

سیده اطهر

ساجدی نیا \*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۸

فصلنامه علمی تخصصی

اسلام‌شناسی

تابستان ۱۴۰۱ - شماره ۷۵

## خشم و غضب در صحیفه سجادیه

### چکیده:

خشم و غضب می‌تواند بنیان بسیاری از دوستی‌ها و خویشاوندی‌ها و مجتمع‌ها را ویران و دشمنی‌ها و فتنه‌های زیادی بر پا کند. ضمن اینکه فرو نشانیدن خشم و غضب از جمله راه‌های کسب قرب الهی و جلبِ قلوب مردم است.

لذا امام زین العابدین (علیه‌السلام) در دعای مکارم الاخلاق از خدا درخواست فرو نشانیدن غیظ و کنترل آتش خشم و غضب دارد.

این نوشتار، بعد از شناخت مفهوم غضب، جایگاه غضب را در روایات و ادعیه‌ی صحیفه سجادیه بررسی و به ضرورت بهره‌مندی غضب در پرتو عقل می‌پردازد و سپس منشأ غضب را بیان و راه‌های درمان آن را در صحیفه سجادیه مطرح می‌کند. منابع مورد استفاده در این مقاله، صحیفه سجادیه و مقالات مرتبط می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** خشم، غضب، کظم غیظ، صحیفه سجادیه.

## طرح بحث

غضب عبارت است از انقلاب و دگرگونی خون قلب که اراده‌ی گرفتن انتقام را همراه دارد. بنابراین خشم علاوه بر واژه‌ی «غضب» با واژه‌ای نظیر «غیظ» نیز آمده است. غَیْظُ شدیدترین غضب است و کظم به معنای نگاه داشتن نفس است. کظم غیظ، واژه‌ای اخلاقی به معنای کنترل خشم و خودداری از اظهار آن است.

فرو نشانیدن خشم و غضب از جمله راه‌های کسب قرب الهی و جلبِ قلوب مردم است. بدین جهت است که امام زین العابدین (علیه‌السلام) در دعای مکارم الاخلاق از خدا درخواست فرو نشانیدن غیظ و کنترل آتش خشم و غضب دارد. شعله‌های خشم و غضب می‌تواند بنیان بسیاری از دوستی‌ها و خویشاوندی‌ها و مجتمع‌ها را ویران و دشمنی‌ها و فتنه‌های زیادی بر پا کند.

چون که غریزه‌ی خشم و غضب نیز، مانند دیگر غرایز انسانی، نیرویی کور می‌باشد که تنها ارضای خود را می‌طلبد، که اگر تحت رهبری عقل قرار گیرد و در جای خود، به اندازه صحیح اعمال شود، مایه‌ی خوشبختی و سعادت بوده و آدمی در شئون مختلف زندگی، از فواید آن بهره‌مند می‌گردد و اگر خودش و بی‌قید و بند باشد و در راه غلط و خلاف مصلحت به کار افتد و لجام گسیخته عمل نماید، باعث فساد و تباهی می‌گردد. به همین خاطر است که امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای هشتم صحیفه می‌فرماید:

«اللَّهُمَّ انىَّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيَّجَانٍ ... صَوْرَةَ الْعَضْبِ»

پس باید آن را شناخت و به درمان آن همت گمارد. بنابر این در این مقاله سعی شده تا منشأ خشم و غضب و راه‌های درمان آن را در صحیفه سجادیه مورد بررسی قرار دهد. کاری که کم‌تر انجام شده است. بنابراین پرسش‌هایی مطرح است که غضب چیست؟ چه مراتبی دارد؟ منشأ غضب چیست؟ راه‌های درمان آن کدام است؟



## الف. مفهوم شناسی

### ۱. غیظ

راغب در مفردات می‌گوید:

«الْغَضَبُ تَوَرُّانُ دَمِ الْقَلْبِ ارَادَةَ الْإِنْتِقَامِ»

غضب عبارت است از انقلاب و دگرگونی خون قلب که اراده گرفتن انتقام را همراه دارد. بنابراین خشم علاوه بر واژه‌ی «غضب» با واژه‌ای نظیر «غیظ» نیز آمده است.

**غیظ:** شدت غضب است و حرارتی است که انسان به سبب فوران خون در قلبش می‌یابد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ج ۱، ص ۶۱۹) و کظم به معنای نگه‌داشتن نفس است. کظم غیظ، واژه‌ای اخلاقی به معنای کنترل خشم و خودداری از اظهار آن است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۷۱۲) و به کسی که بسیار خشم خود را کنترل کند، کاظم گفته می‌شود.

کظم غیظ، به فضیلت‌های اخلاقی دیگری همچون حلم نزدیک است و در تفاوت آن با حلم گفته‌اند کظم غیظ از کسی سر می‌زند که هنوز به ملکه‌ی حلم دست نیافته است و غضب، توانایی آن را دارد که در وی بروز کند، اما او با تلاش در فروخوردن آن، سعی در مهار کردن غضب دارد. (نراقی، بی‌تا: ج ۱، ص ۳۳۳)

## ب. جایگاه غضب در قرآن و روایات

### ۱. غضب در قرآن

کلمه‌ی غضب در آیات بسیاری به کار رفته است که در بیشتر موارد، مراد غضب و خشم الهی است که شامل کافران و منافقان می‌شود. همچنین در برخی آیات، قرآن کریم مؤمنان را به کنترل خشم سفارش کرده و از ویژگی‌های بارز آنان، عفو و بخشش در هنگام غضب (شوری/۳۷) و صبر و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند نام برده است. (قلم/۴۸)



چنانکه می‌فرماید:

«و همان کسانی که از گناهان بزرگ و از کارهای زشت دوری می‌کنند و هنگامی که (به مردم) خشم می‌گیرند، راه چشم‌پوشی و گذشت را برمی‌گزینند.»

