

اخلاق فردی

خشم و غضب

مقدمه

دار دنیا، هنگامه تراحم و درگیری بین عوامل و شرایط مختلف است و به خاطر این تراحم‌ها، قوه شهوت به تنهایی نمی‌تواند انسان را به سیر الی الله که اسلام برای او در نظر گرفته نایل کند؛ لذا قوه غضب به عنوان یکی از قوای اصلی وجود انسان، ابزاری برای رفع این موانع است.

با شناخت قوه غضب به عنوان یکی از قوای اصلی در سیر الی الله به این نکته پی می‌بریم که اگر نیروی عظیم یا بی‌نهایت این قوه، در خدمت هوای نفس و شهوت مهار گسیخته قرار گیرد حرث و نسل را نابود می‌کند؛ چنانکه اغلب جنگها و نزاعهای تاریخ از به کارگیری این نیروی عظیم بر خلاف هدف مطلوب آن نشأت گرفته است.

این را هرگز در سازندگی شخصیت خود که همان شخصیت اخلاقی است نباید فراموش کرد که قوای سه‌گانه شهوت، غضب و عقل، ارکان وجود انسان و به تبع آن، جامعه انسانی هستند و تمام فضائل و رذائل اخلاقی فردی و اجتماعی، برآیند به کارگیری درست یا نادرست این قوای می‌باشند.

دانشجویان با گذراندن این واحد آموزشی به شناخت یکی دیگر از ارکان وجود انسان، یعنی غضب نائل شده و با رذائل و فضائل اخلاقی این قوه آشنا می‌گردند. محتوای آموزشی این واحد عبارت است از: نیروی خشم به عنوان نیروی دفاعی، عدم اعتدال قوه غضب به مثابه یکی از رذائل مهم اخلاقی، خطر قوه غضب و اهمیت مقابله با آن، خشم و غضب به عنوان میزانی برای سنجش شخصیت انسان.

خشم و غضب

غضب و خشم، یکی از رذایل اخلاقی است. گرچه نیروی خشم که خدا در وجود انسان قرار داده است، او را از حالت بی تفاوتی و خمودی در می آورد و ریشه و سرچشمه حالت دفاعی در مقابل دشمن و خطر است و اگر انسان از قوه غضب محروم بود، زیان های بسیاری به او وارد می شد و از این رو، خشم اگر به موقع و به جا و به اندازه مورد استفاده قرار بگیرد، می تواند مفید باشد، لیکن آنچه از رذائل اخلاقی است، خشمی است که انسان را از حالت اعتدال و خردورزی و شعور بیرون کند و کارهای نسنجیده و حرف های نامناسب را سبب گردد و انسان غضبناک را به کارهایی وادارد که با عقل و شعور و کرامت انسانی ناسازگار است و او را به تصمیم های نسنجیده و نادرست می کشاند.

در تعریف غضب گفته اند: **غضب، غلیان خون قلب است، برای انتقام گیری.** [۱] جایگاه آن نیز در قلب است و خون به جوش می آید و خشم و عصبانیت بر انسان مستولی می گردد و برای انتقام گرفتن و تشفی خاطر دست به یک سری کارهای نامعقول می زند. این نیرو نیز در انسان اگر به صورت اعتدال باشد و در مسیر صحیح از آن بهره گرفته شود، خوب است ولی اگر به افراط و تفریط برسد خطرناک و زیانبار است. **افراط آن، فرد را به کارهای غیر عقلایی وادارد، و تفریط آن نوعی بی حمیتی، بی غیرتی، بی تفاوتی، ذلت پذیری و عدم اقدام برای دفع خطر و رفع منکرات و مقابله با مفسد و ستم ها است.** اگر در قرآن کریم، توصیه شده که با کافران و منافقان سرسخت و غلیظ باشید، [۲] کسی که از خصلت غضب بی بهره باشد، نمی تواند چنین صلابت و سرسختی در مقابل دشمنان از خود نشان بدهد.

البته این نوع خشم، مورد بحث در اینجا نیست، بلکه غضب ناپسندی است که در رفتار با دیگران بروز می کند و فرد را از حد اعتدال و عقلانیت خارج می سازد و موجب فحش، زدن، ایراد خسارت مالی و جسمی و گاهی قتل و جنایت می شود و گاهی روحیات و حالات پنهان و عیوب و رذایل شخص خشمگین را برملا می سازد.

غضب در روایات

امام صادق (ع): «الغَضَبُ مُفْتاحُ كُلِّ شَرٍّ». [۳] «خشم، کلید هر بدی است».

