

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

عنوان : کظم غیظ

استاد مربوطه : سرکار خانم بیگلی

گرد آورنده : غزل تبیانی

معنای لغوی

کظم : کظم در لغت عربی به معنی گلو یا محل خروج نفس است ، کظم فلان یعنی نفس او بند آمد و ساکت شد. کظم عبارت از نگهداشتن و مخفی کردن چیزی در درون است.

«وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» ؛ و چشمان او از اندوه سفید شد اما خشم خود را فرو می برد.» (در برخی از ترجمه به جای فرو خوردن خشم ، فرو خوردن اندوه آورده شده ر. ک: ترجمه های: الهی قمشه ای ، بهرام پور ، پورجوادی ، فولادوند ، فیض الاسلام.)

غیظ : غیظ هم به معنی خشم و غضب شدید و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون قلبش می فهمد و در می یابد. با توجه به معنای این دو کلمه کظم غیظ یعنی فرو خوردن و نگهداشتن خشم شدیدی که هنوز بروز نکرده است.

معنای اصطلاحی

اصطلاح کظم غیظ یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است. اگرچه علمای اخلاق تعریفشان از کظم غیظ مطابق معنای لغوی آن است اما می توان چنین تعریفی ارائه داد: کظم غیظ نمودار دیگری از تقواست که اراده و مهار نفس در هر شرایطی ، به دست عقل ایمانی است که هم به سوی انفاق و تعاون پیش می برد و هم از سرکشی و تجاوز باز می دارد و چشم پوشی از همگان را به دنبال می آورد.

کظم غیظ در قرآن :

کظم غیظ به دلیل آثار مثبت فراوانی که دارد از چنان جایگاهی در قرآن برخوردار است که در جای جای آن ، صحبت گذشت از کارهای جاهلانه مردمان است:

الف) «وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ؛ بسیاری از اهل کتاب ، از روی حسد -که در وجود آنها ریشه دوانده- آرزو می کردند شما را بعد از اسلام و ایمان به حال کفر باز گردانند با اینکه حق برای آنها کاملاً روشن شده است. شما آنها را عفو کنید و گذشت نمایید تا خداوند فرمان خودش (فرمان جهاد) را بفرستد خداوند بر هر چیزی تواناست.»

ب) «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ؛ همان ها که در توانگری و تنگدستی ، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم درمی گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»
در این آیه ، سخن از نیکوکاران و ذکر برخی از خصوصیات ایشان است.

۱. انفاق در تنگدستی و توانگری: انفاق فقط به معنی مالی نیست بلکه هرگونه موهبت خدادادی را شامل می شود مثل علم ، مال و....
۲. کظم غیظ: فواید ذکر گردید.

۳. عفو و بخشش: در مقابل اشتباهات دیگران فرو بردن خشم به تنهایی کافی نیست زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه کن نکند ، در این حالت برای پایان دادن به عداوت فرو بردن خشم باید توأم با عفو و بخشش باشد البته نسبت به کسانی که شایسته آن هستند نه دشمنان خون آشام که عفو و گذشت باعث جرأت و جسارت آنها می شود.

ج) «إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَغْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا؛ اگر نیکی‌ها را آشکار یا مخفی سازید، و از بدیها گذشت

نمایید خداوند بخشنده و تواناست (و با اینکه قادر بر انتقام است عفو و گذشت می‌کند).»

د) «فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ از آنها درگذر و صرف نظر کن که خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد!»

ه) «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ؛

همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند.»

و) «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا؛ بندگان (خاص خداوند) رحمان،

کسانی هستند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها

سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند).»

ز) «وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا؛ و در برابر آنچه (دشمنان) می‌گویند شکیباش و به طرزی شایسته از آنان دوری

گزین!»

کظم غیظ در روایات :

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

(الف) نیرومندترین افراد می باشد. عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.»

(ب) شایستگی دوستی را دارد. عن الصادق عليه السلام: «من غضب عليك ثلاث مرّات فلم يقل فيك سوء فاتّخذك لك خلا.»

(ج) دوراندیشترین مردمان است. عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: «أَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ غَيْظًا»

و کظم غیظ ؛

(الف) دوست داشتنی ترین راه برای رسیدن به خداست. عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (عَلَيْهِ السَّلَام) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ):
«مَنْ أَحَبَّ السَّبِيلَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ جُرْعَتَانِ جُرْعَةٌ غَيْظٌ تَرُدُّهَا بِحِلْمٍ وَ جُرْعَةٌ مُصِيبَةٌ تَرُدُّهَا بِصَبْرٍ»

(ب) گواراترین جرعه ایست که انسان در هنگام خشم می نوشد. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِ السَّلَام) قَالَ: كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (عَلَيْهِ السَّلَام)
يَقُولُ: «مَا أَحَبُّ أَنْ لِي بِذَلِّ نَفْسِي حُمْرَ النَّعَمِ وَمَا تَجَرَّعْتُ جُرْعَةً أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ لَا أَكْفِي بِهَا صَاحِبَهَا»

