روش‌ها و آثار مدیریت خشم

اسماعیل پورمنصور

یکی از نعمت‌های بسیار مهمی که خداوند به انسان داده قوه غضب است. اما باید توجه داشت که خشم و غضب به همان اندازه که مفید و سازنده و کمال آفرین است بسیار خطرناک نیز می‌باشد. از این رو، مدیریت و مهار خشم در دستور برنامه عقل و شرع قرار گرفته است. نویسنده در این مطلب کارکردها و مدیریت خشم و غضب را بر اساس آموزه‌های اسلام تبیین کرده است.

***

غضب؛ قوه دافعه انسان

انسان برای بقا و زندگی در دنیایی که بر محور تضاد سامان یافته است، نیازمند قوای چندی از جمله قوه شهوت و قوه غضب و قوه عقل است. قوه شهوت در حکم قوه جاذبه است و آن چیزی را که انسان بدان نیاز دارد جذب می‌کند. شهوت غذایی و جنسی بقای شخصی و نوعی را تضمین می‌کند. در مقابل قوه غضب به انسان این امکان را می‌دهد تا از چیزهایی که به او زیان می‌رساند، رهایی یابد و به دفع آنها بپردازد. از این رو قوه غضب را قوه دافعه یا دفع‌کننده گفته‌اند. اگر خشم و غضب در انسان نبود، در برابر دشمنانی که در طبیعت وجود دارد، خلع سلاح بود و نمی‌توانست بقای خود و نوعش را تضمین کند. غضب به او این جرات و جسارت را می‌بخشد تا حیوانات درنده و خونخوار را از خود دفع کند و بر دشمنانش چیره شود و آنان را از خود براند.

غضب را هر کسی در وجود خود می‌شناسد. در حقیقت غضب همانند درد و شادی از معلومات حضوری و شهودی انسان است. اگر بخواهیم در علم حصولی آن را در قالب مفاهیم بیان کنیم تا درک ذهنی از آن داشته باشیم، باید گفت که غضب، به هیجان آمدن خون قلب برای دفع خطر یا گرفتن انتقام است.

وقتی انسان احساس خطر کند، حالت دفاعی به خود می‌گیرد. هر چه خطر افزایش یابد به همان میزان غضب شدت می‌یابد به طوری که به جای دفاع به حمله اقدام می‌کند؛ زیرا در این حالت حمله را بهترین دفاع می‌یابد.

البته وقتی ما از غضب خداوندی سخن می‌گوئیم، مراد هیجانات نیست؛ زیرا هیجان در خداوند معنا و مفهومی ندارد، بلکه مراد از غضب خداوند، فقط انتقام(مفردات الفاظ قرآن کریم، راغب اصفهانی، ص ۶۰۸ ،«غضب») یا عقاب الهی(لسان العرب، ابن منظور، ج ۱۰، ص ۷۸، «غضب») است.

در حدیثی از امام محمد باقر(ع) نیز غضب خدا به «عقاب» تفسیر شده است. (تفسیر نورالثقلین، ج ۳، ص ۳۸۶، ح ۸۹) بنابراین، تفسیر غضب الهی به عقاب بهتر از تفسیر آن به انتقام است؛ مگر آنکه گفته شود که انتقام الهی همان عقاب الهی است که در این صورت مفهوم واحدی را می‌رساند. اما در اصطلاح علم اخلاق و علم النفس (روان شناسی)، وقتی ما از غضب انسانی سخن می‌گوئیم، مراد، حالتی نفسانی است که مبدأ آن دفع خطر و یا اراده انتقام است. بر اساس بررسی‌های علمی و عملی، غضب انسانی همواره با سه حالت افراط، تفریط و اعتدال همراه است: ۱. در حالت افراط غضب، انسان از پیروی عقل و شرع خارج می شود؛ ۲. در حالت تفریط، شخص در موردی که باید شرعاً و عقلاً خشم کند، غضبی از خود نشان نمی دهد؛ ۳. و در حالت اعتدال، انسان هر جا سزاوار است خشم کرده، هر جا سزاوار نیست خشم نمی‌کند.(جامع السعادات، ج ۱، ص ۳۲۱ – ۳۲۲)

غضب ممدوح و غضب مذموم

خشم و غضب می‌تواند ممدوح و پسندیده یا مذموم و ناپسند باشد. با توجه به سه حالت غضبی که در بالا گفته شد می‌توان گفت که تنها نوع سوم آن پسندیده است و دو حالت نخست مذموم و ناپسند است.

