳)

### حلم

«الْحِلْمُ: ضبط النفس و الطبع عن هیجان الغضب و جمعه» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۲۵۳)

حلم، خودداری نفس و طبیعت انسان از هیجان غضب است و جمع آن احلام است.

از امام حسن (علیه‌السلام) سؤال شد: حلم چیست؟

فرمود: فروخوردن خشم و خویشتن‌داری. (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ش: ص ۳۸۹)

خویشتن‌داری در حال غضب (اعتدال در خشنودی و خشم و دوستی و دشمنی)

در ذیل فراز ۱۳ از دعای ۲۲ صحیفه، به تفصیل به آن می‌پردازیم.

## د) اقسام خشم از منظر فاعل آن:

### خشم خدا، غضب:

غضب الله، آی: عقوبته، (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۱۵۹)

«قال ابن عرفة: الغضب، من المخلوقين، شيءٌ يُدَاخِلُ قُلُوبَهُمْ؛ و منه محمود و مذموم، فالمذموم

ما كان في غير الحق و المحمود ما كان في جانب الدين و الحق؛ و أما غضب الله فهو إنكاره على

من عصاه، فيعاقبه». (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق: ج ۱، ص ۶۴۹)

بنا بر نظر راغب و ابن منظور، غضب خدا به معنای عقوبت او است در حق کسی که نافرمانی

خدا می‌کند.





## غیظ:

«و إذا وصف الله سبحانه به فإنه يراد به الانتقام.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۶۱۹)  
راغب، غیظ را هنگامی که به خدا نسبت داده می‌شود به معنای انتقام، آورده است.

## خشم انسان

امام باقر (علیه‌السلام) فرمود:

«(این غضب و خشمی که در وجود شماست) شراره‌ای است شیطانی که در دل آدمیزاد شعله‌ور می‌شود و چون کسی از شما خشمگین شود، چشمانش سرخ شود و رگ‌های گردنش ورم می‌کند و شیطان در وجودش درآید، پس هرگاه کسی از شما از این حالت خویش بترسد، به زمین غضب کند، زیرا وسوسه شیطان در آن هنگام از او دور می‌شود.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۳، ص ۴۱۶)

خشم انسان، از منظر امام سجاد (علیه‌السلام)، دارای اقسامی است که این اقسام را ابتدا تیتروار، مطرح کرده و سپس در ذیل فراهای صحیفه، به شناخت آن‌ها می‌پردازیم - با طرح هر تیتروار و فراز و شرح مربوط به آن.  
سعی ما در این است که در هر بخش، با توجه به صحیفه و احادیث مرتبط با موضوع، به ارائه راهکار نیز پرداخته شود.

### اقسام خشم انسان:

۱. خشم انسان بر نفس
۲. خشم انسان بر دیگران:  
خشم غیرمعقول نسبت به دیگران (سُورَةُ الْعُضْبِ)
- خشم انسان نسبت به دشمن
۳. خشم دیگران بر انسان:  
خشم دشمن بر انسان  
خشم حسود بر انسان



### ح) عوامل و عواقب خشم و راه‌های کنترل آن از منظر اسلام

مهم‌ترین عوامل غضب، وراثت و بیماری‌ها است، چیزهایی که زمینه آن را فراهم می‌کند، بسیار است. از جمله آن‌ها: مزاج عصبی و حالت‌هایی که از خوردن غذاهای تند به وجود می‌آید، همچنین محیط و تربیت، تأثیر فراوانی در تشدید غضب دارد.

بعضی‌ها گفته‌اند که عوامل تحریک‌کننده غضب، عجب، مزاج، ستیزه‌جویی، حيله‌گری، حرص در جمع‌آوری مال و رسیدن به مقام است و همه این‌ها، اخلاق ناپسندیده هستند و با وجود این عوامل، نمی‌توان از غضب، رهایی یافت و باید این اوصاف را تبدیل به ضد آن‌ها کرد.

غضب، عواقب زاینباری فراوانی دارد و باعث بیماری‌هایی است که نمی‌توان آن‌ها را بی‌اهمیت دانست مانند سل ربوی و سوءهاضمه و التهاب اعصاب و فشارخون و مانند آن‌ها.

بنابراین، غضب یک بیماری روحی خطرناکی است که به صاحب آن آسیب می‌رساند و گاهی ضرر آن به دیگران هم می‌رسد و صاحب آن را به ارتکاب جرائم وادار می‌کند.

حکما و فلاسفه و پزشکان و دانشمندان با انواع وسایل به معالجه این بیماری اقدام کرده‌اند به این امید که بیمار شفا یابد ولی موفق نشده‌اند ولی دین اسلام آن را با آسان‌ترین وجه معالجه کرده و جلو آن را گرفته است. همان‌گونه که در حدیث شریف آمده است.

پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌و آله و سلم) فرمود: «هرگاه یکی از شما از غضب، بدی دید، اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بایستد و اگر غضب فروکش نکرد با آب سرد وضو بگیرد یا غسل کند چون آتش را چیزی جز آب خاموش نمی‌کند.»

امام صادق (علیه‌السلام) فرمود: «غضب، کلید همه بدی‌هاست.»

و فرمود: «غضب، قلب حکیم را از بین می‌برد.»

و فرمود: «هر کس به خشم خود مالک نباشد، به عقل خود مالک نیست.»

و فرمود: «اگر حلیم و بردبار نباشی خودت را به بردباری بزنی.»

و در حدیث دیگری آمده:

«هر کس که خشم او آشکار شود، حيله او آشکار می‌شود و هر کس که هوايش قوی باشد،



احتیاطش ضعیف می‌گردد.» (مستغفری، ۱۳۸۱: ص ۱۵۹ - ۱۵۶)

## ۲. بررسی اقسام خشم و خویشتن‌داری در انسان از منظر امام سجاد (علیه‌السلام)

### الف) خشم انسان بر نفس

امام سجاد (علیه‌السلام) در سی و دومین دعا از دعاهای نورانی صحیفه سجادیه در فراز نوزدهم در باب خشم انسان نسبت به نفس خویش سخن می‌گویند:

دعای: (۳۲) «وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنْ صَلَاةِ اللَّيْلِ لِنَفْسِهِ فِي الْإِعْتِرَافِ

بِالدُّنْبِ»: (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۱۴۶)

فراز: (۱۹) «وَ هَذَا مَقَامٌ مِنْ اسْتَحْيَا لِنَفْسِهِ مِنْكَ، وَ سَخِطَ عَلَيْهَا، وَ رَضِيَ عَنْكَ، فَتَلَقَّكَ بِنَفْسِ