(ج) پاداش بزرگ در برابر بلای بزرگست. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِ السَّلَام) قَالَ: «نِعْمَ الْجُرْعَةُ الْغَيْظُ لِمَنْ صَبَرَ عَلَيْهَا فَإِنَّ عَظِيمَ الْأَجْرِ لِمَنْ عَظِيمَ
الْبَلَاءِ وَمَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا إِلَّا ابْتَلَاهُمْ»

آثار کظم غیظ

← آثار مادی یا اجتماعی

الف) موجب تمرکز فکر در هنگام خشم می‌گردد ، از نتایج مهم آن تصمیم‌گیری صحیح و مناسب است. قال امیرالمومنین: «شدة الغضب تغير المنطق و تقطع مادة الحجة و تفرق الفهم»

ب) باعث حفظ جان و مال در هنگام حکومت دشمنان می‌شود. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ كَظُمُ الْغَيْظِ عَنِ الْعَدُوِّ فِي دَوْلَاتِهِمْ تَقِيَّةٌ حَزْمٌ لِمَنْ أَخَذَ بِهِ وَ تَحَرُّزٌ مِنَ التَّعَرُّضِ لِلْبَلَاءِ فِي الدُّنْيَا وَ مُعَانَدَةٌ الْأَعْدَاءِ فِي دَوْلَاتِهِمْ»

ج) مانع فساد و تباهی عقل می‌شود. «الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْأَلْبَابَ وَ يُبْعِدُ مِنَ الصَّوَابِ»

د) از متهم کردن بی‌جای مردم جلوگیری می‌کند. عن ابی عبدالله (علیه السلام) قال: «كَانَ أَبِي يَقُولُ أَيُّ شَيْءٍ أَشَدُّ مِنَ الْغَضَبِ إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ..... وَ يَقْذِفُ الْمُحْصَنَةَ»

ه) مانع فحاشی و هتک حرمت دیگران می‌شود.

و) جلوی درگیری‌های جسمی که گاهی منجر به قتل بی‌گناهی می‌شود را ، می‌گیرد. «فَيَقْتُلُ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ»

ز) جایگاه اجتماعی ویژه‌ای در میان مردم پیدا کرده و عزیز می‌شود. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (عَلَيْهِ السَّلَام) قَالَ: «مَا ظَلِمَ أَحَدٌ بِظُلَامَةٍ فَقَدَرَ أَنْ يُكَافِيَ بِهَا وَ لَمْ يَفْعَلْ إِلَّا أَبَدَلَهُ اللَّهُ مَكَانَهَا عِزًّا»

← آثار معنوی

(ا) موجب بهره‌مندی از رضای پروردگار در روز قیامت است. حَدَّثَنِي مَنْ سَمِعَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) يَقُولُ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ لَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ أَمَلَا اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاهُ»

(ب) خداوند قلب آدمی که خشمش را فرو خورده در روز قیامت از ایمنی و ایمان پر می‌کند.

(ج) خداوند عیوب چنین شخصی را می‌پوشاند. أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) يَقُولُ: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ»

(د) خداوند هم خشمش را از او باز می‌دارد. حَبِيبِ السِّجِسْتَانِيِّ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (عليه السلام) قَالَ: «مَكْتُوبٌ فِي التَّوْرَةِ فِيمَا نَاجَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ مُوسَى ع يَا مُوسَى أَمْسِكْ غَضَبَكَ عَمَّنْ مَلَكَتْكَ عَلَيْهِ أَكْفَ عَنْكَ غَضَبِي»

(ه) هر که در هنگام خشم یاد خدا کند و انتقام نگیرد خدا هم او را در جمع کسانی که مستحق نابودی هستند قرارش نمی‌دهد و خدا انتقامش را از کسانی که در حق او ظلمی روا داشته‌اند، باز می‌ستاند. عَبْدُ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ قَالَ: قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام): «أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَى بَعْضِ أَنْبِيَائِهِ يَا ابْنَ آدَمَ اذْكُرْنِي فِي غَضَبِكَ اذْكُرْكَ فِي غَضَبِي لَا أَمْحَقَكَ فِيمَنْ أَمْحَقُ وَ اَرْضَ بِي مُنْتَصِرًا فَإِنَّ ائْتِصَارِي لَكَ خَيْرٌ مِنْ ائْتِصَارِكَ لِنَفْسِكَ» وَ عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَمَّارٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) يَقُولُ: «إِنَّ فِي التَّوْرَةِ مَكْتُوبًا يَا ابْنَ آدَمَ اذْكُرْنِي حِينَ تَغْضَبُ اذْكُرْكَ عِنْدَ غَضَبِي فَلَا أَمْحَقَكَ فِيمَنْ أَمْحَقُ وَ إِذَا ظَلِمْتَ بِمَظْلِمَةٍ فَارْضَ بِاِئْتِصَارِي لَكَ فَإِنَّ ائْتِصَارِي لَكَ خَيْرٌ مِنْ ائْتِصَارِكَ لِنَفْسِكَ»

راهکارهای تقویت کظم غیظ

← راهکار عملی

در روایات در مرحله اول برخورد با خشم چند راهکار عملی توصیه شده است:

(۱) ذکر خدا (مانند ذکر اعوذ بالله من الشیطان الرجیم ، ذکر لاحول ولا قوة الا بالله و...)

