

عنوان تحقیق: چگونگی کنترل خشم از دیدگاه اسلام

^۱ مولف: الهام فتحی^۱

چکیده

خشم حالتی است غریزی که بر انسان عارض می‌گردد و فرد را تعادل جسمی و روحی خارج می‌سازد.

دین اسلام این نوع از غریزه را در وجود انسان به رسمیت می‌شناسد و آنرا سرکوب نمی‌کند، زیرا وجود این نیرو در وجود انسان ضروری می‌باشد و عدم وجود آن موجب می‌گردد که انسان در معرض نابودی قرار گیرد. این نیرو هم آثار فردی و اجتماعی مهمی در زندگی و سرنوشت انسان دارد. همچنین بین نیروی خشم و سعادت اخروی و کمال انسانی ارتباط مستقیم و کاملی وجود دارد پس اول باید بدانیم خشم چیست سپس دریافت که چگونه می‌توان آنرا کنترل کرد. در این تحقیق خشم از نظر معنایی به دو دسته مثبت و منفی و کنترل آن از دیدگاه اسلام به دو دسته جسمی و روحی تقسیم می‌گردد، که ابتدا مفهوم خشم تعریف و تبیین می‌گردد سپس به بررسی چگونگی کنترل آن می‌پردازد، اعتبار موضوع این مقاله دینی و وحیانی می‌باشد. روش آن کاربردی است و اطلاعات آن بصورت کتابخانه‌ای و فیش برداری گردآوری شده و دارای ماهیت توصیفی و تحلیلی است.

کلیدواژه‌ها: کنترل خشم، دیدگاه اسلام، غصب و تقوا

^۱ ترم هفتم، پایه سوم، استان کرمانشاه شهرستان کرمانشاه حوزه علمیه امام خمینی درس تحقیق ۲ استاد درس سرکار خانم ملایی

خشم یکی از نعمات الهی است که در وجود انسان به ودیعت نهاده شده است و زندگی بدون آن بی روح و تاریک است. شواهد بسیاری نشان می دهد کسانی که در کنترل عواطف و احساسات خود چیره دست هستند و احساساتی مانند خشم را به خوبی کنترل می کنند احساسات دیگران را هم به خوبی درک می کنند. خداوند نیروی غریزی خشم را برای محافظت انسان از خود در برابر خطرات قرار داده تا از حیات و بقای خود محافظت کند و از طرفی هم آن را برای بشر محدود ساخته است. هدف از نوشتمن این مقاله آشنایی با مفهوم خشم و چگونگی کنترل آن از دیدگاه اسلامی باشد. پیشینه این پژوهش بیانگر این مسئله است که مفهوم کلمه غیظ در جامعه اسلامی کنونی ما کمتر مورد توجه قرار گرفته است. برداشت نادرست از این رفتار موجب شده است که آنرا سرکوب کنند و عامل فساد سلامتی جسم و روح بدانند، در صورتی که با بررسی دقیق اسلام و سیره پیشوایان دینی این امر روشن می شود که اسلام به ابعاد وجودی انسان توجه بسیاری دارد و به جای سرکوب کردن خشم چگونگی کنترل آن را بیان می نماید. این پژوهش کاربردی است. اعتبار موضوع آن دینی و حیاتی است اطلاعات آن به صورت کتابخانه ای و فیش برداری گردآوری شده است و رویکرد آن تحلیلی توصیفی می باشد. شامل یک فصل و دو زیر فصل می باشد: شامل مفهوم شناختی خشم و چگونگی کنترل آن از دیدگاه اسلام که زیر فصل آن کنترل خشم به لحاظ جسم و روح می باشد .

مفهوم خشم :

خشم به معنای غضبناکی بودن و حالت و کیفیت خاصی است که بر فرد عارض می شود و شخص

تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست می دهد.^۱

خشم از دیدگاه اسلام : در متون اسلامی خشم را به غصب و غیظ تعبیر می کنند . خشم را یکی از

نعمت های بزرگ خداوند می دانند که در وجود انسان ها به ودیعه نهاد شده است و به واسطه‌ی آنها انسان برای

بقای خویش در برابر ناملایمات طبیعت تلاش می کند و به باز سازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول می شود.

