

رابطه کنترل خشم با سلامت معنوی

سیده فاطمه ده بزرگی، سیده فاطمه موسوی، زینب صفاییان، مریم غفوری نسب^۱

چکیده

خشم یک هیجان طبیعی انسانی است که در صورت عدم مدیریت می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت روانی، روابط بین فردی و حتی سلامت جسمانی داشته باشد. از سوی دیگر، سلامت معنوی به عنوان بعد چهارم سلامت در کنار ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی توسط سازمان بهداشت جهانی شناخته شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بین سلامت معنوی و توانایی کنترل خشم رابطه معناداری وجود دارد به طوری که هرچه سطح سلامت معنوی افراد بالاتر باشد، کنترل خشم در آنان بیشتر است. در این مقاله به بررسی ارتباط بین کنترل خشم و سلامت معنوی می‌پردازد و راهکارهای مبتنی بر آموزه‌های دینی و روانشناختی را برای مدیریت این هیجان ارائه می‌دهد.

کلید واژه: خشم، سلامت، معنوی

^۱ .طلاب پایه دوم، سطح ۲، مدرسه علمیه غدیرییه شیراز

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- اخشم

به معنای: «غضب، قهر، غیظ» (آبر آشفستگی غیض، عصبانیت)^۳ از نظر روانشناسی «حالتی از هیجان است؛ که طی آن انسان برای رهایی خود از یک حالت فشار یا از موقعیتهایی که برای وی ایجاد و زحمت می کند به حرکات و تلاشهایی دست می زند، می باشد».^۴

غضب شعله ای است که از آتش بر افروخته جهنم اقتباس شده است تنها با این فرق که این آتش فقط بر دلها افروخته می شود و چون آتش زیر خاکستر در درون دل جا گرفته و کبر مدفون در وجود آن را از قلوب ستمگران لجوج ظاهر میکند همان گونه که سنگ آتش را از آهن خارج میکند ولی غضب مؤمنین جز با تعصب دینی بروز نمی کند. سبب غضب هیجان و اشتعال آتشی است که در وجود انسان به ودیعت نهاده شده اشتعال این آتش خون قلب را به غلیان می آورد و آن را در رگها پراکنده میکند و همانطور که آتش به طرف بالا زبانه می کشد و آب جوشان در دیگ به طرف بالا می آید، این خون جوشان به طرف قسمتهای بالای بدن می رود و با شدت به رگهای صورت وارد می شود و پوست صورت به خاطر شفافیتی که دارد چون شیشه ای که رنگ محتویات خود را نشان می دهد رنگ خونی را که در رگهای صورت دویده نشان می دهد و لذا میبینیم که چشم و پوست صورت کاملاً سرخ می شود. البته ظهور کامل این حالت موقعی است که انسان بر زیر دست غضب ک ند و بداند که بر او مستولی است. ولی در صورتی که بر بالاتر از خود غضب کند و از انتقام هم مأیوس باشد، خون منقبض می شود و از اطراف بدن به داخل بر میگردد و به حزن تبدیل میشود و لذا رنگ صورت به زردی می گراید و اگر بر کسی که هم شأن خود اوست غضب کند و در قدرت خویش بر انتقام شک داشته باشد خونس گاهی منقبض میشود و گاهی منبسط و به همین جهت رنگش گاه به زردی می

۲. محمد، معین، فرهنگ معین، ص ۱۴۲۴، حسن، عمید، فرهنگ عمید، ص ۵۳۵.

۳. نصرالله، آژنگ، گنجینه لغات فارسی به فارسی، ج دوم، ۴۷۲

۴. همان، ص ۴۷۱.

گراید و گاه به سرخی و دچار اضطراب میشود پس معلوم شد که غضب همان غلیان و جوشش خون بر قوه ی غضب این است که قبل از وقوع آنچه به حال انسان موذی و مضر است به دفع آنها اقدام میکند و در صورتی که واقع شوند غضب متوجه تشفی و انتقام می شود. غذای قوه غضب انتقام است و میلش به انتقام غضب از انتقام لذت میبرد و جز با آن آرام نمی گیرد.

