

خشم و راه های کنترل آن از منظر آیات و روایات

فریبا محمدی^۱

چکیده

خشم و غضب یکی از قوای طبیعی انسان است که در سعادت و شقاوت دنیوی و اخروی انسان تاثیر فراوان دارد. واکنش انسان ها در برابر خشم ۳ حالت دارد: افراط، تفریط، تعادل. در این مقاله منظور از کنترل خشم، مهار خشم افراطی می باشد که عقل را از کار می اندازد و نوعی دیوانگی است. عوامل ایجاد خشم در انسان دو نوع است: عوامل درونی از جمله رذایل اخلاقی و عوامل بیرونی همچون حوادث محیط پیرامون انسان. از این رو باید به دنبال شیوه هایی قرآنی و روایی برای مدیریت صحیح این غریزه بود تا با کنترل خشم از بسیاری بیماری های جسمی و روحی پیشگیری کرده و نیز از مشکلات اجتماعی فراوانی که در اثر مهار نکردن خشم ممکن است برای او ایجاد شود جلوگیری کرد. راه هایی چون تزکیه نفس از رذایل اخلاقی، تمرین صبر و یا خود را به بردباری زدن، داشتن عفو و گذشت از خطای دیگران، عاقبت اندیشی و توجه به پیامد های دنیوی و اخروی بروز خشم و در نهایت کظم غیظ و فرو خوردن خشم می توانند ما را در رسیدن به این مقصود یاری کنند.

کلید واژه: خشم، غضب، کنترل خشم، کظم غیظ، صبر، عفو و گذشت

^۱. طلبه پایه اول، سطح ۲، حوزه علمیه امام خمینی (ره)، شهرستان کرمانشاه

خشم و غضب یکی از قوای طبیعی انسان است که اگر درست مدیریت شود می تواند بسیار مفید باشد و در غیر این صورت بسیار مهلک و خطرناک خواهد بود.

این غریزه مانند سایر غرایز همواره با انسان بوده است به عنوان یک نمونه تاریخی خشم قابیل در برابر برادرش هابیل را می توان مثال زد، قابیل نتوانست خشم خود را کنترل کند و باعث شد برای اولین بار در جهان برادرکشی رخ دهد و نخستین جنایت به وقوع بپیوندد و سنتی بنیان نهاد که تا روز قیامت هر قتلی رخ دهد در آن شریک خواهد بود.

اگر قوه ی غضب مهار شود سبب حفظ جان و صیانت انسان و هم چنین حرکت او به سمت کمال می شود اما اگر مانند سایر قوای طبیعی (مثلا قوه ی شهوانیه) مهار نشود انسان را از حالت تعادل شخصیتی خارج کرده و آسیب جدی به شخص و جامعه وارد می سازد بنابراین قوه ی خشم و غضب در سعادت و شقاوت انسان تاثیر بسزایی دارد.

در عصر حاضر صبر انسان ها بنا به دلایل مختلف از جمله عصر سرعت اطلاعات نسبت به گذشته به طور چشم گیری کاهش یافته و سبب شده تا افراد خیلی زود با کوچکترین تحریکی برافروخته شوند. این مسئله در روابط خانوادگی و زندگی فردی و اجتماعی، دنیوی و حتی اخروی افراد اثرات بسیار نا مطلوبی دارد و سر منشا مشکلات فراوان می شود که گاهی این اثرات غیر قابل جبران می نمایند.

برخی از این مشکلات عبارتند از سردی روابط همسران، عدم وجود روابط گرم و صمیمی در برخورد والدین و فرزندان، جدایی عاطفی و طلاق زوجین، قتل و خودکشی که به ویژه در بین جوانان شیوع دارد. این مسئله حتی در بین افراد تحصیل کرده نیز باعث بروز اختلافاتی شده و سبب ایجاد کینه و احساسات منفی در میان آن ها می شود متأسفانه در بین طلاب هم مواردی از بروز خشم و بگو مگوهای دیده شده که انگیزه ای شد تا مقاله ای در این زمینه نوشته شود زیرا برای این قشر حتی این موارد اندک هم به نظر بزرگ جلوه می کند البته مقالات و کتاب هایی در این زمینه وجود دارد اما در این نوشتار سعی شده علاوه بر تبیین چیستی خشم و غضب، به زبانی ساده و با بیان راهکارهای عملی از منظر قرآن و روایات به اختصار شیوه های کنترل خشم برای استفاده ی همه ی اقشار جامعه ارائه گردد.