خَاشِعَةٍ، وَ رَقِيَّةٍ خَاضِعَةٍ، وَ ظَهَرَ مُثْقَلٍ مِنَ الْخَطَايَا وَ أَقْفَاءً بَيْنَ الرَّغْبَةِ إِلَيْكَ وَ الرَّهْبَةِ مِنْكَ». (الصحيفة

السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۱۵۰)

ترجمه: و این (جای من) جای کسی است که درباره نفس خویش (بر اثر نافرمانی) از تو شرم‌منده گشته و بر نفس خود خشم نموده و از تو (بر اثر رحمت و مهربانی‌ات) خوشنود گردیده، پس با تنی فروتن و گردنی افتاده و پستی از گناهان گران بار پیش تو آمده در حالی که میان امید به (عفو) تو و ترس از (عذاب) تو به پا ایستاده است. (فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۲۲۱)

در فراز نوزدهم از دعای سی و دوم امام (علیه‌السلام) درباره نوع دیگری از خشم سخن می‌گوید و این خشم انسان بر نفس خویشتن است. در حقیقت این خشم از آنجا نشأت می‌گیرد که همواره انسان از اعمال ناپسند خود بیم دارد زیرا وعده عذاب خداوند متعال بر آن، برقرار است؛ گذشته از این کسی مورد عفو خدا قرار می‌گیرد که گناهان را کوچک نشمارد.

کوچک شمردن گناه خود از بزرگ‌ترین و زشت‌ترین رفتار بنده در حق خدای خود است. چنین کسی لیاقت کمترین مغفرت را ندارد برخلاف کسی که پیوسته از کردار خود شرم‌منده و از رفتار خود آزرده خاطر است که این حالت خود در جلب رحمت حضرت ربوبی بسیار کارایی دارد و تکویناً نیز مسئله همین است زیرا نگرانی از عمل بد و بیم داشتن از عاقبت سوء آن، در عدم تکرار جنایت،





### ج) خشم و غضب و اثر سوء آن

در فراز اول از دعای هشتم صحیفه سجاده امام سجاد (علیه‌السلام) از اخلاق و افعال ناهنجار به خداوند پناه می‌برند و یکی از این افعال ناهنجار خشم و غضب است و به خصوص طغیان غضب.

فرد غضبناک، در هر امری خشن و بدون اندیشه عمل می‌کند از این رو باید از شر این صفت خطرناک، به خدا پناه برد. (ر.ک: ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶، ج ۱، صفحه ۴۳۸)

چنان‌که از فضاله، از داود بن فرقد، از امام جعفر صادق (علیه‌السلام) روایت است که فرمود: «به درستی که فرشتگان چنان می‌پنداشتند که شیطان از جمله ایشان است و در علم خدا بود که آن ملعون، از ایشان نیست. پس شیطان آنچه را که در ذاتش بود، به واسطه حمیت و غضب، بیرون آورد و بروز داد و گفت که: «خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» (ر.ک: کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۷۳۳)

خداوند از روی مهربانی و حکمت نیروی خشم را در سرشت انسان به وجود آورد تا با آن از ترس، دور باشد و شجاعانه به دفاع از خود، خانواده، سرزمین و دین الهی پردازد و دشمنان تجاوزکار را بر سر جای خود بنشانند اما صد افسوس که گاه این نیرو در او طغیان می‌کند و شدت می‌یابد و از هدفی که برای آن تعیین شده دور می‌شود و سعادت خود و افراد پیرامونش را در معرض خطر قرار می‌دهد (ر.ک: گروه تدوین متون آموزش ترجمه و معارف صحیفه سجاده، پاییز ۹۷، صفحه ۶۸)

به همین دلیل است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرموده‌اند:

«غضب ایمان را فاسد کند چنان‌که سرکه عسل را» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۳، ص ۴۱۲)

مبادا خشم انسان از حد اعتدال خارج شود و شدت گیرد و این پیامدهای سنگین را به بار آورد: امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند:

«پدرم می‌فرمود: سخت‌تر از غضب چه چیز است؟ همانا مرد غضب می‌کند و در اثر آن مرتکب قتل نفسی که خدا حرام کرده می‌شود و زن پاک‌دامن را متهم می‌سازد» (کلینی، ترجمه

مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۳، ص ۴۱۳)



و در جایی دیگر میسر گوید: خدمت امام باقر (علیه‌السلام) از غضب سخن به میان آمد. حضرت فرمود: «همانا مرد غضب می‌کند و تا داخل دوزخ نشود، هرگز راضی نگردد (تا مرتکب گناهی نشود خشمش تسکین نیابد) پس هر کس بر مردمی خشمگین شد و ایستاده بود، باید فوری بنشیند تا پلیدی شیطان از او دور شود و هر کس بر خویشاوندش غضب کند باید نزدیک او رود و تنش را مس کند (مثلاً دست‌به‌دست او ساید) زیرا خویشاوند هرگاه مس شود آرامش یابد.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۳، ص ۴۱۲)

پس باید از خداوند متعال بخواهیم تا به ما توفیق دهد تا عقل را در وجودمان به نحوی پرورش دهیم تا چنان نیرومند شود که هیچ خشمی نتواند بر آن چیره شود (ر.ک: گروه تدوین متون آموزش ترجمه و معارف صحیفه سجادیه، پاییز ۹۷، صفحه ۶۸) چرا که امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «غضب، دل شخص حکیم را نابود کند (از این رو به جای حکمت از او سفاقت بینند)» و فرمود: «هر کس مالک غضب خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۳، ص ۴۱۳)

در سایه عقل و خرد باید از راهکارهایی که پیشوایان برای کنترل خشم، پیش پایمان گذاشته‌اند بهره‌بریم:

با یادآوری پیامدهای خشم شدید، تلاش کنیم تا از خشمگین شدن بپرهیزیم و هنگامه خشم، نیز آن پیامدهای خطرناک را به یاد داشته باشیم.