از آیات ۴۸ و ۴۹ سوره قلم به دست می‌آید که عجله در غضب بر مردم، از مصادیق غضب مذموم است؛ به این معنا که اگر انسان بخواهد حتی برای رضای خداوند بر مردمی خشم گیرد و خشم وی مرتبط با خدا و شریعت باشد، باید همواره در چارچوب شریعت و ماذون به اذن الهی باشد؛ چرا که حضرت یونس(ع) با آنکه خشم وی نسبت به قوم خویش برای خداوند بود ولی شتاب‌آمیز و پیش از اذن الهی بوده است. (روح المعانی، ج ۱۶، جزء ۲۹، ص ۶۲)

بر اساس آیات بسیاری از قرآن لازم است که انسان مدیریت خشم داشته باشد و آن را مهار نماید. از همین رو خداوند از صفات متقین، مهار خشم و غضب دانسته است. (آل عمران، ۱۳۳ و ۱۳۴ و ۱۳۶)

غضب بر مردمان تنها زمانی خوب است که برای رضای خدا و به اذن او باشد. در غیر این صورت غضبی ناپسند است. همچنین غضب بر زیردستان بسیار بد است؛ چرا که موجب بدنامی انسان می‌شود. امام هادی(ع) در این باره می‌فرماید اَلْغَضَبُ عَلی مَن لاتَملِکُ عَجزٌ وَ عَلی مَن تَملِکُ لُؤمٌ؛ خشم و غضب بر مردمی که مالک آنان نیستی نشانه ناتوانی است و بر زیردستان خشمگین شدن، نشانه پَستی و فرومایگی است.(بحارالأنوار، ج ۷۸، ص۳۷۰، ح۴؛ مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص ۱۲)

مدیریت و مهار خشم

خداوند در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران بیان می‌کند که انسان بر مهار غضب خویش توانایی دارد. بنابراین، نمی‌توان گفت که چون قوه غضب حالتی طبیعی در انسان است، نمی‌توان آن را مهار و مدیریت کرد؛ همان‌طورکه می‌شود قوه جاذبه و شهوت را مدیریت و مهار کرد.

خداوند در آیه فوق بیان می‌کند که مومنان کسانی هستند که غضب خویش را فرو می‌خورند و آتش خشم و زبانه‌های آن را مهار و مدیریت می‌کنند؛ بنابراین، حتی اگر اموری آنان را به خشم آورد و خون را در قلب و جانشان به جوشش آورد، باز هم چنان بر امور و شئون نفس خویش مسلط هستند که می‌توانند آن را مهار کنند و اجازه طغیان به آن ندهند.

بر اساس آموزه‌های اسلام، مدیریت و مهار خشم، چنان ارزشمند است که اگر بخواهیم به کسی یک دستور کلی و جامع بدهیم تا در زندگی از آن نفع برد، همان مهار خشم و مدیریت آن است. امام صادق(ع) می‌فرماید: مردی به پیامبر(ص) عرض کرد: ای رسول خدا! چیزی به من بیاموز! حضرت فرمود: برو و خشمگین مشو. (جهادالنفس، ح ۵۲۴)

علت این امر در این است که بسیاری از شرور و بدبختی‌های انسان به سبب طغیان خشم و غضب و عدم مهار و مدیریت آن پدید می‌آید. از همین‌رو حضرت امام صادق(ع) می‌فرماید: الغضب مفتاح کل شر؛ غضب کلید همه بدی‌هاست. (تحف‌العقول، ص۵۸۱، کافی، ج۲ ص۳۰۳)

البته مدیریت خشم در هنگام غضب بسیار دشوار است مگر آنکه انسان در فرایندی خود را تربیت و پرورش داده باشد تا بتواند خشم خود را مهار کند؛ زیرا خشم و غضب یک امر طبیعی است به طوری که اگر عامل خشم‌انگیز فراهم آید، انسان به طور طبیعی و خودکار خشمگین می‌شود و خونش به جوش آمده و چهره‌اش برافروخته و رفتار و کردارش متفاوت شده و آماده حمله و انتقام می‌شود. اما اگر انسان بتواند خود را عادت به مهار خشم دهد، با آنکه خشمگین می‌شود، ولی رفتار و کردارش را مدیریت می‌کند و اجازه نمی‌دهد که واکنش‌هایش بر اساس کنش‌های طبیعی و تحت تاثیر مستقیم عوامل خشم باشد.

