

آتشی در نیستان
تأملی درباره مفهوم خشم
آینه احادیث و روایات

تدوین و گردآوری:
محمدرضا خادم

سرشناسه:	خادم، محمدرضا، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور:	آتشی در نیستان: تأملی درباره مفهوم خشم و آیین احادیث و روایات / تدوین و گردآوری: محمدرضا خادم
مشخصات نشر:	تهران: تینار، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	۱۶۰ ص
شابک:	۱۳۰۰۰ ریال؛ ۵-۳-۹۶۷۴۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت	فیا
یادداشت:	کتابنامه به صورت زیرنویس
عنوان دیگر:	مفهوم خشم در آیین احادیث و روایات
موضوع:	خشم، جنبه‌های مذهبی، اسلام
موضوع:	Anger, Religious Aspects, Islam
موضوع:	خشم - احادیث
موضوع:	Anger, Hadiths
رده‌بندی کنگره:	BP ۲۵۰/۲/خ۲۲ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی:	۲۹۷/۶۳۲
شماره کتابشناسی	۴۸۷۳۴۲

عنوان:	آتشی در نیستان: تامل و بارهٔ مفهوم خشم در آینهٔ احادیث و روایات
تدوین و گردآوری:	محمدرضا خادم
ویرایش:	دکتر عقیل خورش
چاپ اول:	زمستان ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۱۳۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۴۷-۲-۵
حروفچینی:	خدمات نشر دانش گستر
چاپ و صحافی:	مدیران

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر تینار است.

هرگونه بهره‌برداری و استفاده از این اثر منوط به اجازهٔ کتبی ناشر است.

مرکز فروش: تهران، خیابان انقلاب، بازارچه کتاب، فروشگاه ققنوس ۰۹۳۵-۳۲۸۹۶۷۷ / ۶۶۴۱۳۷۲۲

ارتباط با ناشر: teenarpub@mail.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 فصل یکم: ساختار خشم
۱۴	 انواع خشم
۲۰	 خشم و غیظ در فرآیند
۲۸	 هدف از کردار و گفتار
۳۰	 خشم و آشکار شدن عیوب
۳۳	 جایگاه حلم و غضب نزد خداوند
۳۸	 خشم و گمراهی
۴۰	 خشم کلید بدی‌ها
۴۲	 خشم و جدایی از اهل بیت
۴۴	 خشم و ازدست دادن دوستان
۴۶	 آثار فروبردن خشم
۵۳	 فصل دوم: تمرین بردباری و مهار خشم
۵۴	 داستانی از صبوری عارف حق
۶۰	 بردباری نشانه عقل و ایمان
۶۵	 انشعاب‌های عقل
۶۹	 غلبه بر خشم پیروزی بر شیطان است
۷۰	 فضیلت‌های غلبه بر خشم
۷۴	 فروبردن خشم و افزایش روزی
۷۷	 پرهیز از خشم در خانه
۸۳	 تواضع در خانه

۸۸	 تسلط بر نفس
۹۷	 فصل سوم: عوامل بروز خشم
۹۸	 ۱. شنیدن سخنان بیهوده یا فحاشی از دیگران
۱۰۲	 ۲. برآورده نشدن خواسته‌ها و از دست دادن فرصت‌ها
۱۰۵	 ۳. بدقولی و عهدشکنی دیگران
۱۰۵	 ۴. لطمه خوردن مالی یا بدنی از جانب دیگران
۱۰۶	 ۵. ماندن دیگران در کسب نتایج دلخواه از کارها
۱۰۶	 ۶. تاخیر افتادن کارها توسط دیگران
۱۰۷	 ۷. انصاف و انتقام‌جویی
۱۰۸	 ۸. بی‌عالتی
۱۰۹	 ۹. احادیثی برآمده از عدالتی و زمامداری نادرست
۱۱۵	 ۱۰. سخت‌گیری‌های جاهلانه و تعصب و غیرت بی‌جا
۱۱۸	 ۱۱. تأثیرپذیری از جادو و ریاضت و عیبتی
۱۲۱	 ۱۲. فقر و نداری
۱۲۶	 احادیثی از امام علی در ضرورت رعایت عدالت
۱۳۱	 فصل چهارم: راه‌های مهار خشم
۱۳۱	 ۱. بهره‌گیری از آیات و روایات
۱۳۷	 ۲. بهره‌گیری از روش‌های دینی و بزرگان دین
۱۴۱	 اهمیت مشورت
۱۴۵	 ۳. پرهیز از شتابزدگی
۱۴۹	 ۴. مدیریت موقعیت خشم و رفتار صحیح در قبال آن
۱۵۰	 ۵. شناخت همنشین خوب و دوری از همنشین بد
۱۵۴	 ۶. عاقبت‌اندیشی و درس گرفتن از سرگذشت سایرین
۱۵۷	 آخرین سخن
۱۵۷	 فهرست منابع