هنگام خشم، خداوند و وعده الهی‌اش را به یادآوریم که امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: خدای متعال گوید: «ای فرزند آدم! هنگام خشم مرا به یادآور تا من نیز تو را هنگام خشم به یادآورم و در میان آنان که نابودشان می‌کنم نابودت مکنم» (طبرسی، ۱۳۶۵ ش: ج ۲، ص ۱۸۲) و امام صادق (علیه‌السلام) فرموده‌اند:

«هرکس خشمش را کنترل کند، خداوند عیبش را می‌پوشاند.» (کلینی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۴۱۳) و رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

«هر که خشم خود را از مردم بازگیرد، خدای تبارک و تعالی عذاب روز قیامت را از او

بازگیرد.» (کلینی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۴۱۵)



و همین حدیث از امام باقر (علیه‌السلام) نیز نقل شده است. (کلینی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۴۱۶ و ابن بابویه، ترجمه غفاری، بی‌تا، ص ۲۹۹)

هنگام خشم، به دستورالعمل حکیمانه امام محمدباقر (علیه‌السلام) در حدیثی که از میسر نقل شد، عمل کنیم. (ر.ک: گروه تدوین متون آموزش ترجمه و معارف صحیفه سجادیه، پاییز ۹۷، صفحه ۶۹) و این حدیث امام صادق (علیه‌السلام) را سرلوحه عمل خود قرار دهیم:

«به هنگام غضب بگو: خداوندا خشم دلم را ببر و گناهم را ببخش و از فتنه‌های گمراه‌کننده در امانم دار، از تو خشنودی تو را می‌طلبم و از خشمتم به تو پناه می‌برم، بهشتت را مسألت دارم و از دوزخت به تو پناهنده می‌شوم و همه خیرها را از تو می‌خواهم و از همه شرور، به تو پناه می‌گیرم. خداوندا مرا بر هدایت و صواب ثابت بدار و مرا از خودت خشنود بدار و هم مورد خشنودی خودت قرار ده بی‌آنکه گمراه و گمراه‌کننده باشم.» (طبرسی، ترجمه میرباقری، ۱۳۶۵: ج ۲، ص ۱۸۱) امام علی بن الحسین (علیه‌السلام) فرمودند:

«من خوشم می‌آید از مردی که به هنگام غضب، بردباریش او را دریابد.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۱۷۳)

علماء اخلاق برای چاره و علاج غضب دو راه علمی و عملی ذکر کرده‌اند. راه علمی‌اش آن است که بنده خدا تفکر کند در آیات و اخباری که در مذمت غضب و خشم و ستایش عفو و حلم و کظم غیظ وارد شده است؛ و راه عملی‌اش آن است که: چون خشمگین شود، اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بگوید و با آب سرد وضو بگیرد یا غسل کند و اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته دراز کشد و اگر بر فامیل و خویشاوندش غضب کرده نزدیک او برود و او را لمس کند. (ر.ک: کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۴۱۲)

### ۳. اقسام خویشتن‌داری و مهار خشم

#### الف) کنترل خشم (کظم غیظ)

پیرو مباحث قبلی، فراز مربوط به کنترل خشم را در این قسمت می‌آوریم؛ زیرا کنترل خشم، هنگامی معنا پیدا می‌کند که در هنگام خشم انسان، نسبت به دیگران باشد.



دعای: (۲۰) «وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ وَ مَرْضَى الْأَفْعَالِ» (الصحيفة

السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۹۲)

فراز: (۱۰) «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ حَلِّئِي بِحَلِيَّةِ الصَّالِحِينَ، وَ أَلْبِسْنِي زِينَةَ الْمُتَّقِينَ، فِي

بَسْطِ الْعَدْلِ، وَ كَظْمِ الْغَيْظِ، وَ ...» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۹۶)

ترجمه: بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و مرا به زینت صالحین و شایستگان (انجام حقوق خدا و مردم) آراسته فرما و زیور پرهیزگاران (عمل به واجبات و ترک محرمات) را به من بپوشان، با (توفیق برای) گستردن عدل و داد (تا از افراط و تفریط در حق دوری گزینم) و فرونشاندن خشم (و آشکار نکردن آن با گفتار یا کردار و ... (ر.ک: فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۱۳۳) در قرآن کریم خداوند می‌فرماید:

«وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل عمران / ۱۳۴)

«پرهیزکاران آنان‌اند که سخت‌ترین خشم را فرونشانده از بدی مردم درگذرند.»

امام سجاد (علیه‌السلام) در فراز دهم از دعای بیستم که به دعای مکارم الاخلاق شهرت دارد، با استعانت از کلام الهی که توصیه به کظم غیظ می‌فرماید، از خداوند درخواست می‌کنند تا به زیور صالحان آراسته شوند؛ ۱۲ صفت است که زیور صالحان را شکل می‌دهد و یکی از این صفات و خاموش کردن شعله غضب و کظم غیظ است. (ر.ک: ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۲، ص ۲۳۵)

اگر با دقت، به سوءتفاهم‌های موجود در اجتماع و روابط خانوادگی بنگریم، مبدأ بسیاری از آن‌ها را در صفات ناپسندی می‌بینیم که در صحیفه‌ی سجادیه، به آن‌ها اشاره شده است. (ر.ک: میرشاه جعفری، ۱۳۸۷: ص ۹۰)

همه کمالات، در سایه تقوا و زیور تقواست، پس دعای حضرت شامل همه کمالاتی می‌شود که برای انسان متصور است و از خدا می‌خواهد که آن‌ها را به او عطا کند. اولین آن‌ها عدل بود و دیگری کظم غیظ است که حضرت، آن را از خداوند می‌خواهد و می‌فرماید:

«خدایا مرا موفق بدار به این که دارای کظم غیظ شوم.»

همان‌طور که امام صادق (علیه‌السلام) فرمود:





«هر کس غضب خود را نگه دارد، خدا عیب او را بپوشاند.» (کلینی، ۱۳۶۹: ج ۳، ص ۴۱۲)  
و چند نفر از اصحاب ما روایت کرده‌اند، از احمد بن محمد بن خالد، از محمد بن حسن بن شَمون، از عبدالله بن عمرو بن اشعث، از عبدالله بن حماد انصاری، از عمرو بن ابی‌المقدام، از پدرش، از امام محمدباقر (علیه‌السلام) که فرمود:

«امیرالمؤمنین (صلوات الله علیه) فرمود که: شیعیان ما آنان هستند که با یکدیگر بذل و بخشش می‌کنند در دوستی ما؛ و یکدیگر را دوست می‌دارند در راه محبت ما؛ و به زیارت یکدیگر می‌روند در باب زنده گردانیدن امر ما. آنان که اگر غضب کنند، ستم نکنند و اگر راضی شوند، از حد نمی‌گذرند. عین برکت اند بر کسی که با او همسایگی می‌کنند و در مقام آشتی، با هر کس معاشرت کنند.» (ر.ک: کلینی، ۱۳۸۸ ش: ج ۳، ص ۵۸۳)

### ب) معنای کظم غیظ

برخی غیظ را به معنای غضب گرفته‌اند که همان خشم می‌باشد و بعضی نیز گفته‌اند غیظ، غضب شدید است. غضبی که سینه آدم را تنگ می‌کند ولی ظاهر آنچه می‌فهمیم این است که غیظ غیر از غضب است بلکه از آثار غضب است عبارت است از اینکه انسان چیزی را که برایش ناپسند است ببیند و تنفر پیدا کند و قصد داشته باشد انتقام بگیرد و حمله کند به کسی که این عمل را انجام داده است.