انسان مومن می‌آموزد تا خود را تربیت و تزکیه کند. مهم‌ترین تزکیه نفس، مهار و مدیریت دو قوه شهوت و غضب است. اگر انسان بتواند این دو قوه را مدیریت و مهار کند، می‌تواند خشم خویش را در چارچوب رضای الهی و شریعت قرار دهد و واکنش‌هایش مبتنی بر آن باشد. این گونه است که رضایت خداوندی را به دست می‌آورد؛ چنانکه پیامبر(ص) می‌فرماید: ما تَجَرّعَ عَبدٌ جُرعَةً أفضَل عِندَ الله مِن جُرعَة غَیظٍ کَظَمَها ابتِغاءَ وَجهِ الله؛ انسان هیچ جرعه‌ای ننوشید که نزد خدا از جرعه خشمی که برای رضای خدا فرو خورد بهتر باشد. (نهج‌الفصاحه، ح ۲۶۲۸)

آن حضرت(ص) در جایی دیگر مدیریت و مهار خشم را خصلت بهترین مردان دانسته و فرموده است: بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.(نهج الفصاحه، ح ۴۶۹)

عامل یا عوامل خشم گاه چنان قوی است که انسان را به مبارزه می‌طلبد، اینجاست که انسان باید همانند مبارزی قوی، پشت این خصم را به خاک بمالد و اجازه ندهد تا بر او چیره شود و بر سینه و قلب و جسم و جانش حاکم شود. پیامبر(ص) می‌فرماید: کمال دلیری آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدّت گیرد و چهره‌اش سرخ شود و موهایش بلرزد، امّا بر خشم خود چیره شود. (نهج‌الفصاحه، ح ۱۸۷۲)

راه‌های مهار خشم

در آیات و روایات راه‌هایی برای مدیریت و مهار خشم بیان شده است که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. وضو گرفتن: خشم هر چند یک قوه طبیعی برای انسان است که خداوند در نهاد بشر قرار داده است؛ ولی شیطان همواره از قوای نفسانی انسان علیه خودش استفاده می‌کند؛ چنانکه قوه شهوت و قوه غضب مهم‌ترین ابزاری است که شیطان برای رسیدن به اهدافش از آن سود جسته و انسان‌ها را از مسیر هدایت و صراط مستقیم الهی دور ساخته است.

یکی از راه‌های مدیریت و مهار خشم آن است که انسان هنگام برخورد با عامل خشم به سرعت وضو بگیرد تا خشم و غضبی که به جوشش آمده و خون را به سرعت در تمام اعضا و جوارح تلمبه می‌کند، آرام و ساکن شود. پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد. (نهج‌الفصاحه، ح ۶۶۰)

۲. زمین نشستن: یکی دیگر از راه‌های مدیریت خشم و غضب، نشستن بر زمین است. انسانی که خشمگین می‌شود اگر در حالت ایستاده است بر زمین بنشیند تا وجودش آرام شود. پیامبر(ص) در توضیح این راهکار می‌فرماید: بدانید که خشم پاره آتشی در دل انسان است. مگر چشمان سرخش و رگ‌های گردنش را [هنگام خشم] ندیده‌اید. هر کس چنین احساسی پیدا کرد، روی زمین بنشیند. (سنن الترمذی، ج ۳، ص۳۲۸، ح ۲۲۸۶)

۳. تقویت حلم و بردباری: از دیگر راهکارهای مدیریت خشم تقویت حلم است. حلم همان صبر همراه با عقلانیت است. به این معنا که انسان باید همواره در زندگی عقل را حاکم بر رفتار و کردار خود کند تا این گونه در هر کاری به‌ویژه در وضعیت بحرانی خشم بتواند خود را مهار و مدیریت نماید. امام علی(ع) می‌فرماید: بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی، آن را شعله‌ورتر می‌کند.(غررالحکم، ج۲، ص ۱۲۳، ح۲۰۶۳) سه کس جز در سه جا شناخته نمی‌شوند: بردبار جز در هنگام خشم، شجاع جز در جنگ و برادر جز در هنگام نیازمندی. (بحارالأنوار، ج۷۸، ص ۲۲۹، ح۹)

امیرمومنان علی(ع) می‌فرماید: بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند، بردباری کند و چنانچه به او ظلم شود، ببخشاید و چون به او بدی شود، خوبی کند. (غررالحکم، ج۳، ص ۴۳۰، ح ۵۰۰۰)

آثار مدیریت خشم

بر اساس آیات و روایات آثار بسیاری برای مدیریت و مهار خشم است؛ زیرا اگر خشم کلید شرور است، مهار آن موجب می‌شود تا انسان از بسیاری از شرور در امان باشد و به طور طبیعی کمتر دچار رنج و مصیبت دنیوی و اخروی شود. برخی از آثار مدیریت خشم عبارتند از:

۱. تشخیص و تصمیم درست: یکی از مهم‌ترین آثار مهار خشم آن است که انسان به دور از هیجانات تصمیم می‌گیرد؛ زیرا هنگام خشم، انسان قدرت تشخیص حق و باطل و درست و نادرست را از دست می‌دهد، نمی‌تواند درست ببیند و درست حکم و داوری کند. در نتیجه نمی‌تواند درست عمل کند و کارش را پیش ببرد؛ اما وقتی خشم و غضب را مهار کند، عقلانی می‌اندیشد و شرعی و عرفی عمل می‌کند و در کارش موفق‌تر بوده و دیگر گرفتار پشیمانی نخواهد شد. امام علی(ع) دراین باره فرموده است: اَقدَرُ النّاسِ عَلَی الصّوابِ مَن لَم یَغضَب؛ تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که خشمگین نشود. (غررالحکم، ج۲، ص۴۰۸، ح۳۰۴۷)