همهٔ میز و قات می‌داوند تا لحظه مرگشان بر همان ذاتی که بر مبنای آن آفریده شده‌اند، باقی می‌مانند. در این میان، می‌توان به حیوانات درنده‌ای چون شیر، ببر، خرس، کفتار و مرگ اشاره کرد که صفت درندگی را از بدو تولد تا پایان مرگ در نهاد خود دارند و رفتی به بچه‌های این حیوانات نگاه می‌کنید، درمی‌یابید که ذات درنده در سر و -شی‌گیری دارند و می‌خواهند هر چیزی را که ببینند، به آن حمله کنند و از هم بدرند. این مطلب در زندگی سایر جانداران نیز دیده می‌شود. برای مثال مورچه همواره در حال جهد و تلاش برای جمع‌آوری آذوقه است؛ یا زنبور که همهٔ عمرش شهد گل‌ها را جمع می‌کند؛ یا خرس که به دلیل درندگی به همون خود هم حمله می‌کند و او را می‌کشد و حتی از خوردنش هم ابایی ندارد.

در حیوانات وحشی و درنده این فطرت و خوبه‌راحتی قابل مشاهده است و حتی اگر به دست انسان تربیت شوند، آن ذات را از دست نمی‌دهند. این باقی‌ماندن بر خلقت اولیهٔ آفرینش دربارهٔ سایر جانداران نیز قابل مشاهده است. برای مثال، آن دسته از حیواناتی که از نظر انسان‌ها آرام‌تر هستند مثل آهو، بز و میش یا حیوانات خانگی، بر همان رویه باقی می‌مانند. آن‌ها جهت دریدن و کشتن به دیگر حیوانات حمله نمی‌کنند، بلکه به آرامی در صحراها و دشت‌ها به زندگی مشغول هستند.

از سوی دیگر می‌توان به درختان اشاره کرد که آن‌ها هم در مسیر تکامل‌شان، همواره در حال رشد و حرکت رو به بالا هستند. آیا تاکنون دیده‌اید که درختی کاشته شود و داخل زمین فرو برود و در زیر زمین رشد کند؟ درحالی‌که جاذبه زمین رو به پایین است و همه چیز را به سوی خود می‌کشاند، اما تمامی درختان رو به بالا حرکت می‌کنند و این مسیر حرکت ثابت و کسان از بدو خلقت در وجودشان گذارده شده است.

حداکثر هر مخلوقی را بر فطرت خاص خود آفریده است که تا زمان مرگش بر همان حرکت، اتمی می‌ماند؛ جز انسان که بر فطرت پاک آفریده شده است ولی بر اثر عواملی چون جامعه، رفیق ناباب، آموزش نامناسب، فقدان تربیت صحیح یا عوامل مشابه، مسیر فطرتش منحرف می‌شود و به بیراهه می‌رود.

خلقیات ناپسند انسان‌ها به راحتی، در همان بدو تولد در نهادشان ظهور و بروز نمی‌یابد. شما اگر دو کودک را کنار یکدیگر بگذارید و به هر کدام یک اسباب‌بازی که مشابه دیگری نباشند، بدهید هر کدام از آن‌ها، اسباب‌بازی دیگری را که ندارد می‌خواهد، یا هر دو را برای خودش می‌خواهد؛ در نهایت هم اگر نتوانست به دست بیاورد گریه می‌کند، ولی برای به دست آوردن اسباب‌بازی دیگری، به او حمله نمی‌کند و آسیب نمی‌رساند.