مثلاً کسی نسبت به شما یک کار ناروا بکند شما تنفر پیدا کنید و نپسندید، آن وقت دوست دارید بروید او را کیفر بدهید و عذاب کنید، این غضب است. غضب بیش از این نیست؛ ولی این غضب وقتی که باعث می‌شود آدم عصبانی شود، جوش بیاورد و یا هیجان درونی پیدا کند، آن هیجان درونی و جوش آوردن به اصطلاح غیظ است.

پس غیظ عبارت است از غضب شدید یا هیجان و جوش و برافروختگی که در نتیجه غضب، در انسان پیدا می‌شود کظم غیظ یعنی خاموش کردن غیظ و غضب، یعنی آن را مهار کردن و حبس کردن.



در لغت عرب وقتی مشک را پر از آب می‌کنند و می‌خواهند در آن را ببندند می‌گویند کظم، یعنی محکم کردن در مشک تا آب از آن بیرون نیاید و نریزد.

پس کظم غیظ یعنی انسان، فشار به خود بیاورد و امساک بکند و ظاهرش را از این غیظی که در باطنش هست حفظ کند.

پس به طور خلاصه، کظم غیظ یعنی خاموش کردن آتش غضب. گاهی به قوه غضبیه و شهویه اشاره شده است. این دو قوه را خداوند در انسان قرار داده است چرا که در زندگی و ادامه حیات حتماً محتاج به این دو قوه است یعنی از طرفی باید آنچه را که وجود داشت نیاز دارد و برایش سودمند است جذب کند مانند غذا، لباس و مسکن و این قوه شهویه است که انسان به آن چیزهای ضروری میلش می‌کشد و اعضا و جوارح آدم را تحریک می‌کند برای اینکه برود و این امور را تحصیل کند.

قوه غضب برای این است که انسان دشمنان داخلی و خارجی فراوانی دارد و گاه خطرانی که موجب هلاکت نقصان یا کوتاهی عمر شود؛ مثل درندگان، دشمن انسانی، دشمن جن و ... که ممکن است به انسان حمله کند و آدم را هلاک نماید یا صدمه بزند. در این هنگامه، انسان نیازمند قوه‌ای است تا او را برانگیزد بر اینکه از خودش دفاع کند و این قوه غضبیه است.

پس در عین حال که غضب برای انسان ضرورت دارد و گاهی به آن نیاز پیدا می‌کند و اگر نباشد ممکن است دشمنان او را از بین ببرند؛ ولی در عین حال اگر به‌سوی افراط و تفریط برود، آن هم نقص دارد.

لذا وقتی آدم می‌تواند از این غضب استفاده کند که در حد اعتدال آن را نگه دارد و از افراط و تفریط جلوگیری کند؛ یعنی جایی که باید، غضب کند و جایی که نباید، غضب نکند. این قوه اگر ضعیف باشد به آن، جبن و ضعف می‌گویند اگر افراط کند یعنی بیجا و زیاد غضب کند، به آن تهور و بی‌باکی می‌گویند. پس نباید بی‌باکی و جبن داشته باشد و باید در حد اعتدال غضب کند؛ به عبارت دیگر باید این قوه را به دست عقل مهار کند که به ارشاد عقل غضب کند و ارشاد عقل غضب نکند؛ یعنی غضب کردن و این قوه را به فعلیت آوردن، خشم گرفتن، جوش آوردن و غیره باید تحت اراده عقل باشد.



بسیاری جاهاست که انسان نباید غیظ کند و نباید عنانش را به دست غضب بدهد. خشم و غضب، آتشی است که درون انسان برافروخته می‌شود و قبل از اینکه خود و دیگران را بسوزاند باید این آتش را خاموش کند پس خشم گرفتن خوب نیست و دارای فساد است و انسان نباید خشمگین شود و باید خشمش را فرو بنشانند این را می‌گویند: حلم و بردباری.

### ج) ضرورت کظم غیظ

کظم غیظ، یکی از صفات حمیده بسیار عالی و لازم برای انسان است. چرا که مفسد غیظ و غضب بسیار است و اگر انسان دقت کند بدون این که از شرع و دستورهای اخلاقی از جانب شرع و کتاب و سنت کمک بگیرد خود شخص متوجه می‌شود که خیلی لازم است انسان تا خشمگین می‌شود خشم خود را فرو بنشانند. چرا؟

زیرا خشم کردن و بغض کردن یعنی اینکه آدم از حالت طبیعی بیرون برود و وقتی از حالت طبیعی بیرون رفت بلافاصله عقل منزوی می‌شود آدم غضبناک اصلاً دیگر چیزی نمی‌فهمد نمی‌تواند فکر کند نمی‌تواند اندیشه کند و نمی‌تواند از روی منطق کار کند اصلاً عقلش از کار می‌افتد حالش غیرطبیعی می‌شود و معلوم است که انسان اگر از حالت طبیعی بیرون رفت و غضب کرد و عقلش از کار افتاد چه مفسادی پیش می‌آید.

یک انسان خشمناک و غضب کرده را در نظر آورید از سرتاپای او از رنگ و چهره، از حرکات و سکنات، از گفتار، همه ناموزون و غیرطبیعی است؛ رنگش برافروخته شده قرمز می‌شود، رگ‌ها درشت شده، حرکاتش غیر موزون می‌شود گاه لرزه بر اندامش می‌افتد؛

همه این‌ها نشانگر این است که حالش حالت طبیعی نیست و معلوم است که چنین حالتی مفسده دارد. نه تنها مفسده، بلکه ممکن است انسان در آن حال، جنایت کند. جنایات و ظلم‌هایی که می‌شود همه در حال غضب اتفاق می‌افتد.

گذشته از مفسد عظیم اجتماعی آن، برای خود شخص غضب کننده هم مفسد دنیوی و اخروی دارد باعث بیماری و ضعف مزاج می‌شود، از لحاظ بهداشتی زیانبار است چرا که باعث غلیظ شدن خون و تپش قلب می‌شود. برای سلامتی از جنبه روحی، انسانی که غضب می‌کند و حرکات ناهمواری از خودش نشان می‌دهد بعد که غضبش آرام می‌شود کدورتی را در روح احساس



می‌کند که منجر به افسردگی و پشیمانی می‌شود زیرا کارها و حرف‌هایی از او سر زده که در حالت عادی، مرتکب آن‌ها نمی‌شد.