خشم در لغت به معنای غضب و قهر و غیظ آمده است.^۲

در اصطلاح حالتی نفسانی است که مبداء آن انتقام است.^۳ هم چنین در بیان معنای خشم و غضب این چنین بیان شده که غضب هیجان آمدن خون قلب برای گرفتن انتقام است.^۴

غضب مقابل خشنودی، حالتی در وجود انسان است که اگر در جای خود به کار رود مانند دفع دشمن و غیرت بر ناموس و حمایت از کیش و آیین بسیار سودمند است و اگر نامنظم از آن بهره گیری شود بسیار خطرناک است.^۵

این حالت مانند سایر احساسات انسان با تغییرات فیزیولوژیکی همراه است وقتی عصبانی می شوید ضربان قلب و فشار خون شما بالا می رود و سطح هورمون های مربوط به انرژی مانند آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می یابد.^۶

در بعضی روایات از خشم به آتش تعبیر شده است، پیامبر (ص) می فرماید: "انما ان الغضب جهره توقد فی جوف ابن آدم" بدانید که خشم آتشی است که در دل انسان مشتعل می شود.^۷

می دانیم که وجود آتش چقدر در زندگی انسان مهم است، از آنجا که راه طبیعی بیان خشم پاسخ تهاجمی است از این رو خشم پاسخ تطبیقی به تهدید هاست و به ما اجازه می دهد در صورتیکه مورد حمله واقع شدیم بجنگیم و از خود دفاع کنیم و در مقابل اگر این آتش مهار نشود خانمان سوز خواهد بود.

راه های کنترل خشم

مطابق آموزه های دینی واکنش افراد هنگام خشم ۳ حالت دارد: افراط، تفریط، تعادل

حالت افراط آن است که انسان عقل خود را از دست داده و رفتارش طبیعی نبوده که در اسلام به شدت از آن نهی شده است و باعث خواری انسان شمرده شده است.

^۲ معین محمد، فرهنگ معین (فارسی)، ج ۲ تهران: زرین، نگارستان کتاب (۱۳۸۲)

^۳ معراج السعاده، ملا احمد نراقی، چاپ ۳، (۱۳۷۵)، چاپخانه ستاد قم، ص ۲۳۷

^۴ راغب اصفهانی مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۶۰۸

^۵ حسینی دشتی، سید مصطفی، معارف و معاریف، (۱۳۸۵)، دائرة المعارف جامع اسلامی ویرایش ۴، تهران: موسسه فرهنگی آرایه، ج ۵

^۶ سایت پژوهشکده باقرالعلوم، مقاله راه های مهار و کنترل خشم، danshnameh.roshd.ir

^۷ رهنمای انسانیت، کلمات قصار حضرت رسول اکرم (ص)، سیری در نهج الفصاحه / گرد آورنده مرتضی فرید تنکابنی، (۱۳۸۰)، تهران: دفتر نشر

فرهنگ اسلامی، چاپ ۶

پیامبر(ص) می فرماید: "الغضب يفسد الايمان كما يفسد الخل العسل" خشم ایمان را تباه می کند چنان که سرکه عسل را.^۸

حالت تفریط یعنی افرادی که چنین حالتی دارند قوه ی غضب ندارند و در جایی که عقلا و شرعا لازم است از این قوه استفاده کنند مطلقا به خشم نمی آیند این حالت هم مذموم است، گفته اند: "من استغضب و لم يغضب فهو حمار": آن چیزی که او را به خشم نمی آورد الاغ است.^۹ تنها حالت تعادل ممدوح است زیرا انسان در این حالت از عقل و شرع کمک گرفته و خشم خود را مهار کرده است و با کاربرد صحیح نیروی خشم خطر واقعی را از خطر غیر واقعی تشخیص می دهد و صاحب سیرتی زیبا شده و در بین مردم با عزت خواهد بود. برای این کار ابتدا باید عوامل زمینه ساز خشم شناسایی شوند این علل و عوامل به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند:

۱. عوامل درونی: به مشکلات و استرس های درونی شخص مربوط است مانند رذائلی چون کبر، حسد، شوخی های رکیک، عدم برنامه ریزی صحیح در زندگی و دوستی مال و جاه و مقام دنیوی و...

۲. عوامل بیرونی: مواردی که از بیرون موجب خشم انسان می شود و در اختیار انسان نیستند مانند اینکه انسان از دست کسی یا رخ دادن حادثه ای عصبانی شود.