امام علی (ع): «الغَضَبُ يُرَدِي صَاحِبَهُ وَ يُبَدِي مَعَايِبَهُ». [۴] خشم، صاحبش را نابود و پست می سازد و عیوب او را آشکار می سازد.

رسول خدا (ص): « الغَضْبُ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ » [5] خشم شعله ای از شیطان است.

امام علی (ع): «ایاک و الغضب، فاوَّله جنوناً و آخرَه الّندم» [6] از خشم بپرهیز، چرا که آغاز آن دیوانگی است و فرجامش پشیمانی.

امام صادق (ع): « مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ » [7] کسی که خشم خود را مهار نکند، عقلش را هم نمی تواند در اختیار داشته باشد.

آنچه از این روایات برمی آید آن است که خشم و غضب، شعله ای شیطانی است که انسان را از حالت طبیعی و اعتدال بیرون می کند و عقل را از کار می اندازد و خصلت های درونی افراد را بروز می دهد و موجب تباهی و پشیمانی می شود و دشمنی های فراوان و شدیدی میان افراد ایجاد می کند. با این حساب، رذیله ای خطرناک است و باید آن را کنترل کرد و بر آن مسلط شد.

مهار خشم

برای جلوگیری از آفات و زیان های خشم، باید آن را در اختیار داشت و مهار کرد و هنگام بروز خشم، با تسلط بر خود و عملکرد خود، از دست زدن به رفتارهای انتقامجویانه و غیر معقول پرهیز نمود. کنترل غضب یکی از مهمترین صحنه هایی است که میزان خودساختگی و قوت اراده شخص را می رساند. چند حدیث در این مورد می خوانیم:

۱- رسول خدا (ص): «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ؟ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» [8] «آیا به شما خبر دهم که شدیدترین و قوی ترین شما کیست؟ کسی که هنگام خشم، خویشتن دار و مسلط بر خود باشد.»

۲- امام علی (ع): «اعظمُّ الناسِ سلطاناً علی نَفْسِهِ مَنْ قَمَعَ غَضَبَهُ وَ آمَاتِ شَهْوَتَهُ» [9] «مسلط ترین فرد بر خویش کسی است که خشم خود را سرکوب کند و شهوتش را بمیراند.»

در حال بگسلد چو شود تند، آدمی

تندی مکن که رشته صد ساله دوستی

زیر قلاده بُرد توان، با ملایمی

همواره نرم باش که شیر درنده را

فرو بردن خشم

در قرآن کریم از خصلت پسندیده ای به نام «کظم غیظ» یاد می کند، یعنی فرو خوردن و فرو بردن خشم. یعنی وقتی حالت خشم پیش آمد، انسان آن را مثل لقمه ای هرچند سخت و تلخ فرو ببرد و بیرون نریزد، یعنی خشم را اِعمال نکند و آبِ سردِ حلم را بر شعلهٔ فروزان غضب بریزد و آن را سرد و آرام کند، تا هم خودش از عواقب آن در امان باشد، هم دیگران در آتش غضب او نسوزند. خداوند می فرماید:

« وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ »، [۱۰] «مَتَّقِينَ كَسَانِي اَنْد كَه خَشْم رَا فَرْو مِي بَرْنَد وَا ز مَرْدَم دَر مِي كَذْرَنْد».

در حدیثی، رسول خدا (ص) جرعه خشمی را که به خاطر خدا فرو برده شود، برترین جرعه نزد خداوند به شمار آورده است. [۱۱]

امام باقر (ع) فرموده است: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلٰی اِمْضَائِهِ خَشِيَ اَللّٰهُ فَلَئِنَّ اَمْنًا وَ اِيْمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ» [۱۲] کسی که خشمی را فرو ببرد، در حالی که می تواند آن را اِعمال کند، در روز قیامت خدا دل او را لبریز از ایمنی و ایمان می سازد. اگر خشم مهار نشود و شخص خشمگین غضب خود را به کار بندد، بر اساس آنچه در روایات است، هم ایمانش تباہ می شود، هم شیطان راه نفوذ و غلبه بر او را می یابد، هم به سبکسری و خفت دچار می گردد، مرتکب قتل و جرائم دیگر می شود، تعادل فکری خود را از دست می دهد و بالاخره زمینهٔ دوزخی شدن خود را فراهم می سازد.