جهاد با دشمنان، دفاع از جان و مال، جهاد با نفس فقط با کمک و یاری این غریزه ممکن می گردد، اگر غریزه‌ی

خشم نبود بشر رو به نابودی و تباہی می گذاشت از سوی دیگر همین نیروی حیاتی و غریزی «خشم» می تواند

ویران کننده نیز باشد در حدی که بر انسان غلبه می کند تا آن جا که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و

تبیعت از آن ها خارج می شود .

دین مبین اسلام ما را به فرو بردن خشم و کظم غیظ دعوت می کند و رد آیات و روایات و احادیث

فروانی تأکید بر این صفت پسندیده شده است اما در مواردی هم خشم را امر پسندیده تلقی می شود چرا که برخی

غضب ها هدف مقدسی را دنبال می کنند و حدود معینی دارند و برای رویارویی با کار خلافی به وجود می آیند

این غصب ها قطعاً ممدوح هستند.

هیجان خشم، که در معارف اسلامی به مفهوم غصب یاد می شود، یکی از نعمت های الهی جهت حفظ و

بقای انسان است که در صورت عدم کنترل مضراتی را در پی دارد. در اسلام، مدیریت غصب در سه شیوه شناختی،

عاطفی و رفتاری پیشنهاد می شود که در مفهوم کظم غیظ تجلی می یابد.

^۱ معین، محمد،(۱۳۸۸)، فرهنگ نامه معین، ج ۲، ص ۱۱۲۴

خداؤند متعال در قران کريم، يکی از مهم ترین ویژگی های انسان های الهی و پارساپیشه را كظم غیظ و عفو از مردم می شمارد. در لغت نامه های فارسی، مانند لغت نامه معین و لغت نامه دهخدا خشم به غصب، غیظ، قهر، سخط و مقابل خشنودی معنا شده است.

البته غیظ به معنای شدت غصب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می دهد. كظم در لغت، به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غصب خودداری می نمایند، به کار می رود.^۱

در مباحث اخلاقی، از فرو بردن خشم (كظم غیظ) سخن به میان آمده و قرآن کريم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است: *الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ*^۲؛ همانان که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برنند و از خطاهای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. خداوند حکیم نفرموده کسانی که فاقد خشم و غصب هستند.

برتری دین اسلام در این است که فروخورندگان خشم، حتی اگر هیچ یک از مهارت های هوش هیجانی برای کترل هشیارانه خشمشان را نیز نداشته باشند، ایمان به خدا کافی است تا كظم غیظ آنها به سرکوب خشم مضر تبدیل نشود؛ زیرا فرد خشمگین به یاری ایمان و با جایگزینی اجر و پاداش دنیوی و اخروی که خداوند عادل و عده داده، از سرکوب خشم در امان خواهد بود؛ زیرا آنها با خدا معامله می کنند و به خاطر خدا می بخشند. قرآن انسان ها را به کترل خشم (مدیریت خشم) سفارش کرده است؛ زیرا انسان قدرت خویش را در تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح حفظ می کند. کاری انجام نمی دهد و سخنی نمی گوید که بعداً پشیمان شود.

^۱ (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۵۴، ج ۳، ص ۹۵)
^۲ (آل عمران: ۱۳۴)

بنابراین، تشنج جسمی ناشی از افزایش نیرو که آن هم نتیجه افزایش ترشح مواد قندی توسط کبد است، به او دست نمی دهد و به این ترتیب از دست زدن به اعمال خشونت آمیز مانند تجاوز فیزیکی به دشمن، که اغلب در هنگام خشم اتفاق می افتد، دوری می کند. در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشم و عدم تجاوز اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و توأم با آرامش نسبت به مردم، قاعده‌تاً موجب ایجاد آرامش در فرد مقابل می شود و خود نیز آرام می گردد و این مسئله بی شک منجر به جلب دوستی و محبت مردم می شود.

