

نگاهی به اهمیت و آثار کظم غیظ از منظر قرآن و روایات

حجت الاسلام والمسلمین کاظم دلیری*

مقدمه

خشم یکی از حالت‌های هیجانی انسان است که به‌خودی خود، موهبتی الهی است و فواید فراوانی مانند حفاظت از خود در برابر خطرهای و مبارزه با دشمنان خدا در عرصه‌های نبرد دارد. خشم در بسیاری از مواقع و حالات به‌ویژه آنگاه که شدت می‌گیرد و به اوج خود می‌رسد، عقل و اراده انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد و سبب صدور گفتارها و رفتارهای ناشایستی از او می‌شود؛ از این رو باید آن را کنترل و مهار کنیم. در این نوشتار نخست پیامدهای خشم و سپس آثار «کظم غیظ» را تبیین می‌کنیم.

الف) مفهوم کظم غیظ

مفهوم قرآنی «کظم غیظ» از ترکیب دو واژه «کظم» و «غیظ» تشکیل شده است. «کظم» در لغت به معنای نوشیدن جرعه است.^۱ «غیظ» نیز به معنای شدیدترین نوع خشم است؛ به‌گونه‌ای که انسان حرارت ناشی از جوشش خون را در قلب خود احساس کند.^۲ بنابراین کظم غیظ به معنای فرو خوردن و فرو بردن خشم است.^۳ فروبرنده خشم، از اظهار آن خودداری می‌کند آن‌چنانکه گویا آن را می‌بلعد،^۴ مانند نفَس آن را در سینه حبس می‌کند و به آن مجال ظهور و بروز نمی‌دهد؛ هم‌چنانکه وقتی مشک آب پر می‌شود، باید در آن را محکم بست، وگرنه آب از آن

* دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه قم.

۱. محمد بن حسن ابن‌درید، جمهرة اللغة، ج ۲، ص ۹۳۲.

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی، مفردات ألفاظ القرآن، ص ۶۱۹.

۳. ر.ک: خلیل بن احمد فراهیدی، کتاب العین، ج ۵، ص ۳۴۵؛ محمود بن عمر زمخشری، مقدمة الأدب، ص ۱۳.

۴. ر.ک: احمد بن فارس القزوی، معجم مقاییس اللغة، ج ۵، ص ۱۸۴.

سرریز می‌شود. وقتی مَشک خشم نیز پر می‌شود، باید با کظم‌غیظ در آن را بست تا خشم بیرون نریزد.

«حِلْم» یا «بردباری» در برابر مفهوم «غضب» یا «خشم» قرار دارد. از امیرالمؤمنین علیه السلام درباره معنای حلم سؤال شد، آن حضرت فرمود: «كُظْمُ الْغَيْظِ وَ مَلِكُ النَّفْسِ؛^۱ فرو بردن خشم و مالک خود بودن».

کظم‌غیظ عرصه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و حتی سیاسی دارد.

ب) پیامدهای خشم

خشم، پیامدهای ناگواری دارد که به سه مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. زوال ایمان