به عبارتی آیه درصدد بیان این مطلب است که این گروه نه تنها در موقع غضب، اختیار خود را از دست نداده و دست به اعمال زشت نمی‌زنند، بلکه با عفو و بخشش، قلب خود را از کینه‌ها می‌شویند و این صفتی است که تنها در سایه‌ی ایمان و توکل بر خدا پیدا می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳: ج ۲۰، ص ۴۵۹)

«آن کسانی که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خویش فرو می‌خورند و از خطای مردم در می‌گذرند؛ خدا نیکوکاران را دوست دارد.» (آل عمران/۱۳۴)

همچنانکه مشخص است فرو بردن خشم در این آیه از صفات نیکوکاران و پرهیزکاران شمرده شده است. (طبرسی، بی‌تا: ج ۴، ص ۲۵۴)

## ۲. غضب در روایات

هر انسانی طبیعتاً در مقابل پیشامدهای ناگوار، ناراحت و عصبانی می‌شود، اما اگر خشم به طور متعادل به کار گرفته نشود، موجب خواری و هلاکت و بسیاری از شرور دیگر می‌گردد. (فیض کاشانی، بی‌تا: ج ۵، ص ۲۹۴)

به طوری که شخص در زمان عصبانیت قدرت تفکر نداشته، (کلینی، ۱۳۹۱ش: ج ۳، ص ۴۱۲) و ممکن است دست به اموری بزند که شایسته نیست و حتی موجب قتل شخصی دیگر گردد. (مجلسی، ۱۳۶۲ش: ج ۷۳، ص ۲۶۵)

و در اخبار و آثار، مذمت شدید در خصوص غضب وارد شده است. حضرت رسول (صلی‌الله علیه و آله وسلم) فرمودند:

«غضب ایمان را فاسد می‌گرداند چنانکه سرکه عسل را فاسد می‌کند.»



از امام محمد باقر(علیه‌السلام) مروی است که فرمودند:

«هر که خشم خود را از مردم باز گیرد، خدای تبارک و تعالی خشم خود را از او باز می-

گیرد.» (کلینی، ۱۳۹۱ش: ج ۳، ص ۴۱۵)

و حضرت امام جعفر صادق(علیه‌السلام) فرمودند:

«غضب، کلید هر بدی و شری است.»

همچنین در حدیثی دیگر از امام صادق(علیه‌السلام) آمده است:

«هر که غضب خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند.» (کلینی، ۱۳۹۱ش: ج ۳، ص

۴۱۵) و مخفی نماند که: علاوه بر این که خود غضب از مهلکات عظیمه و از صفات خبیثه

است، لوازم و آثاری چند نیز بر آن مترتب می‌شود که همه‌ی آن‌ها مهلک و قبیح است،

مانند: فحش و دشنام و اظهار بدی مسلمین و شماتت ایشان و سرّایشان را فاش کردن و

پرده‌ی ایشان را دریدن و سخریه و استهزاء به ایشان کردن و غیر این‌ها از اموری که عقلا

صادر نمی‌گردد.

در روایتی دیگر، حضرت علی(علیه‌السلام) فرموده‌اند:

«سخت‌ترین دشمن انسان غضب و هوای نفس او است، هر کس بتواند این دو را رها

کند، درجه‌ی او بلند می‌شود و به آخرین مرحله‌ی کمال می‌رسد.» (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص

۴۵۴، ج ۳۲۶۹)

خشم و غضب طبق روایات ماثوره از حضرات معصومین(علیهم‌السلام) کلید تمامی شرور

شمرده شده و به آتشی تشبیه شده که هر کس آن را فرو نشاند، بر آن کنترل یافته و هر

کس بر آن لگام نزند، خود اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت. (ر.ک:

خوانساری، ۱۳۷۳ش، ص ۴۵۹)



### ۳. نمونه‌ی غیض در ادعیه (صحیفه سجادیه)

امام زین العابدین (علیه‌السلام) در فرازی از دعای شریف مکارم الاخلاق، از خدا درخواست شیوه‌ی صالحانه و روش پرهیزگارانه داشتند؛ برای اجرای عدالت و دادگستری، فرونشاندن خشم و غضب، ایجاد همدلی و اتحاد به جای تفرقه و انشقاق و اصلاح و از بین بردن اختلافات و دشمنی‌هایی که بین افراد روی می‌دهد:

«اللهم صل علی محمد و آله و حَلّی بحیله الصالحین و البسنی زینه المتقین فی بسط

العدل و کظم الغیظ و اطفاء النائره و ضم اهل الفرقة و اصلاح ذات البین و...»

بار خدایا! به حضرت محمد و خاندانش درود فرست و زیور صلاحیت و لباس تقوا بر من بپوشان، تا عدالت به پا دارم و از فوران غیظ جلوگیری و آتش خشم را فرو نشانم و پراکندگان را متحد و اختلاف بین افراد را اصلاح کنم...

در اینجا امام درباره‌ی کظم غیظ و اطفاء نائره و ضم اهل الفرقة و اصلاح ذات البین را بیان می‌فرمایند که نکاتی را در پی دارد:

«کظم غیظ» نکه داشتنِ غضبِ پنهان در نهاد آدمی است و ابراز نکردن ناراحتی و بیان نکردن خشم و غضب، چه به صورت رفتاری و چه به صورت گفتاری است.

«غیظ» به ناراحتی و بغض شدید گفته می‌شود.

«اطفاء» به معنی فرونشاندن و خاموش کردن است.

«نائره» به لهیبِ آتش و شعله گفته می‌شود و در اینجا منظور شعله‌های خشم و دشمنی و بغض است.

«ضم» به معنای برقراری اتحاد و مهر و محبت بین دل‌هایی است که از هم بغض دارند.

«فرقه» به افتراق و اختلاف گفته می‌شود و منظور از «اهل الفرقة» کسانی است که به



دلیل ناراحتی و کدورت، دچار اختلاف و تفرقه شده‌اند.

«اصلاح» در اینجا به معنی برقراری صلح و آشتی است.

و «اصلاح ذات البین» به اصلاح فساد و رفع ناراحتی بین افراد یا دسته‌ای و همچنین به خاموش کردن فتنه و غضب بین آن‌ها و ایجاد الفت و محبت نیز گفته می‌شود. (حسینی امینی، سید محسن و علی خان بن احمد مدنی، ۱۳۹۵ش: ج ۳، ص ۳۴۳)

مرحوم سید علی خان، شارح صحیفه سجادیه با برشمردن «کظم‌غیظ» از مکارم اخلاقی و متعالی رفتاری، می‌نویسد: هرچند که در فضیلت کظم غیظ و فرو خوردن خشم، روایات و احادیث فراوانی داریم ولی اگر تنها آیه‌ی شریفه‌ی «و الکاظمین الغیظ و العاقین عن الناس و الله یحب المحسنین» (آل عمران/۱۳۴)

تقوا پیشگان کسانی هستند که ... خشم خود را فرو می‌خورند از لغزش‌های مردم در می‌گذرند. اینان نیکوکاراند و خدا نیکوکاران را دوست دارد؛ در فضل و کمال و برتری کظم غیظ آمده بود، کفایت می‌کرد. (حسینی امینی و مدنی، ۱۳۹۵ش: ج ۳، ص ۳۴۰)

فرو نشاندن خشم و غضب از جمله راه‌های کسب قرب الهی و جلب قلوب مردم است. (ر.ک: کلینی، ۱۳۹۱ش: ج ۲، ص ۱۱۰) و این سجیه‌ی اخلاقی باعث می‌شود آدمی علاوه بر اینکه بر نفس خود امیر شود و آن را در کنترل آورد، نزد مردم نیز به کرامت و بزرگواری شناخته شود.

