



تحليل اخلاقي خشم و مدیریت آن در اندیشه امام خمینی (ره)

زهرة تیموریان^۱

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه، الزهرا (س) شهر بابک، zohreheimurian@gmail.com

چکیده

بیشتر فتنه‌های بزرگ و مفسد اخلاقی هنگام شعله‌ور شدن خشم و عدم توانایی مدیریت آن صورت می‌گیرد انسان باید در حالتی که آرام است، با اندیشه در اسباب و مفسد خشم، خود را از گرفتار شدن به آن‌ها نجات دهد و به این فکر کند که چگونه می‌تواند با مدیریت خشم از این نیرویی که خداوند متعال برای حفظ نظام عالم، بقای نوع بشر، تربیت نظام خانواده و حفظ مرزها و حقوق افراد، عطا کرده است در مسیر خواسته‌ها و مقاصد الهی استفاده کند و به سعادت برسد. پژوهش حاضر باهدف تحلیل اخلاقی خشم و مدیریت آن از دیدگاه امام خمینی رحمت‌الله علیه انجام شد. مطالب به روش کتابخانه‌ای و با بررسی کتاب‌های مختلف و مقالات و سایت‌ها جمع‌آوری و مطالب به روش توصیفی - تحلیلی پردازش شده است. با بررسی اندیشه امام خمینی (ره)، در مورد خشم و مدیریت آن و تکیه بر کتاب چهل حدیث ایشان یافته حاصل شده به این قرار است که وجود قوه غضب در جان آدمی لازم و ضروری است؛ زیرا جهاد با دشمنان دین، دفاع از مال و جان و ناموس، حفظ مرزها از تجاوز دشمن و دفع هرچه مودی و مضر است در سایه این قوه انجام می‌شود. اگر قوه غضبیه از اعتدال خارج شود می‌تواند منشأ بسیاری از مفسد شود؛ بنابراین باید یاد بگیریم و تمرین کنیم تا بتوانیم این قوه را در مسیر درست هدایت و مدیریت کنیم تا از آثار سوء آن در امان بمانیم.

واژه‌های کلیدی: اندیشه امام خمینی (ره)، تحلیل اخلاقی خشم، مدیریت خشم

مقدمه

در انتخاب‌های مهم زندگی یکی از مراحل تصمیم‌گیری این است که از خود، خود را از احساسات هیجانی دور کنیم تا بتوانیم تصمیمی منطقی بگیریم. در مجموع هیجان چیز بدی نیست و اگر مهارت‌های مدیریت هیجان را بیاموزیم به نتایج بسیار خوبی دست می‌یابیم.

یکی از هیجان‌هایی که خداوند متعال در وجود ما قرار داده خشم است خشم یکی از احساسات اولیه و طبیعی در بشر است که ممکن است به دلیل عدم رضایت ناامیدی تحقیر تهدید خطر ناراضی بودن از خود و دیگران ناعدالتی و... پدید آید.

خشم تا حدی می‌تواند از انسان مراقبت کند و شخص به واسطه آن از حریمش مراقبت کند؛ اما اگر کنترل شده نباشد و از حد نرمال و متناسب با محیط بالاتر برود می‌تواند به خود فرد سیستم گردش خون سیستم روانی فرد و دیگران آسیب وارد کند.

بنابراین، همه ما باید با تکنیک‌های مدیریت خشم آگاه باشیم و آنها را به کار بگیریم تا بتوانیم در موقعیت‌های مختلف از این هیجان خدادادی بهترین بهره را ببریم و کمترین آسیب را ببینیم. احساسات خشمناک ممکن است باعث شود که ما به سمت ایجاد تغییرات اجتماعی حرکت کنیم و اگر به‌درستی مدیریت نشود می‌تواند

خشم یکی از احساسات انسانی است که می‌تواند در صورت عدم مدیریت صحیح، به پیامدهای منفی و آسیب‌زا منجر شود. در جوامع مختلف، خشم به‌عنوان یک واکنش طبیعی به ناملایمات و بی‌عدالتی‌ها شناخته می‌شد، اما درعین‌حال، مدیریت آن نیازمند درک عمیق و اخلاقی بود. امام خمینی، به‌عنوان یکی از شخصیت‌های برجسته تاریخ معاصر ایران، در اندیشه‌های خود به موضوع خشم و مدیریت آن توجه ویژه‌ای داشتند. ایشان بر این باور بودند که خشم، اگر به‌درستی مدیریت می‌شد، می‌توانست به‌عنوان یک نیروی محرکه برای تغییرات مثبت و اجتماعی عمل کند.