انسان‌ها با فطرت پاک آفریده شده‌اند و به تدریج و بر اثر گذشتن زمان و به تناسب محیطی که در آن تربیت می‌شوند، این فطرت پاک را با الفاظ می‌کنند یا آن را تباه و آلوده می‌سازند. برخی انسان‌ها در کانون خانواده هر آنچه را باید، فرا می‌گیرند و شالوده تربیت‌شان در همان‌جا شکل می‌گیرد و به مرور زمان به همان چیزی که آموخته‌اند، عمل می‌کنند. برخی نیز بر اثر الفت و نزدیکی با تعالیم دینی یا مطالعه مذاهب دیگر که با فطرت پاک انسان‌ها هماهنگی دارند، آموخته‌اند که از ناپاکی‌ها و آلودگی‌ها دور بمانند.

گاه انسان‌ها خواسته و ناخواسته دست به کارهایی می‌زنند که در آن لحظه

از عاقبت شوم آن عمل غافل هستند ولی با گذشت زمان از آنچه انجام داده‌اند، شرمنده می‌شوند و چه‌بسا در مواقعی جبران آن کار دیگر برایشان امکان‌پذیر نیست. انسان‌ها گاهی بر اثر یک لحظه غفلت، عمری مصیبت و گرفتاری را تحمل می‌کنند و با این کار نه تنها به خود بلکه به دیگران نیز آسیب می‌رسانند. گاهی برخی خوی‌های آدمی، آسیب و ضرر چندانی را به دیگران یا خودش نمی‌رساند مانند: تنبلی، عجب یا تکبر. گرچه این صفات پسندیده نیست و باید از آن‌ها دوری کرد ولی به مراتب لطمه بعضی از رذایل بیشتر از دیگر رذایلی است که اگر انسان در صدد تربیت و یا اصلاح آن برنیاید، ممکن است بر اثر انجام گسیختگی آن خوی زشت، زندگی خودش یا دیگران را در بین مرد.

یکی از آن افتاها و تقو‌وخواهای ناپسندی که آدمی باید از آن پرهیزد و همواره در صدد کنترل و پیرایش آن بریاید، خشم و غضب است. چه بسیار آسیب‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی که به واسطه این رفتار ناپسند، بر شخص یا خانواده و اطرفیان‌ش وارد آمد که گاه جبران‌ناپذیر است؛ مثل زمانی که شخصی به خاطر عصبانیت و خشم زیاد زحد ناخواسته وارد کشمکش و نزاعی با دیگری می‌شود که به مرگ وی منتهی می‌گردد. روز چنین حوادثی بیشتر به دلیل آسیب‌های زندگی شهری و دورشدن انسان‌ها از معنویت و فراموشی ضرورت تهذیب نفس رخ می‌دهند؛ حال آنکه اگر بررسی‌های نسبت به دلایل و زمینه‌های بروز آن‌ها داشته باشیم، گاه یک کنترل ساده روی خشمی که در آستانه فوران است، از بروز حوادث جبران‌ناپذیر بعد از جلوگیری می‌کند.

در این اثر، به برخی از عوامل بروز خشم و مواردی که می‌توان با بهره‌گیری از آن‌ها خشم را کنترل کرد، اشاره می‌شود. تأکید اصلی این کتاب در بهره‌گیری از آیات و روایات در برخورد با این ناهنجاری رفتاری است. بدین‌منظور روایات و احادیث معتبر در ارتباط با این مسئله گردآورده شده‌اند

که برخی در شناسایی خشم و ریشه‌های آن به انسان کمک می‌رسانند و برخی در شیوه برخورد و اصلاح این کژرفتاری راهنمای آدمی هستند. امید است اثر حاضر بتواند به آن دسته از عزیزانی که می‌کوشند خشم و غضب درونی خود را ریشه‌یابی و مهار کنند، یاری‌رسان باشد تا با بهره‌گیری از راهکارهای دینی و اسلامی که بی‌شک چراغ راه مسیر طولانی تهذیب نفس هستند به سرچشمه‌های هدایت و کامیابی دست یابند.

انشاء الله