بدین جهت است که امام زین العابدین (علیه‌السلام) از خدا درخواست فرو نشاندن غیظ و کنترل آتش خشم و غضب دارد. شعله‌های خشم و غضب می‌تواند بنیان بسیاری از دوستی‌ها و خویشاوندی‌ها و مجتمع‌ها را ویران، و دشمنی‌ها و فتنه‌های زیادی بر پا کند. از این رو امام صادق (علیه‌السلام) توصیه می‌کنند که با مهربانی و اکرام و اطعام خویشان و اطرافیان، آتش فتنه و دشمنی را خاموش کنند:



«اطفئوا نائرة الضغائن باللحم و الثریر» (مجلسی، ۱۳۶۲ش: ج ۶۳، ص ۸۳)

از دیگر اموری که می‌تواند مانع ایجاد کدورت و دشمنی بیشتر شود، تصمیم‌گیری و اقدام نکردن در حال غضب یا خشم شدید است. در دین مبین اسلام تأکید فراوان شده از اقدام و تصمیم هنگام غضب و خشم پرهیز شود؛ زیرا غضب و خشم، عقل را فاسد و آدمی را از تشخیص صلاح و صواب دور می‌سازد.

### ج. ضرورت بهره‌مندی از قوه غضب در پرتو عقل

از بزرگ‌ترین عنایات الهی درباره‌ی انسان‌ها، بهره‌مندی از غضب است. می‌شود گفت رکن دوم حیات است؛ یعنی اگر حیات انسان دو رکن داشته باشد، یک رکنش غضب است و دیگری شهوت.

در مقابل، چنانچه هلاکت و بدبختی انسان دو رکن داشته باشد، باز هم یکی شهوت است و دیگری غضب. به قول اهل فن، یکی جلب منفعت می‌کند و دیگری دفع ضرر. بنابراین از این جهت خیلی مهم است و می‌شود گفت سازمان دفاعی شخصیت ما است و بسیاری از کمالات، مقامات و درجات، با همین غضب به دست می‌آید.

انسان وقتی می‌تواند به خیلی از وظایف و مسئولیت‌های الهی خود عمل کند که از این امکان بهره‌مند باشد. منتها یک شرط دارد، آن هم اینکه این قوه در اختیار عقل باشد. اگر غضب در اختیار عقل باشد، حافظ و پیش‌برنده‌ی انسان در دستیابی به منافع، مادی و معنوی می‌شود. شهوت هم این‌گونه است. یعنی چنانچه تحت سیطره‌ی عقل باشد، حافظ و نگهدارنده و پیش‌برنده است.

اصلاً چرا عقل را عقل گفتند؟ دقیقاً به خاطر شهوت و غضب است.

عقل، یعنی بستن، مهار کردن و نگه داشتن. از عقل می‌آید که زانوی شتر را با آن می‌بندند، به طوری که نتواند راه برود. بنابراین عقل را که می‌گویند عقل، به خاطر این است





که شهوت و غضب را مهار کند. اگر شهوت و غضب در اختیار عقل بود و عقل بر آنها تسلط داشت، می‌شود کانون اصلی سودها و حفاظت‌ها و دفع ضررها.

غضب در شخص مثل قوای مسلح عمل می‌کند که اگر تحت تدبیر یک حکومت عادل خردمند باشد، تأمین امنیت، حفاظت از منافع، پیش‌برنده و زمینه‌ساز برای سازندگی نیز محسوب می‌شود و به کار می‌آید.

نقش آن در وجود ما، در حفظ بدن، در حفظ روان، جان، ایمان و وابسته‌های به ما، مثل ناموس، فرزند و میهن، فوق‌العاده مهم و اساسی است. وقتی از آن درست بهره‌مند باشیم، نوعی کمر بند امنیتی درست می‌کند.

اساساً محیط زندگی ما بر اساس تدبیر الهی، آکنده از آسیب‌ها، دشمنی‌ها و موانع است. جالب است که این مسأله از درون انسان شروع می‌شود.

چنانکه قرآن می‌فرماید:

﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾ (یوسف/۵۳)

نفس قطعاً به بدی امر می‌کند، مگر کسی را که خدا رحم کند.

دشمن‌ترین دشمن‌ها دشمن خانگی است که همان جهل و جهالت است. فرد از همان نقطه‌ی شروع در چالش است و با موانع، دشمن و انواع و اقسام آفت‌ها و آسیب‌ها مواجه است. در بیرون هم همین‌طور است؛ یعنی دورتادور فرد موانع ظاهری، باطنی، آشکار، پنهان، جنّی و انسی چیده شده است.

با این فرض کسی نجات پیدا خواهد کرد که دارای قوای امنیتی، حفاظتی و دفاعی بسیار قوی باشد و البته تحت امر و رام. اگر کسی این را داشته باشد، اهل نجات است؛ چنانکه جامعه‌ای قوای مسلح داشته باشد، یک رکن نجاتش تأمین شده است.



عقل وقتی به میدان بیاید و میدان دار باشد و از این قوه‌ی بسیار مهم و حسّاس به عنایت الهی بهره‌مند شود، این قوه‌ی اسمش می‌شود شجاعت. پس قوه‌ی غضبیه‌ی مهار و تربیت شده، می‌شود شجاعت.

امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای سی و پنجم می‌فرماید:

«أَيُّدُنَا بَعِزٌّ لَّا يُفْقَدُ»

خداوندا! ما را به عزت و اقتداری تایید کن که از دست نمی‌رود.

مؤمن باید مقتدر و شجاع باشد و در برابر غیر خدا خضوع و تعظیم نکند چرا که:

«وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون/۸)

عزت و اقتدار از آن خدا و رسول او و مؤمنین است.

شجاعت از صفات برجسته‌ی اهل ایمان است؛ همان‌طور که ترس و بزدلی ضعف و نقصان است و انسان را به زبونی و ذلت می‌کشاند.  
پس به خدا از دو چیز پناه می‌بریم:

یک: کاهش قوه‌ی غضبیه. اگر قوه‌ی غضبیه در انسان کاهش پیدا کند و از حدّ لازمش پایین‌تر بیاید، به چنین کسی نمی‌شود امیدی داشت؛ زیرا نمی‌تواند از منافع مادی، معنوی، سلوکی، ایمانی، دنیایی و آخرتی خود حفاظت کند. چنین شخصیتی گرفتار ترس، بزدلی، ضعف، سستی، بی‌ثباتی، انضلام، یعنی ظلم‌پذیری، بی‌غیرتی و کم‌همتی خواهد شد.  
بنابراین شجاعت به عنوان یک ارزش متعالی، علاوه بر منافع ظاهری و مادی که دارد، ارزش‌های معنوی، ایمانی، اجتماعی، خانوادگی، تمدنی، آرمانی و الهی را حفاظت می‌کند و پیش می‌برد.

