

گمان نیک به خدا



دکتر هادی رستگار
پژوهشگر و مدرس

انسان‌ها در زندگی دنیوی خود، گاهی دچار گرفتاری و مشکلاتی می‌شوند که ممکن است در ایمانشان خللی ایجاد کند و این ناسازگاری در ایمان افراد، موجب می‌شود گاهی گرفتار تصورات بدی درباره پروردگار خود شوند. اما مؤمنانی که از ایمان مستحکم‌تری برخوردار هستند، به آنچه پروردگارشان برایشان مقدر فرموده است، تسلیم‌اند و درباره خدای خود حسن‌ظن دارند. بنابراین یادداشتی که در پیش‌روی شماست، مربوط به موضوع حسن‌ظن به پروردگار و مرور بر آثار، عوامل و راهکارهای آن است. حسن‌ظن به معنای گمان خوب و صحیح است که بر اساس برخی نشانه‌ها برای انسان پدیدمی‌آید. اگر انسان به برخی نشانه‌ها و پدیده‌ها با دیده مثبت بیندیشد و بنگرد، در این صورت گفته می‌شود در برابر آن شخص یا نشانه و پدیده «حسن‌ظن» دارد، اما اگر

آن نشانه و پدیده مثبت را نایده بشمارد و حکم و رفتاری خلاف آن داشته باشد، در این حال در برابر آن فرد پدیده و نشانه، «سوءظن» پیدا کرده است. پس حسن‌ظن به خداوند متعال، عبارت از این صفت است که بنده در مقام عمل، نگاه درست و شایسته‌ای را در رابطه با خداوند، بر خود حاکم کند، یعنی معتقد باشد که خداوند منشأ تمام خیرات و کمالات و هدایت انسان و دیگر موجودات است که چنین اعتقادی در رأس عبادت‌های انسان قرار خواهد گرفت، چنان که در روایت پیامبر اکرم (ص) آمده است: «رَأْسُ الْعِبَادَةِ خَيْرُ الظَّنِّ بِاللَّهِ، پس حسن‌ظن به خداوند بدین معنا نیست که آنچه ما درخواست کنیم، بر ایمان مهیا شود، بلکه بدین معناست که آنچه خداوند برایمان مقدر و حکم فرموده است، همان حق است و بر ایمان مصلحت به دنبال دارد.