امام سجاد(ع) با بیان داستانی این مطلب را این گونه توضیح می‌دهد: پیامبر(ص) بر گروهی گذشتند که سنگی را بلند می‌کردند. فرمودند: این چه کاری است؟ گفتند: با این کار، نیرومندترین خود را می‌شناسیم. فرمودند: آیا به شما خبر دهم که محکم‌ترین و قوی‌ترینِ شما کیست؟

بر اساس آموزه‌های اسلام، مدیریت و مهار خشم، چنان ارزشمند است که اگر بخواهیم به کسی یک دستور کلی و جامع بدهیم تا در زندگی از آن نفع برد، همان مهار خشم و مدیریت آن است. امام صادق(ع) می‌فرماید: مردی به پیامبر(ص) عرض کرد: ای رسول خدا! چیزی به من بیاموز! حضرت فرمود: برو و خشمگین مشو.

غضب تنها زمانی خوب است که برای رضای خدا و به اذن او باشد. در غیر این صورت غضبی ناپسند است.

پیامبر(ص) می‌فرماید: خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد.

گفتند: بلی ای پیامبر خدا! فرمودند: قوی‌ترین شما، کسی است که هر گاه خشنود شود، خشنودی‌اش او را به گناه و باطل نکشاند، هر گاه خشمگین شود، خشمش او را از سخن حق، بیرون نبرد، و هر گاه به قدرت رسید، آنچه برایش حق نیست، دست نزند. (معانی الأخبار، ص ۳۶۶)

۲. اهل ایمان و ولایت: مومنان الگوهایی در زندگی دارند که می‌بایست بر اساس آن شیوه و سبک زندگی خود را سامان دهند. اهل بیت عصمت و طهارت(ع) به عنوان خلفای الهی، الگوهای نیک بشری هستند که مومنان می‌بایست آنان را سرمشق خود قرار دهند. آنان اهل کظم غیظ بوده و خشم خود را مهار ومدیریت می‌کردند. مومنان نیز می‌بایست این گونه باشند. اگر بخواهیم شیعه واقعی باشیم و باید اهل مهار و مدیریت خشم باشیم. امام صادق (ع) می‌فرماید: لَیسَ مِنّا مَن لَم یَملِکُ نَفسَهُ عِندَ غَضَبِهِ؛ کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست.(کافی، ج۲، ص ۶۳۷، ح۲) از همین رو آن حضرت در جایی دیگر می‌فرماید: مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حقّ خود نگیرد (بحارالأنوار، ج۷۸، ص ۲۰۹، ح۸۵)؛ زیرا این مومنی که ایشان بیان می‌کند، کسی است که همانند اهل بیت(ع) مهار و مدیریت غضب خودش را به دست گرفته است نه آنکه غضب، او را مدیریت و مهار نماید و به هر سمت و سویی ببرد به طوری که موجب خروج از حق و بی‌عدالتی و ظلم شود.

امیرمومنان امام علی(ع) نیز می‌فرماید: شیعیان ما کسانی‌اند که در راه ولایت ما بذل و بخشش می کنند، در راه دوستی ما به یکدیگر محبت می نمایند، در راه زنده نگه داشتن امر و مکتب ما به دیدار هم می روند. چون خشمگین شوند، ظلم نمی‌کنند و چون راضی شوند، زیاده روی نمی‌کنند، برای همسایگانشان مایه برکتند و نسبت به همنشینان خود در صلح و آرامشند.(کافی، ج ۲، ص ۲۳۶، ح ۲۴)

۳. بهترین دوست: انسان در انتخاب دوست می‌بایست بسیار دقت کند؛ زیرا دوستان از یکدیگر یاد می‌گیرند و سرمشق هم هستند. کسی که بتواند غضب خود را مهار و مدیریت کند، دوست خوبی است که می‌توان او را اسوه خود قرار داد. امام صادق(ع) می‌فرماید: هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن. (معدن الجواهر، ص ۳۴) اما اگر انسان نتواند با عقل، خشم و غضب خویش را مهار و مدیریت کند، موجبات از دست دادن دوستان را برای خود فراهم آورده است. امام علی(ع) در این باره به مردم هشدار داده و می‌فرماید: به خشم درآوردن و شرمنده ساختن دوست، مقدمه جدایی از اوست. (محاضرات، ج۲، ص۲۸)