گاه انسان غضبناک، وقتی غیظش خیلی شدید باشد به خودش آزار می‌رساند یا ممکن است کسی را بکشد یا دشنام دهد و این باعث افزایش دشمنی می‌شود و فسادهای اجتماعی زیادی به بار می‌آورد؛ بنابراین عقل ما حکم می‌کند به این که سعی کنیم آتش خشم خود را فروبشانیم یا به وسیله حلم یا به وسیله کظم غیظ.

آیات شریفه قرآن به این موضوع اشاره دارد:

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل عمران / ۱۳۴)

«وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ» (آل عمران /

۱۳۳) یعنی شتاب کنید به سوی آموزش پروردگارتان و بشتابید به سوی بهشتی که آماده شده است بهشتی که وسعت و گنجایش به اندازه گنجایش آسمان‌ها و زمین‌ها است، بهشتی که برای متقیان و پرهیزکاران آماده شده است.

متقیان چه کسانی هستند؟

سه صفت برای ایشان، برشمرده می‌شود:

«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ» (آل عمران / ۱۳۴) انفاق در حال تنگدستی و گشادگی

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ» کظم غیظ می‌کنند و خشم خود را فرو می‌نشانند. (همان)

«وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» کسانی که به او بدی کردند گذشت می‌کند و انتقام نمی‌گیرد. (همان)

روایت شده از حضرت صادق (علیه‌السلام) که فرمودند:

«هیچ بنده‌ای نیست که کظم غیظ بکند مگر این که خداوند تبارک و تعالی عزت او را در دنیا

و آخرت زیاد می‌کند.»

از دعای حضرت امام سجاد (علیه‌السلام) و نیز به حکم عقل معلوم می‌شود که یکی از صفات

عالیه و والا برای انسان مؤمن، کظم غیظ است. اگر این صفت در او نیست باید آن را تحصیل کند

و اگر دارد باید تقویت کند گفتیم که بالاتر، این است که سعی کند حلم و بردباری داشته باشد



یعنی خشمگین نشود و هیجان درونی پیدا نکند و این نیازمند تهذیب نفس است. (ر.ک: خاتمی، ۱۳۶۸: ص ۵۴)

### د) حلم و بردباری و مقایسه آن با کظم غیظ

حلم یعنی انسان ناملایمات را که می‌بیند تحمل کند و غضب نکند. در این هنگام نوبت به کظم غیظ می‌رسد.

یعنی اگر به اصطلاح این شعله غضب افروخته شد، کظم غیظ کنیم و آن را خاموش کنیم. پس حلم و کظم غیظ، دو چیز است:

حلم یعنی انسان نگذارد آتش غضبش روشن شود. و کظم غیظ یعنی وقتی که آتش غضب روشن شد انسان باید سعی کند آتش را خاموش کند.

در حقیقت حلم مانند وقتی است که سعی می‌کنیم جایی را از اینکه آتش بگیرد حفظ کنیم. ولی گاهی جایی آتش گرفته است و ما می‌خواهیم آن را خاموش کنیم این خاموش کردن آتش همان کظم غیظ است. پس کظم غیظ یعنی آتش خشم را فرو بردن و خوردن. (ر.ک. خاتمی، ۱۳۶۸ ش)

### ح) خویشتن‌داری در حال غضب

دعای: (۲۲) «وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عِنْدَ الشَّدَّةِ وَالْجَهْدِ وَ تَعَسَّرِ الْأُمُورِ»: (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ ش: ص ۱۰۶)

فراز: (۱۳) «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ ارزُقْنِي التَّحْفَظَ مِنَ الْخَطَايَا، وَ الْاِحْتِرَاسَ مِنَ الزَّلَلِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ فِي حَالِ الرِّضَا وَ الْعُضْبِ، حَتَّى أَكُونَ بِمَا يَرِدُ عَلَيَّ مِنْهُمَا بِمَنْزِلَةِ سَوَاءٍ، عَامِلًا بِطَاعَتِكَ، مُؤْتِرًا لِرِضَاكَ عَلَى مَا سِوَاهُمَا فِي الْأَوْلِيَاءِ وَ الْأَعْدَاءِ، حَتَّى يَأْمَنَ عَدُوِّي مِنْ ظُلْمِي وَ جَوْرِي، وَ يِنَاسَ وَ لِيِّي مِنْ مَيْلِي وَ انْحِطَاطِ هَوَايَ» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶: ص ۱۱۰)

ترجمه: بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و نگهداری از خطاها و پاسداری از



لغزش‌ها را در دنیا و آخرت در حال خوشنودی و خشم روزیم فرما تا به آنچه از آن‌ها به من رو می‌آورد یکسان و انجام دهنده طاعت و بندگی تو باشم و رضا و خوشنودی‌ات را درباره دوستان و دشمنان بر غیر طاعت و رضایت برگزینم تا دشمنم از ستم من (بر اثر دشمنی) آسوده و دوستم از میل و رو آوردن هوای نفسم (به سوی او بر اثر دوستی) نومید گردد. (فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۱۵۳)

در این فراز، امام سجاد (علیه‌السلام) از خداوند، اعتدال در خشنودی و خشم و دوستی و دشمنی را می‌خواهند. تکیه ایشان بر نظام اخلاقی انسانی است. لغزش‌های انسانی در این جهان، گاه چنان است که فقط خود انسان متضرر می‌گردد و گاهی با لغزیدن او دیگران نیز لغزیده و در نتیجه از آسیب او در امان نخواهند بود.

یکی از لغزشگاه‌های بسیار خطرناک برای انسان، مرحله خشنودی و خشم است که هر دو در کشش‌های اجتماعی لازم و مورد نیاز هستند، اما در صورت انحراف، آثار شومی بر آن دو مترتب می‌گردد؛ زیرا هریک از این دو دارای مراحل برای اعتدال و مراحل برای عدم تعادل هستند که طبعاً برای متعادل نگه داشتن آن‌ها محاسبه دقیق و جدی نیازمند است؛ مثلاً اگر رضایت و خوشنودی موجب گردد که انسان کاستی‌های فردی را امضا کند و ظلم و ستم‌های او را توجیه نماید و در اثر محبت، از او هیچ‌گونه انتقادی نکند، این دوستی، ضد ارزش به شمار می‌رود و این‌گونه رضایت، غلط خواهد بود، چرا که به بهانه این دوستی، دیگران را بر خدا مقدم داشته است.