برای غلبه بر این آتش مشتعل، علاوه بر کمک خواستن از خداوند و استعاذه به او از تحریک های شیطانی و گفتن «اعوذُ بِاللّٰهِ مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» و توجه به پاداش های الهی برای کسانی که مالک خشم خویش باشند، تغییر حالت و وضعیّت، گاهی برای از سر گذراندن این موج مخرب و شعله سرکش است. در روایات آمده است که **وقتی کسی خشمگین شد، اگر ایستاده است بنشیند، اگر نشسته است برخیزد، خود را به زمین بچسباند، سکوت کند، آن مجلس و موقعیت را ترک کند، به آثار سوء غضب توجه کند، به یاد قیامت و غضب الهی بیفتد و با حلم ورزیدن، آن را فرو بنشانند.**

رسول خدا (ص) فرمود: «يا علي، لا تغضب، فاذا غضبت فاقعد و تفكر في قدرة الرب على العباد و حمله عنهم ...»، [۱۳]

«يا علي خشمگین مشو و هرگاه غضب کردی بنشین و به قدرت خدا بر بندگانش و بردباری او از آنان بیندیش».

امام باقر (ع) فرمود: « آيَمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَ هُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ، وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ ...»
[۱۴] «هرکس در حالیکه ایستاده است بنشیند، چون وسوسه شیطان را از او دور می کند و اگر نشسته است برخیزد».

همچنان که اشاره شد، خشم، میدان و عرصه ای است که میزان عقلانیت و ایمان و تعادل شخص را نشان می دهد. از این رو در حدیثی از حضرت علی (ع)، مؤمن را کسی معرفی کرده است که وقتی غضب آلود شد، خشمش او را از مرز حق بیرون نبرد و دچار باطل در گفتار و عمل نشود و حق و ناحق را بهم نیامیزد: انما المؤمن الذی اذا غضب لم یخرجه غضبه من حقّ... [۱۵] به گفته سعدی:

بلی مرد آن کس است از روی تحقیق که چون خشمش آید، باطل نگوید

در روایات تاکید شده که انسان، تا می تواند عصبانی نشود، دیر خشم بگیرد و زود بگذرد، که رسول خدا (ص) در این زمینه از همه پیشگام تر بود و از همه دیرتر خشمگین می شد و از همه زودتر راضی می گشت و عفو می نمود.

[۱] مجمع البحرین، طریحی.

[۲] یا ایها النبی جاهد الکفار و المنافقین و اغلظ علیهم (توبه، آیه ۷۳، تحریم، آیه ۹).

[۳] کافی، ج ۲، ص ۳۰۳.

[۴] غرر الحکم، حدیث ۱۷۰۹.

[۵] بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۶۵.

[۶] غرر الحکم، حدیث ۲۶۳۵.

[۷] کافی، ج ۲، ص ۳۰۵.

[۸] میزان الحکمه، حدیث ۱۵۰۱۴، به نقل از نثرالدرر (۱/۱۸۳).

[۹] غرر الحکم، حدیث ۳۲۵۹.

[۱۰] آل عمران، آیه ۱۳۴.

[۱۱] کنز العمال، حدیث ۵۸۱۹.

[۱۲] کافی، ج ۲، ص ۱۱۰.

[۱۳] تحف العقول، ص ۱۴.

[۱۴] بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۶۴.

[۱۵] همان، ج ۷۸، ص ۲۰۹، میزان الحکمه، حدیث ۱۵۰۸۰.

چکیده

- نیروی خشم انسان را از حالت بی تفاوتی و خمودی در می آورد و انگیزنده حالت دفاعی در مقابل خطرات و دشمنان است.
- خشمی که انسان را از حالت اعتدال و خودورزی بیرون کند و سبب کارهای نسنجیده و سخنان یاهوه شود، از ردائل اخلاقی است.
- در روایات به میزان خطر رذیله غضب، به اهمیت مقابله با آن و چگونگی مهار آن پرداخته شده است.
- خشم، میدان و عرصه ای است که میزان عقلانیت و ایمان و تعادل شخص را نشان می دهد.

حسد

مقدمه

رذیله اخلاقی حسد از رذائلی است که نتیجه ای جز زیان دنیوی و اخروی برای حسود ندارد، با این حال بسیاری از حوادث، مانند سجده نکردن ابلیس بر آدم، کشته شدن هابیل به دست قابیل و ... از آن سرچشمه گرفته است؛ لذا شناخت دقیق این رذیله اخلاقی ضروری می باشد.

همانطور که آتش هیزم را می سوزاند این رذیله، ایمان را از بین می برد و چه بسیار زیانهایی که از حیث فردی و اجتماعی برانسان و جامعه وارد می آید که ریشه و سرچشمه آنها حسادت است.

شخص حسود به این حقیقت باور ندارد که دنیا عرصه امتحانهای الهی است، و هر نعمتی را که در دست دیگران است، می توان از فضل بی کران خداوند طلب کرد.