پس ما در درجه‌ی اوّل باید از نداشتن یا کم داشتن غضب به خدای متعال پناه ببریم.

حکمت برخوردار از قوه‌ی غضبیه، مواردی بود که گفتیم.



در اینجا تعبیر بسیار زیبایی در روایات داریم که عبارت است از: مدیریتِ قوه‌ی غضبیه. در این باره تعبیر مالکیت آمده است که جزء قواعد محسوب می‌شود.

### در حوزه‌ی اخلاق روایت

«مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا اشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ

جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ» (کلینی، ۱۳۹۱ش: ج ۲، ص ۳۲۹)

کسی که به وقت رغبت، زمان ترس، هنگام میل و در گیرودار خشم و خشنودی، وجودش را از افتادن در گناه و ستم حفظ کند، خداوند بدنش را بر آتش دوزخ حرام می‌کند. چنین کسی مالک نفس خود است و عقل در وجود او میدان دار است. در این صورت، غضب و شهوت هم سر جایش است. این انسان می‌تواند پیش برود و در منازل کمال و رشد می‌تواند خیلی جلو برود.

درباره‌ی کاهش غضب گفته می‌شود که گاهی انسان غفلت کرده و از آن طرف می‌افتد. به گونه‌ای مسأله‌ی غضب، مخصوصاً در جلوه‌های بیرونی و اجتماعی و حتی در عرصه‌های سیاسی، مذموم شمرده می‌شود که گاهی شخص می‌شود یک انسان خنثی، بی‌خاصیت، و در معرض صد جور آفت. این آدم هیچ‌وقت به درد دین نمی‌خورد.

آدمی که قوه‌ی غضبیه در او به حدّ مناسب وجود نداشته باشد و تربیت نشده باشد، به درد خودش هم نمی‌خورد، چه رسد به خدا و دین و پیغمبر. کسی که می‌شود با او دین خدا را پیش برد، امر به معروف بشود، نهی از منکر بشود، اقامه‌ی حدود بشود، اقامه‌ی اصول بشود، مبانی تمدّن با او ساخته شود، آدمی است که از چنین ظرفیتی برخوردار است.

این انسان می‌تواند امام زمانش را یاری کند و الا می‌شود یک آدم بزدلِ ترسویِ سستِ

مردّدِ ضعیفِ به درد نخور که به درد هیچ کاری نمی‌خورد.



خشمی که در راستای اطاعت از خداوند باشد و انسان در خشم خود، خشنودی خدا را در نظر داشته باشد آن خشم، خشمی پسندیده است؛ مثل خشم مؤمن نسبت به دشمنان خدا و هنگام انجام گناهان.

امام علی (علیه السلام) می فرماید:

«جهاد چهار شعبه دارد: امر به معروف، نهی از منکر، پایداری در جبهه‌ها و کینه‌توزی با فاسقان. پس هر که امر به معروف کند پشت مؤمن را محکم ساخته، و هر که نهی از منکر کند بینی کافر را به خاک مالیده، و هر که در جبهه‌ها پایداری کند به عهد و وظیفه‌ی خود عمل نموده، و هر که با فاسقان کینه‌توز برای خدا خشم گرفته، و هر که برای خدا خشم بگیرد حقیقتاً مؤمن است. پس این است ایمان و پایه‌های آن» (مفید، ۱۳۹۴ش: ص ۲۷۸)

اما خشمی که جهت اطاعت از خداوند نباشد، بلکه در راستای پیروی از شیطان باشد و شخص رضا و خشنودی شیطان را مد نظر داشته باشد، آن خشم، خشمی ناپسند است؛ مانند خشم انسان نسبت به برادر دینی خود.

بنابراین خشم و غضبی که به طور مطلق مورد مذمت و نکوهش قرار گرفته است، غضبی است که برای هوای نفس و منافع شخصی باشد، ولی خشمی که برای رضای حق باشد نه تنها مذموم نیست، بلکه بسیار پسندیده و در برخی موارد، لازم و ضروری است.

غریزه‌ی خشم و غضب نیز، مانند دیگر غرایز انسانی، نیرویی کور می‌باشد که تنها ارضای خود را می‌طلبد، که اگر تحت رهبری عقل قرار گیرد و در جای خود، به اندازه‌ی صحیح اعمال شود، مایه‌ی خوشبختی و سعادت بوده و آدمی در شئون مختلف زندگی، از فواید آن بهره‌مند می‌گردد و اگر خودسر و بی‌قیدوبند باشد و در راه غلط و خلاف مصلحت به کار افتد و لجام گسیخته عمل نماید، باعث فساد و تباهی می‌گردد.



علت این سخن آن است که هم حکمت قوه‌ی غضب معلوم شود و هم اینکه بر آن تأکیدی کرده باشیم؛ چون اخیراً به کاهش این قوه و تضعیفش توصیه می‌شود و در تربیت نیز این مسئله دست‌کم گرفته می‌شود.

امام سجّاد(علیه‌السلام) در این بخش از دعای هشتم می‌فرماید:

«أَعُوذُ بِكَ مِنْ سَوْرَةِ الْغَضَبِ»

و با کلمه‌ی «سوره»؛ وضعیت افراطی قوه‌ی غضبیّه را بیان می‌فرماید. وقتی خشم از قاعده و فلسفه‌ی وجودی خودش کاملاً خارج می‌شود، اسباب همه‌ی شرور، بدبختی‌ها و مصیبت‌ها می‌شود. با توجه به این قسم دعای حضرت، مراتب خشم و غضب مشخص می‌شود.

## د. مراتب غضب

### ۱. مرتبه افراط

غضب نابجا و مذموم نامیده می‌شود و آن عبارت است از غلبه‌ی این صفت و حاکم گشتن آن بر انسان به نحوی که از حدود عقل و شرع بگذرد و از موازین آن‌ها تجاوز نماید و به هنگام برخورد با مسائل و مواجهه با بعضی برخوردها، این صفت یا این حالت همانند یک حالت خارج از اختیار به شخص هجوم بیاورد و در باطن وی شعله‌ور شود و تمام وجود او را بگیرد و او را تحت سیطره قرار دهد.

این مرتبه از افراط به دو گونه رخ می‌نماید:

الف) به مقتضای برخی جهات و علل در باطن می‌ماند و در عمل به ظهور نمی‌رسد.