خشم از منظر اعتقادی، گاه انسان را تا سر حد کفر پیش می‌برد. این رذیله، از رذایلی است که دین و ایمان انسان را تهدید می‌کند و در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌تواند ارزشمندترین گوهر وجودی او را بر باد دهد و باورهای دینی‌اش را متزلزل کند. آنگاه که خشم به اوج خود می‌رسد، نور ایمان را بی‌فروغ می‌کند و چه‌بسا با سخنان کفرآمیز نیز همراه می‌شود؛ چنانکه امام باقر علیه السلام فرموده است: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَأْتِي بِأَيِّ بَادِرَةٍ فَيَكْفُرُ؛^۲ همانا فرد در حال خشم سخنی به زبان می‌راند که به سبب آن کفر می‌ورزد»، مانند اینکه در حال غضب در عدالت و حکمت خدا شک می‌کند یا خداوند و حکمت او را سبک می‌شمارد و می‌گوید: چرا فلان کس یا فلان گروه را آفریدی یا چرا فلان مصیبت را برآیم پیش آوردی؟ از این رو در روایت امام باقر علیه السلام از خشم با عنوان «وسوسه شیطان» یاد شده است که به تنهایی می‌تواند انسان را بدعاقبت کند: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَى أَبَدًا حَتَّى يَدْخُلَ النَّارَ؛^۳ همانا فرد به خشم می‌آید و هرگز خشنود نمی‌شود تا اینکه وارد آتش شود». برای مثال انسان از خدای خود یا از خویشاوند یا دوست خود خشمگین می‌شود و به هیچ نحوی از او راضی نمی‌شود و این خشم را تا لحظه مرگ حفظ می‌کند. از این رو مرتکب گناهان بزرگی همچون قطع رحم، دشمنی، غیبت، تهمت و در نتیجه عاقبت به شر می‌شود.

۲. خشم کلید شرور

خشم، از رذایلی کلیدی است که دسته‌ای از بدی‌های دیگر را نیز به دنبال خود می‌کشد. در

۱. حسن بن علی ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۲۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۶.

۳. همان، ص ۳۰۲.

نگاهی به اهمیت و آثار کظم غیظ از منظر قرآن و روایات ■ ۱۲۷

توصیف خشم همین بس که امام صادق علیه السلام فرموده است: «الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ؛ خشم، کلید هر بدی است». در واقع خشم راه هر بدی را برای انسان باز می‌کند؛ چنانکه شرابخواری نیز چنین است و زمینه ارتکاب هر گناهی را برای انسان فراهم می‌کند. از این رو توصیه به ترک غضب، توصیه جامعی است که با عمل به آن بسیاری از کارهای زشت دیگر ترک خواهد شد. نقل است هنگامی که برخی افراد که به خدمت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌رسیدند و تقاضای موعظه و نصیحت می‌کردند، آن حضرت برای آن‌ها فقط نسخه ترک غضب می‌پیچید؛ برای مثال مردی به خدمت آن حضرت رسید و گفت: «مرا موعظه‌ای کن که از آن پند گیرم». حضرت به او فرمود: «انْطَلِقْ وَلَا تَعْصَبْ؛ برو و غضب نکن». آن مرد سه بار همین درخواست را مطرح کرد و در هر بار همین پاسخ را شنید.^۲ بنابراین مشکل اصلی او، غضب بوده است.

یکی دیگر از گناهانی که به سبب خشم از انسان صادر می‌شود، ریختن خون بی‌گناهان و بردن آبروی زنان پاکدامن است. امام باقر علیه السلام فرموده است: «أَيُّ شَيْءٍ أَشَدُّ مِنَ الْغَضَبِ إِنَّ الرَّجُلَ لَيَعْصَبُ فَيَقْتُلُ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ وَيَقْدِفُ الْمُحْصَنَةَ؛^۳ چه چیزی سخت‌تر از غضب است. فرد غضب می‌کند، پس نفسی را که خدا [کشتنش را] حرام کرده، می‌کشد و به زنان پاکدامن تهمت‌های ناروا می‌زند». همه جنگ‌ها، خونریزی‌ها و غارتگری‌های عالم ناشی از طغیان غضب است و انواع ظلم‌های صاحبان زر و زور، از قتل و ضرب و جرح و حبس و توهین به بی‌گناهان نیز برخاسته از غضب حاکم بر وجودشان است.