۱-۲- سلامت

به معنای «پاکی و رهایی از عیب و آفت و تندرستی است». «حسن، عمید، فرهنگ عمید، ص ۷۲۴، «پاکی و رهایی از عیب و آفت، بی عیب بودن، تندرستی (محمد بهشتی فرهنگ صبا فارسی جلد اول، ص ۶۰۱)، همچنین به معنای «بی گزند شدن، بی عیب شدن، رهایی یافتن، نجات یافتن، پاکی، رهایی از عیب و آفت، شفا، عافیت، تندرستی، امنیت، نجات، رستگاری، صلح، آشتی، سازگاری، رهایی، خلاصی و آزادی است».^۵

۳-۱- سلامتی

سلامتی مفهومی است که به سختی میتوان آن را در قالب لغات بیان کرد؛ چرا که از شهودی ترین مفاهیم قابل درک به وسیله افراد به حساب می آید سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۷ سلامتی را حالتی از رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی تعریف کرده است. این تعریف کلاسیک از سلامتی با توجه به اینکه عناصر ضروری سلامت را تعیین میکند از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این تعریف بیشتر به این مسئله پافشاری می کند که سلامتی مفهومی کلی و مستلزم تعامل و درون وابستگی میان اجزای مختلف است. در تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی آمده که سلامت " یک حالت دینامیک از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی اجتماعی و معنوی است و نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو است. به عبارت دیگر همانگونه که از این تعریف بر می

۵. نصرالله آژنگ، گنجینه لغات فارسی به فارسی، ج دوم، ص ۷۷۹.

آید سلامت علاوه بر جنبه های جسمانی دارای ابعاد، روانی اجتماعی و معنوی نیز هست و اساسا بدون سلامت، معنوی دیگر ابعاد زیستی روان شناختی و اجتماعی نمی توانند عملکرد مطلوبی داشته باشد. جهت درک کامل معنی، سلامت دانستن هر یک از ابعاد سلامت از اهمیت بسزایی برخوردار است. «گوداستات سیمپسون و لوانگر (۱۹۸۷)» با یک مرور مطالعاتی گسترده ابعاد سلامتی را این گونه توصیف کردند آنان سلامت جسمانی را فقدان بیماری و ناتوانی و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک بیان کردند همچنین سلامت روانی را سلامت معنویشناسانه نامیدند که شامل عواطف و منبعی برای قابلیت های عقلانی و درک ذهنی است همچنین سلامت اجتماعی را توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی رضایتمندی از روابط بین فردی و ایفای نقش می دانند آنان بعد سلامت روحی یا سلامت معنوی را سلامت شخصی می نامند و آن را با مفهوم تعالی نفس مرتبط می دانند که منعکس کننده سیستم ارزشی فرد است و ممکن است مربوط به عقیده ای در مورد پدیده های ماورایی یا طبیعی باشد و یا قانون عملی و منبع مذهبی را در بر بگیرد البته برخی سلامت عاطفی را هم به این ابعاد میافزایند هر چند که در تعریف سازمان جهانی بهداشت نیامده است.

۱-۴- معنوی

«به معنی واژه ها غیر مادی، آنچه مربوط به عقل فکر و احساسات است؛ باطنی و حقیقی» (نصرالله

آژنگ، گنجینه لغات فارسی به فارسی، جلد دوم، ۱۵۴۸)

۱-۵- سلامت معنوی

سلامت معنوی از نیم قرن پیش به عنوان بعد چهارم سلامت انسان یا معنویت سالم و مطلوب مورد توجه قرار گرفته است. «(آذربایجانی، سلامت معنوی، ص ۳۴۰)

سلامت معنوی به وضعیت روانی و روحی فرد اشاره دارد؛ که شامل احساس معنا، هدفمندی و ارتباط با خود و دیگران است. این نوع سلامت به توانایی فرد در جستجوی معنا در زندگی، درک ارزش ها و باورهای شخصی و تجربه های روحانی مرتبط می شود.