همچنین در مورد خشم غیرمعقول، فرد زمینه‌های زیادی را از دست می‌دهد، زیرا سخت‌گیری بر دیگران و دیر راضی شدن، موجب دوری از خداست و موارد بسیاری وجود دارد که سخت‌گیری در آن‌ها روا نیست و لازم است که انسان درباره آن‌ها به سرعت راضی شود.

بنابراین افراط و تفریط در هر امری، غلط و خارج از مرز اعتدال و عدالت است و صحیح عمل کردن و درست به فکر نشستن، دقیقاً در نقطه مقابل این زیاده‌روی‌ها قرار دارد.

خداوند متعال، عقل را در نهاد انسان به ودیعت نهاده است و با شرع، به مدد عقل آمده است



تا آدمی را از تمایل به کج روی بازدارد و بر صراط مستقیم پیش برد.

البته بر صراط مستقیم قدم برداشتن آن چنان مشکل است که امام معصوم (علیه السلام) از خداوند متعال درخواست تحفظ، فرموده و از دوستی های نابجا و دشمنی های غلط و نیز خوشنودی های ناروا و غضب های بیجا به خدا پناه برده است.

چنان که حضرتش در حق دشمن و دوست از خداوند متعال درخواست اعتدال فرموده است مبادا که دوستی دوستان یا دشمنی دشمنان، فرد را از بندگی خدا خارج کند. از این رو، فرموده است:

«خدایا مرا موفق دار تا روش بندگی را به گونه ای پیش سازم که در همه حالات؛ خشم و رضا و دوستی و دشمنی، نه دوستان از تمایلات من سوء استفاده کنند و نه در امان بودن دشمنان از من، سبب در خطر قرار گرفتن من و مکر و حيله آنان گردد.» (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۲، ص ۳۶۴-۳۶۵)

این روایت نیز مؤید دعای امام سجاد (علیه السلام) است:

ابن فضال، از غالب بن عثمان، از شعیب عقرقوفی از امام صادق جعفر بن محمد علیهما السلام روایت کرده است که فرمود: «کسی که به هنگام دوست داشتن و ترسیدن و در برابر شهوت و غضب و به هنگام رضا مالک نفس خویش باشد، خدا بدنش را بر آتش جهنم حرام می کند.» (ابن بابویه، ۱۳۶۷ ش: ج ۶، ص ۴۳۹-۴۳۸)

### ط) خشم انسان نسبت به دشمن

دعای: (۱۴) «وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا اعْتَدَى عَلَيْهِ أَوْ رَأَى مِنَ الظَّالِمِينَ مَا لَا يُحِبُّ»:

(الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ ش: ۷۲)

فراز: (۸) «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ أَعْدِنِي عَلَيْهِ عَدْوِي حَاضِرَةً، تَكُونُ مِنْ غِيْظِي بِهِ

شِفَاءً، وَ مِنْ حَتْفِي عَلَيْهِ وَفَاءً.» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ ش: ص ۷۴)

ترجمه: خدایا! بر پیامبر خود و خاندان او درود فرست و هم اکنون مرا بر او پیروز گردان تا

قلبم شفا یابد و از غضبم نسبت به او بکاهد. (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۲، ص ۴۱)



امام (علیه‌السلام) در این فراز از خداوند می‌خواهند تا نگرانی و التهایی و غضبی که بر اثر ظلم دشمنان، در روح و جانشان ایجاد شده، با پیروزی بر او آرام کنند و امام به این وسیله به آرامش باطنی دست یابند زیرا آرامش باطنی یکی از شرایط اصلی تمرکز ذهن و انجام هر وظیفه‌ای به شمار می‌رود. این نشانگر این است که غضب و التهاب حاصل از ظلم دشمن آرامش و امنیت روحی انسان را به هم می‌ریزد و این دو از عوامل تکامل روحی و معنوی است. (ر.ک: ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۲، ص ۴۳-۴۲)

پس با تأسی از امام، باید از خداوند بخواهیم تا کمکمان کند تا برابر ظلم ظالم بایستیم و با استعانت از قوه غضبیه که خداوند در وجود هر انسانی به ودیعت نهاده است، بر او پیروز شویم.

### ی) خشم دشمن نسبت به انسان

دعای: (۴۹) «وَوَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي دِفَاعِ كَيْدِ الْأَعْدَاءِ، وَ رَدِّ بَأْسِهِمْ»: (الصحيفة

السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۲۴۲)

دعای چهل و نهم از دعاهای امام علیه‌السلام است در (درخواست) دور ساختن مکر و فریب دشمنان، (فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۳۷۲)

فراز: (۶) «فَابْتَدَأْتَنِي بِنَصْرِكَ، وَ شَدَّدْتَ أَرْزِي بِقُوَّتِكَ، ثُمَّ فَلَلْتَ لِي حَدَّهُ، وَ صَيَّرْتَهُ مِنْ بَعْدِ

جَمْعٍ عَدِيدٍ وَحَدَّهُ، وَ أَعْلَيْتَ كَعْبِي عَلَيْهِ، وَ جَعَلْتَ مَا سَدَّدَهُ مَرْدُوداً عَلَيْهِ، فَرَدَدْتَهُ لَمْ يَشْفِ عَيْظُهُ،

و...» (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶ش: ص ۲۴۲)

ترجمه: پس (پیش از آنکه از تو درخواست یاری نمایم) به یاری کردنم آغاز نمودی و پشتم را به توانائی‌ات محکم و استوار گردانیدی، آنگاه تیزی و برندگی او را شکستی (ضایع و تباهش ساختی) و پس از آنکه در گروهی (همراهان) بسیار بود او را تنها گذاشتی و مرا بر او فیروز نمودی و آنچه (تیر یا نیزه‌ای را که برای کشتن من) نشانه‌گیری کرده بود بر خودش برگرداندی و در حالی که خشمش را بهبودی نداد و ... (ر.ک: فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش، ص ۳۷۴)

انسان همیشه در جهان، در معرض خطرها و بلایای مختلف قرار می‌گیرد، پس نیازمند حفظ و حراست توسط نیرویی است که بر همه حوادث این عالم احاطه داشته و آغاز و پایان هر کسی را





به خوبی بشناسد و بتواند سلامت و حفاظت همگان را تأمین کند و این گونه حفاظت و نگهداری، جز از خَلَق کائنات ساخته نخواهد بود.