گاه فرونشاندن یک شعله غضب و یک اقدام منطقی، آتش نمرودی یک فتنه بزرگ را خاموش می‌کند و آن را سرد و سلامت قرار می‌دهد. امام صادق علیه السلام فرموده است:

مردی خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و گفت: «ای رسول خدا! به من چیزی بیاموز». حضرت فرمود: «برو و غضب نکن». آن شخص گفت: «این مرا بس است» و به سوی خانواده‌اش بازگشت. در آنجا دید میان قومش [و قوم دیگری] جنگ است و به صف ایستاده و برای رزم با یکدیگر سلاح برداشته‌اند. او هم با دیدن این صحنه اسلحه‌اش را برداشت و با آنان همنوا شد که ناگهان به یاد سخن رسول خدا صلی الله علیه و آله افتاد: «غضب نکن». پس اسلحه‌اش را بر زمین نهاد و به سوی گروه مقابل رفت و گفت: «ای قوم! هر

۱. همان، ص ۳۰۳.

۲. همان.

۳. همان.

جراحت یا قتل یا زدن بدون اثر که برای شماسست، بر عهده من و از مال من باشد و من به صورت کامل آن را به شما می‌دهم». آن قوم گفتند: «هر چه برای شماسست، برای خودتان باشد. ما از شما به آن سزاوارتریم». در نتیجه دو گروه با هم آشتی کردند و خشم‌شان فرو نشست.^۱

۳. خشم، دشمن خردورزی

آتش غضب، چراغ خرد و فروغ حکمت را خاموش می‌کند؛ از همین روست که در حال غضب، رفتارهای نابخردانه‌ای مانند خودآزاری، دیگر آزاری و یا خسارت به اموال از انسان سر می‌زند که در حالات دیگر از او سر نمی‌زند. امام صادق علیه السلام فرمود: «الْغَضَبُ مَمْحَقَةٌ لِقَلْبِ الْحَكِيمِ ... مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبُهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلُهُ»^۲ غضب، نابودکننده دل حکیم است ... کسی که مالک غضب خود نباشد، مالک عقل خود نیست». اگر خشم در انسان شدت و استمرار یابد و به تندخویی تبدیل شود، آدمی سر از نوعی جنون ادواری در می‌آورد. اگر این استمرار بیشتر شود، پایدارتر می‌شود و به جنون پایدار تبدیل خواهد شد؛ چنانکه امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است: «الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ، لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ، فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكَمٌ»^۳ تندخویی، نوعی از جنون است؛ زیرا صاحبش پشیمان می‌شود. پس اگر پشیمان نشود، جنونش پابرجاست».

متأسفانه در بسیاری موارد، عصبانیت و بدزبانی و فحاشی عواقب جبران ناپذیری را در پی دارد. برای نمونه، در تاریخ ۲۸ بهمن ۹۶ در تهران، یک اختلاف به قتل جوانی ۲۴ ساله منجر شد. قاتل در اظهارات اولیه بیان داشت: «مقتول و همراه وی، از همشهریان من است و سال‌ها در شهرستان زندگی می‌کردیم که برای کار به تهران مهاجرت نمودیم. چند وقتی بود که با مقتول اختلاف داشتم و چند روزی پشت تلفن به یکدیگر فحاشی می‌کردیم. شب حادثه، در خانه بودم که زنگ خانه را زد و وقتی بیرون آمدم، دیدم با قمه حمله کرد و من هم به آشپزخانه رفتم و چاقو آوردم و با همدیگر درگیر شدیم. آن قدر عصبانی بودم که دیگر چیزی نفهمیدم»^۴

ج) اهمیت و آثار کظم‌غیظ

در اهمیت و آثار کظم‌غیظ آیات و روایات فراوانی وجود دارد به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. همان، ص ۳۰۴.

۲. همان، ص ۳۰۵.

۳. محمد بن حسین شریف الرضی، نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵.

۴. <http://www.khabarfoori.com/detail/294820>

۱. محبت خدا

قرآن کریم در وصف متقین رستگار می فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۱ کسانی که در خوشی ها و سختی ها انفاق می کنند و فروخورندگان خشم و گذشت کنندگان از مردم و خدا نیکوکاران را دوست دارد».