ما بر آنیم که در این واحد آموزشی این رذیله مهم اخلاقی را بشناسیم تا به کمک این شناخت حسادت را در خود و دیگران درمان کنیم. به همین منظور، در این درس از حسد و نشانه های آن، زیانهای حسد، راه درمان آن و فرق حسد با غبطه بحث می شود.

محتوای آموزشی

حسد

توانم آنکه نیازم اندرون کسی حسود را چه کنم؟ کوز خود به رنج در است

حسد یکی از رذایل اخلاقی است. شخص حسود، از دیدن نعمت و مال و مقام و ترقی دیگری ناراحت می شود و به او حسد می ورزد و کینه او را در دل می گیرد و می کوشد تا آن «محسود» را از نعمت مال و مقام و موقعیت بیندازد، پشت سر او غیبت کند، او را از وجهه و اعتبار بیندازد، ضعف های او را آشکار کند و هرگز خوبی ها و مزایای او را به زبان نیاورد.

حسد، گاهی در دل است، گاهی به مرحله ظهور می رسد. قرآن کریم به پیامبر اعظم «ص» توصیه می کند که از شر مردم و از شر حسود، آنگاه که حسد بورزد، به خدا پناه ببرد: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» [۱].

نشانه های حسد

امام صادق «ع» نفل می کند که لقمان به پسرش گفت: «للحاسد ثلاث علامات: يغتاب اذا غاب و يتملق اذا شهد و يشمت بالمصيبة» [۲] حسود سه نشانه دارد: پشت سر غیبت می کند، رو به رو تملق و چاپلوسی می کند و به سبب مصیبت و گرفتاری، شماتت می کند. این مضمون از رسول خدا (ص) نیز چنین نقل شده است: « اما علامة الحاسد: الغيبة و التملق و الشماتة بالمصيبة» [۳] یکی دیگر از نشانه های آن، رشک بردن نسبت به برخورداری های دیگران است. قرآن کریم می فرماید: «أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله ...» [۴] آیا نسبت به مردم، به خاطر آنچه خداوند از فضل خویش به آنان داده است حسادت می ورزند؟

این حسد، حسود را به دشمنی با آنان می کشد، یا از اعتراف به فضایل آنان باز می دارد، یا به نقشه کشی بر ضد دیگران وامی دارد. داستان حضرت یوسف و برادرانش همه به خاطر حسادت آنان به یوسف بود، و اینکه هابیل قابیل را کشت، ریشه در حسد داشت.

زیان های حسد

حسد، هم آثار دنیوی دارد و هم اخروی، هم به دین ضرر می زند، هم به دنیا، هم به جسم و هم به جان. به احادیثی از معصومین در این مورد توجه کنید:

امام علی «ع»: « إذا أمطر التَّحاسدُ، نبت التَّفاسدُ» [۵] هرگاه حسدورزی ببارد، تباهی می روید.

امام علی «ع»: « ثمره الحسد شقاء الدنيا و الآخرة» [۶] نتیجه حسد، شقاوت دنیا و آخرت است.

امام علی «ع»: « الحاسد لا يشفيه إلا زوال النعمة» [۷] حسود را جز از بین رفتن نعمت (از محسود) تسکین نمی دهد.

امام علی «ع»: « لاراحه لحسود» [۸] حسود آسایشی ندارد.

امام باقر «ع»: « انَّ الحسد لياكلُ الإيمان كما تأكلُ النارُ الحطبَ» [۹] حسد ایمان را می خورد و از بین می برد، آنگونه که

آتش هیزم را نابود می کند.

امام علی (ع): « الحسد يُذیبُ الجَسَدَ »، [۱۰] حسد، جسم و تن را ذوب می کند و از بین می برد.

این اشاره به عوارض جسمی کسانی است که از حسد در رنج اند و پیوسته خودخوری می کنند و فشار غم و غصه آنان را ذوب و لاغر می کند.

درمان حسد

آنچه از روایات بر می آید، توجه به نکاتی می تواند این رذیله خطرناک را از بین ببرد، یا آن را کاهش دهد:

۱- توجه به عواقب سوء حسد و سرانجام بد کسانی که دچار حسد بوده اند، چه ابلیس، چه کسانی از انسانها در گذشته و حال.

۲- توجه به افراد محروم تر از خود، تا قدر داشته ها را بدانند و نسبت به برخوردارتران حسد نوزند.

۳- توجه به عذاب اخروی صاحبان این صفت و کیفر گناهانی که از رهگذر همین رذیله اخلاقی دامنگیر حسود خواهد شد.

۴- نیکی نسبت به محسود و ابراز محبت و دوستی به او، تا آن کینه ها و بدخواهی های درونی از بین برود و حسد ضعیف شود.