از حضرت علی (ع) درباره پیامبر اکرم (ص) که مؤید این مطلب است : پیامبر اکرم (ص) برای دنیا به خشم نمی آمد اما هر گاه حق او را به خشم می آورد هیچ کس او را نمی شناخت و هیچ چیز نمی توانست جلوی خشم او را بگیرد تا آن گاه که انتقام حق را می گرفت . اسلام این گونه خشم را نکوهش کرده و انسان باید همواره در کنترل آن بکوشد امام علی (ع) فرمودند: خشم شر است اگر از آن فرمان بری ویران می کند به طور کلی ۲ نوع خشم وجود دارد :

١ - خشم مثبت ٢ - خشم منفی

خشم مثبت و مناسب دارای سه ویژگی است: الف) یک تهدید واقعی وجود داشته باشد. ب) میزان خشم متناسب با شدت تهدید باشد. ج) اقدام ما کمترین آسیب را متوجه خودمان بکند و از شدت تهدید بکاهد.

در فرهنگ اسلامی نیز نه تنها خشم به طور کامل تخطیه نشده، بلکه بسیاری از خشم‌ها که تحت کنترل عقل هستند و آگاهانه اعمال می‌شوند، به عنوان خشم مقدس و مبارک معرفی شده است. قرآن و حدیث در برخی موارد خشم را به خدا نسبت می‌دهند و او را به نام‌هایی چون «قهر» و «جبار» وصف می‌نمایند: **فُلْ إِنَّمَا أَنَا مُنْذِرٌ** وَمَا مِنْ إِلَهٌ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ: بگو: من تنها یک بیم دهنده ام و هیچ معبدی جز خداوند یگانه قهار نیست.

همچنین می فرماید:

اعتقاد ما بر این است که دنیا راه رسیدن به کمال اخروی می باشد و نگاه دین به دنیا نگاه راه می باشد نه

اینکه دنیا هدف ما تلقی شود. بنابراین ما در این دنیا مسافر هستیم و دنیا راه برای انسانهایی که در حال سفر به

سمت آخرت می باشند.

۳. عفو داشتن : عضو در لغت به معنای باقیمانده‌ی مال و بخشش و گذشت آن است^۱. عمل به رفتار هنجاری

عضو گذشت موجب می شود تا انسان در نوعی آرامش خاص خود قرار گیرد که نمی توان آن را از راهی دیگر

کسب کرد کسی که از خطأ و اشتباه دیگری می گذرد و در رحمت و مهر الهی را به سوی خویش جلب می کند و

با جلب رحمت و مهر الهی است که شخص احساس خوب و خشی را در خود می یابد.

خشم جز در افرادی که مشکلات حاد روانی دارند، خود به خود و بدون علت به وجود نمی آید. پس در

حالت طبیعی حتماً کسی یا چیزی خشم انسان را بر می انگیزد، اگر این خشم به خاطر خدا و پایمال شدن حق او

باشد، دیگر حقی برای ما نمی ماند و اجازه عفو و گذشت نداریم که موارد این نوع خشم بررسی شد. ولی در

صورتی که خشم به خاطر خودمان باشد، بخشش و گذشت در صدر همه تصمیم‌ها و اقدام‌ها قرار می گیرد.

خداؤند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می داند و می فرماید: **وَالَّذِينَ يَجْتَبِّونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ**

وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِّبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ : همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می ورزند و

هنگامی که خشمگین شوند، عفو می کنند. پیامبر (ص) می فرمایند: «قهرمانی به کشتی گرفتن و پشت به خاک

مالیدن حریفان نیست، بلکه قهرمان کسی است که به هنگام خشم زمام نفس خویش را دست گیرد». در جایی دیگر

از قرآن فرو خوردن خشم و گذشت از مردم جزو صفات بارز متقيان و نيكوکاران معرفی شده است : **وَسَارِعُوا**

إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٌ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتٌ لِلْمُتَّقِينَ * **الَّذِينَ يُنِفِّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ**

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْغَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ : و شتاب کنید برای رسیدن به آمرزش پروردگارتان،

و بهشتی که وسعت آن، آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. همانها که در توانگری و

^۱ افريقي، مصرى ، ابن منظور، (١٣٧٥)، لسان الحراب ، ج ۹، ص ۷۹۶

تنگدستی اتفاق می کنند و خشم خود را فرو می بردند و از خطای مردم در می گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.^۱ پیامبر (ص) می فرماید: «هر کس خشم خود را فرو خورد، در حالی که قادر به اعمال آن است، خداوند سبحان در روز قیامت مقابل دیدگان خلائق او را فرامی خواند و او را در انتخاب حوران بهشتی، هر قدر که بخواهد، مخیر می گردد»^۲