شیخ طبرسی در تفسیر «وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ» می گوید: «یعنی کسانی که وقتی جان شان از خشم پُر می شود، خشم خود را جرعه جرعه فرو می نوشند و از کسی که بر آنان ضرر وارد کرده است، انتقام نمی گیرند؛ بلکه بر آن صبر می کنند».^۲ از ادامه آیه و عبارت «وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» نیز فهمیده می شود که کظم غیظ و گذشت از مردم، از مصادیق احسان است و کسی که این کارها را انجام دهد، محبوب خدا می شود.

از انس بن مالک نقل شده است: پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «قصرهایی را مُشرف بر بهشت دیدم. گفتم: ای جبرئیل! این ها برای کیست؟». فرمود: «برای فروخورندگان خشم و عفوکنندگان از مردم و خدا نیکوکاران را دوست دارد».^۳ در روایتی نقل شده است:

روزی امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَام وضو می گرفت و کنیزی آب به دستانش می ریخت. ناگهان ظرف آب از دست کنیز افتاد و به صورت آن حضرت برخورد، و آن را زخمی کرد. حضرت سرش را به سوی او بلند کرد [و نگاهی خشمگین به او انداخت]. کنیز [با ذکاوت تمام] گفت: خداوند عزوجل می فرماید: «وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ؛ کسانی که خشم خود را فرو می خورند». حضرت به او فرمود: «خشمم را فرو خوردم». کنیز گفت: «وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ؛ کسانی که از مردم در می گذرند». امام فرمود: «خداوند از تو بگذرد». دوباره کنیز گفت: «وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ خدا نیکوکاران را دوست دارد». حضرت فرمود: «برو که تو آزادی».^۴

از این حکایت روشن می شود که کظم غیظ و گذشت از دیگران، دو عمل اخلاقی ارزشمند هستند که البته مرتبه گذشت بالاتر از کظم غیظ است؛ زیرا با وجود کظم غیظ ممکن است انسان

۱. آل عمران: ۱۳۴.

۲. فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۲، ص ۸۳۷.

۳. سلیمان بن احمد طبرانی، التفسیر الکبیر: تفسیر القرآن العظیم، ج ۲، ص ۱۲۹.

۴. محمد بن علی صدوق، الأمالی، ص ۲۰۱. نیز ر.ک: محمد بن محمد مفید، الإرشاد، ج ۲، ص ۱۴۶ و ۱۴۷.

هنوز از دیگری نگذشته باشد و قصد انتقام در آینده را داشته باشد.

بردباری در حال خشم، انسان را نزد خداوند و اهل بیت علیهم السلام دوست داشتنی می‌کند. امام باقر علیه السلام فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْحَيَّيَّ الْحَلِيمَ الْعَفِيفَ الْمُتَعَفِّفَ؛^۱ خداوند فرد باحیای بردبار و پاکدامن و پرهیزکار را دوست دارد». شخصی از پیامبر صلی الله علیه و آله دو بار نصیحت خواست و حضرت در هر دو مرتبه او را به ترک غضب امر کرد، سپس فرمود: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ؛^۲ شخص نیرومند کسی نیست که در کشتی‌گیری ماهر باشد؛ بلکه نیرومند کسی است که در هنگام خشم، مالک خودش باشد». اسلام قدرت و شجاعت انسان را به قدرت روحی او می‌داند، نه به قدرت جسمی و قدرت روحی نیز در مصاف غلبه انسان بر خشم خود نمایان می‌شود.

علامه کاشف الغطاء روز عید فطر با هزاران نفر نماز عید را در صحن مطهر امیرالمؤمنین علیه السلام در نجف بجای آورد، فقیری دل شکسته به محضر او آمد و اظهار حاجت کرد و گفت چیزی از فطریه به من بده که سخت محتاجم، آنجناب فرمود: من تمام فطریه‌ها را به محلّ خودش رساندم و اکنون از آن پول چیزی نزد من نیست، نیازمند دچار عصبانیت شدید شد، آب دهن به روی آن مرجع بزرگ انداخت. کاشف الغطاء آب دهان آن مرد را به صورت و محاسن خود مالید، آنگاه برخاست و عبا را از دوش خود برداشت و روی به جانب نمازگزاران کرد و گفت: هر کس مرا دوست دارد به اندازه وسعش در این عبا پول بریزد، آنگاه خود آنجناب در صف نمازگزاران گشت و برای آن فقیر کمک قابل توجهی از مردم گرفت و به فقیر داد!^۳