مهم ترین اصل مهار خشم خودسازی و تزکیه نفس از رذائل اخلاقی است تا بتوان عوامل درونی بروز خشم را از وجود خود ریشه کن کرد هم چنین باید اراده خود را طوری تقویت کرد تا بر خشم خود تسلط یافته و این غریزه را تابع عقل خود کرد بدین منظور چند مورد از مهم ترین دستورات قرآن و سفارشات اولیای بزرگوار اسلام را بیان می کنیم:

کظم غیظ یا فرو خوردن خشم

از آن جا که خشم سبب می شود انسان در معرض گناهان بی شماری قرار گیرد از این رو اولیای گرامی اسلام سفارش های زیادی درباره ی کظم غیظ یا فرو خوردن خشم دارند: امام سجاد (ع) آن را زینت تقوا پیشگان می داند و می فرماید:

"و حلنی بحيله الصالحين و البسنى زينه المتقين فى بسط العدل و كظم الغيظ و اطفاء الفائز"^{۱۰}

^۸. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۲

^۹. محجه البيضاء، ج ۵، ص ۲۹۶

^{۱۰}. صحیفه سجادیه، دعای مکارم الاخلاق

بارالها، مرا به زیور صالحان بیارای و زینت متقین را بر من بپوشان تا عدل را گسترش دهم و خشم را فرو
نشانم و شعله های سوزان دشمنی را خاموش سازم.

امام محمد باقر (ع) می فرماید: "من کظم غیظا و هو یقدر علی امضاءه، حشی الله قلبه امانا و ایمانا یوم
القیامه"^{۱۱}؛ هر کس خشم خود را فرو نشانند در حالی که می تواند آن را اظهار کند، خداوند در روز قیامت
قلب او را از ایمنی و ایمان پر می کند.

البته برای اینکه این صفت شریف که ضد غضب است در انسان تقویت شود نیاز به لوازمی دارد که به
برخی از آن ها در اینجا اشاره می شود:

۱. از هم نشینی با کسانی که غضب بر آن ها غلبه دارد و افرادی خشمگین و عصبانی هستند و خشم و
غضب را نشانه ی مردانگی می دانند خودداری کند، پیامبر (ص) می فرمایند: آیا گمان می کنید نیرومندی در
بردن سنگ است، نیرومند حقیقی آن است که خشمگین شود و بر خشم خود غالب گردد.^{۱۲} و در عوض با
افراد صبور و اهل علم و حلم مجالست کند زیرا در روایات داریم که انسان ها به دوستشان شناخته می
شوند.

خداوند در وصف مومنان می فرماید: آنان چون به خشم آیند خود گذشت کنند.^{۱۳}
و این را می توان ملاکی برای انتخاب دوستانی صبور باشد.

از حضرت رضا (ع) روایت شده که مردی به پیغمبر (ص) عرض کرد یا رسول الله مرا به عملی هدایت کن
که آن را تا بهشت فاصله نباشد فرمود: خشم مکن و از مردم چیزی مخواه و هر آن چه برای خود می
خواهی همان را برای دیگران بخواه.^{۱۴}

۲. عاقبت اندیشی

اگر انسان قبل از اینکه به هر کاری اقدام کند قدری در سرانجام آن بیندیشد مطمئنا خطا و اشتباهش بسیار
کاهش می یابد و کارهای غیر عاقلانه و عجولانه از او سر نمی زند.
همین طور هرگاه زمینه های بروز خشم برای انسان پیش می آید اگر او تفکر کند و پیامد های خشم خود
را تجسم کند هیچگاه خشمگین نمی شود.

^{۱۱}. بحار الانوار، ج ۷، ص ۳۰۳

^{۱۲}. رهنمای انسانیت، ص ۲۴۵

^{۱۳}. شوری، ۲۷

^{۱۴}. میزان الحکمه، محمد ری شهری، ج ۱۴

البته درجه ی بالاتر از این هم در قرآن آمده است می فرماید: "ادفع بالتی هی احسن"^{۴۷}: بدی را با خوبی دفع کن.