در مورد عوامل و راهکارهای حسن‌ظن، همان‌گونه که بیان شد، حسن‌ظن به خداوند، یک نوع فضیلت بندگی است که برخاسته از باور به ربوبیت و حضور حکیمانه همراه با لطف و رحمت خدا و نیز ایمان به ارزشمندی خلقت و هدفمندی حیات است، بنابراین یکی از عوامل مهم حسن‌ظن را می‌توان معرفت و آگاهی بیان کرد، بدین معنا که این عامل، یکی از پیش‌نیازهای زندگی انسان بر محور حسن‌ظن به خداوند را شکل می‌دهد، یعنی انسان بر پایه حاکمیت این اعتقاد که خداوند بهترین سرپرست و مراقب انسان است، می‌تواند زندگی خودش را به‌طور آرام‌بخشی مدیریت کند. و اما در مورد آثار حسن‌ظن به خدا، می‌توان گفت نیک‌گمانی به خداوند متعال، آثار و برکات فراوانی را برای انسان به‌بار می‌آورد، از جمله این برکات آن است که امید به خداوند را در گشایش امور انسان‌ها تقویت می‌کند، چنان که از امام صادق (ع) روایت شده است: «تَنَاهَا حَسَنُ ظَنِّ بِلِلَّهِ، پس خدای تعالی است که امیدبخش است و بنده خدای تعالی، تنها از گناهش می‌هراسد نه از خداوند متعال»، در روایت دیگری از امیرمؤمنان (ع) آمده است «حسن‌ظن، عمل را خالص می‌کند و امید از ناحیه خداوند را برای انسانی که از گمراهی نجاتش داده است و گمراهی‌هایش را عفو می‌کند، افزایش می‌دهد، پس می‌توان گفت حسن‌ظن، بازتاب‌بخش واقعی به خداوند و نتیجه، رویکرد مثبت و زیاده‌رنگی است. رفتار خداوند با بنده، انعکاس و جلوه گمان و اعتقاد اوست. اگر گمان بنده به خداوند خوب باشد، برای او خیر به دنبال خواهد داشت و اگر گمان بد داشته باشد، رفتار حق تعالی جلوه بد خواهد داشت. امام رضا (ع) می‌فرمایند به خدای تعالی حسن‌ظن داشته باش؛ چرا که خدای تعالی می‌فرماید: «مَنْ دَر تَرْتِ بِنْدَةِ مَوْمِنٍ بِيَوْمِهِ هَسْتُمْ، اگر ظن خیر داشته باشد، پس خیر برایش مقدر می‌گردد و اگر ظن شر داشته باشد، شر برایش مقدر می‌گردد، با این وصف مقابل حسن‌ظن، سوءظن است که دارای آثار و پیامدهایی است. این سوءظن به پروردگار و بدبینی به وعده‌های الهی، آثار مخربی بر بنیان ایمان و عقاید می‌گذارد و انسان را از خدا دور و از دایره خیر و انصاف، خارج می‌کند. این خلُق چون محصول نگرشی انحرافی است، به تدریج بر سایر افکار انسان نیز اثر می‌گذارد و تحلیل از حوادث را به کُزی می‌کشاند و از رسیدن به واقعیت‌ها که زمینه پیشرفت و موفقیت اوست، باز می‌دارد، چنان که از امیرمؤمنان (ع) روایت شده است: «فَرْدِي كَسُوْظُنِّ دَاخِلُهُ يَكُوْظُنْ، ادراکات و برداشت‌های او خراب می‌شود و گمان بد، موجب فساد عبادت و سنگینی بار گناه می‌شود، در آیات الهی به‌وضوح آشکار شده است که سوءظن داشتن به وعده‌های الهی، انسان را در برابر حوادث سخت و پیچیده، سست و ناتوان می‌کند و چنان خطرناک است که گاه موجب هلاکت و عذاب ابدی انسان می‌شود. قرآن کریم به‌طور مکرر از سوءظن افرادی‌ایمان یا ضعیف‌الایمان، به‌خصوص هنگام بروز حوادث سخت اجتماعی و طوفان‌های آزمایش، یاد می‌کند که چگونه زیان به‌شکایت می‌گشایند و در مسیر بندگی دچار لغزش می‌شوند، اما مؤمنان در این مواقع سخت و حساس با حسن‌ظن به خداوند و اطمینان به لطف پروردگار، ثابت‌قدم می‌مانند (فتح: ۱۷). همچنین قرآن کریم در نمونه روشنی، گمان‌های بد گروهی از مسلمانان را سخت نکوهش کرده است، هنگامی که مؤمنان در جنگ احزاب، تحت فشار شدید قرار گرفتند و امتحان شدند (احزاب: ۱۰-۱۱). این نکوهش به حدی است که قرآن مجید در جریان جنگ احد، این گونه گمان‌ها را ظن‌الجاهلیه، (گمان‌های فرهنگ جاهلیت) خوانده است (آل عمران: ۱۵۴). سوءظن داشتن به خدای تعالی، منشأ بسیاری از صفات زبیه، رفتارهای نکوهیده فردی و اجتماعی و اضطراب‌ها و نگرانی‌هاست، چنان که امیرمؤمنان (ع) در عهدنامه به مالک اشتر می‌فرمایند: «بِخَلِّ وَتَرَسْ وَ حَرَصْ، غرابِ گوناگونی هستند که با سوءظن به خدای تعالی، همه آن‌ها در یک جابج می‌شوند.