ب) علاوه بر غلبه‌ی سخت بر باطن در عمل و گفتار نیز ظاهر گشته، موجبات جنایات و

گناهان بزرگ و تبعات ناشی از آن‌ها می‌شود. بعضاً شقاوت ابدی انسان را رقم می‌زند. در



این حالت عقل و فکر و تمام قوای روحی و جسمی شخص تحت تأثیر غضب مغلوب گشته، نوعی دیوانگی دفعی بر شخص غضب کننده عارض می‌شود و در این حالت فرامین عقل و حدود شرع تعطیل می‌گردد.

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمود:

«الحدّة ضرب من الجنون لانّ صاحبها یندم فان لم یندم مجنونة مستحکم» (نراقی، بی تا: ج

۱، ص ۲۸۹)

تندی و زود به خشم آمدن نوعی از جنون است؛ زیرا صاحب آن از کار خود پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشود، جنون او بسیار ریشه‌دار و محکم است.

## ۲. مرتبه‌ی تفریط

در این مرتبه شخص نه تنها فاقد غضب نابجا و مذموم است، بلکه فاقد غضب ممدوح و بجاست؛ در جایی که عقل و شرع حکم به غضب می‌کنند، شخص غضب نمی‌کند و بی-تفاوت می‌ماند.

مانند غضب در برابر کفار، معاندین، مشرکین، ستمگران، مفسدین، اهل طغیان و کسانی که حرمت الهی را هتک می‌کنند. برای چنین شخصی جنگ بین ایمان و کفر، مؤمن و کافر، صالح و طالح و نظایر این، معنی و مفهومی ندارد. این مرتبه را نوعی جبن و مهانت دانسته که از ردائل اخلاقی است.

## ۳. مرتبه‌ی اعتدال غضب

این مرتبه عبارتست از غضب داشتن در جای غضب و اجتناب نمودن و پاک بودن از غضب نابجا. به عبارتی دیگر در جایی که شرعاً و عقلاً باید غضب داشت، این نوع غضب نه تنها ردیله نیست بلکه از فضائل صفات و کرایم خصال و از علائم ایمان و توحید و نشانه‌ی



صدق و اخلاص در عبودیت و از لوازم حبّ خداوند متعال است. مانند غضب حضرات معصومین (علیهم السلام) در جنگ‌ها و در مقابل ظالمین و مفسدین.

حضرت (علیه السلام) در دعای بیستم می‌فرماید:

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ مَتَّعْنِي بِالْإِقْتِصَادِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰)

خدایا بر محمد و آل او درود فرست و مرا بهره‌مند کن به میانه‌روی یکی از چیزهایی که زندگی بشر را گرفتار کرده، خروج از حد اعتدال در تمامی زمینه‌هاست و این منحصر به جامعه‌ی امروز نیست.

در گذشته هم این خط انحرافی وجود داشته است. در قرآن مجید کتاب آسمانی مسلمین و همچنین روایات رسیده از معصومین (علیهم السلام) مکرر و مدام ما را به صراط مستقیم و نیفتادن در افراط و تفریط و چپ و راست دعوت کرده‌اند.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می‌فرمود:

«إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْعِلُوا فِيهِ بَرِّقٍ» (کلینی، ۱۳۹۱ ش: ص ۸۷)

## ۵. عوامل و منشأ خشم و غضب

### ۱. حسادت و کینه‌توزی

افراد حسود و کینه‌توز یکی از راه‌های ارضای خود را خشونت و عصبانیت می‌بینند. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«أَلْحَقْدُ مَثَارُ الْغَضَبِ» کینه‌توزی سبب خشم است.

حس رقابت در درون انسان‌ها اگر به جنبه‌ی منفی و در راستای تخریب ارزش‌ها به کار گرفته شود، عامل حسادت و کینه و در نتیجه خشونت و خشم می‌شود.



نمونه‌ی بارز آن قتل هابیل به دست قابیل و به چاه انداختن یوسف (علیه‌السلام) توسط برادران بود. قدرت تخریبی حسادت، برادران یوسف را به خشونت برادرکشی و نادیده گرفتن عواطف و احساسات کشاند.

اشخاص پرخاشگر و تندخو با این رفتارشان سعی می‌کنند یک شخصیت کاذب برای خود ساخته و توجه دیگران را به خود جلب کنند و به تعبیر دیگر اعتماد به نفس ساختگی برای خود درست کنند.

امام سجاد (علیه‌السلام) در صحیفه سجادیه می‌فرماید:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ... غَلَبَةِ الْحَسَدِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۸)

خداوندا به تو پناه می‌برم از مسلط شدن حسد.

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنَّى وَ التَّظَنِّي وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ، وَ

تَفَكُّرًا فِي قُدْرَتِكَ، وَ تَدْبِيرًا عَلَى عَدُوِّكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰)

خدایا چنان کن آنچه را شیطان در دلم و خاطر من اندازد از آرزو و بدگمانی و حسد، همه مبدل به تذکر عظمت تو و تفکر در قدرت تو و تدبیری برای از بین بردن دشمنت گردد.

بنابراین یکی از عوامل غضب حسادت می‌باشد که حالتی است که در آن شخص آرزوی از بین رفتن نعمت و کمال شخص دیگری را دارد.

حسد علاوه بر این که خود یکی از امراض قلبی است، باعث ایجاد بسیاری رذائل از جمله غضب در انسان می‌شود؛ زیرا که چنین شخصی در بیشتر اوقات بر فردی که دارای نعمتی است، حسادت ورزیده و بر او خشم و غضب می‌نماید.

## ۲. عجب

یکی دیگر از عوامل غضب را می‌توان عجب دانست زیرا در چنین حالتی شخص خود





را بزرگ تر و بهتر از دیگران دانسته و در مقابل هرگونه انتقاد و نصیحت از خود  
خسونت نشان می دهد. (نراقی، ۱۳۸۵ش: ص ۱۹۸)

### ۳. تکبر و خود محوری

از حضرت عیسی (علیه السلام) سؤال شد عامل غضب و خشم چیست؟ گفت:

«الْكِبْرُ وَ التَّجَبُّرُ وَ مَحَقَرَةُ النَّاسِ» (حر عاملی، ۱۳۸۴ش: ج ۱۱، ص ۲۸۹)

تکبر و خود بزرگ بینی و کوچک شمردن مردم.

افراد متکبر حدود خود را رعایت نمی کنند. فضائل و خوبی های دیگران را نمی بینند و  
خود را برترین و والاترین مردم به حساب می آورند.  
این افراد با توهمات و خیال پردازی زندگی می کنند. طبعاً مردم از آن ها دوری می کنند.  
منزوی و تکزیست می شوند.

