

نقل قول‌ها در بیست و نهمین جلسه

## حکمت‌های زندگی در دفتر پنجم مثنوی

ایرج شهبازی

بیست و دوم مهرماه ۱۴۰۳

## ۳۲) خشم

(از بیت ۲۸۸۷ تا بیت ۲۸۹۴)

آن یکی با شمع برمی‌گشت روز  
بُوَ الْفُضُولی گفت او را کای فلان!  
هین، چه می‌گردی تو جویان با چراغ؟  
گفت: «می‌جویم به هر سو آدمی  
هست، مردی گفت، این بازار پُر  
گفت: «خواهم مرد بر جاده دو ره  
وقتِ خشم و وقتِ شهوت مرد کو؟  
کو در این دو حال مردی در جهان  
گَرِدِ بازاری، دلش پُر عشق و سوز  
هین، چه می‌جویی به سوی هر دُکان؟  
در میانِ روزِ روشن چیست لاغ؟  
که بُوَد حَیِّ از حیاتِ آن دَمی».   
مردمان اند آخر، ای دانای حُر!  
در ره خشم و به هنگامِ شَرَه  
طالبِ مردی دوانم کو به کو  
تا فدای او کنم امروز جان؟



در جستجوی انسان واقعی:

دی شیخ، با چراغ، همی‌گشت گَرِدِ شهر  
گفتند: «یافت می‌نشود، جُسته‌ایم ما».   
کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست  
گفت: «آن‌که یافت می‌نشود، آنم آرزوست».   
(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۴۴۱)



شخص با مهار کردن خشم خود، می‌تواند خود را از خشم خدا در امان نگاه دارد:

گفت عیسی را یکی هشیار سَر:  
گفتش: «ای جان! صَعْب‌تر خشم خدا  
«چیست در هستی ز جُمْلَه صَعْب‌تر؟»  
که از آن دوزخ همی‌لرزد چو ما».   
گفت: «ترکِ خشم خویش اندر زمان».   
گفت: «از این خشم خدا چه بُوَد امان؟»

(مثنوی، د ۴ / ۱۱۵ - ۱۱۳)



خشم سعادت اخروی را از بین می‌برد و آتش دوزخ را برای او شعله‌ور می‌سازد:

چون ز دستت زخم بر مظلوم رُست	آن درختی گشت، از او زَقوم رُست
چون ز خشم آتش تو در دل‌ها زدی	مایهٔ نار جهنم آمدی
آتش اینجا چو آدم‌سوز بود	آنچه از وی زاد، مردافروز بود
آتش تو قصد مردم می‌کند	نار کز وی زاد، بر مردم زند
آن سخن‌های چو مار و کژدمت	مار و کژدم گشت و می‌گیرد دُمت ...
خشم تو تخمِ سَعیرِ دوزخ است	هین، بگش این دوزخت را کاین فَخ است

(مثنوی، د ۳ / ۳۴۸۰ - ۳۴۷۱)



خشم از آفریده‌های خداست و وجود آن در این دنیا لازم است:

نیست باطل هرچه یزدان آفرید	از غضب، وز حلم، وز نُصَح و مَکید
خیرِ مُطلق نیست زینها هیچ چیز	شَرِّ مُطلق نیست زینها هیچ نیز
نَفَع و ضَرِّ هر یکی از موضع است	علم از این رو واجب است و نافع است
ای بسا زَجری که بر مسکین رُود	در ثواب از نان و حلوا به بُود،
ز آن که حلوا بی اوان صَفرا کند	سیلی‌اش از خُبثِ مُسْتَنقا کند
سیلی در وقت بر مسکین بزن!	که ره‌اند آنش از گردن زدن

(مثنوی، د ۶ / ۲۶۰۲ - ۲۵۹۷)



حسادت سرچشمهٔ خشم است:

جُغدها بر بازِ اِستم می‌کنند	پَر و بالش بی گناهی می‌کنند
------------------------------	-----------------------------

جُرْمِ او این است کاو باز است و بس  
غیرِ خوبیِ جُرْمِ یوسف چیست پس؟

(مثنوی، د ۶/۹۵۷ - ۹۵۶)



دو مورد از سرچشمه‌های خشم عبارتند از: از تکبر و خودبینی:

جمله خشم از کبر خیزد، از تکبر پاک شو  
خشم هرگز برنخیزد جز ز کبر و ما و من  
هر کجا تو خشم دیدی، کبر را در خشم جو  
گر ز کبر و خشم بیزاری، برو کنجی بخسب  
گر نخواهی کبر را رو، بی تکبر خاک شو  
هر دو را چون نردبان زیر آر و بر افلاک شو  
گر خوشی با این دو مارت، خود برو ضحاک شو  
ور ز کبر و خشم دل‌شادی، برو غمناک شو  
(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۲۱۹۸)



سعدی:

«خشم بیش از حد گرفتن وحشت آرد و لطفِ بی‌وقت هیت ببرد. نه چندان درشتی کن که از تو سیر گردند و نه چندان نرمی که بر تو دلیر شوند».

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۱۷۳)



انسان خشمگین خود را از مشورت‌ها و نظرهای دیگران محروم می‌کند. دیگران برای این که از خشم او در امان بمانند، چه بسا حقیقت را با او در میان نگذارند و مطابق خوشایند او سخن بگویند و رفتار کنند:

کی توان حق گفت جز زیرِ لحاف  
با تو؟ ای خشم‌آورِ آتش‌سجاف!  
ای تو مات و من ز زخمِ شاه مات!  
می‌زنم شَه شَه به زیرِ رخت‌هات

(مثنوی، د ۵/۳۵۱۶ - ۳۵۱۵)



کینه اصل کفر و گمراهی است؛ یعنی کینه به کفر می‌انجامد:

این عَوان در حقِّ غیرِ سود شد	لیک اندر حقِّ خود مردود شد
رحمِ ایمانی از او ببریده شد	کینِ شیطانی بر او پیچیده شد
کارگاهِ خشم گشت و کین‌وری	کینه دان اصلِ ضلال و کافری!

(مثنوی، د ۴/۱۱۲ - ۱۱۰)



طبق قانون جذب، هر چیزی در این جهان، هم‌جنس خود را به سوی خود می‌کشد. به این ترتیب شخص عصبانی معمولاً خشم‌های دیگران را به سوی خود جذب می‌کند:

مهرها را جمله جنسِ مهر خوان!	قهرها را جمله جنسِ قهر دان!
لأبالی لأبالی آورد	ز آن که جنسِ هم بُوند اندر خرد

(مثنوی، د ۶/۲۹۸۹ - ۲۹۸۸)



اگر بر دیگران خشم بگیریم، به مرور زمان خود نیز گرفتار خشم دیگران می‌شویم و در چرخه بی‌پایان خشم و خشونت و نفرت گرفتار می‌آییم:

برخیز ز قصد خون خلقان	تا بر سر تو فرو نیاید
آن گاه قضا ز تو بگردد	کآن وسوسه در دلت نیاید

(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۷۱۷)

استاد رونالد پاتر افرون:

«عده زیادی از مردم به راستی عصبی، به طور مساوی با شریک زندگی عصبی خودشان سر می‌کنند. آدم عصبانی، عصبانیت‌های دیگر را جذب خودش می‌کند».

(این قدر عصبانی نباش، ص ۵)



خشم به راحتی عقل را تعطیل می‌کند:

یک چراغی هست در دل وقتِ گشت      وقتِ خشم و حرص آید زیر طشت

(مثنوی، د ۵ / ۳۹۶۰)



خشم واقع‌بینی را از بین می‌برد و تصمیم‌های ما را خراب می‌کند:

چون یکی بشکست، هر دو شد ز چشم      مرد احول گردد از میلان و خشم  
خشم و شهوت مرد را احوال کند      ز استقامت روح را مُبدَل کند

(مثنوی، د ۱ / ۳۳۳ - ۳۳۲)



استاد مارشال روزنبرگ:

«کارکرد اصلی احساس‌ها خدمت به نیازهاست ... اما خشم بر اثر نوعی انحراف از مسیر طبیعی برانگیخته می‌شود. ما ارتباطمان را با احساس‌هایی که به صورت طبیعی ما را برای برآوردن نیازهایمان برمی‌انگیزد، از دست می‌دهیم. خشم، چنان که گفتم، بر اثر فکر کردن به خطا کار بودن دیگران ایجاد می‌شود و جهت این انرژی را از برآورده کردن نیاز به مقصر دانستن دیگران و مجازات آنها منحرف می‌کند ... هر وقت عصبانی هستیم، ارتباط ما با نیازهایمان قطع است».