خداؤند در آیه ای از قرآن یکی از عوامل جذب رحمت الهی را عفو کریمانه اشخاص نسبت به خطا و گناه دیگری می شمارد.^۳

عفو گذشت در برابر بدی ها و خطاها و اشتباهات دیگری بستری برای ایجاد دوستی و پیوند های محکم میان انسان و افزایش روابط اجتماعی و نیکوکاری خویش زمینه های جدال و جنگ را از میان می برد و دشمنی ها را قطع می کند و محبت را در جامعه افزایش می دهنند.

امام سجاد (ع) می فرمایند: اما حق کسی که از جانب او با سخن یا عمل به تو بدی رسیده این است که از بدی او عمدی باشد گذشت از او برای تو بهتر است زیرا این گذشت موجب منصرف شدن آن شخص از بدی کردن و ادب شدن اوست.^۴ در سوره ای از قرآن آمده است: کسانی از گناهان بزرگ و زشتکاری ها خود را به دور می دارند و چون به خشم در میابند در می گذرند.^۵

^۱ (آل عمران / ۱۳۴-۱۳۳)

^۲ سوره نور، آیه ۲۲

^۳ مجلسی، محمد باقر، (بی تا)، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۱۱۱ -

^۴ سوره شوری، آیه ۳۷

نتیجه گیری

براساس آنچه بیان شد خشم را می توان غضبناک بودن معنی کرد. خشم نوعی از انواع حالتها و کیفیتاهای خاص درونی است که بر هر فردی عارض می گردد و شخص تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست می دهد. خشم نیز یکی دیگر از نعمت های بزرگ الهی است در وجود انسان نهاده شده است، زیرا برخی از غضب ها هدف مقدسی را دنبال می کنند و به نوعی انسان را در برابر خطرات و تهدیدها حفاظت می کند. هر انسانی به طور طبیعی در برابر حوادث ناگوار دچار ناراحتی و عصبانیت می شود که اگر این خشم کترل نشود یا به طور متعادل به کار گرفته نشود موجب خواری و هلاکت انسان می گردد.

منابع مأخذ

قرآن

نهج البلاغه

نهج الفصاحه

۱-افريقي، مصرى، ابن منظور،(بى تا)، لسان العرب، ج ۹، بيروت، نشر دار البيروت.

۲-حرعاملى، محمدبن حسن،(بى تا)، وسائل شيعه، ج ۲، تهران، نشر آل بيت

۳-سيوطى، عبدالرحمان بن ابى بكر،(بى تا)، جامع الصغير، ج ۲، بيروت، نشر دارالفکر الطباعه

۴-طباطبایی، سیدمحمدحسین،(بى تا)، سنن النبی، قم، نشر الاسلامی

۵-فیض کاشانی، ملاحسن،(بى تا)، المحقق البیضاء، ج ۵، قم، نشر اسلامی

۶-کلینی، محمدبن یعقوب،(بى تا)، اصول کافی، ترجمه سعید لطیف راشدی، ج ۲، قم، نشر اجود.

۷-مجلسی، محمدباقر، (بى تا) بحارالانوار فترجمه علی تقی فیض الاسلام، ج ۷۰، ۷۱، ۷۳، تهران، نشر دارالكتب

اسلامیه

۸-مکارم، شیرازی، ناصر،(بى تا)، اخلاق در قرآن، ج ۳، قم، نشر مدرسه علی بن ابی طالب(ع)

۹-مکارم،شیرازی، ناصر (بى تا) تفسیر نمونه، ج ۲، تهران، نشر دارالكتب اسلامیه

۱۰-معین، محمد، (بى تا) فرهنگ نامه معین، ج ۲، تهران، نشر امیرکبیر

۱۱-نراقی، احمد، (بى تا)، معراج السعاده، قم، نشر طورابی محبت

۱۲-نوری میرازحسین،(بى تا) مستدرک الوسائل، ج ۱۲، تهران، نشر دارالكتب اسلامیه