این جدائی از مردم باعث بدبینی و بدخلقی در آن ها می شود به اندک چیزی ناراحت  
می شوند. همیشه از کسب خوبی ها محرومند.

این صفت شیطانی صاحب خود را در دنیا و آخرت بدبخت می کند. گاه به مرحله ی  
خودپرستی و شرک می رسد. افراد متکبر توقع دارند همواره مردم در خدمت آنان باشند،  
آن ها را گرامی بدارند. لذا وقتی با چنین برخوردی مواجه نمی شوند، عصبانی و خشمگین  
می شوند.

عوامل دیگری مانند بدگمانی، دنیاپرستی، حرص، تعصب و حمیت، انتقام جوئی، تبعیض  
و بی عدالتی، پرتوقعی، محرومیت ها و لجاجت از دیگر عوامل ایجاد کننده ی غضب می باشد.  
با توجه به مواردی که بیان شد، هر کسی با واکاوی شخصیت خود یا با مشاوره می تواند  
به علت پرخاشگری خود پی ببرد و درصدد درمان آن برآید که در این مجال فرصت  
پرداختن و تجزیه و تحلیل موارد فوق نیست.



## و. راه‌های درمان و کنترل خشم و غضب

### ۱. پناه بردن به خداوند از غضب مهار نشده

با توجه به فراز دعای هشتم «أَعُوذُ بِكَ مِنْ سُورَةِ الْغَضَبِ» غضب اگر از کنترل عقل انسان خارج شود و مهار نشده باشد، بلاهای بسیاری به سر انسان می‌آورد. چنانچه کسی به غضب تربیت نشده و مهار نشده مبتلا باشد، در زندگی‌اش به هیچ دشمن دیگری احتیاج ندارد.

در روایات ما راجع به این مسأله عبارات عجیب آمده است که عمدتاً تعابیر، ناظر به آتش است؛ یعنی شخص همین‌جا جهنم برایش درست می‌شود. خشم آتشی می‌شود که از درون سر می‌زند و درون و بیرون را می‌سوزاند و منافع را بر باد می‌دهد. به جای اینکه صیانت کند، بلای جان می‌شود.

مثل قوای مسلحی است که در یک کشور کودتا کنند. چراکه بنا بود قوای مسلح منافع کشور را حفاظت کند، حالا خودش به جان مردم افتاده و تولید ناامنی می‌کند.

### ۲. حلم و بردباری

امام علی (علیه‌السلام) فرمود:

«ضادُّ الْغَضَبِ بِالْحِلْمِ؛ (خوانساری، ۱۳۷۳: ج ۱، ص ۴۲۶)

با بردباری به جنگ خشم بروید.

امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای بیست و دوم صحیفه می‌فرماید:

«وَلَا صَبْرَ لِي عَلَى الْبَلَاءِ، وَلَا قُوَّةَ لِي عَلَى الْفَقْرِ... وَانظُرْ إِلَيَّ وَانظُرْ لِي فِي جَمِيعِ

أُمُورِي»



گرچه صبر و بردباری بخشی از آن به اراده و تصمیم خود انسان بستگی دارد، ولی بخش مهم آن را باید از خداوند تبارک و تعالی مدد خواست، ما را کمک کند تا در برابر حوادث و مشکلات تحمل خود را از دست ندهیم و با صفت حلم به جنگ نامالیقات برویم. حلم در مقابل عصبانیت و تندگی قرار دارد. انسان حلیم با مواجه عواملی که باعث ناراحتی و خشم انسان می‌گردد خشم و غیظ خود را فرو می‌برد و بر نفس خویش حاکم می‌گردد و همچنین در روایات حلم در کنار علم بیان شده است.

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

### ۳. اجرای عدالت

امام سجاد (علیه‌السلام) پس از درخواست حلیه صالحین و زینت متقین از بسط عدل سخن می‌گوید و سپس عرض می‌کند:

«و كظم الغیظ و اطفاء النائرة»

بار الها! موفقم بدار که فوران غیظ را فرو نشانم و شعله‌های سوزان غضب را خاموش کنم.

درخواست کظم غیظ و اطفای نایره پس از گسترش عدل از این نظر است که اعمال خشم می‌تواند اساس عدل را متزلزل کند و انسان عادل را به گناه و تجاوز وادار سازد. انسان خشمگین، حق را هم خوب نمی‌بیند، بر اساس منطق و عقل و عدل هم حرف نمی‌زند و عمل نمی‌کند و تصمیم نمی‌گیرد.

مهار کردن غضب و فرو بردن خشم، راهی برای رسیدن به اعتدال و عقلانیت در



برخورد با دیگران است و کظم غیظ موجب تسکین غضب و مصونیت عدل و سالم ماندن عادل از ناپاکی و گناه می‌گردد.

امام سجاد (علیه‌السلام) عملاً و علماً برای فرو نشاندن هیجان درونی خشم، شایستگی و صلاحیت دارد، اما از نظر عمل، به شرحی که توضیح داده شد، او انسانی است حلیم و بزرگوar و در طول زندگی مکرر با نامالایمات و رویدادهای هیجان‌زا و خشم‌انگیز مواجه گردید، نه تنها کظم غیظ نمود بلکه خطاکار را بخشید و مورد احسانش قرار داد؛ به گونه‌ای که عمل آن حضرت برای کسانی که ناظر جریان بودند شگفت‌آور و اعجاب‌انگیز بود.

اما از نظر صلاحیت علمی، او امام معصوم، حجت خداوند و آگاه به تمام دقایق قرآن شریف و تعالیم دینی الهی است.

بنابراین بسط العدل، عدالت گستری یعنی هر کس در حوزه‌ی مسئولیتش و شعاع وجودی‌اش باید بکوشد که عدالت گسترش یابد، حقوق افراد، عادلانه ادا شود و در حق کسی ظلم و اجحاف صورت نگیرد.

#### ۴. تقوا پیشه کردن

یکی دیگر از اصول تربیتی در صحیفه سجادیه، «تقوا» است که بر اساس مبنای خوف و رجا بنا نهاده شده است.

امام سجاد (علیه‌السلام) در صحیفه سجادیه، مواردی را به عنوان متعلق خوف برشمرده است که عبارتند از:

الف) خوف از خدا:

«مِنْكَ أَخَافُ وَ بِكَ أَسْتَعِيْثُ» (صحیفه سجادیه، دعای ۵۲، فراز ۱۱)

از تو می‌ترسم و از تو فریادرسی می‌طلبم.