با توجه به اینکه آگاهی انسان، از حوادث پیرامونش بسیار اندک است و قدرت دفاعی اندکی نیز دارد و آگاهی‌هایش متکی بر حواس ظاهری و در شرایط خاصی است؛ مانند این که:

اولاً: در جهت دید و یا سایر حواس باشد،

ثانیاً: فاصله زیاد با ما نداشته باشد،

ثالثاً: مانعی برای احساس در کار نباشد،

رابعاً: ذهن ما غفلت نکند و توجه ما به جای دیگر معطوف نباشد.

با چنین شرایطی و شاید ده‌ها شرط دیگر، ما می‌توانیم آگاه شویم و در فرض آگاهی، قدرت دفاعی مفید ما چنان که یادآور شدیم چندان مؤثر نیست. بنابراین، در همه احوال، آفریننده جهان و جهانیان و گرداننده چرخه هستی است که می‌تواند از ما حفاظت و حراست کند. (ر.ک: ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۴، ص ۲۸۵ و ۲۸۶)

در فراز ششم از دعای چهل و نهم امام سجاد (علیه‌السلام) می‌خواهیم درباره قسم دیگری از خشم - خشم دشمنان نسبت به انسان - و پناه بردن از خشم او به خدا سخن بگوییم، زیرا همان طور که در سطور بالا اشاره شد ما به خاطر خطرات و بلاهای محتاج حفاظت خدا و یاری طلبیدن از او هستیم و یکی از این خطرات، دشمن و غیظ و غضب او است، پس ضرورت دارد تا انسان نسبت به دشمن، آگاهی داشته باشد. در حقیقت این فراز لزوم دشمن‌شناسی را به ما یادآوری می‌کند تا دشمن را بشناسیم و از شر او به خدا پناه ببریم.

دشمن‌شناسی از بزرگ‌ترین عوامل موفقیت انسان است و موجب می‌شود تا به دام دشمن مبتلا نگردد و همواره از نقشه‌های شوم آن‌ها آگاه و آماده دفاع باشد و پیوسته درباره خطر قریب‌الوقوع آنان بیندیشد؛ دامی که بسیاری از نسل بشری به آن، مبتلا گردیده و به سادگی طعمه رقیب بی‌انصاف می‌شوند و راه‌هایی از آن، مراقبت لحظه به لحظه و پناه بردن به خداست. (ر.ک: ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: جلد ۴، صفحه ۲۹۰)



امام (علیه‌السلام) در این فراز، دشمنش را به مجهزترین صورت، فرض نموده؛ به طوری که ظاهراً هیچ مانعی در کار نیست، ولی خدا را حاکم دانسته و به ما این نکته را یادآوری می‌کند که شخص با ایمان، در هیچ صورتی حتی وقتی غیظ دشمن بر او حاکم شده نباید دچار یأس و ناامیدی شود و همیشه باید با استعانت از خالق متعال در برابر مشکلات ایستاد، حتی امام فراتر از این رفته و با تشکر از خدا در اینکه نگذاشته است غیظ دشمنان در مورد ایشان، حاکم شود و غیظ ایشان را به واسطه پیروزی بر امام تشفی نبخشیده، به ما می‌فهماند تنها راه نجات از بلایا و یأس و ناامیدی در هنگامه بلایا و خطرات فقط خداوند تبارک و تعالی است. (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ج ۴، ص ۲۸۳-۲۸۲)

### ه) خشم حسود به انسان

دعای: (۴۹) «وَكَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي دِفَاعِ كَيْدِ الْأَعْدَاءِ، وَرَدِّ بَأْسِهِمْ»: (الصحیفه

السجادیه، ۱۳۷۶ش: ص ۲۴۲)

فراز: (۹) «وَكَمْ مِنْ حَاسِدٍ ... وَ شَجِيٍّ مَنِّي بَغِيْظِهِ، وَ ...» (الصحیفه السجادیه، ۱۳۷۶ش: ص

۲۴۴)

ترجمه: و چه بسیار حسودی (آنکه نابود شدن نعمتی را از دیگری آرزو دارد) که به سبب (آسایش و خوشی) ...؛ و سختی خشمش از من (مانند استخوان) در گلویش گرفت و ... (فیض الاسلام، ۱۳۷۶ش: ص ۳۷۵)

یکی دیگر از خطرهایی که ما انسان‌ها را تهدید می‌کند انسان‌های حسود هستند. خداوند، انسان را به گونه‌ای آفریده است که دوست ندارد از دیگران، عقب بیافتد و عقب ماندن از دیگران او را آزار می‌دهد؛ این ویژگی خوبی است به شرطی که پیشرفت دیگران باعث شود تا انسان، به خودش بیاید و تلاش کند تا از آن‌ها عقب نماند و خود را به دیگران برساند اما گاه به جای اینکه تلاش خود را برای پیشرفت خویش، افزایش دهد، دلش می‌خواهد که پیشرفت و نعمت دیگران، از آن‌ها زایل شود تا مبادا از آن‌ها عقب بماند، در اینجا است که شخص به رذیله حسادت، متصف شده است، حتی گاه پا فراتر از این گذاشته و اقدام عملی برای زدودن نعمت‌های دیگران انجام می‌دهد؛ در حالی که تمنای زوال نعمت از دیگری، به معنای عدم رضایت شخص حسود از



قضای خداوند است، زیرا خداوند خواسته است تا دیگری، نعمت برد، ولی شخص حسود می‌خواهد که آن نعمت از او زایل شود.

اگر این رذیله در وجود انسان حسود، نهادینه شود بیش از آنکه به دیگران ضربه بزند به خودش ضربه می‌زند چنان‌که از امام صادق (علیه‌السلام) روایت شده:

«حسود هیچ آسایشی دارد.»

و امام باقر (علیه‌السلام) فرمودند:

«همانا مرد هرگونه تندى و شتاب‌زدگی می‌کند و کافر می‌شود و حسد ایمان را می‌خورد،

چنان‌که آتش هیزم را می‌خورد.» (کلینی، ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۹ ش: ج ۳، ص ۴۱۶)

حال اگر حسد آن قدر در انسان، قوی شود که با غضب آمیخته شود؛ در آن هنگام، شخص حسود، به ضرر رساندن به دیگران می‌پردازد. در آن هنگام است که امام (علیه‌السلام) از شر حسود و خشمش، به درگاه الهی پناهنده می‌شود، زیرا می‌داند هر کس که به درگاه الهی پناهنده شود می‌تواند بر آن، غلبه کند و هر کس که در دژ محکم الهی جایی بگیرد دچار رنج نمی‌گردد. (ر.ک: گروه تدوین متون آموزش ترجمه و معارف صحیفه سجادیه، ۱۳۹۷: صفحه ۷۰-۶۸)

بنابراین باید از خداوند بخواهیم تا عقلمان را کامل کند تا قلبمان از حسادت رهایی پیدا کند زیرا این تنها راهکاری است که از بیان امام کاظم (علیه‌السلام) برای درمان حسادت، می‌یابیم. با توجه به درخواست امام سجاد (علیه‌السلام) از خداوند برای غلبه بر حسود و خشم و زبان و افعال او، می‌توان فهمید که باید از شر حسد توأم با غضب، به خداوند پناه برد تا مورد حسادت حسودان، واقع نشویم و هم‌چنین از جمله حسودان که راه بر قضای الهی می‌بندند نباشیم.



