

بسم الله الرحمن الرحيم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

حوزه علمیه ریحانه الرسول (سلام الله علیها) ارومیه

عنوان مقاله رشد

کنترل خشم در خانواده از منظر اسلام

نویسندگان

سودا صدقی

فاطمه نوروزی

ثمین سلیمانی

اسفند ۱۳۹۹

چکیده

خشم به رفتارهایی منجر میشود که خسارت فراوانی به بار میآورد. مدیریت خشم به فرد کمک میکند تا یاد بگیرد چه طور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند. در مطالعه تعیین وضع مهارتهای کنترل خشم در خانواده از نظر اسلام است. وضع مهارتهای کنترل خشم در این دانشجویان مطلوب نبود و طراحی مداخلت ارتقایی در این زمینه ضروری است. با توجه به وجود همبستگی میان نمرهی ابعاد مهارت کنترل خشم، ارتقای هر یک از این مهارتها میتواند بر ارتقای دیگری مؤثر باشد. برنامه‌ریزی آموزشی در زمینه هریک از این مهارتها پیشنهاد میشود. خشم مناسب، هیجان مثبتی است که در هنگام روبه‌رو شدن با تهدید عاطفی، جسمی و روانی بروز کرده، منجر به پاسخ دفاعی ما در برابر صدمات روانی و جسمی و محافظت از خود می‌گردد. در مقابل، خشم کنترل نشده می‌تواند پیامدهای مخربی از قبیل آسیب‌های جسمی (بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون) و فردی - اجتماعی (منزوی شدن، تشویش در زندگی خانوادگی و محیط شغلی، اعتیاد به سیگار و مشروبات الکلی و ...) را به دنبال داشته باشد. لذا با توجه به نقش تحریک دیگران، مشاهده‌ی الگوی خشم، عوامل جسمی و آلودگی محیطی، می‌توان از مهارت‌های کاربردی مانند استدلال با خود، توقف و منحرف کردن افکار خصمانه، خود آرام سازی، ابراز کردن و شوخ طبعی برای پیشگیری و کنترل خشم خود استفاده کرد.

کلمات کلیدی: خانواده، کنترل خشم، مهارت، اسلام

مقدمه

بسیاری از افراد وقتی در ارتباط با فرزند یا همسرشان به اهداف و خواسته‌های مورد انتظار خود نمی‌رسند، دچار حالت خشم و عصبانیت می‌شوند. در حقیقت خشم یکی از پاسخ‌های طبیعی به فقدان است، اما گاهی مخرب می‌باشد. پیامدهای سوء خشم افراد می‌تواند معطوف به درون (خود آن‌ها) یا معطوف به بیرون (فرزندان - همسر) باشد که در هر صورت مشکلاتی را در حیطه‌ی ارتباط با فرزند یا همسر، اعتماد به نفس، از بین رفتن آرامش کانون خانواده و دیگر جوانب زندگی پدید می‌آورد. به منظور پیشگیری از پیامدهای مخرب خشم، ابتدا اطلاعاتی درباره‌ی ماهیت، علل و پیامدهای خشم ارائه می‌شود و سپس شش تکنیک کاربردی برای کنترل آن ارائه می‌گردد. نکته‌ی مورد توجه برای والدین و همسران آن است که رها شدن از یک شخصیت عصبانی، یک باره و برای همیشه امکان‌پذیر نیست. آن‌چه شما باید بیاموزید این است که ابتدا تشخیص بدهید در چه موقعیت‌هایی از ارتباط با فرزند یا همسر خود عصبانی می‌شوید و سپس سریعاً کوشش کنید جلوی آن را بگیرید تا این تجربه تکرار نشود. یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز میکند. [۱]

خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بیاعتنایی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد زمانی که اعتماد به نفس و تمامیت فردی مورد تهاجم قرار می‌گیرد پاسخ طبیعی خشم اتفاق می‌افتد. [۲]

ماهیت خشم

خشم هیجانی مثبت است که در هنگام مواجه شدن با تهدید عاطفی، جسمی و روانی بروز می‌کند. خشم مناسب به ما این امکان را می‌دهد تا از خود در مقابل صدمات و خطرهای عاطفی و جسمی محافظت کنیم. بنابراین خشم مناسب یک عکس‌العمل طبیعی به فقدان و ضرر و آسیب است. در پشت این خشم، معمولاً عواطف و احساسات طبیعی از قبیل حس آسیب‌پذیری، ناامیدی و ترس از فقدان وجود دارد. در حقیقت خشم یک مشکل نیست، بلکه این که ما در هنگام خشم دست به چه اقداماتی می‌زنیم، ممکن است یک مشکل باشد (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳). به همین دلیل مردم درباره‌ی خشم دچار تعارض می‌شوند، چون از یک سو واکنشی طبیعی است و از سوی دیگر، می‌تواند مانعی در راه رسیدن به اهدافشان باشد. در ارتباط با ماهیت و چگونگی خشم، تحقیقات وسیعی انجام شده است که نتایج به دست آمده نشان می‌دهند. [۳]