۴. ادب: از آنجا که خشم، انسان را از حالت طبیعی بیرون می‌برد، به طور طبیعی دیگر رفتاری مبتنی بر اخلاق و ادب نخواهد داشت؛ چنانکه امام علی(ع) می‌فرماید: لا أدَبَ مَعَ غَضَبٍ؛ ادب با غضب همراه نیست. (غرر الحکم، ح ۱۰۵۲۹) پس در هنگام غضب ادب می‌رود. در این حالت انسان نباید کاری انجام دهد زیرا هر رفتار و کارش به جای آنکه اثر مثبت و سازنده داشته باشد، اثر منفی به جا می‌گذارد. از همین رو در هنگام خشم نمی‌توان کسی را تربیت کرد و یا آموزش داد. شاید از همین عبارت امام(ع) این معنا به دست می‌آید که با خشم، تربیت ممکن نیست و باید در هنگام غضب ترک آموزش و تربیت و نصیحت کرد تا خشم فرو رود. از این عبارت به دست می‌آید که انسانی که مهار خشم خود را به دست داشته باشد، نه تنها اهل ادب است بلکه می‌تواند تربیت ادبی و اخلاقی خوبی داشته باشد و به عنوان یک الگو برای دیگران شود.

۵. عزت: عزت دنیا و آخرت از پیامدهای مهار است. امام صادق(ع) در این باره می‌فرماید: هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر اینکه خداوند عزّوجلّ بر عزّت او در دنیا و آخرت افزود.(کافی، ج۲، ص ۱۱۰، ح۵)

۶. کمال عقل: مهار و مدیریت خشم موجب می‌شود که عقل به کمال برسد و انسان از برکات آن در دنیا و آخرت بهره مند شود. امام علی(ع) می‌فرماید: با هوا و هوس خود جهاد کن، بر خشمت مسلّط شو و با عادتهای بد خود مخالفت کن تا نفست پاکیزه شود، عقلت به کمال برسد و از پاداش پروردگارت بهره کامل ببری. (غررالحکم، ج۳، ص۳۶۵، ح ۴۷۶۰)

۷. رهایی از عذاب الهی : از دیگر آثار مهار خشم، رهایی انسان از خشم الهی است. پیامبر(ص) درباره این اثر می‌فرماید: هر کس خشمش را برطرف سازد، خداوند کیفرش را از او بردارد و هر کس زبانش را نگه دارد، خداوند عیبش را بپوشاند. (امالی طوسی، ص ۳۴۹، ح ۷۲۱) امام باقر(ع) نیز می‌فرماید: مَن کَفَّ غَضَبَهُ عن النّاس کَفَّ اللهُ عنهُ عَذابَ یومَ القِیامَة؛ کسی که خشمش را از مردمان باز دارد خداوند نیز در روز قیامت عذابش را از او باز می‌دارد. (جهادالنفس، ح۵۳۲)

۸. سروری در میان مردم: اگر کسی بخواهد سرور مردمان شود، خشم و غضب خویش را مهار و مدیریت کند. امام صادق(ع) می‌فرماید: سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است: خشم فرو خوردن، گذشت از بدکردار، صله رحم با جان و مال. (تحف العقول، ص ۳۱۷)

۹. عیب‌پوشی: مدیریت خشم موجب می‌شود تا عیوب و کاستی‌های انسان پوشیده شود. امام صادق(ع) می‌فرماید: مَن کَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللهُ عَورَتَهُ؛ کسی که جلوی خشمش را بگیرد خداوند نقصها و کاستی‌های او را می‌پوشاند. (جهاد النفس، ح ۵۲۸)

چراغ راه

خوشبخت‌ترین مردم

قال‌الامام‌علی(ع): «اسعدالناس من ترک لذة فانیه للذة باقیه»

امام علی(ع): خوشبخت‌ترین مردم کسی است که برای لذت باقی، دست از لذت فانی بردارد.[1]

۱- غررالحکم، ص۱۹۸

حکایت خوبان

اگر لذت ترک لذت بدانی!

روزی جابر بن عبدالله انصاری خدمت امام‌علی(ع) بود و آه عمیقی کشید. امام فرمود: گویی برای دنیا، اینگونه نفس عمیق و آه طولانی کشیدی؟

جابر عرض کرد: آری به یاد روزگار و دنیا افتادم و از ته قلبم آه کشیدم.

امام فرمود: ای جابر، تمام لذت‌ها و عیش‌ها و خوشی‌های دنیا در هفت چیز است: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و شنیدنی‌ها و بوئیدنی‌ها و آمیزش جنسی و سواری و لباس؛ اما لذیذترین خوردنی عسل است که آب دهان حشره‌ای به نام زنبور است.

گواراترین نوشیدنی‌ها آب است که در همه جا فراوان است. بهترین شنیدنی‌ها غناء و ترنم است که آن هم گناه است. لذیذترین بویدنی‌ها بوی مشک است که آن خون خشک و خورده شده از ناف یک حیوان (آهو) تولید می‌شود.