گومز و فیشر سلامت معنوی را به حالتی از بودن، احساس های مثبت، شناخت ارتباط فرد با خود، دیگران و یک نیروی ماورایی و نیز فطرت تعریف کرده اند که در صورت دارا بودن آن -

سلامت معنوی- فرد احساس هویت، کمال، رضایتمندی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش، توازن درونی می کند و زندگی اش هدفمند می شود. انسان نیازهایی فراتر از خود دارد که معمولاً به رابطه با امور ماورای جهان مادی، سوق داده می شود. این نیازها در سه محور «نیازهای باور دینی و نیازهای رفتار دینی و نیازهای حمایت اجتماعی دینی طبقه بندی می شود.» (سالاری فر، آشنایی با روانشناسی، ص ۹۶)

۲- خشم در قرآن و احادیث

خشم به عنوان یک ویژگی منفی و خطرناک شناخته شده که باید از آن پرهیز کرد. در منابع معتبر اسلامی، روایات مختلفی در مورد خشم و نحوه برخورد با آن آمده است که بسیاری از آنها به کنترل خشم و عواقب منفی آن اشاره دارند. در اینجا چند روایت معتبر از اهل بیت (ع) و پیامبر اسلام (ص) درباره خشم آورده شده است.

پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «خشم، شعله ای است که در دل انسان می سوزد، پس اگر کسی خشمگین شد، باید سکوت کند و اگر ممکن باشد بنشیند.» (بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۵۲)

همچنین حضرت امام علی (ع) می فرماید: «شم دشمنی است که عقل را فاسد می کند.» (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۰) حضرت در این روایت به اثرات منفی خشم بر عقل و تصمیم گیری اشاره دارند و بر لزوم کنترل آن تأکید دارند.

روایت دیگری از امام علی (ع): «کسی که در برابر خشم خود کنترل داشته باشد، قدرت واقعی را دارد.» (غررالحکم، ص ۳۴۷) در این روایت، امام علی (ع) به انسان ها می آموزند که قدرت واقعی نه در خشم و خشونت، بلکه در مهار آن است.

امام حسن (ع) فرمودند: «خشم را از دل خود بیرون کن، زیرا خشم قلب انسان را می سوزاند و موجب ضرر می شود.» (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۶۳۹) این حدیث نیز به ضررهای روحی و جسمی خشم اشاره دارد و بر لزوم دوری از آن تأکید می کند.

امام صادق (ع) فرمودند: «هر کسی که از خشم خود بکاهد، خداوند نیز در روز قیامت از او خواهد گذشت.» (الکافی، ج ۲، ص ۳۸۴) این حدیث نشان می دهد که کنترل خشم، نه تنها از نظر اخلاقی مهم است بلکه می تواند در قیامت نیز پاداش های خاصی به همراه داشته باشد. این روایات همگی بر اهمیت کنترل خشم و آگاهی از پیامدهای منفی آن تأکید دارند و به انسان ها می آموزند که باید از خشم به عنوان یک ابزار ویرانگر دوری جویند.

خویش است. هر چند تلاش برای رسیدن به آرامش در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته است و چه چیزی می‌تواند بیشتر از دعای معروف (آرامش) بیانگر عمق آرامش باشد؟

((پروردگارا به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم.))

پذیرفتن به این معنا نیست که زیر بار هر ظلمی برویم و هر چیز غیر قابل تحملی را تحمل کنیم بلکه به این معناست که حقایق را همان‌گونه که هستند ببینیم و بپذیریم. پذیرش حقیقت به معنی پذیرش حتمی شکست نیست بلکه به این معنی است که پیشاپیش برای وقایع تصمیم درست

بگیریم. زمانی که شخص خشمگین بتواند حقیقت را بپذیرد به آرامش و امنیت روان دست می‌یابد
و زندگی بهتری در انتظارش خواهد بود.

