

عنوان تحقیق: چگونگی کنترل خشم از دیدگاه اسلام

مؤلف: الهام فتحی^۱

چکیده

خشم حالتی است غریزی که بر انسان عارض می گردد و فرد را تعادل جسمی و روحی خارج می سازد. دین اسلام این نوع از غریزه را در وجود انسان به رسمیت می شناسد و آنرا سرکوب نمی کند، زیرا وجود این نیرو در وجود انسان ضروری می باشد و عدم وجود آن موجب می گردد 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 می توان 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 می گردد، که ابتدا مفهوم خشم تعریف و تبیین می گردد سپس به بررسی چگونگی کنترل آن می پردازد، اعتبار موضوع این مقاله دینی و وحیانی می باشد. روش آن کاربردی است و اطلاعات آن بصورت کتابخانه ای و فیش برداری گردآوری شده و دارای ماهیت توصیفی و تحلیلی است.

کلیدواژه ها: کنترل خشم، دیدگاه اسلام، غضب 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 نوشتن 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 .

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 غضب 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 واسطه ی آنها انسان برای بقای خویش در برابر ناملازمات 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 غریزه ی خشم نبود بشر رو به نابودی و تباهی 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 تبعیت 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 غضب ها قطعاً ممدوح هستند.

هیجان خشم، که در معارف اسلامی به مفهوم غضب 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 غضب 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

خداوند متعال در قرآن کریم، یکی از مهم ترین ویژگی های انسان های الهی و پارسا پیشه را کظم غیظ و عفو از مردم می شمارد. در لغت نامه های فارسی، مانند لغت نامه معین و لغت نامه دهخدا خشم به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل خشنودی معنا شده است.

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

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

برتری دین اسلام در این است که فروخورندگان خشم، حتی اگر هیچ یک از مهارت های هوش هیجانی برای کنترل هشیارانه خشمشان را نیز نداشته باشند، ایمان به خدا کافی است تا کظم 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 وعده 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 کنترل 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.

۱- خشم مثبت ۲- خشم منفی

در فرهنگ اسلامی نیز نه تنها خشم به طور کامل تخطئه نشده، بلکه بسیاری از خشم ها که تحت کنترل عقل هستند و آگاهانه اعمال می شوند، به عنوان خشم مقدس و مبارک معرفی شده است. قرآن و حدیث در برخی موارد خشم را به خدا نسبت می دهند و او را به نام هایی چون «قهار» و «جبار» وصف می نمایند: **قُلْ إِنَّمَا أَنَا مُنْذِرٌ وَمَا مِنِّي إِلَهٌ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ**: بگو: من تنها یک بیم دهنده ام و هیچ معبودی 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 باقیمانده ی 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 خطا 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 حتما 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 تصمیم ها و اقدام ها قرار می گیرد. خداوند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می داند و می فرماید: **وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا 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 فرماید: «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 متقیان و نیکوکاران معرفی شده است: **وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ 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 افریقی، مصری، ابن منظور، (۱۳۷۵)، لسان الحراب، ج ۹، ص ۷۹۶

تنگدستی اتفاق می‌کند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم در می‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.^۱ پیامبر (ص) می‌فرماید: «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 فرامی‌خواند و او را در انتخاب حوران بهشتی، هر قدر که بخواهد، مخیر می‌گرداند»

خداوند در آیه ای از قرآن یکی از عوامل جذب رحمت الهی را عفو کریمانه اشخاص نسبت به خطا و گناه دیگری می‌شمارد.^۲

عفو گذشت در برابر بدی‌ها و خطاها و اشتباهات دیگری بستری برای ایجاد دوستی و پیوند‌های محکم میان انسان و افزایش روابط اجتماعی و نیکوکاری خویش زمینه‌های جدال و جنگ را از میان می‌برد و دشمنی‌ها را قطع می‌کند و محبت را در جامعه افزایش می‌دهند.

امام سجاد (ع) می‌فرماید: 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.^۳ در سوره ای از قرآن آمده است: کسانی از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم در میابند در می‌گذرند.^۴

^۱ (آل عمران ۱۳۴-۱۳۳)

^۲ سوره ی نور، آیه ی ۲۲

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

^۴ سوره ی شوری، آیه ۳۷

نتیجه گیری

براساس آنچه بیان شد خشم را می توان غضبناک بودن معنی کرد. خشم نوعی از انواع حالتها و کیفیتهای 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. هراسانی به طور طبیعی در برابر حوادث ناگوار دچار ناراحتی و عصبانیت می شود که اگر این خشم کنترل نشود یا به طور متعادل به کار گرفته نشود موجب خواری و هلاکت انسان می گردد.

منابع مأخذ

قرآن

نهج البلاغه

نهج الفصاحه

۱-افريقى، مصرى، ابن منظور، (۱۳۷۵) لسان العرب، ج ۹، بيروت، نشر دار البيروت.

۲-حراملى، محمد بن حسن، (بى تا)، وسايل شيعه، ج ۲، تهران، نشر آل بيت

۳-سيوطى، عبدالرحمان بن ابى بكر، (۱۴۲۹) جامع الصغير، ج ۲، بيروت، نشر دارالفكر الطباعه

۴-طباطبائى، سيد محمد حسين، (۱۳۸۱) سنن النبى، قم، نشر الاسلامى

۵-فيض كاشانى، ملا حسن، (بى تا)، المحججه البيضاء، ج ۵، قم، نشر اسلامى

۶-كلينى، محمد بن يعقوب، (۱۳۸۸)، اصول كافى، ترجمه سعيد لطيف راشدى، ج ۲، قم، نشر اجود.

۷-مجلسى، محمد باقر، (بى تا) بحار الانوار فترجمه على تقى فيض الاسلام، ج ۷۰، ۷۱، ۷۳، تهران، نشر دارالكتب

اسلاميه

۸-مكارم، شيرازى، ناصر، (۱۳۸۴)، اخلاق در قرآن، ج ۳، قم، نشر مدرسه على بن ابى طالب (ع)

۹-مكارم، شيرازى، ناصر (۱۳۷۸) تفسير نمونه، ج ۲، تهران، نشر دارالكتب اسلاميه

۱۰-معين، محمد، (۱۳۸۸) فرهنگ نامه معين، ج ۲، تهران، نشر اميركبير

۱۱-نراقى، احمد، (۱۳۸۵)، معراج السعاده، قم، نشر طورابى محبت

۱۲-نورى ميراز حسين، (بى تا) مستدرک الوسائل، ج ۱۲، تهران، نشر دارالكتب اسلاميه