عالی‌ترین آمیزش، با همسران است و بهترین مرکب سواری اسب است که آن هم (گاهی) کشنده است. بهترین لباس ابریشم است که از کرم ابریشم به دست می‌آید.

دنیائی که لذیذترین متاعش این طور باشد انسان خردمند برای آن آه عمیق نمی‌کشد.

جابر گوید: «فوالله ما خطرت الدنیا بعدها علی قلبی».

سوگند به خدا بعد از این موعظه، دنیا در قلبم راه نیافت.[1]

۱- بحارالانوار، ج۷۵، ص۱۱

پرسش و پاسخ

راهکارهای جلوگیری از گناه

پرسش:

برای اینکه به گناه آلوده نشویم و در برابر آن مقاومت خود را بالا ببریم چه راهکارهایی در این زمینه وجود دارد؟

پاسخ:

اینکه انسانی درصدد تهذیب نفس و کسب کمالات انسانی باشد و برای موفقیت در این راه درخواست کمک کند جای تبریک دارد! چرا که در اصطلاح این مرحله را مرحله طلب می‌نامند و تا این «خواست» و «طلب» وجود نداشته باشد در کسب فضائل انسانی توفیقی حاصل نمی‌شود.

آنچه از آیات و روایات برمی‌آید این است که سرمنشأ گناهان «غفلت» می‌باشد. از این رو برخی بزرگان اولین منزل و اولین گام در تهذیب نفس را «یقظه» یعنی بیداری از خواب غفلت می‌دانند.

دومین گام و منزل، تفکر می‌باشد. آری بعد از بیداری نوبت به تفکر می‌رسد نیاز است بوسیله تفکر زنگار غفلت را از آیینه دل زدود تا حقایق در آن تجلی کند.

هشدارهای قرآن با عبارت‌های «افلا تعقلون» آیا اندیشه نمی‌کنید و «افلا تذکرون» آیا متذکر نمی‌شوید و «افلا تتفکرون» آیا تفکر نمی‌کنید و مانند آن؛ فریادهایی است که قرآن می‌زند تا از خواب سنگین غفلت بیدار شویم و آماده حرکت به سوی مقصد شویم.

ممکن است سؤال شود تفکر در مورد چی؟!

تفکر در مورد اینکه چی بنا بود بشویم و چی شدیم!

مگر نه اینکه انسان خلیفه‌الله است و استعدادهای زیادی دارد که باید به شکوفایی برساند و انسان اشرف مخلوقات است. (ا رضیتم بالحیاة الدنیا) آیا به همین لذت زودگذر دنیا راضی شدید؟!

تفکر در مورد اینکه خداوند شاهد اعمال و رفتار ماست.

مگر نه اینکه اگر بچه کوچکی در اطاق باشد، «دست از پا خطا نمی‌کنیم» چطور از بچه حیا می‌کنیم ولی از خدا حیا نکرده و ترس و واهمه‌ای نداریم!

تفکر در مورد اینکه گناه با جسم و روح ما چه می‌کند!

تفکر در مورد اینکه گناه با دنیا و آخرت ما چه می‌کند!

مگر خداوند نفرمود که عاقبت گناهکاران جهنم و عذاب آلود است!

و هر که گناه بکند در این دنیا زندگی او سخت می‌شود!

مگر اهل بیت(ع) به ما گوشزد نکردند:

گناه رزق و روزی را دفع می‌کند.

گناه بلا را نازل می‌کند.

گناه نعمت‌ها را تغییر می‌دهد و می‌گیرد.

گناه مانع استجابت دعا می‌شود.

و بالاخره اینکه استمرار گناه باعث تکذیب خداوند می‌شود.

و از طرفی تفکر در عظمت خداوند! تفکر در نعمت‌هایی که خداوند به ما داده! تفکر در اعمال و رفتار ما در قبال آن همه لطف خدا! و...

به نظر می‌رسد تفکر در این امور انسان را از خواب غفلت بیدار می‌کند، تا نوبت گام بعدی شود.

منزل سوم: منزل اراده و عزم راسخ است.

آری بعد از بیداری جدید حاصل از تفکر، انسان از گذشته خود پشیمان می‌شود و رو به توبه و انابه می‌آورد. اینجاست که اراده محکم، بر ترک گناه و جبران گذشته نیاز دارد که به طور طبیعی این انقلاب درونی و اراده محکم، نیاز به محرک دارد. که محرک درونی تفکر بود و محرک بیرونی نیز می‌تواند آیات قرآن و روایات اهل بیت(ع) باشد.

