

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
پیاده‌سازی	تصحیح و ویرایش اولیه	ذکر مأخذ	ویرایش دوم	تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی

درمان ریشه‌ای غضب در پرتو نگاه توحیدی

اگر ریشه‌های معرفتی به غضب آمدن را حل کنیم، فرد اصلاً به غضب نخواهد آمد! فرض کنید کسی به شما بدی و بی‌حرمتی کرده یا حقی از شما تزییع کرده یا... چه غریبه چه آشنا؛ زورتان هم نمی‌رسد حقتان را پس بگیرید؛ عصبانی می‌شوید و ممکن است پرخاش کنید یا درون خودتان بریزید و خودتان را اذیت کنید؛ منتها عرض من این است: اگر من واقعاً تلقیم این باشد (همان تلقی که ما در کتاب طبیب عشق سعی کردیم تبیینش کنیم) که اصلاً غیرخدا در عالم کسی کاره‌ای نیست! کاری که به دست این فرد نسبت به من انجام شد بدون اینکه خدا امکان دهد که انجام نشد! به اذن الله واقع شد! خدا هم امکان نمی‌دهد، اذن نمی‌دهد به کاری که زیان من در آن باشد. **لا يَفْعَلُ [الله] لِعِبَادِهِ إِلَّا الْأَصْلَحَ لَهُمْ**^۱؛ بیشترین مصلحت در آنی است که خدا به آن امکان وقوع داده و یا به تعبیری بگوییم خدا انجام داده است. پس اگر کاری که او نسبت به من کرده، کار او نیست، کار خداست و خدا هم کاری کرده که بیشترین نفع را برای من داشته، اصلاً من چرا عصبانی بشوم؟ چرا غضبناک بشوم؟! یعنی این اصلاً ریشه‌اش را می‌کند. اصلاً دیگر چه محرکی برای عصبانیت باقی می‌ماند؟

بله! اینکه من چه عکس‌عملی نسبت به او انجام دهم بحثش جداست. گفتیم آنچه خدا کرد، برای رشد من بهترین بود! اما من از این بهترین، وقتی بهره‌ی رشد خواهم برد که آن‌گونه که خدا گفته در

۱. صدوق، توحید، ص ۴۰۳؛ کافی، کلینی، ج ۱۲، ص ۳۳۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۸، ص ۱۳۴ و بحرانی، برهان، ج ۴، ص ۶۶۴.

برابرش عکس‌العمل نشان بده، عکس‌العمل نشان دهم. ممکن است خدا به من گفته که اینجا غمض عین کن! ندیده بگیر! اصلاً به روی خودت نیاور که فهمیدم! ممکن است که این، بیشتر عامل سازنده‌ی او باشد. یعنی شما از سر محبت نه از سر کینه [چشم‌پوشی کن]. چون دلیلی برای کینه نداری. او که کاری نکرد؛ خدا کرد؛ خدا هم که کرد، به نفع شما بود! پس من مشکلی با طرف مقابل ندارم. او بنده‌ی خداست؛ او مخلوق خدایی است که من آن خدا را دوست دارم. لذا مخلوق آن خدا را هم دوست دارم. حالا من از سر محبت و خیرخواهی می‌خواهم عکس‌العملی نشان دهم که او ضرر نکند. چون او با این قصد که به کسی توهین کند یا حق کسی را بخورد، با این تصمیم خلاف اذن تشریحی الهی، به خودش لطمه زد؛ صدمه زد. من چون دوستش دارم، نمی‌خواهم او صدمه ببیند! لذا چه کار می‌کنم؟ می‌آیم آن‌گونه که خدا گفته عکس‌العمل نشان بده، نسبت به این فرد، عکس‌العمل نشان می‌دهم. تا او اصلاح شود! تا او ضرر را نکند! نه اینکه من دقّ دلی خالی کنم! تلافی کنم! دلم خنک شود! نه! می‌خواهم به او خیر برسانم. می‌خواهم او را از اشتباهی که به او ضرر می‌زند، نجات دهم. یک‌جا خدا می‌گوید غمض عین کن؛ ندیده بگیر. یک‌جا خدا می‌گوید که خیلی مهربانانه، مخفیانه به او تذکر بده. یک‌جا خدا می‌گوید سرش داد بزن. یک‌جا خدا می‌گوید با او بجنگ. اینکه من چه عکس‌العملی نشان دهم بستگی به این دارد که ببینیم خدا در این موقعیت خاص چه عکس‌العملی را توصیه کرده است. منتها این عکس‌العمل را به نفع او انجام می‌دهم؛ نه به نفع خودم! نه برای دقّ دلی خالی کردن خودم. برای اصلاح او؛ برای اینکه او در چرخه‌ی زندگیش ضرر نکند. دقّت کردید؟! خوب دیدید مادر گاهی اوقات به بچه‌اش اخم می‌کند؛ اما ته دلش عاشق این بچه است. این اخم ادایی است که درمی‌آورد. مثلاً قهر می‌کند؛ مادر قیافه‌ی قهر کردن به خودش می‌گیرد. او به‌راستی از بچه‌اش قهر کرده است؟! خیر! قیافه‌ی کسی که قهر کرده می‌گیرد تا آن بچه متنّبّه شود. بچه ساخته شود؛ اصلاح شود. از بیراهه رفتن نجات پیدا کند. با بقیّه هم همین‌طوری باید رفتار کنیم. یعنی اگر جایی خدا گفت غضب کن؛ جایی خدا گفت فریاد بزن؛ یک‌جایی خدا گفت شمشیر بگیر بر سر طرف