ب) خوف از عقاب:



«اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا خَوْفَ عِقَابِ الْوَعِيدِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۵، فراز ۵۳)

بار خدایا! ترس از کیفر دوزخ را روزی ما گردان.

مفاد این دعاها آن است که انسان باید تقوا پیشه کند و از خداوند متعال و عذاب روز قیامت بترسد. (ارفع، ۱۳۸۸ش: ص ۹۳) پس در واقع باید از پیامدهای رفتار بد و گناهان خود از جمله غضب و خشم بترسد و از آن‌ها دوری کند.

در حقیقت، تقوا از خداوند، پروا داشتن از پیامدهای رفتارهای آگاهانه و اختیاری خود انسان است.

امام سجاد (علیه‌السلام) بارها به این اصل اخلاقی اشاره کرده است:

«وَأَلْهَمْنِي التَّقْوَى» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰، فراز ۱۶)

و پرهیزکاری را به من الهام کن.

«وَأَشْعِرْ قَلْبِي تَقْوَاكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۱، فراز ۹)

و دلم را از پرهیزکاری خودت مالا مال ساز.

«وَأَجْعَلْ تَقْوَاكَ مِنَ الدُّنْيَا زَادِي» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۱، فراز ۱۱)

و پرهیز از دنیا را توشه آخرتم ساز.

درخواست‌های پیاپی امام (علیه‌السلام) در این دعاها مبنی بر توفیق و الهام تقوا، نشان‌دهنده‌ی اهمیت این اصل تربیتی در نظام تربیتی صحیفه سجادیه است که برای کنترل خشم و غضب از راه‌های مؤثری است.

## ۵. خشیت به درگاه الهی

امام سجاد (علیه‌السلام) در بخشی از دعای ۲۳ صحیفه عرض می‌کنند:



«وَأَمْنُنْ عَلَيَّ بِالصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي دِينِي وَبَدَنِي، وَالْبَصِيرَةَ فِي قَلْبِي، وَالنَّفَازَ

فِي أُمُورِي، وَالْخَشْيَةَ لَكَ، وَالْخَوْفَ مِنْكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۳)

پروردگارا بر من منت بگذار به سلامتی و امنیت و تندرستی در دین و بدنم و آگاهی دلم و نفوذ در کارهایم و خشیت به درگاهت و ترس از تو.

چرا که ترس از خدا یک موهبت و لطف الهی است و اهل خشیت نگران عذاب قبر و برزخ و قیامت خود هستند و گاه از خوف و خشیت الهی در تاریکی شب اشک می‌ریزند و تضرع و زاری می‌کنند؛ در حالی که از حد اعتدال خارج نمی‌شوند و زندگی را بر زن و فرزند تلخ نمی‌کنند و در ملاقات با آن‌ها و افراد جامعه اهل نشاط و حتی مزاح‌اند و مثل آن‌هایی که تمام غم‌های عالم بر دلشان نشسته دل گرفته و غمزده دیده نمی‌شوند. (ارفع، ۱۳۸۸ش: ص ۴۰۶)

اهل خشیت غیب و حضور برایشان یکسان است. در محیط بسته و دور از چشم خلق خدا را ناظر و حاضر می‌دانند و از خوف خدا کاری که مورد پسند حق تعالی نباشد، مانند خشم و غضب انجام نمی‌دهند.

روزی که بهشت به اهل تقوا نزدیک شود و دور نباشد؛ این همان چیزی است که به هر انابه‌کننده به درگاه الهی و حافظ دین و تقوا وعده می‌دادند.

«مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ» (ق/۳۳)

کسی که از خدای رحمان در نهان بترسد و با دلی پر انابه در محضر او حاضر شود. خشیت در نهان گاه همان ترس دایمی اهل اندیشه و فکر است که نگران جهان آخرت خود هستند که سرانجامشان به کجا ختم می‌شود و آیا مشمول رحمت و اسعای الهیه قرار می‌گیرند و این دل‌مشغولی مخصوص علماء ربانی و صمدانی است.



## ۶. امید به رحمت الهی در هر حال

وقتی انسان به امید رحمت الهی خشم خود را کنترل کند و به درگاه خداوند توبه کند و بداند، برای او هیچ نقطه‌ی امیدی جز رحمت الهی وجود ندارد، خدایی که عفوش، بیشتر از عذابش و رضای او فراوان‌تر از خشم اوست. (صحیفه سجادیه، دعای ۱۲)

خدایی که رحمتش پیشاپیش غضبش قرار دارد و عطایش بیشتر از منع اوست و آفریدگان همه در گستره‌ی وسع اویند. (صحیفه سجادیه، دعای ۱۶)

خدایی که کوچک‌ترین عمل خیری را که برایش انجام شود، سپاس می‌گزارد و پاداش می‌دهد و به هر کس که به سوی او گامی فراپیش نهد، بسیار نزدیک می‌شود و کسانی را که از درگاه او می‌گریزند، به سوی خود می‌خواند، کار نیک را به ثمر می‌نشانند و رشد می‌دهد و کار بدِ بندگان را نادیده می‌گیرد و از آن در می‌گذرد. (صحیفه سجادیه، دعای ۴۶)

آری، چنین تکیه‌گاهی را سزاوار است که انسان بدان تکیه کند و به آن امید بندد.

## ۷. تذکر

یکی از راه‌های کنترل خشم، یادآور شدن انسان به حقیقتش و رجوع دادن وی به حقیقت‌هایی است که همگون با سرشت اوست. از این رو، کتاب و سنت برای غفلت‌زدایی از انسان، ذکرهای ادعیه و عبادت را مشخص کرده‌اند تا انسان در زمان‌های مختلف، ذکری مناسب بگوید (جوادی آملی، ۱۳۷۷ش: ج ۱، ص ۳۷) و به فراموشی دچار نشود.

در این راستا، امام سجاد (علیه‌السلام) در صحیفه‌ی سجادیه که سراسر یاد خداست، با دعاهای گوناگونی مانند دعا به هنگام صبح و شام، دعا به هنگام بیماری، دعا به هنگام دفع بلا و سختی و نظیر آن، انسان را همواره متوجه خدا می‌کند و غفلت را از وی می‌زداید.

همچنین امام سجاد (علیه‌السلام) در دعاهای هشتم (پناه بردن به خدا)، دوازدهم (اقرار به گناه)، سی و نهم (طلب عفو) و دعاهای دیگر، با اشاره به ویژگی غفلت در انسان، راه



غفلت‌زدایی را یاد خدا بیان می‌کند و می‌فرماید:

«و نَبِّهْنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْغَفْلَةِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰، فراز ۲۹)

و مرا در اوقات فراموشی (پیروی از نفس) به یاد خودت آگاه ساز.