## نتیجه بحث

در ابتدای مقاله با بررسی لغوی اقسام خشم، در می‌یابیم که خشم از حیث مصداق، اعم از غضب، غیظ و سخط است و حتی می‌توان دریافت که غضب، مرحله اول خشم و اضعف اقسام دیگر است؛ زیرا در تعرف سخط، گفته‌اند: غضب شدید و در مورد غیظ گفته شده: اشد غضب. با این حال، در اصطلاح، غضب را در معنای خشم به کار برده‌اند. همچنین این پژوهش، بیانگر این است که خشم خداوند و انسان از لحاظ معنا و مصداق، با هم متفاوت‌اند.

در قسمت بعدی به بررسی اقسام خشم انسان پرداخته و دریافتیم که خشم انسان نسبت به نفس خودش، خشمی توصیه شده و ممدوح است؛ زیرا باعث می‌شود انسان، گناهانش را کوچک بشمارد و از این طریق به خدا و راه سعادت، نزدیک‌تر شود؛ اما خشم انسان نسبت به دیگران دارای ۲ قسم بود که یک قسم آن - غضب - مذموم بود؛ به نحوی که امام سجاد (علیه‌السلام) از این صفت و رذیله، به خدا پناه بردند. در ذیل همین قسم، کنترل خشم (کظم غیظ) و خویشتن‌داری در حال غضب را مطرح کردیم؛ زیرا این دو وقتی معنا می‌یابند که شخص، با کمال تأسف، مبتلا به غضب شود. در ادامه به تفاوت حلم و کظم غیظ اشاره کردیم و گفتیم حلم هنگامی است که انسان با تهذیب نفس، به ملکه‌ای دست می‌یابد که غضبناک نمی‌شود اما کظم غیظ، کنترل خشم است در هنگام غضب و غیظ تا به خود و دیگران، آسیبی نرسد. قسم دیگر که بیان‌گر خشم انسان نسبت به دشمن بود ممدوح است؛ زیرا با توجه به دعای امام سجاد (علیه‌السلام)، این خشم، مقدمه پیروزی انسان بر دشمن است.

پیرو اقسام قبلی خشم، به خشم دیگران نسبت به انسان، رسیدیم که در صحیفه سجادیه به دو قسم، تقسیم شده بود: خشم دشمن نسبت به انسان و خشم حسود نسبت به انسان. از این جداسازی، به این نکته پی می‌بریم که خطر خشم حسود نسبت به بقیه انواع دشمن‌های دیگر، بیشتر است؛ زیرا امام (علیه‌السلام) در یک فراز از خشم تمام دشمنان، به خدا پناه می‌برد، اما در یک فراز جداگانه، از خشم حسود، به خدا پناه می‌برد.



## منابع و مأخذ

\* قرآن کریم

\* الصحیفه السجادیه، چاپ: اول، قم، دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، مترجم: غفاری، علی اکبر، چاپ: اول، تهران، ناشر: کتاب‌فروشی صدوق، بی تا.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، ترجمه من لا یحضره الفقیه، چاپ: اول، تهران، ۱۳۶۷ ش.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، حسن زاده، چاپ: اول، قم، ۱۳۸۲ ش.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، محقق / مصحح: میر دامادی، جمال الدین، چاپ سوم، بیروت، انتشارات دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع - دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
۵. بستانی، فؤاد افرام، فرهنگ ابجدی، مهیار، رضا، چاپ دوم، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
۶. خاتمی، روح الله، آینه مکارم (شرح دعای مکارم الاخلاق امام سجاد علیه السلام)، بی جا، نشر زلال، ۱۳۶۸ ش.
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، محقق / مصحح: داوودی، صفوان عدنان، چاپ اول، بیروت - دمشق، انتشارات دار القلم - الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، خسروی، غلامرضا، چاپ دوم، تهران، انتشارات مرتضوی، ۱۳۷۴ ش.
۹. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، مترجم: میرباقری، ابراهیم، چاپ: دوم، تهران، ناشر: فراهانی، ۱۳۶۵ ش.
۱۰. علی بن الحسین، امام چهارم علیه السلام، الصحیفه السجادیه، مترجم: فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، محقق و مصحح: افشاری زنجانی، عبدالرحیم، چاپ: دوم، تهران، ناشر: فقیه، ۱۳۷۶ ش.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، أصول الکافی، مترجم: مصطفوی، سید جواد، چاپ: اول،



تهران، کتاب‌فروشی علمیه اسلامیة، ۱۳۶۹ ش.

۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، أصول الكافی، مترجم: کمره ای، محمدباقر، چاپ: سوم، قم، اسوه‌مکان، ۱۳۷۵ ش.

۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، تحفة الأولیاء (ترجمه أصول کافی)، مترجم: اردکانی، محمدعلی، محقق و مصحح: وفادار مرادی، محمد؛ مسعودی، عبدالهادی، قم، دار الحدیث، بی‌تا.

۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الروضة من الكافی، مترجم: رسولی محلاتی، سید هاشم، محقق و مصحح: غفاری، علی اکبر، انتشارات علمیه اسلامی، تهران، بی‌تا.

۱۵. گروه تدوین متون آموزش ترجمه و معارف صحیفه سجادیه، درسنامه صحیفه سجادیه، قم، مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر آفاق، چاپ اول، پاییز ۱۳۹۷ ش.

۱۶. مستغفری، جعفر بن محمد، روش تندرستی در اسلام (ترجمه طبّ النبی و طبّ الصادق علیهما السلام)، مترجم: مراغی، یعقوب و خلیلی، محمد، چاپ: سوم، قم، ناشر: مؤمنین، ۱۳۸۱ ش.

۱۷. ممدوحی کرمانشاهی، حسن، شهود و شناخت (ترجمه و شرح صحیفه سجادیه)، چاپ هفتم، قم، مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۹۶ ش.

۱۸. میرشاه جعفری، سید ابراهیم؛ تقوی نسب، نجمه، اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه، دوفصلنامه علمی تخصصی اسلام و روانشناسی، سال دوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۷ ش.