مقابل بزن! اگر اینها از سر عصبانیت و دق دلی خالی کردن و تشفی نفس و... باشد، مفت خدا نمی‌ارزد! پای خدا ننویس؛ اجر هم ندارد؛ چه بسا زجر هم دارد! اما اگر نه، دلت از او صاف صاف بود؛ گفتمی او کارهای نبود؛ کاری هم که شد، به نفع من بود؛ دلم نسبت به او صاف صاف است؛ دوستش دارم؛ می‌خواهم اصلاح شود؛ می‌خواهم ضرر نکند؛ حالا اینجا خدا گفته برای اینکه او ضرر نکند، باید شمشیر برداری گردنش را هم بزنی. گردنش را هم می‌زنم؛ منتها نه از سر خشم، از سر مهر! دقت می‌کنید؟! مثل یک پزشک جراح که از سر محبت، شکم بچه‌ی بیمارش را در اتاق عمل با چاقو پاره می‌کند. شکم بچه‌ی خودش را پاره می‌کند! او که از سر خشم شکم فرزندش را پاره نمی‌کند! چاقوکش نیست که بگوییم عصبانی شده است! او از سر محبتی که به این بچه دارد، برای اینکه بیماری این بچه را خوب کند، شکم این بچه را پاره می‌کند؛ بچه را جراحی می‌کند. دقت کردید؟

بنابراین اگر این نگاه بیاید، زمینه‌ی غضب کلاً از بین می‌رود. و گاهی اوقات اگر فرد ادای رفتارهای شبیه غضب، غضب‌مانند، انجام می‌دهد، ته دلش غضب نکرده؛ ته دلش به خشم نیامده. آن هیجان نفس ته دلش نیست؛ دارد ادا درمی‌آورد؛ نمایشنامه بازی می‌کند برای اینکه طرف مقابلش را اصلاح کند؛ خیری به طرف مقابلش برساند. اصل غضب درون من است. غلیان احساسی است که درون ما اتفاق می‌افتد. بعد به شکل رفتارهای غضب‌آلود، پرخاش‌گرانه و... بروز می‌کند. اصل غضب درون من است. باید درونم غضب نباشد. ولی ممکن است برای اینکه او متوجه اشتباهش شود، قیافه‌ی یک فرد عصبانی را به خودم بگیرم؛ شبیه یک فرد عصبانی حرف بزنم. اما درونم آرام آرام است. هیچ مشکلی با او ندارم؛ هیچ کینه‌ای از او ندارم؛ محبت هم به او دارم. به خاطر این محبت می‌خواهم او اصلاح شود. اصلاح او را هم در این دیده‌ام که الان، قیافه‌ی فردی که مثلاً عصبانی شده را به خودم بگیرم. حالا این قیافه را می‌گیرم، نمایشنامه بازی می‌کنم.