بردار و بخوان

سرگذشت پیام‌آوران

یکی از موضوعات جذاب در کتاب‌های تاریخ دینی، کتاب‌هایی با نام سرگذشت پیامبران یا داستان پیامبران است. اما فارغ از جذابیت، در پاسخ به این سؤال که چرا باید سرگذشت پیامبران را خواند، می‌توانیم به سوره هود در قرآن مراجعه کنیم. خدای متعال که در قرآن کریم، قصص و ذکر بسیاری از پیامبران را بیان کرده است، در پاسخ به این چرایی چند دلیل‌دار این سوره بیان می‌کند و نتایج ذکر داستان‌های اقوام پیشین را در چهار موضوع خلاصه می‌کند: نخست می‌گوید: «وَلَا تُقْسِ عَٰلِیْکَ مِنْ أَلْبَٰبِ الرَّسُلِ مَا تُنْقِصُ بِهِ فَوَٰدِکَ»، «ما بخش سرگذشت‌های گوناگون پیامبران را برای تو بیان کردیم تا قلبت را محکم کنیم و اراده‌ات را قوی و ثابت، تثبیت قلب پیامبر (ص) و تقویت اراده حضرت که در این آیه به آن اشاره شده است. یک امر کاملاً طبیعی است؛ زیرا مخالفت‌های سرسختانه دشمنان لجوج و بی‌رحم، خواه‌وناخواه، بر قلب پیامبر (ص) اثر می‌گذاشت؛ چون ایشان هم انسان و بشر بودند، اما برای اینکه هرگز کمترین گردوغبار نومیدی و یأس بر قلب یا کشان ننشینند و اراده آهنینشان از این مخالفت‌ها و کارشکنی‌ها به ضعف نگراید، خداوند داستان‌های انبیا، مشکلات کار آن‌ها و مقاومت‌هایشان در برابر اقوام لجوج و پیروزی آن‌ها را یکی پس از دیگری شرح می‌دهد تا روح و دل پیامبر (ص) و همچنین مؤمنانی که دوشادوش ایشان در این پیکار بزرگ شرکت کرده بودند، هر روز قوی‌تر از روز قبل باشند.

در ادامه به دومین نتیجه بزرگ بیان این داستان‌ها اشاره می‌کند و می‌فرماید: «وَجَانِکَ فِی هَٰذِهِ الْخَلْقِ»، «در این اخبار پیامبران، حقایق و واقعیت‌های مربوط به زندگی، پیروزی و شکست، عوامل موفقیت و تیره‌روزی، همگی برای تو آمده است، و سومین و چهارمین اثر چشمگیر بیان این سرگذشت‌ها، آن است که: «وَمَوْعِظَةٌ وَذِکْرٌ لِلْمُؤْمِنِیْنَ»، «برای مؤمنان موعظه، اندرز و تذکر و یادآوری است.

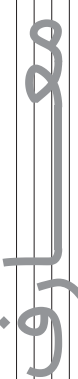
در همین راستا قرآن پژوهان، قصص قرآن را یکی از مباحث مهم مربوط به علوم قرآنی ذکر کرده‌اند و آن را اعم از قصص انبیا دانسته‌اند.

در کتاب «سرگشت پیام‌آوران»، نویسنده، سیدرضا علوی، سعی می‌کند با تلفیق هر دو مبحث، مجموعه‌ای منفصل اما مستقل را به ذهن خوانندگان متبادر کند تا سوره (قصص قرآن و قصص انبیا) از ناسره (اسرائیلیات و نصرانیات) باز شناخته شود. در این مجموعه، به پیامبران، حکیمان و صالحانی آشنا می‌شوید که پیش‌تر از آن‌ها کمتر شنیده یا خوانده‌اید. او با نوشتن این کتاب، با نثری روان و دل‌نشین، ما را با آنچه برای پیامبران رخ داده است، آشنایی می‌کند. خواندن کتاب را به همه دوستان تاریخ دینی و عموم مردمی که به دنبال عبرت‌آموزی از خواندن سرگذشت گذشتگان هستند، توصیه می‌کنیم.



شهریار
SHAHARNEWS.IR
۱۳ مهر ۱۳۹۷
شماره ۴۵۷

۱۴



نگاهی به برخی آیات و روایات درباره خشم

کنترل خشم؛ مهارتی که باید بیاموزیم

حمیده ذاکری^۱ همه ما به‌عنوان انسان، حس‌های متفاوتی مانند شادی، غم، ترس یا غضب را تجربه می‌کنیم. برخی از این حس‌ها و هیجاناتی که با خود به‌همراه دارند، می‌توانند تأثیر مخربی بر گفتار و رفتار ما بگذارند. در بین این حس‌ها، خشم معمولاً یکی از هیجانات مخرب شناخته می‌شود و بیشتر از آنکه یک حس منفی خوانده شود، به‌عنوان رفتاری نامناسب تعبیر می‌شود. بنا بر آموزه‌های اسلامی، خشم و غضب حالت و کیفیت خاصی است که بر فرد عارض می‌شود و در این هنگام، انسان تعادل قوای ارادی و تسلط خود را از دست می‌دهد. با این تعریف، می‌توان گفت که خود حس خشم معضوب نیست، بلکه رفتار ما پس از بروز هیجانات آتشین خشم و غضب است که خوب و بد حسمان را تعیین می‌کند. به معنی دیگر، بنا نیست ما اختیار خود را به هیجانات خشم و غضب بسپاریم و از چهارچوب رفتار انسانی خارج شویم؛ به همین دلیل، کنترل خشم و فرونشاندن غضب در سیره ائمه (ع) به‌عنوان عملی اخلاقی، مشمول تعریف و تمجید قرار گرفته است، تا آنجا که لقب یکی از ائمه ما شیعیان یعنی امام هفتم (ع)، «کاظم، به معنای شخصی است که کظم غیظ می‌کند. در ادامه، روایات بیشتری در این حوزه را با هم مرور می‌کنیم.