«وَأَسْغَلْ قُلُوبَنَا بِذِكْرِكَ عَنْ كُلِّ ذِكْرٍ» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۱، فراز ۱)

و دل‌های ما را از هر یادی، به یاد خودت وادار.

امام در این فراز، کامل‌ترین و بالاترین مرتبه‌ی ذکر خدا را که مقام محبت و فنای در

خداست، درخواست می‌کند: (حسینی امینی و مدنی، ۱۳۹۵ش: ج ۲، ص ۴۵۳)

«و نَبِّهْنِي مِنْ رَقْدَةِ الْغَافِلِينَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷، فراز ۹۱)

و مرا از خواب بی‌خبران (آنان که از راه حق دوری گزیده‌اند)، بیدار کن.

نقش ذکر به عنوان یک اصل مهم تربیتی در رشد و تعالی روح انسان، چنان است که از

جمله اهداف عبادت به شمار می‌رود؛ زیرا ذکر، دل را جلا و صفا می‌بخشد و آن را برای

تجلی انوار الهی آماده می‌سازد. (مطهری، ۱۳۵۴ش: ص ۸۷)

حضرت امام سجاد (علیه‌السلام) درباره‌ی نقش مهم ذکر در صحیفه سجادیه به چند

مورد اشاره می‌فرماید که عبارتند از:

۱. یاد خدا مایه‌ی شرافت انسان است:

«يَا مَنْ ذِكْرُهُ شَرَفٌ لِلذَّاكِرِينَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۱، فراز ۱)

ای آن که یاد او برای یادکنندگان، شرافت و بزرگی است.

۲. یاد خدا مانع از ردایل شیطان است:

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يُلْقَى الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ التَّظَنِّيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ وَ

تَفَكُّرًا فِي قُدْرَتِكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰، فراز ۱۳)





بار خدایا! آنچه را شیطان از آرزو و بدگمانی و رشک در دل من می‌افکند، به یاد بزرگی‌ات و اندیشه در توانایی‌ات مبدل گردان.

۳. یاد خدا موجب سلامت قلب می‌شود:

«وَ اجْعَلْ سَلَامَةً قَلُوبِنَا فِي ذِكْرِ عَظَمَتِكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۵، فراز ۱۴)

و سلامتی دل‌های ما را در یاد بزرگی خودت قرار ده.

۴. یاد خدا، انسان را از غفلت‌زدگی باز می‌دارد:

«ثُمَّ اتَّبَهْتُ بِتَذَكِيرِكَ لِي مِنْ غَفْلَتِي» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۳، فراز ۱۶)

با آگاه کردن تو، من از غفلت و فراموشی خویشتن آگاه شدم.

صحیفه سجادیه، نماد غفلت‌زدایی، خودیابی، توجه به دست مایه‌های فطری و راهنمای مسیر فطرت تا اوج قله‌ی تقرب است. بنابراین، تذکر و دور شدن از غفلت، از اصول مسلّم نظام تربیتی صحیفه به شمار می‌رود. انسان تربیت یافته در این نظام تربیتی، باید انسانی آگاه و بصیر به خود و آفریدگار باشد و به دور از پرخاشگری و غضب در مسیر کمال گام بردارد. (ابراهیمی فر، ۱۳۸۵ش: ص ۸۶-۸۵)



## نتیجه بحث

کلمه‌ی غضب در آیات بسیاری به کار رفته است که در بیشتر موارد، مراد غضب و خشم الهی است که شامل کافران و منافقان می‌شود. همچنین در برخی آیات، قرآن کریم مؤمنان را به کنترل خشم سفارش کرده و از ویژگی‌های بارز آنان، عفو و بخشش در هنگام غضب و صبر و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند نام برده است.

خشم و غضب طبق روایات مأثوره از حضرات معصومین: کلید تمامی شرور شمرده شده و به آتشی تشبیه شده که هر کس آن را فرو نماند، بر آن کنترل یافته و هر کس بر آن لگام نزند، خود اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت.

پس غضب باید در اختیار عقل باشد و عقل بر آن تسلط داشته باشد تا کانون اصلی سودها و حفاظت‌ها و دفع ضررها شود. بنابراین مراتب غضب عبارتند از: افراط، تفریط و اعتدال که این مرتبه اخیر مورد نظر است و عبارت است از غضب داشتن در جای غضب و اجتناب نمودن و پاک بودن از غضب نابجا.

منشأ غضب حسادت، عجب، تکبر و خودمحوری است که باید به وسیله‌ی مواردی از جمله پناه بردن به خداوند از غضب مهار نشده، حلم و بردباری، اجرای عدالت و خشیت الهی غضب را درمان کرد و اگر فرد دچار خشم و غضب نابجا شد، توبه کند و به رحمت خداوند امید داشته باشد؛ چون برای انسان هیچ نقطه‌ی امیدی جز رحمت الهی وجود ندارد، خدایی که عفو، بیشتر از عذابش و رضای او فراوان‌تر از خشم اوست.



## منابع و مأخذ

✽ قرآن کریم

✽ صحیفه سجادیه

۱. ابراهیمی فر، علی اصغر، بررسی نظام تربیتی صحیفه سجادیه، قم، صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵ ش.

۲. ارفع، سید کاظم، حدیث بندگی: شرح موضوعی صحیفه سجادیه، تهران، فیض کاشانی، ۱۳۸۸ ش.

۳. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، چاپ اول، قم، انتشارات اسوه، ۱۳۷۷ ش.

۴. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۴ ش.

۵. خوانساری، محمد بن حسین، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ ش.

۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، تصحیح: صفوان عدنان، دمشق، دار القلم - الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.

۷. حسینی امینی، سید محسن و علی خان بن احمد مدنی، ریاض السالکین فی شرح صحیفه سید الساجدین، چاپ نهم، بی جا، الجماعه المدرسین بقم المشرفه، ۱۳۹۵ ش.

۸. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، المجمع العالمی للتقریب بین المذاهب الاسلامیه، بی تا.

۹. فیض کاشانی، محسن، المحجه البیضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا.

۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه: داود روحانی معین، چاپ دوم، قم، بهار دلها، ۱۳۹۱ ش.

۱۱. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲ ش.

۱۲. مطهری، مرتضی، سیری در نهج البلاغه، قم، دار التبلیغ اسلامی، ۱۳۵۴ ش.



۱۳. مفید، محمد بن محمد، الامالی، ترجمه: طه طرزی، چاپ دوم، تهران، آدینه سبز، ۱۳۹۴ ش.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ شانزدهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۳ ش.
۱۵. نراقی، احمد، معراج السعاده، چاپ اول، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵ ش.
۱۶. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی تا.