در این مقاله، به تحلیل اخلاقی خشم و راهکارهای مدیریت آن در اندیشه امام خمینی خواهیم پرداخت. با بررسی آموزه‌های ایشان، تلاش خواهیم کرد تا نشان دهیم چگونه می‌توان از خشم به‌عنوان یک احساس سازنده بهره‌برداری کرد و آن را در راستای تحقق اهداف انسانی و اجتماعی به کار گرفت. این تحلیل می‌توانست به ما کمک کند تا درک بهتری از خشم و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی پیدا کنیم و راهکارهایی برای مدیریت آن ارائه دهیم.

مطالب این مقاله از طریق مراجعه به کتاب‌ها و سایت‌ها جمع‌آوری خواهد شد و به روش توصیفی - تحلیلی، پردازش می‌شود.

هدف این مقاله پاسخ‌دادن به سؤالات ذیل است:

۱. فواید خشم در زندگی چیست؟

۲. خشم چگونه می‌تواند به روابط انسانی آسیب بزند و چه پیامدهایی برای فرد و جامعه به همراه دارد؟

۳. چگونه می‌توان آموزه‌های امام خمینی (ره)، را در مدیریت خشم به کار گرفت و به بهبود روابط انسانی کمک کرد؟

در کتاب مدیریت خشم نویسنده دوپل جنتری مترجمان عزیزالله سمیعی سعید گرامی بروجردی ناشر انتشارات آوند دانش. به پایه‌های خشم و مدیریت آن و تغییر شیوه زندگی برای مدیریت خشم پرداخته است؛ اما اشاره‌ای به روایات و سخن علما ندارد. درحالی‌که پایه مطالب مقاله پیش رو روایت و سخن علما از جمله امام خمینی (ره) بوده است.

در کتاب مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری نویسنده پاتریک ریلی مایکل شاپ شایر مترجم فرزاد نصیری ناشر انتشارات ارجمند چاپ دوم ۱۳۹۴ به درمان گروهی مدیریت خشم و روش‌های شناختی و رفتاری اشاره شده است که شامل مداخلات شناختی و مهارت‌های ارتباطی است؛ اما به جنبه دینی مسئله توجهی نداشته است؛ اما مقاله حاضر به جنبه‌های دینی خشم می‌پردازد و این مسئله را مورد ارزیابی شرع قرار می‌دهد.

مبدأ شجاعت، عزت نفس، و ایمان و بی‌تعلقی به جلوه‌های دنیاست ولی غضب از ضعف نفس سستی ایمان و دم اعتدال روح و دنیاپرستی سرچشمه می‌گیرد. به همین جهت این رذیله در زنان و بیماران و کودکان و پیران بیش از مردان و سالمندان و بزرگان و جوانان است.

آنان که رذایل اخلاقی دارند زودتر از صاحبان فضائل غضبناک می‌شوند و بخیل زودتر خشمگین می‌شود در آثار نیز میان شجاعت و غضب فرق است شخص خشمگین در حال غضب مثل دیوانه‌ها عنان عقلش گسسته و مثل حیوانات درنده می‌شود و به عواقب امور نمی‌اندیشد و مالک زبان و دست‌وپا و اعضایش نیست و چشم و لب‌ها و دهانش زشت و بدترکیب می‌شود. اگر در همان حال آینه‌ای به دست او دهند از چهره زشت‌خویش شرمسار می‌شود. بعضی از صاحبان این رذیله به حیوانات و جمادات و هم غضب می‌کنند و زمین و هوا و برف و باد و همه چیز را دشنام میدهند و همه چیز را به هم می‌زنند و می‌شکنند و خراب می‌کنند، اما شجاع کارهایش را از روی میزان عقل و آرامش است به‌موقع غضب می‌کند و در جای خود حلم می‌ورزد و از هر چیزی به خشم نمی‌آید و در هنگام غضب هم به‌اندازه انتقام می‌گیرد و به جا عفو می‌کند و دست به کارهای ناهنجار نمی‌زند و چنان اقدام می‌کند که در آخر کار پشیمان نمی‌شود. پس نباید این صفت را که یکی از اوصاف انبیا و اولیاست و از کمالات نفسانی به شمار می‌رود و دیگر از صفات شیطان و رذایل اخلاقی است، یکی پنداشت و به‌اشتباه افتاد^۱. بنابراین، یکی از راه‌های اساسی تعدیل عصب زایل ساختن اسباب و عواملی است که باعث هیجان عصب می‌شود. از جمله خودبینی فخرفروشی کبر لجاجت استهزا عیب‌جویی سرزنش مخاصمه حرص به مال و جاه دنیاطلبی خیانت زیرا علاج هر بیماری ریشه‌کن کردن ماده آن است.