خشم از شعله‌های آتش است

در باره دوری از خشم و غضب، پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «از خشم بپرهیزید، (نهج‌الفصاحه: ۱۱۶). علت این توصیه به پرهیز از خشم را می‌توان در کلام امیرالمؤمنین (ع) یافت، آنجا که می‌فرماید: «خشم شدید، چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، اساس استدلال را برهم می‌ریزد و تمرکز فکری را از بین می‌برد، (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۲۸). به همین دلیل شخص، ممکن است رفتارهای مخربی از خود نشان دهد؛ رفتارهایی که جبران آن ممکن نیست. این امام بزرگوار در سخنی دیگر در این باره می‌فرماید: «خشم هم نشین بسیار بدی است؛ عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند»، البته کنترل خشم نیز کار آسانی نیست و ما نیازمند هستیم که آن را به‌عنوان یک مهارت بیاموزیم و همچنین در زندگی روزمره آن را تمرین کنیم؛ به همین دلیل است که رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «استوارترین مردم هم کسی است که خشم خود را فروبرد، (من‌لایحضره‌الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۵).

سجده، خشم را کنترل می‌کند

یکی دیگر از راه‌های کنترل خشم و غضب که در روایات به آن اشاره شده است، تغییر حالت بدن است. امام باقر (ع) در این باره فرموده‌اند: «هر که درحال ایستادن خشمگین شود، بنشیند که این کار به سرعت وسوسه شیطان را از او دور می‌کند و اگر نشسته است، برخیزد، (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۴، ج ۹). در روایات، راهکارهای زیادی برای کنترل خشم سفارش شده است، مثلاً سجده کردن در هنگام خشم از روش‌های مفید کنترل آن در اسلام است. ابوسعید خدری از پیامبر (ص) روایت می‌کند که، «غضب، جرقه‌ای است که در قلب انسان قرار می‌گیرد، آتانی‌پید که چشمان او سرخ‌ورگ‌های او متورم می‌شود؟ فردی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین بگذارد (و برای خدا سجده کند). به یقین هر که چنین کند و به درگاه خدا پناه ببرد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می‌یابد، (المحججه‌البیضا، ج ۵، ص ۳۰۸). همچنین وضو گرفتن و غسل کردن در هنگام خشم، بسیار سفارش شده است. پیامبر اکرم (ص) در همین زمینه فرموده‌اند: «هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، پس وضو بگیرد و غسل کند؛ زیرا خشم و غضب از آتش است، (بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲).

پیشگیری بهتر از درمان است

باتوجه به برخی آیات قرآن کریم، یکی از راهکارهای مهم کنترل خشم، نادیده گرفتن اشتباهات دیگران و پرداختن به عیوب خود است. خداوند در آیه ۳۷ سوره مبارکه شورا می‌فرماید: افرادی که ایمان قوی و توکل بر خدا دارند، از گناهان بزرگ دوری می‌کنند و وقتی به مردم خشم می‌گیرند، از اشتباهات آنان چشم‌پوشی و گذشت می‌کنند؛ و آنان که از گناهان بزرگ و شتکاری می‌پرهیزند و چون (بر کسی) خشم و غضب کنند (بر او) می‌بخشند، بنا بر آموزه‌های قرآن کریم، لازم است در قدم اول تا می‌توانیم، از خشم و غضب دوری کنیم و سپس با توسل به خداوند، قلب خود را آرام کنیم و در وقت خشم به او پناه ببریم؛ «آگاه باشید که تنها با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد، (ع: ۲۸). در روایات نیز تأکید شده است که در هنگام خشم، ذکر و یاد خدا را به لب داشته‌باشید و اذکار زیادی برای کنترل خشم از جمله صلوات بر محمد و آل محمد (ص) بسیار سفارش شده است. همچنین ذکر: «عوذ بالله من الشیطان الرجیم»، در هنگام عصبانیت، توصیه شده است.