خشم بر شاهان شه و ما را غلام
خشم را هم بسته‌ام زیر لگام
تیغ حلمم گردن خشمم زدست
خشم حق بر من چو رحمت آمدست^۴

۲. خشنودی خدا

یکی دیگر از آثار کظم‌غیظ، خشنودی خداست. کسی که در این دنیا خشم خود را مهار می‌کند، خداوند در روز قیامت این کار او را با برداشتن غضب خود از او تلافی می‌نماید. این مضمون در روایات فراوانی آمده است؛ از جمله امام صادق علیه السلام فرموده است:

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۲.

۲. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴۷.

۳. حسین انصاریان، عرفان اسلامی، ج ۱۰، ص ۶۰-۶۱.

۴. جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۹-۳۸۰۰.

نگاهی به اهمیت و آثار کظم غیظ از منظر قرآن و روایات ■ ۱۳۱

در تورات نوشته است: «يَا ابْنَ آدَمَ اذْكُرْنِي حِينَ تَغْضَبُ اذْكُرْكَ عِنْدَ غَضَبِي فَلَا اَمْحَقُكَ فَيَمُنْ اَمْحَقُ وَاِذَا ظَلِمْتَ بِمَظْلَمَةٍ فَارْضَ بِاِنْتِصَارِي لَكَ فَإِنَّ اِنْتِصَارِي لَكَ خَيْرٌ مِّنْ اِنْتِصَارِكَ لِنَفْسِكَ»^۱ ای فرزند آدم! در هنگامی که غضب می‌کنی مرا یاد کن تا تو را در هنگام غضبم یاد کنم و تو را در میان کسانی که هلاک می‌کنم هلاک نمی‌کنم، و هنگامی که بر تو ستم شد به انتقام من خشنود باش که انتقام من برای تو بهتر از انتقام خودت برای خودت است».

این روایات به معنای رضایت به ستم دیگران و انفعال در برابر آن نیست؛ بلکه مراد این است که اگر شخص مظلوم قادر به انتقام نباشد، خشم خود را مهار کند و در برابر ستمکاران شکمیا باشد و به سبب خشم، خود را و دین خود را نبازد؛ خداوند خود بهترین انتقام‌گیرنده است. اعتقاد به این حقیقت، یکی از راه‌های تسکین غضب است.

مولوی می‌گوید:

گفت عیسی را یکی هشیار سر چیست در هستی ز جمله صعب‌تر؟^۲
گفتش ای جان، صعب‌تر، خشم خدا که از آن دوزخ همی لرزد چوما
گفت زین خشم خدا چِبُود امان؟ گفت ترک خشم خویش اندر زمان^۳

در روایت دیگری امام باقر علیه السلام فرموده است: «در تورات نوشته است: در مناجات خدا با موسی بن عمران چنین آمده است: «أَمْلِكُ غَضَبَكَ عَنْ مَنْ مَلَكَتْكَ عَلَيْهِ أَكْفٌ عَنْكَ غَضَبِي»^۴ نسبت به کسی که من تو را بر او مسلط گردانده‌ام، مالک خشمت باش تا غضبم را از تو بازدارم». مهار غضب نسبت به زیردستان، شامل برخورد مرد با زن و فرزند و خادم خود و برخورد حاکمان و مدیران جامعه با مردم و صاحبان ثروت با آدمی هستند. اگر آدمی خشمش را باز دارد، خداوند نیز که بالاتر از انسان است، خشمش را از او باز می‌دارد.