پرسش: یعنی وقتی درونت آرام نیست، نفس است؟

پاسخ: بله! اگر درون به هیجان آمد، دیگر یقین بدانید هیچ خیری در آن نیست! چون نفس، ظلمت محض است و هر رفتاری از محرکات نفسانی ما برخیزد، رفتار ظلمانی است. ظلمت هم که چیزی را اصلاح نمی‌کند. اما اگر نفس آرام بود، و با اراده‌ی الهی تصمیم گرفتیم کاری بکنیم [رفتارم خدایی است]. حتی در جنگ! در میدان جهاد هم اگر شما به غضب آمدی و رفتار می‌کنی، این رفتارت خدایی نیست. اما اگر نه؛ به خاطر امر خدا، رضایت خدا، به میدان آمدی و شمشیر می‌زنی، آنجا رفتارت خدایی است. مثل داستان حضرت امیر علیه السلام و عمرو بن عبدود که مثنوی داستانش را نقل کرده:

گفت من تیغ از پی حق می‌زنم بنده‌ی حقم نه مأمور تنم

یعنی محرک نفسانی و منیت من، مرا به این تیغ زدن و انداخته؛ بنده‌ی حقم! خدا که مولای من است به من امر کرده که شمشیر را فرو بیاورم و لذا زدم عمرو بن عبدود را کشتم. اما آنجا که آب دهان انداخت به صورتم [تأمل کردم]. گرچه امیرالمؤمنین علیه السلام فوق این است که با این رفتار عمرو بن عبدود به هیجان نفسانی بیاید. ولی می‌خواهد به ما یاد بدهد که ما در چنین موقعیت‌هایی چگونه رفتار کنیم؛ یک خرده تأمل کنیم؛ زود تصمیم نگیریم عکس‌العمل انجام دهیم. این کمک می‌کند که عمل خالص از انسان سر بزند. چون به محض اینکه محرک نفسانی وارد شد، عمل اقلأً شرک‌آلود است. و اگر فقط نفس محرک بود، عمل اصلاً الحادآمیز است!

بنابراین باید سعی کرد این آرامش درون وجود داشته باشد. در بیرون هر نمایشنامه‌ای می‌خواهی بازی کنی، ببین چه نقشی در این نمایشنامه به تو داده‌اند، همان نقش را بازی کن. ولی نقش بازی می‌کنی. درونت آرام آرام، راضی راضی و یک پارچه محبت نسبت به همه‌ی خلق خدا و طالب هدایت آنهاست. ببین پیغمبر صلی الله علیه و آله چگونه بود! قرآن فرمود: **فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ**^۲ از غصه‌ی اینکه چرا اینها ایمان نمی‌آورند، تو داری خودت را به کشتن می‌دهی! این نشان می‌دهد که پیغمبر صلی الله علیه و آله غصه‌ی

۲. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۶.

مشرکین را می‌خوردند. غصّه‌ی دشمنانی که می‌آمدند با ایشان می‌جنگیدند. اما این بدان معنا نیست که با مشرکین نمی‌جنگید؛ می‌جنگید! اما غصّه‌شان را هم می‌خورد! یعنی ته دلش آنها را دوست می‌داشت؛ دلش می‌خواست آنها را از این جهالت، از این انحراف، از این شرک نجات دهد. جنگی هم که با آنها می‌کرد، جنگی بود با محرّک محبّت و عشق به آنها، برای نجاتشان از ضلالت و گمراهی.

یک مثال در مصباح/لهدی نقل کرده‌ام از قول حاج‌آقای دولابی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه که می‌فرمود: یک کشتی را در نظر بگیرید، کشتی اقیانوس پیما، وسط اقیانوس دارد امواج اقیانوس را می‌شکافد و می‌رود جلو. اما روی عرشه‌ی این کشتی، مسافری لم داده، دراز کشیده، خوابیده، خواب راحت! می‌فرمود: قلب مؤمن مثل آن مسافر کشتی است؛ ظاهر وجود مؤمن مثل خود کشتی است. ظاهر مؤمن پرتلاش، پرخروش، پرجنب‌وجوش؛ اما قلب مؤمن آرام آرام، هیجان ندارد. بنابراین هر رفتاری از هیجان نفسانی برخاست، آن رفتار، دیگر رفتار خدایی نیست؛ رفتار ارزشمند نیست. ما برای خودمان آن کار را کردیم؛ می‌خواهد کار خوب باشد یا کار بد! آن کار ارزش الهی ندارد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