خشم، هیجان رایجی است که اغلب نسبت به اشخاص مورد علاقه که به آرزوها و تمایلات ما بی‌اعتنایی می‌کنند، احساس می‌شود.

خشم اغلب به وسیله‌ی نرسیدن به آنچه می‌خواهیم، برانگیخته می‌شود. واکنش افراد به ابراز خشم، اغلب منفی است. اگر چه ما گاهی بعد از ابراز خشم احساس رضایت می‌کنیم، اما ضرورتاً به اهدافمان در بلند مدت نمی‌رسیم. با توجه به طبیعت دو بعدی خشم، نکته‌ی مهم برای والدین و همسران آن است که تشخیص دهند زمانی که تجربیاتشان با خشم همراه است، چه مشکلات و مسایلی برای آن‌ها و اطرافیان‌شان به وجود می‌آید. [۴]

عوامل موثر در بروز خشم

عوامل جسمی:

افراد خشمگین ، حداقل دو مشخصه دارند که می‌توانند در بروز خشم موثر باشند : سیستم ضعف پاراسمپاتیک و سیستم ضعیف دفاعی سیستم عصبی سمپاتیک در افراد خشمگین ، مرکز ترشح هورمون‌های اضطراب (آدرنالین و نورآدرنالین) در هنگام بروز خشم است . بر عکس سیستم پاراسمپاتیک به سبب ترشح ترکیبات شیمیایی استیل کولین اثر آرامش بخش دارد

سیستم سمپاتیک در فرد خشمگین با کوچک‌ترین تحریکی فعال می‌شود و موجب یک سلسله تغییرات زیستی مانند برانگیختگی ، برافروختگی ، تغییر رنگ ، تپش قلب و ... در فرد می‌شود . همین امر موجب عصبانیت فرد شده ، او را به سمت ابراز خشم می‌کشاند. [۶]

مواجه شدن با الگوهای خشم:

رابطه‌ی بین بروز خشم و قرار گرفتن در معرض خشونت‌های تلویزیونی مورد توجه قرار گرفته است . کودکانی که فیلم‌های خشن را در تلویزیون تماشا می‌کنند ، خشونت و خشم بیش‌تری نسبت به دیگران نشان خواهند داد . به نظر می‌رسد این رابطه با گذشت زمان عمیق‌تر خواهد شد که حاکی از تاثیر خشونت در وسایل ارتباط جمعی است.

صبر و بردباری به هنگام عصبانیت می تواند از شعله ور تر شدن آن جلوگیری کند و شیطان را از انسان دور سازد.

یامبر اکرم (ص) فرمودند:

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا؛

بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.^۱

امام علی (ع) فرمودند:

الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ وَالْحِدَّةُ تُؤَجِّجُ إِحْرَاقَهُ؛

بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی آن را شعله ورتر می کند.^۲

مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَةِ عَلَيْكَ فَغِظْهُ بِحُسْنِ الْحِلْمِ عَنْهُ

هر کس با زشتی سبکسری تو را خشمگین کرد تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور.^۳

امام صادق (ع) فرمودند:

مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر این که خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت افزود.^۴

^۱ نهج الفصاحه ص ۲۴۳، ح ۴۶۹

^۲ تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۲۸۷، ح ۶۴۵

^۳ تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۲۸۵، ح ۶۴۰۰

^۴ کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۱۱۰، ح ۵

صله ارحام

هر کس بر خویشاوندان خویش غضب کرد، نزد او رود و خود را به او نزدیک نماید و به جهت صله رحم با او مصافحه و روبوسی نماید. این کار باعث آرامش روح و روان انسان خشمگین و همه انسان ها می شود.^۱

۱- خشم یکی از اساسی ترین و فراگیرترین هیجان ها در وجود آدمی است که غالباً برای حفظ موقعیت، عزت نفس و صیانت از فرد در هنگام مواجهه با تهدید بروز می کند.