(موهبت شگفت‌انگیز خشم، صص ۳۰ - ۲۸)



به نظر سعدی، پهلوان واقعی کسی نیست که در برابر دشمن ایستادگی می‌کند. پهلوان راستین آن است که خشم خود را مهار می‌کند:

نگویم چو جنگ‌آوری، پای دار      چو خشم آیدت، عقل بر جای دار  
تحمل کند هر که را عقل هست      نه عقلی که خشمش کند زیردست

(بوستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۲۸۶)



انسان والا کسی است که مهار خشم خویش را در دست دارد و به هیچ وجه اجازه نمی‌دهد خشم بر او چیره شود:

ای ایازِ پُر نیازِ صدق‌کیش!      صدقِ تو از بحر و از کوه است بیش  
نه به وقتِ شهوت باشد عثار      که رود عقلِ چو کوهت کاه‌وار  
نه به وقتِ خشم و کینه، صبرهات      سُست گردد در قرار و در ثبات

(مثنوی، د ۵ / ۳۷۱۰ - ۳۷۰۸)



سعدی:

«سنت جاهلان است که چون به دلیل از خصم فرومانند، سلسلهٔ خصومت بجنبانند».

(گلستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۱۶۶)



انسان والا و بزرگ محکم می‌ایستد، سخن می‌گوید و سخن می‌شنود و برای دفاع از مدعای خود دلیل می‌آورد، اما شخص ناتوان گردن برمی‌افرازد و برافروخته می‌شود:

دلایل قوی باید و معنوی نه رگ‌های گردن به حجت قوی

(بوستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۳۶۳)



شخص باید مدت‌ها روی خود کار کنید و نیروی صبر و ثبات و بردباری خود را بالا ببرد، تا بتواند در لحظه خشم، تعادل خود را از دست ندهد:

نیست هر عقلی حقیری پایدار وقتِ حرص و وقتِ خشم و کارزار

(مثنوی، د ۵ / ۳۷۳۶)



با تقویت صبر و حلم می‌توان خود را از سلطه خشم نجات داد:

خشم بر شاهان شه و ما را غلام خشم را هم بسته‌ام زیر لگام  
تیغِ حلمم گردنِ خشمم زده است خشم حق بر من چو رحمت آمده است

(مثنوی، د ۱ / ۳۸۰۰ - ۳۷۹۴)



شادی و انرژی بالا مانع خشم می‌شود. هر چه سطح انرژی شخص بالاتر باشد، از خشم دورتر است و در مقابل، هر چه شخص اندوه‌ناک‌تر و بی‌نشاط‌تر باشد، بیشتر ممکن است که بر دیگران خشم بگیرد و با آنها بجنگد:

غم نپذیری، خشم نگیری ای دلِ شادان! برگو برگو!

(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۲۲۴۶)





کسی که دارای نیرو و نشاط باشد و درونی سرشار از توانگری و شادی داشته باشد، به راحتی می‌تواند خشم خود را مهار کند:

در کف ندارم سنگ من، با کس ندارم جنگ من      با کس نگیرم تنگ من؛ زیرا خوشم چون گلستان

(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۱۷۸۹)



باید در لحظه‌ای که خشم بر ما چیره شده است، تصمیم نگیریم و اقدامی نکنیم؛ چرا برخی از کارها جبران‌ناپذیرند:

چو خشم آیدت بر گناه کسی      تأمل کنش در عقوبت بسی،  
که سهل است لعل بدخشان شکست      شکسته نشاید دگر باره بست

(بوستان سعدی، چاپ غلام‌حسین یوسفی، ص ۴۶)



عبادت و ارتباط عمیق با خداوند می‌تواند انسان را در برابر خشم روین‌تن کند:

بادِ خشم و بادِ شهوت، بادِ آز      بُرد او را که نبود اهل نماز  
کوهم و هستی من بنیادِ اوست      ور شوم چون کاه، بادم باد اوست  
جز به بادِ او نجنبید میل من      نیست جز عشقِ احدِ سرخیلِ من

(مثنوی، د ۱ / ۳۷۹۸ - ۳۷۹۶)



برای رهایی از دست خشم، باید خالصانه به درگاه خدا روی آورد و با او مناجات کرد:

گوسفندان بویِ گرگِ باگزند      می‌بدانند و به هر سو می‌خزند  
مغزِ حیوانات بویِ شیر را      می‌بدانند، ترک می‌گویند چرا

بوی شیرِ خشم دیدی، بازگرد! با مناجات و حذرِ انباز گرد!