چرا که از آیات قرآن برمی‌آید که: تدبر در قرآن قفل دل را باز می‌کند و روایات اهل بیت(ع) هم باعث حیات دل و زدودن زنگار آن می‌شود و شرکت در مجالس اهل بیت(ع) و شنیدن موعظه محرک خوبی برای ادامه راه می‌باشد. چرا که گفته شده در این راه برای دل‌های آماده موعظه، معجزه می‌کند.

راهکارهای مکمل

۱. بدیهی است که به موازات مراحل قبلی، مواظبت بر انجام واجبات بویژه نمازهای واجب ضروری می‌باشد چرا که «ان الصلاه تنهی عن الفحشاء و المنکر»

۲. درخواست از خدا و امید به رحمت خداوند چرا که یأس از رحمت او، خود از گناهان کبیره می‌باشد.

۳. توسل به اهل بیت(ع) و درخواست کمک و یاری از آن بزرگواران برای موفقیت در این راه. (چرا که آنها واسطه فیض و رحمت الهی بر بندگان هستند)

۴. ارتباط با علما و شرکت در مجالس آنها

۵. مطالعه زندگینامه علما و اولیای خدا.

۶. پرهیز از پرخوری و پرخوابی.

۷. لحظات خلوت خود را با مطالعه کتاب و کار و فعالیت ورزشی غنی‌سازی کنیم.

۸. عاقبت گنهکاران و سرنوشت کسانی که با گناه و آلودگی زندگانی خود را گذراندند مرتب به عنوان تذکر و هشدار مرور کنیم.

حکم نماز گناهکار و شرابخوار

نماز بهترین اعمال دینی است که اگر قبول درگاه خداوند عالم شود، عبادت‌های دیگر هم قبول می‌شود و اگر پذیرفته نشود اعمال دیگر هم قبول نمی‌شود، همان طور که اگر انسان شبانه‌روز پنج نوبت در نهر آبی شست‌وشو کند، آلودگی در بدنش نمی‌ماند، نمازهای پنج‌گانه هم انسان را از گناهان پاک می‌کند و سزاوار است که انسان نماز را در اوّل وقت بخواند و کسی که نماز را کوچک و سبک شمارد مانند کسی است که نماز نمی‌خواند.

***

یکی از سؤالاتی که پیرامون نماز مطرح می‌شود این است که شخصی اهل نماز است، اما گناه می‌کند، وضعیت نماز این شخص نزد خداوند چطور است؟ واحد پاسخگویی مرکز تخصصی نماز این گونه پاسخ می‌دهد:

اکثر مؤمنین که نماز می‌خوانند و روزه می‌گیرند، گاهی نیز آلوده به گناه می‌شوند، کسی نمی‌تواند ادعا کند که هرگز گناه نمی‌کند، این ادعا خاص معصومین(ع) است و همین نمازهای بی‌روح و دست و پا شکسته نیز خالی از آثار مختلف تربیتی و روانی و اجتماعی نیست و اگر انسان همین نماز بی‌روح را هم ترک می‌کرد، میزان جرم و خطا و معصیت او بیشتر می‌شد، چون اثر عمده نماز که همان نهی از فحشا و زشتی و گناهان است، حتی در این گونه نمازها نیز ظاهر و آشکار می‌شود، علاوه بر اینکه با توبه آثار این گناهان از بین خواهد رفت.

اما اینکه وضعیت نماز افرادی که گناه می‌کنند چه خواهد شد باید بگوئیم که اگر گناه چنین فردی از موانع قبولی نماز باشد مانند ربا‌خواری، عاق والدین، بی‌اعتنایی به نماز... در این صورت هر چند این شخص در قیامت به خاطر نماز مورد مؤاخذه قرار نمی‌گیرد، ولی نماز وی مورد قبول درگاه الهی نبوده و برای وی کمال‌آور نخواهد بود، اما اگر گناهان وی غیر از مواردی است که مانع قبولی نماز می‌شد و از سوی دیگر شرایط قبولی نماز را دارا بود، در این صورت نماز وی مورد قبول درگاه الهی قرار گرفته و گناهان وی نیز مانند دیگر اعمال خوب و بد انسان در ترازوی اعمال مورد محاسبه قرار می‌گیرد.

علت عدم قبولی نماز شرابخوار تا چهل روز

حکم حرام بودن شراب در برخی آیات قرآن کریم و فرمایشات معصومین(ع) وارد شده و در حرمت آن هیچ تردیدی نیست[1]، از جمله آثار مخرب شراب تأثیر آن بر سایر اعمال و آداب دینی است از جمله در حدیثی می‌خوانیم «لَا تُقْبَلُ صَلَاةُ شَارِبِ الْخَمْرِ أَرْبَعِینَ یَوْماً إِلّا أَنْ یَتُوبَ»[2]؛ شخصی که شراب بنوشد تا ۴۰ شبانه‌روز نمازهایش قبول واقع نمی‌شود، مگر از این گناه کبیره توبه کند و منظور کسانی که می‌گویند شرابخوار نماز ندارد نیز همین است؛ یعنی تا چهل روز نماز چنین فردی مورد قبول خداوند قرار نمی‌گیرد و به کار بردن چنین تعبیری به این معنا نیست که نماز بر او واجب نیست و یا نماز از گردن او ساقط می‌شود و این حرف بهانه‌ای برای ترک نماز شود ، بلکه اگر کسی مرتکب خطای شرابخواری شد، باید بعداز حالت مستی نمازش را بجا آورد، چرا که نماز چنین فردی صحیح بوده و در هر صورت باید نماز خود را بخواند تا حداقل گرفتار عذاب ترک نماز نشود.