۳. عاقبت خوش

در روایات اهل بیت علیهم السلام از کظم غیظ به شیرین‌ترین جرعه‌ها یاد شده است. امام زین العابدین علیه السلام فرموده است: «مَا تَجَرَّعْتُ جُرْعَةً أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ لَا أَكْفِي بِهَا

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۵-۳۰۳، ح ۷، ۸، ۱۰، ۱۴، ۱۵.

۲. یعنی در عالم هستی چه چیزی از همه چیز سخت‌تر است.

۳. جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱۳-۱۱۵.

۴. محمد بن علی صدوق، الأمالی، ص ۲۵۴.

صَاحِبَيْهَا؛^۱ من جرعه‌ای ننوشیده‌ام که نزد دوست‌داشتنی‌تر از جرعه خشمی باشد که صاحبش را در برابر آن مجازات نکنم». لفظ «تَجَرُّع» در این روایت، به معنای بلعیدن پی‌درپی یا جرعه جرعه است^۲ و به نحوه کظم‌غیظ اشاره می‌کند که فروخوردن تدریجی و جرعه جرعه خشم است. شیرینی جرعه خشم به سبب شیرینی و خوشی عاقبت آن است.

در روایت دیگری از امام صادق علیه السلام ضمن بیان تعبیری مشابه با این روایت، وعده اجر بزرگ بر کظم‌غیظ داده است: «نِعْمَ الْجُرْعَةُ الْغَيْظُ لِمَنْ صَبَرَ عَلَيْهَا فَإِنَّ عَظِيمَ الْأَجْرِ لِمَنْ عَظِيمَ الْبَلَاءِ وَ مَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا إِلَّا ابْتَلَاهُمْ؛^۳ چه خوب جرعه‌ای است خشم شدید. برای کسی که بر آن صبر کند، همانا اجر بزرگ با بلای بزرگ است و خداوند هر قومی را دوست داشته باشد، آنان را [به سختی‌ها] گرفتار می‌کند». بنابراین صبر بر بلاهای بزرگ که غیظ انسان را در می‌آورد، با اجر بزرگ خداوند همراه است.

۴. عزت دنیا و آخرت

رسیدن به عزت دنیا و آخرت، یکی دیگر از آثار کظم‌غیظ است که در روایات بیان شده است. امام صادق علیه السلام فرموده است:

مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عِزًّا وَ جَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ قَدْ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَ أَثَابَهُ اللَّهُ مَكَانَ غَيْظِهِ ذَلِكَ؛^۴ هیچ بنده‌ای خشمش را فرو نخورد، مگر اینکه خدای عزوجل در دنیا و آخرت عزتش را زیاد گرداند. خداوند تبارک و تعالی فرمود: و فروخورندگان خشم و درگذرندگان از مردم، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد و خداوند به جای خشمش به او بهشت دهد.

همچنین نقل شده است مردی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: «میان من و گروهی، در کاری نزاعی در گرفته است و من می‌خواهم آن کار را رها کنم [یعنی از حق خودم بگذرم]، ولی می‌ترسم به من بگویند رها کردن این کار برایت ذلت است». امام علیه السلام فرمود: «إِنَّمَا الدَّلِيلُ الظَّالِم؛^۵ تنها ستمکار است که خوار و ذلیل است». رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نیز فرموده است: «مَا أَعَزَّ

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۹ و ۱۱۱.
۲. صاحب بن عباد، المحيط فی اللغة، ج ۱، ص ۲۵۰.
۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۹.
۴. همان، ص ۱۱۰.
۵. ابوحامد محمد غزالی، إحياء علوم الدين، ج ۹، ص ۱۱۳.

نگاهی به اهمیت و آثار کظم غیظ از منظر قرآن و روایات ■ ۱۳۳

اللَّهُ بِجَهْلٍ قَطٌّ وَلَا أَدَلَّ بِحِلْمٍ قَطُّ؛^۱ خداوند هرگز کسی را با نادانی عزیز نگردانده و هرگز با بردباری کسی را خوار نکرده است».