مسلمانان باید به این مرحله از عفو دست پیدا کنند اما تحمل آن برای هرکس میسر نیست به همین دلیل در آیه ای از قرآن خداوند می فرماید: به این مرحله نمی رسند جز کسانی که دارای صبر و استقامت اند و کسانی که بهره ی عظیمی از ایمان و تقوا دارند.^{۴۸}

پیامبر (ص) می فرماید: بخشیدن کسی که به شما آسیب رسانده، بهترین اخلاق دنیا و آخرت است.^{۴۹}
امام علی (ع) نیز می فرماید: کمی عفو و گذشت، زشت ترین عیب ها و شتاب نمودن برای انتقام بزرگترین گناه است.^{۵۰}

اگر انسان به آثاری که عفو و گذشت در زندگی دنیوی و اخروی او خواهد داشت توجه کند مطمئناً اراده اش در بخشیدن دیگران برای رضای خداوند قوی تر خواهد شد.
برخی از این آثار به اختصار بیان می شود:^{۵۱}

۱. پاداش اخروی: پیامبر (ص) فرموده که آنان بدون حساب داخل بهشت می شوند.^{۵۲}
۲. عزت بخشی: پیامبر (ص) فرموده: بر شما باد به عفو و گذشت که عفو چیزی جز عزت بر انسان نمی افزاید.^{۵۳}
۳. صفای باطن: پیامبر (ص) فرموده: یکدیگر را عفو کنید که دشمنی ها و کینه ها را از بین می برد.^{۵۴}
۴. سلامت جسمی و روحی: عفو کردن موجب پایین آمدن فشارهای روحی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری های می شود تحقیقات نشان می دهد که بالا رفتن میزان عفو و گذشت افراد، شکایت از سر درد، دل پیچه و دیگر بیماری های روان- تنی و نیز بیماری های روانی چون اضطراب و افسردگی کاهش یافته است.

گزارش های رسیده حاکی از این است که بیماری های قلبی و عروقی در افراد کینه توز، بیشتر از افراد

^{۴۷}. مومن، ۹۶.

^{۴۸}. فصلت، ۳۵.

^{۴۹}. من لایحضره الفقیه، طوسی، ج ۴، ص ۲۵۷.

^{۵۰}. غررالحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۵۰۵.

^{۵۱}. سبک زندگی فاطمی (س)، ج ۲، ص ۵۰.

^{۵۲}. مجمع البیان، ج ۹، ص ۳۴.

^{۵۳}. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۸.

^{۵۴}. کنز العمال، ج ۳، ص ۳۷۳.

دیگر است.^{۵۵}

۵. اصلاح روابط اجتماعی: قرآن مجید می فرماید: خوبی و بدی برابر نیستند. همواره به نیکوترین وجه پاسخ بدی را بده تا کسی که میان تو و او دشمنی است، چون دوست مهربان تو گردد.^{۵۶}

۶. جلب رحمت و عفو الهی: امام علی (ع) می فرماید: عفو و گذشت، موجب نزول رحمت الهی است.^{۵۷}

قرآن مجید می فرماید: باید عفو کنید و چشم بپوشید، آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد.^{۵۸}

آیا این همه آثار و برکات ارزش این را ندارد که انسان بر نفس خود مسلط شده و به جای کینه توزی و

خشم و انتقام گیری طریقه ی صلح و صفا و صبر و بردباری و عفو گذشت را پیش گیرد؟

در پایان به روایتی زیبا از کظم غیظ امام زین العابدین (ع) اشاره می شود:

روزی کنیز امام زین العابدین (ع) روی سر آن حضرت آب می ریخت. بر اثر غفلت او ظرف آب از دستش

رها شد و به سر ایشان خورد و آن را شکافت و خون جاری شد. حضرت سر بلند کرد و وی را نگریست

.کنیز قسمتی از یک آیه را که حاوی ستایش از دارندگان صفت کظم غیظ بود، خواند: والکاظمین الغیظ:

آنان که خشم خویش را فرو می نشانند.

آن حضرت فرمود: خشم خویش را فرو نشانم، کنیز چنین ادامه داد: و العافین عن الناس: و آنان که از

لغزش مردم می گذرند.

امام فرمود من تو را بخشیدم و از خطایت در گذشتم. کنیز باز هم ادامه داد: والله يحب المحسنين^{۵۹}: و

خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

حضرت فرمود: برو، تو در راه خدا آزاد هستی.^{۶۰}

حسن ختام مقاله را کلامی گهربار از مولای متقیان در وصیت به فرزندش همراه می کنیم:

خشم را فروخور که من جرعه ای شیرین تر و خوش سرانجام تر و لذت بخش تر از آن ندیدم.