(۲) سجده نمودن.

(۳) وضو گرفتن.

(۴) سکوت کردن.

(۵) تغییر حالت از وضعیتی که در آن قرار دارد ، یعنی اگر ایستاده است بنشیند و... عَنْ مُیْسِرٍ قَالَ: ذُكِرَ الْغَضَبُ عِنْدَ أَبِي جَعْفَرٍ (عَلَيْهِ السَّلَام) فَقَالَ: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَى أَبَدًا حَتَّى يَدْخُلَ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ فَوْرِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْزُ الشَّيْطَانِ»

(۶) هنگام خشم بر خویشاوندان ، نزدیک او رود و تنش را مس کند (مثلا دست به دست او بساید). «وَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحِمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ فَلْيَمَسَّهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مُسَّتْ سَكَتَتْ»

(۷) مشغول کردن خود به امری مهم.

(۸) سرکوب کردن غضب با نقطه مقابل اسباب آن (کبر با تواضع ، حرص با قناعت و...)

← راهکار علمی

(در مرحله‌ی اول راهکار علمی نیز چند توصیه در روایات ذکر شده و چند توصیه نیز علمای اخلاق بیان داشته‌اند که به اجمال به هریک از آنها اشاره‌ای می‌شود:

- تفکر و تأمل در آیات و روایاتی که در نکوهش خشم بی‌جا و آثار شوم آن آمده است.

- تفکر و تأمل در آیات و روایاتی که در ستایش کظم غیظ و آثار آن وارد شده است.

فرو بردن خشم ، آثار بسیار خوبی بر فرد و جامعه دارد. احادیث فراوانی در مدح کظم غیظ وارد شده که نوعی ترغیب در جهت اعمال این صفت پسندیده است ، از جمله حدیثی از امام صادق (علیه‌السّلام) در این باب نقل شده که می‌فرماید: «هر که خشمی را فرو خورد که اگر بخواهد می‌تواند آن را به کار بندد (و از طرف خود انتقام گیرد) خداوند در روز قیامت دلش را از خشنودی خود پر می‌سازد.»

عزت و بزرگی ، عدم تحمل فشارهای جسمی و روحی ، حفظ وحدت و اخوت دینی و بالاتر از آن جلب رضایت حق تعالی از آثار برجسته فرو بردن خشم است.

- توجه به اینکه خداوند در همه حال ناظر اعمال ماست و بسیاری از ناملایمات که در زندگی با آن مواجه می‌شویم به اراده اوست و هر چه برای بنده‌اش مقرر نموده به صلاح اوست "هر چه پیش سالک آید خیر اوست".

- تصور قیافه و حرکات خنده‌داری که در هنگام خشم در انسان‌ها ظاهر می‌شود.

- توجه به این مطلب که با خشم گرفتن ممکن است موقعیت اجتماعی خود را از دست دهد و شخصیتش در بین اطرافیان خرد شود.

۲) دومین راهکار علمی توصیه شده - که راهکاری زیربنایی نیز محسوب می‌شود - شناسایی و از بین بردن عوامل و اسبابی است که موجب به خشم آمدن انسان می‌باشد. در روایتی نقل شده است که حواریون از حضرت عیسی (علیه‌السّلام) سوال کردند: سرچشمه خشم از کجاست؟ فرمود: از کبر و

جبروت و کوچک شمردن مردم.

منابع :

- ↑ راغب اصفهانی ، حسین بن محمد ، مفردات راغب
- ↑ طالقانی ، سید محمود ، پرتوی از قرآن ،
- ↑ بقره /سوره ۲ ، آیه ۱۰۹ .
- ↑ آل عمران /سوره ۳ ، آیه ۱۳۴ .
- ↑ مکارم شیرازی ، ناصر ، تفسیر نمونه ، ج ۳ ، ص ۱۱۸ .
- ↑ نساء /سوره ۴ ، آیه ۱۴۹ .
- ↑ مائده /سوره ۵ ، آیه ۱۳ .
- ↑ شوری /سوره ۴۲ ، آیه ۳۷ .
- ↑ فرقان /سوره ۲۵ ، آیه ۶۳ .
- ↑ مزمل /سوره ۷۳ ، آیه ۱۰ .
- ↑ حجر /سوره ۱۵ ، آیه ۸۵ .
- ↑ رعد /سوره ۱۳ ، آیه ۲۲ .
- ↑ قصص /سوره ۲۸ ، آیه ۵۴ .
- ↑ مجلسی ، محمدباقر ، بحارالانوار
- ↑ صدوق ، محمد بن علی ، الخصال
- ↑ ورام ، ابن ابی فارس ، مجموعه ورام ،