اما اینکه چرا تا چهل روز نماز شرابخوار مورد قبول خداوند قرار نمی‌گیرد؟ هر چند ممکن است در ظاهر این امر عجیب به نظر برسد، ولی با بررسی حکمت و اسرار نماز معلوم می‌شود، بین جسم و روح نمازگزار ارتباط تنگاتنگی هست، چرا که نماز وسیله ارتقا روحی و معنوی، عامل تقرب به ذات اقدس اله و ... است و از آنجا که اولین و مهم‌ترین اثر تخریبی شراب متوجه روح و جان آدمی است و نیز چون حقیقت انسان را روح او تشکیل می‌دهد لذا تأثیر سوء شراب، فاحش‌تر و عظیم‌تر از آن است که به نظر برسد. از همین رو وقتی گفته می‌شود نماز چنین فردی پذیرفته نیست، به این علت است که روح او قابلیت درک و استعداد دریافت فیوضات روحانی و معنوی را از دست می‌دهد. به طوری که از بعضی روایات به دست می‌آید، شراب ام‌الفساد و مادر تمام گناهان و لغزش‌ها است.

امام صادق(ع) می‌فرماید: کسی که یک جرعه شراب بیاشامد، خدا و پیغمبران و مؤمنین او را لعنت می‌کنند، اگر به مقداری بخورد که مست شود، روح ایمان از او دور می‌شود و به جایش روح کثیف شیطانی جایگزین می‌شود، پس نماز را ترک می‌کند و ملائکه او را سرزنش می‌کنند و خدای تعالی او را خطاب می‌کند: ای بنده من کافر شدی، بدا به حال تو، آنگاه امام فرمود: بدا به حالش، بدا به حالش، به خدا سوگند یک سرزنش الهی از هزار سال عذاب سخت‌تر است».[3]

آری! شراب روح ایمان را متزلزل می‌سازد و روح ناآرام و بی‌قرار و بدون اتکاء، هرگز فیض الهی و ارتباط معنوی را درک نخواهد کرد، هر عبادتی بدهد، مانند ظرفی خواهد بود که واژگون در زیر باران قرار بگیرد، مسلماً هر قدر هم باران بیاید به داخل ظرف وارونه، داخل نخواهد شد.شخصی به نام حسین بن خالد می‌گوید:محضر مبارک حضرت رضا(ع) عرض کردم: برای ما از پیامبر(ص) روایت شده که فرموده‌اند: کسی که شراب بیاشامد تا چهل روز نمازش مقبول نیست، آیا این روایت صحیح است؟ حضرت فرمودند: راویان این حدیث راست گفته و حدیث را صحیح نقل کرده‌اند.

شراب روح ایمان را متزلزل می‌سازد و روح ناآرام و بی‌قرار و بدون اتکاء، هرگز فیض الهی و ارتباط معنوی را درک نخواهد کرد. هر عبادتی بخصوص نماز نیاز به اقبال و توجه روح دارد، اگر روح نمازگزار استعداد و قابلیت خود را از دست بدهد، مانند ظرفی خواهد بود که واژگون در زیر بارش باران قرار بگیرد، مسلماً هر قدر هم باران بیاید به داخل ظرف وارونه، داخل نخواهد شد.

اولین و مهم‌ترین اثر تخریبی شراب متوجه روح و جان آدمی است و چون حقیقت انسان را روح او تشکیل می‌دهد لذا تأثیر سوء شراب، فاحش‌تر و عظیم‌تر از آن است که به نظر برسد. از همین رو وقتی گفته می‌شود نماز چنین فردی پذیرفته نیست، به این علت است که روح او قابلیت درک و استعداد دریافت فیوضات روحانی و معنوی را از دست می‌دهد. به طوری که از بعضی روایات به دست می‌آید، شراب ام‌الفساد و مادر تمام گناهان و لغزش‌ها است.

اینکه حق تعالی خلقت انسان را مقدر و معین فرموده با این بیان: وقتی نطفه انسان در رحم مادر قرار می‌گیرد، ۴۰ روز به حال نطفه است، بعد تبدیل به علقه می‌شود تا ۴۰ روز، سپس مض