^{۵۵}. مجله تربیت اسلامی، ش ۴، ص ۳۰۳ و ۳۰۵

^{۵۶}. فصلت، ۳۴

^{۵۷}. غررالحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۴۳۵

^{۵۸}. نور، ۲۲

^{۵۹}. آل عمران، ۱۳۴

^{۶۰}. تفسیر نورالتقلین، ج ۱، ص ۳۹۰، چاپ علمیه قم

با کسی که با تو به خشونت رفتار کند، نرمی پیشه گیر که به زودی او در برابر تو نرم خواهد شد.
با دشمن خود با فضل و کرم رفتار کن ، که در میان یکی از دو پیروزی شیرین ترین را برگزیده ای.^{۶۱}

^{۶۱}. نهج البلاغه ، نامه ۳۱

نتیجه گیری

خشم و غضب به معنای افراطی و مهار نشده سبب شقاوت دنیوی و اخروی انسان می شود از طرفی کنترل و مدیریت این غریزه همانند سایر غرایز طبیعی انسان، سعادت‌مندی او را در دنیا و آخرت در پی خواهد داشت از این رو با استفاده از قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام و نیز بر اساس یافته های علمی عصر حاضر این موضوع به خوبی قابل اثبات است که مدیریت صحیح خشم سبب پیشگیری از بیماری های جسمی و روحی فراوانی از جمله فشار خون ، بیماری های قلبی، استرس، و بیماری های روانی، سردرد و بسیاری بیماری های دیگر می شود. بنابراین مهار خشم افراطی توسط شیوه های علمی و دینی ضروری به نظر می رسد. از طرفی با کظم غیظ، صفت حسن خلق جایگزین غضب می شود که باعث عاقبت به خیری می شود. برخی از انسان ها به آسانی قادر به کنترل خشم خود نیستند بنابراین باید از شیوه های مختلف برای کمک به آن ها بهره گرفت تا مشخص شود که هر کس به کدام روش پاسخگو است برخی از این راهکار ها عبارتند از:

۱. تزکیه نفس از رذائل اخلاقی

۲. خوداری از هم نشینی با اشخاص خشن و عصبانی

۳. تمرین صبر و خود را به تحلم زدن

۴. عفو و گذشت از خطای دیگران

۵. تغییر وضعیت بدنی

۶. خوردن آب و وضو گرفتن یا غسل

۷. عاقبت اندیشی

۸. پناه بردن به خداوند از شر شیطان

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. مفردات الفاظ قرآن کریم، راغب اصفهانی
۴. معین، محمد، فرهنگ معین (فارسی)، (۱۳۸۲)، ج ۲، تهران: نگارستان کتاب
۵. معلوف لویس المنجد عربی، فارسی ج ۲، ترجمه محمد بندریگی، (۱۳۸۱)، تهران: نشر ایران
۶. حسینی دشتی، سید مصطفی، (۱۳۸۵)، ج ۵، معارف و معاریف: دائره المعارف جامع اسلامی ویرایش ۴، تهران: موسسه فرهنگی آرایه
۷. سایت پژوهشکده باقرالعلوم مقاله راه های مهار و کنترل خشم، دانشنامه رشد،
19 May 2018. www.daneshnameh.rosh.ir
۸. ملا احمد نراقی، معراج السعاده، (۱۳۷۵)، چ ۳، قم: چاپخانه ستاره
۹. مقدس نیا، سید محمد، (۱۳۷۹)، آداب معاشرت، قم: مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه در سپاه،
پیک جلال
۱۰. رهنمای انسانیت، کلمات قصار رسول اکرم، سیری دیگر در نهج الفصاحه، مرتضی مزید تنکابنی، (۱۳۸۰)،
تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ ۶
۱۱. محمد ری شهری، محمد، (۱۳۸۶)، میزان الحکمه، چ ۸، ج ۱۴، نشر دارالحديث
۱۲. فهری، سید احمد، شرح و ترجمه صحیفه سجادیه، (۱۳۷۵)، چ ۱، نشر اسوه
۱۳. موسوی همدانی، سید محمد باقر، (۱۳۸۸)، ترجمه و تفسیر المیزان، ج ۱۱، قم: دفتر انتشارات اسلامی
وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
۱۴. اسحاقی، سید حسین، (۱۳۹۴)، سبک زندگی فاطمی (س) قم: نشر هاجر
۱۵. هاشمی، سید حسین، (۱۳۸۸)، اخلاق در نهج البلاغه، چ ۴، قم: موسسه بوستان کتاب
۱۶. جامع السعادات، ج ۱، مهدی نراقی، (۱۳۹۴)، مترجم کریم فیضی، انتشارات قائم آل علی (ع)، چ ۵