(مثنوی، د ۳ / ۳۸۹ - ۳۸۷)



برای رهایی از خشم، باید محبت را در خود تقویت کنیم:

چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند  
جز مر آنها را که از خود رسته‌اند  
جز عنایت که گشاید چشم را؟  
جز محبت که نشاند خشم را؟

(مثنوی، د ۳ / ۸۳۸ - ۸۳۷)



می‌توانیم با عاقبت‌نگری و دوراندیشی خود را از سلطهٔ خشم رها کنیم:

گرچه آن صوفی پُر آتش شد ز خشم  
لیک او بر عاقبت انداخت چشم  
اول صف بر کسی ماند به کام  
کاو نگیرد دانه، بیند بندِ دام  
حبدا دو چشمِ پایان‌بینِ راد  
که نگه دارند تن را از فساد ...  
گر همی‌خواهی سلامت از ضرر  
چشم ز اول بند و پایان را نگر!

(مثنوی، د ۶ / ۱۳۶۰ - ۱۳۵۵)



کسانی که ما را خشمگین می‌کنند، درواقع از بهترین خیرخواهان ما هستند؛ زیرا که آنها با خشم خود فرصتی برای خودشناسی و تقویت اراده در اختیار ما قرار می‌دهند:

یارِ بد نیکوست بهرِ صبرِ را  
که گشاید صبرِ کردنِ صدرِ را  
صبرِ مه با شبِ مُنورِ داردش  
صبرِ گل با خارِ آذفرِ داردش

(مثنوی، د ۶ / ۱۴۰۸ - ۱۴۰۷)



خشم یک موقعیت رستاخیزگونه است که عمیق‌ترین لایه‌های وجود انسان را آشکار می‌کند:

هرکجا آبی تو در جنگی فراز  
بینی آنجا دو عدو در کشفِ راز،  
آن زمان را مَحْشَرِ مَذْکُور دان!  
و آن گلوی رازگو را صور دان!  
که خدا اسبابِ خشمی ساخته است  
و آن فضایح را به کوی انداخته است

(مثنوی، د ۱۶ / ۱۶۷۰ - ۱۶۶۸)



استاد مارشال روزنبرگ:

«حدس من این است که هر کس که از آزار دادن دیگران لذت می‌برد، خودش در معرض خشونت زیادی بوده؛ چه روانی، چه به صورت‌های دیگر، و از بابت درد بسیار زیادی که احساس می‌کند، نیازمند همدلی است.»

(موهبت شگفت‌انگیز خشم، ص ۴۰)



استاد رابرت تورمن:

«حواسمان باشد که عصبانی شدن از دست دشمنان بیچاره‌ای که با آسیب رساندن به ما، خود را با شدت هرچه تمام‌تر نابود می‌کنند، چقدر مبالغه‌آمیز است.»

(غضب، ترجمه مهین خالصی، ص ۱۱۲)



استاد مارشال روزنبرگ:

«اولین قدم در ابراز خشم و اداره آن مطابق ان. وی. سی، شناسایی محرک خشم است، بدون این که آن را با ارزیابی مخلوط کنیم. دومین قدم آگاهی از این نکته است که علت خشم، ارزیابی ماست از مردم به صورت قضاوت‌هایی دال بر خطا کار بودن ایشان».

(موهبت شگفت‌انگیز خشم، ص ۲۳)



مولانا در غزل زیر به این نکته مهم اشاره می‌کند که ما به جای رنجیدن از دیگری باید از نقص‌های خودمان برنجیم:

از یار بد چه رنجی؟ از نقص خود برنج	کآن خصم عکس توست، مپندارشان تو دو
از کبر و بخل غیر مرنج و ز خویش رنج؛	زیرا که از دی آمد افسردگی جو
ز افسردگی غیر نرنجید گرم عشق	که اندر تموز مردم تشنه است برف جو

(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۲۲۳۷)