آورده‌اند: فردی به حکیمی گفت: «آنچنان دشنامت می‌دهم که با تو در قبرت وارد شود. آن حکیم بی‌آنکه خمی به ابرویش آورد، گفت: «با خودت [دشنام‌ها در قبرت] داخل می‌شود، نه با من».^۲

در حکایتی آمده است: شخصی به ابوذر گفت: «تو همان کسی هستی که فلانی [یعنی عثمان] تو را از شهرت تبعید کرد. اگر خیری در تو بود، تبعیدت نمی‌کرد». ابوذر به او گفت: «ای مادرزاده من [ای برادر!] در برابر من گردنه سختی است که اگر از آن نجات یابم، آنچه گفتم؛ به من زیانی نمی‌رساند و اگر از آن نجات نیابم، بدتر از آن چیزی هستم که برایم گفتم».^۳

در همین راستا یکی از آثار کنترل غضب، پرده‌پوشی خداوند بر زشتی‌های انسان است که سبب عزت و محبوبیت انسان می‌شود؛ چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده است: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ»؛^۴ کسی که غضبش را باز دارد، خداوند زشتی‌اش را می‌پوشاند».

فهرست منابع

قرآن کریم

۱. ابن درید، محمد بن حسن، جمهرة اللغة، چاپ اول، بیروت: دارالعلم للملایین، ۱۹۸۷م.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، تحقیق علی‌اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
۳. انصاریان، حسین، عرفان اسلامی، قم: دارالعرفان، ۱۳۸۶ش.
۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، چاپ اول، دمشق - بیروت: الدار الشامیة - دارالقلم، ۱۴۱۲ق.
۵. القزوینی، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، دمشق: اتحاد الكتاب العرب، ۱۴۲۳ق.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۲.

۲. ابوحامد محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۹، ص ۱۱۴؛ مسعود بن عیسی ابن ابی فراس، مجموعة ورام، ج ۱، ص ۱۲۵.

۳. محمد بن احمد فتال نیشابوری، روضة الواعظین، ج ۲، ص ۳۸۰ و ۳۸۱.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۳.

۶. زمخشری، محمود بن عمر، مقدمة الأدب، چاپ اول، تهران: مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران، ۱۳۸۶ش.
۷. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغة، تصحیح صبحی صالح، چاپ اول، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۸. صاحب بن عباد، المحيط فی اللغة، چاپ اول، بیروت: عالم‌الکتاب، ۱۴۱۴ق.
۹. صدوق، محمد بن علی، الخصال، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چاپ اول، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۱۰. _____، الأملی، تهران: کتابخانه اسلامی، ۱۳۶۲ش.
۱۱. طبرانی، سلیمان بن احمد، التفسیر الکبیر: تفسیر القرآن العظیم (الطبرانی)، چاپ اول، دار اردن - اربد: کتاب الثقافی، ۲۰۰۸م.
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع‌البیان، چاپ اول، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۷۲ش.
۱۳. غزالی، ابوحامد محمد، إحياء علوم الدين، تحقیق عبدالرحیم بن حسین حافظ عراقی، چاپ اول، بیروت: دارالکتاب العربی، بی‌تا.
۱۴. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضه‌الواعظین، چاپ اول، قم: انتشارات رضی، ۱۳۷۵ش.
۱۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب‌العین، چاپ دوم، قم: هجرت، ۱۴۱۰ق.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب‌الاسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۱۷. مفید، محمد بن محمد، الإرشاد، قم: کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ق.
۱۸. ورام بن ابی‌فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه‌الخواطر و نزهه‌النواظر (مجموعه ورام)، چاپ اول، قم: مکتبه‌الفقیه، ۱۴۱۰ق.
۱۹. بلخی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، چاپ ۲۵، تهران: انتشارات اطلاعات، ۱۳۹۷ش.