نتیجه گیری

خشم از نعمت‌های الهی است که در عین مفید بودن برای فرد می‌تواند مضر واقع شود اگر به درستی و بهترین عملکرد در جایگاه خودش استفاده نشود. انسان هر قدر بتواند در مقابل خشم خود مقاومت کند و خشم را در رکاب خویش قرار دهد شخص موفق‌تری خواهد بود و از لحاظ روانی، روان سالم‌تری خواهد داشت. رابطه‌ی کنترل خشم و سلامت معنوی به طور مساوی است، هر قدر شخص مدیریت بهتری در کنترل خشم خویش داشته باشد به همان مقدار از آرامش و سلامت معنوی بیشتری برخوردار است. اگر شخص احساس خشم زیادی داشته باشد به همان مقدار سلامت معنوی او در خطر می‌باشد. پس رابطه‌ی خشم با سلامت معنوی رابطه‌ی تغکیک ناپذیر است. هر چه خشم در وجود فرد بیشتر باشد از سلامت معنوی کمتری برخوردار خواهد بود. انسان باید همواره تلاش نماید تا بتواند در مواقع حساس زندگی خود بهترین تصمیم را بگیرد و این امر جز با شناخت خویشتن ممکن نخواهد بود. انسان زمانی به آرامش و امنیت روانی می‌رسد

که خودش را به خوبی بشناسد و کنترل احساسات خویش را به دست بگیرد و در راستای بهترین عملکرد تلاش نماید تا به بهترین نحو رفتار خویش را مدیریت کند.

فهرست منابع و مأخذ

* قرآن کریم

* صحیفه سجادیه

منابع عربی:

(۱) غررالحکم

(۲) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۳، تهران: دارالکتب اسلامی، ۱۴۰۷ هـ.ق.

(۳) مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار؛ ج ۶۸، ج ۷۰، تهران: دارالکتب اسلامی، ۱۳۱۵ هـ.ق.

(۴) بروجردی، جامع الاحادیث، کتاب الجهاد، ج ۱۳، بی جا، بی تا.

منابع فارسی:

(۱) آذربایجانی، مسعود، سلامت معنوی، پژوهشگاه حوزه، انتشارات شومیز، سال ۱۴۰۲

(۲) ام ریل، پاتریک؛ اس شاپ شایر، میشل، مدیریت خشم، ترجمه: لیلا امیرپور؛ خدیجه علوی، تهران: سایه سخن، ۱۳۹۱ هـ.ش.

(۳) پیوریفوی، رنوا، غلبه بر خشم، ترجمه: مهدی قراچه داغی، بی جا، نشر واحدی، چ پنجم، ۱۳۹۲ هـ.ش.

- ۴) درآیدن، ویندی، چگونه خشم خود را مهار کنیم، ترجمه: فرحناز مرادی، تهران: همشهری، ۱۳۸۰ هـ ش.
- ۵) دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، ماده خشم.
- ۶) سالاری‌فر، محمدرضا، آشنایی با روانشناسی، قم: نشر هاجر، ۱۳۸۹ هـ ش.
- ۷) شبیر، محمدرضا، اخلاق شبیر، قم: جباران، بهار ۱۳۸۰.
- ۸) عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران: ۱۳۵۰.
- ۹) لارسن، ارنی، از خشم تا بخشش، ترجمه: سحر عزتی، تهران، زهره‌وند، ۱۳۹۰ هـ ش.
- ۱۰) محمدی، نورمیراد، خشم، قم: موسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۹ هـ ش.
- ۱۱) معین، محمد، فرهنگ معین، تهران: ۱۳۸۰.
- ۱۲) نصرالله، آژنگ، گنجینه لغات فارسی به فارسی، ج دوم، بی‌جا، بی‌تا.
- ۱۳) واسوانی، جی.پی.دادا، خشم را بسوزان، ترجمه: شهناز مجیدی، بی‌جا، محراب دانش، بی‌تا.