۵- توجه به این که زیان حسد، بیش از آنکه به محسود برسد به خود حسود می رسد.

امام صادق (ع) در حدیثی فرموده است: «الحاسد مُضِرُّ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَشْرَّ بِالْمَحْسُودِ، كِابِلِيسَ، أَوْرَثَ بِحَسَدِهِ لِنَفْسِهِ اللَّعْنَةُ

وَلَادِمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْإِجْتِبَاءُ»، [۱۱] حسود پیش از آنکه به محسود ضرر بزند، به خودش ضرر می زند، مثل ابلیس که به

خاطر حسدش برای خودش لعنت را بر جا نهاد و برای آدم (ع) برگزیدگی را. [۱۲]

۶- از بین بردن زمینه های حسد، یعنی صفات بدی مانند حرص و طمع و تکبر، پستی و فرومایگی، جهل، کینه و ... موجب حسد ورزی می شود و با ریشه کن کردن اینها حسد هم درمان می شود.

آیین حسد، قاعده دیو و دد است

آن درد که درمان نپذیرد، حسد است

گر آنکه نکو در نگری، خصم خود است

گویند حسود، خصم مردم باشد

فرق حسد و غبطه

در حسد، شخص آرزوی زوال نعمت از دیگری دارد، ولی در غبطه آرزو می کند که کاش خود او هم داشته باشد. بدون آنکه از دیگری (مغبوط) زایل گردد. [۱۳] اولی حرام و رذیله است، اما دومی اشکالی ندارد، بخصوص اگر غبطه نسبت به خوبی های دیگران باشد. مثلاً غبطه خوردن به حال کسانی که اهل انفاق و صدقات اند، یا آنان که اهل نماز شب و تهجدند، یا آنان که در تحصیلات خود موفق اند:

امام صادق (ع) می فرماید: «انّ المؤمن یَغْبِطُ و لا یحسدُ، و المنافقُ یحسدُ و لا یغْبِطُ» [۱۴]

مؤمن غبطه می خورد ولی حسد نمی ورزد، و منافق حسد می ورزد ولی غبطه نمی خورد.

از رسول خدا (ص) نیز روایت است: «انّ المؤمن یغبطُ و المنافقُ یحسدُ». [۱۵]

در حسد، انگیزه تلاش و عملی برای حسود جهت رسیدن به نعمت هایی که در محسود وجود دارد نیست، ولی در غبطه، چه بسا عامل محرکی برای افزایش تلاش برای رسیدن به آن مزایا و نعمت ها و مراتبی باشد که در «مغبوط» است.

انگیزه عمل	حکم اخلاقی	خواسته	حسد
نفاق	گناه	زوال نعمت دیگری	
رسیدن به نعمتهای مغبوط	مباح و گاهی خوب	برخورداری از نعمت های مغبوط	غبطه

[۱] فلق، آیه ۵.

[۲] خصال، صدوق، ج ۱، ص ۶۰.

[۳] تحف العقول، ص ۲۲.

[۴] نساء، آیه ۵۴.

[۵] غررالحکم، حدیث ۴۱۳۱.

[۶] همان، حدیث ۴۶۳۲.

[۷] همان، حدیث ۱۴۷۸.

[۸] بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۵۲.

[۹] کافی، ج ۲، ص ۳۰۶.

[۱۰] غررالحکم، حدیث ۹۸۱.

[۱۱] بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۵۵.

[۱۲] حسد هر جا که آتش برافروزد هم اول صاحب خود را بسوزد.

[۱۳] مجمع البحرین، واژه حسد.

[۱۴] کافی، ج ۲، ص ۳۰۷.

[۱۵] محجه البیضاء، ج ۵، ص ۳۳۰.

- شخص حسود از دیدن نعمت، مال، مقام و ترقی دیگری ناراحت می شود و می کوشد تا فرد «محسود» را از آنها محروم سازد.
- حسود سه علامت دارد؛ پشت سر انسان غیبت می کند، در برابر او به تملق و چاپلوسی می پردازد و به سبب مصیبت و گرفتاری خود، دیگران را شماتت می کند.
- حسد ایمان را می خورد و از بین می برد، آنگونه که آتش هیزم را نابود می کند.
- حسود، پیش از آنکه به محسود ضرر بزند، به خود ضرر می زند؛ چنانکه ابلیس به خاطر حسد بر آدم (ع) سجده نکرد و برای خود لعنت ابدی را برگزید.
- حسود، آرزوی زوال نعمت دیگران را دارد؛ اما آنکه غبطه می خورد آرزوی نعمت دیگران را برای خود هم می کند، نه زوال آن را از دیگران.