۲- آثار خشم به انواع فیزیکی، رفتاری، زبانی، روانی و معنوی تقسیم و مراتب بروز آن نیز در حدود افراط، تفریط و اعتدال خلاصه می شود.

۳- در متون اسلامی، به ویژه قرآن کریم، خشم با واژگانی مانند غضب، غیظ، سخط و غلظت مورد توجه قرار گرفته و مفهوم شناسی شده است.

۴- در نگاهی کلی، هیجان خشم به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می شود: خشم مثبت در مقابل تهدید واقعی، متناسب با شدت تهدید و با کمترین آسیب ممکن بروز می کند. این نوع خشم در نگاه قرآن نه تنها مذموم نیست، بلکه پسندیده و ضروری تلقی شده است. اما خشم منفی که در آن فرد در مقابل تهدیدی غیرواقعی و موهوم، اختیار عقل و کنترل احساسات خود را از دست می دهد، مسلماً ناپسند و مذموم است.

۵- در خلال قصص قرآنی، با ذکر نمونه هایی مانند خشم موسی^(ع) نسبت به هارون^(ع) و بنی اسرائیل، خشم سلیمان^(ع) بر هدهد، خشم یونس^(ع) نسبت به قوم خود، خشم فرعون بر ساحران و... به مفهوم شناسی، تبیین انواع و آسیب شناسی این هیجان پرداخته شده است.

^۱ امام خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۲۳۸

۶- قرآن کریم با واژگانی مانند جبّار، قهّار و ذوانتقام صفت خشم را به خداوند نیز نسبت می‌دهد.

۷- قرآن کریم و به تبع آن، سنت معصومین^(ع)، ضمن تأیید خشم مثبت و تأکید بر اعمال آن در حدّ اعتدال، ذکر و یاد خدا، عفو و گذشت با امید به رحمت الهی، ترس از عقاب و عذاب خداوندی، تغییر وضعیت فیزیکی، وضو گرفتن و سکوت کردن را به عنوان برخی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت این هیجان ارائه می‌دهند. [۱۲]

فواید کنترل خشم در اسلام

اگر فردی بتواند به هنگام خشم و غضب خود را کنترل کند و بر نفس و رفتار خود تسلط داشته باشد، می‌توان او را فردی قدرتمند و با اراده دانست. کنترل خشم در اسلام امری مهم به شمار می‌آید و هر کسی در این مسیر موفق شود، علاوه بر بهره‌دنیوی، دارای مقامی بلند از نظر معنوی خواهد بود.

از فواید کنترل خشم در اسلام می‌توان موارد زیر را نام برد:

الف: نجات از آتش دوزخ

ب: آرامش روز قیامت

ج: روشنی چشم

د: امنیت از خشم خدا

از مضراتی که در اسلام برای خشم بیان شده است می‌توان موارد زیر را نام برد:

الف: زمینه برای تسلط شیطان

ب: دوری از فضائل اخلاقی

ج: خواری و رسوایی

د: سلب اعتماد دیگران

۱. خداپناهی، محمدکریم. (۱۳۸۶). *انگیزش و هیجان*. تهران: انتشارات سمت.
۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق.). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق و بیروت: دارالعلم.
۳. زین‌الهادی، محمد. (۱۳۸۳). *روانشناسی دعوت اسلامی*. ترجمه احمد حکیمی. تهران: احسان.
۴. ژاله‌فر، تقی. (۱۳۸۲). *مبانی روانشناسی از دیدگاه مکتب اسلام*. زنجان: نیکان کتاب.
۵. فیض کاشانی، محمد بن مرتضی. (۱۳۳۹). *المحجّة البیضاء فی تهذیب الاحیاء*. تهران: مکتبه الصدوق.
۶. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۸ق.). *اصول کافی*. تهران: المکتبه الإسلامیّة.
۷. مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). *التّحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۸. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷). *اخلاق در قرآن*. قم: مدرسه الإمام علی ابن ابی طالب.
۹. موسوی خمینی^(ع)، امام روح‌الله. (۱۳۶۸). *چهل حدیث*. تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
۱۰. مهکام، رضا. (۱۳۸۳). «ارتباط واگرا و همگرا». *مجله حدیث زندگی*. شماره ۱۹. ص ۵۴.
۱۱. میبدی، احمد بن ابی‌سعد. (۱۳۷۱). *کشف‌الأسرار و عدّه‌الابرار*. تهران: امیر کبیر.
۱۲. نراقی، احمد. (۱۳۷۵). *معراج‌السّعادة*. قم: انتشارات هجرت.