بردباری و عقل، سلاحی در برابر خشم

بردباری سلاحی است که مجهز شدن به آن در برابر خشم به ما توصیه شده است. امام علی (ع) در این باره فرموده‌اند: «بردباری آتش خشم را فرومی‌نشاند و تندی، آن را شعله‌ورتر می‌کند. (غررالحکم، ج ۲، ص ۱۲۳، ج ۲۰۶۳). ایشان در سخن دیگری برای آموزش بردباری چنین توصیه کرده‌اند: «اگر بردبار نیستی، خود را بردبار جلوه‌ده؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به‌زودی یکی از آنان نشود» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۰۷). به گفته ایشان، اگر بتوانیم خود را به سلاح بردباری مجهز کنیم، از نتایج آن بهره خواهیم برد؛ «بردباری، پرده‌ای پوشاننده و عقل، شمشیری برنده است، پس عیب‌های اخلاقی خود را با بردباری ببوشان و با عقلت به جنگ هوا و هوس برخیز» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۴).

صله رحم، یکی از راه‌های کنترل خشم

یکی دیگر از راهکارهای کنترل خشم که به آن سفارش شده است، صله‌رحم و دیدار خویشاوندان است که باعث آرامش روح و روان انسان خشمگین می‌شود. با اتکا به حضور خداوند است که انسان می‌تواند به پشتوانه باورهای دینی و رعایت دستوره‌های اخلاقی همانند محبت، صله‌رحم، ایثار، گذشت، عفو و توکل و توسل و مانند آن به زندگی خود آرامش ببخشد و خویش را وارد عرصه نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، خشم و غضب‌ها نکند. توجه به مهر و عاطفه‌ای که در قلب ماست و رفتار در خلاف جهت خشم و غضب، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم درحالی که عصبانی هستیم، رفتارمان را کنترل کنیم. امام خمینی (ع) در این باره می‌فرمایند: «هرکسی بر خویشاوندان خویش غضب کرد، نزد او رود و خود را به او نزدیک نماید و به جهت صله‌رحم، با او مصافحه و روبوسی نماید. این کار باعث آرامش روح و روان انسان خشمگین و همه انسان‌ها می‌شود، (امام خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۲۳۸).

جدیت و دایره اخلاق اسلامی

در متون اخلاق اسلامی، تعبیری از صفت «خشم مثبت، هم‌وجود دارد؛ مانند مواقعی که به‌خاطر حق و ناحق و امور مربوط به اطاعت از فرمان‌های الهی خشمگین می‌شویم؛ البته خشم و غضب برای رضای خدا نیز نباید از دایره اخلاق و شرع خارج شود، یعنی مثلاً کسی که برای خدا خشمگین می‌شود، نباید به خود اجازه ظلم و ستم و فحاشی، بی‌حرمتی یا هتاک و کارهای غیراخلاقی در برابر دیگران را بدهد؛ به‌طورمثال در مواجهه با فاسقان، تذکر محکم بدهد یا در جبهه جهاد، محکم و جدی مبارزه کند. در یکی از جنگ‌ها وقتی لشکر دشمن شروع به فحاشی یا هتاک کرد و لشکریان امیرالمؤمنین (ع) نیز قصد مقابله به‌مثل داشتند، حضرت فرمودند: «من دوست ندارم شما دشنام‌دهنده باشید، ولی اگر اعمال زشتشان را شرح دهید و احوال آن‌ها را بیان کنید، به گفتار صحیح، نزدیک‌تر و برای اتمام حجت، راس‌تر است». این سیره اهل‌بیت (ع) است. در جای خود در کتب تاریخی ثبت است که فاطمه‌زهرا (ص) دو خطبه طوفانی ایراد کرده‌اند؛ یکی در مسجد، یکی هم خطاب به زنان مدینه که پر است از مطالب بسیار مهم و اعتراضی و هشدار در باره مفاهیم و اتفاقات جامعه اسلامی، ولی در این دو خطبه یک نمونه هتک حرمت و زشتی و لفظ توهین‌آمیز وجود ندارد و همه کلمات، محکم و مستحکم و همه بیانات متین و متقن است. پس به بهانه غضب برای خدا، رو آوردن به ظلم و ستم و معصیت و بی‌اخلاقی، جایز نیست.