^۱ .محدثی، کرانه چهل حدیث امام خمینی رحمت الله علیه، صفحه ۸۳ و صفحه ۸۴

۴ - نتایج

ما به آسانی می‌توانیم احساسمان را کنترل کنیم و مدیریت بعضی از احساسات واقعاً سخت است. خشمگین شدن و حتی بعضاً برآشفستگی شدید امری عادی است ما هنگامی که خواسته یا منظورمان برآورده نمی‌شود یا هنگامی که چیزهایی بر خائف انتظاراتمان پیش می‌رود خشمگین می‌شویم.

باین حال نباید به احساساتمان اجازه دهیم ما را کنترل کنند طوری که برای مثال به دلیل خشم اندوه با هیجان به خودمان با دیگران آسیب نزنیم.

یادگرفتن آگاهی از خشم خود و بیان کردن آن به شیوه بی‌خطر بخشی مهم از سلامت روانی ماست خشم یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است و مایه آبادانی دنیا و آخرت انسان می‌شود اگر آن را به‌صورت صحیح و در زمان و مکان مناسب به کار بگیریم از جمله فواید قوه غضبیه عبارت‌اند از دفاع در برابر دشمن غیرت دینی عامل اجرای امر به معروف و نهی از منکر و عامل کمال و برکات و در مورد هر چیزی ما باید رعایت اعتدال را بکنیم در مورد عصب هم همین‌گونه است اگر در عصب افراط و از حد اعتدال تجاوز کند می‌تواند منشأ و مفسد بسیار شود افراد در عصب دور ایمان را خاموش عقل و عقاید حقه انسان را تباه عجب الهی را فراهم می‌کند و بدتر از اینها فرد خشمگین در آن حالت خشم و عصب به مقدسات توهین کرده و هلاکت ابدی را برای خودش به ارمغان می‌آورد. برای درمان خشم هم علاج علمی وجود دارد و هم علاج عملی آن فکر کردن در مورد مفسد و عواقب خطرناکی که خشم افراطی و کنترل شده برای ما فراهم می‌کند اما درمان عملی آن منصرف ساختن نفس در آغاز حالت عجب است؛ چون زمانی که خشم شعله‌ور می‌شود برافروخته می‌گردد و اختیار را از انسان می‌گیرد و عقل و ایمان و چراغ هدایت را خاموش می‌سازد. یکی از علاج‌های اساسی و مهم ریشه‌کن کردن اسباب آن است از جمله حب نفس، کمال پنداری، عصب عجب کبر لجاجت و.....

۵- پیشنهادات

بنابراین، مدیریت خشم به ما کمک می‌کند که بتوانیم از این قوه عظیم خدادادی در مسیر حق و رسیدن به سعادت استفاده کنیم پیشنهاد پژوهش‌های حاضر می‌تواند راهگشای همه افراد مخصوصاً کسانی باشد که برای کنترل خشم خود به مشکل برخوردند و توانایی مدیریت آن را ندارند...

۶- منابع

• قرآن

۱. آل رسول سوسن، شیرزاد جلالی، "کردار نیک و گفتار نیک از نظرگاه اسلام و زرتشت"، مطالعات قرآنی، ۳۲-۱۱: ۲۰۱۱، ۸.۲: ۲۰۱۱.
۲. انصاریان حسین، "عقل محرم راز ملکوت"، قم دارا عرفان، ۱۳۸۷ ه ش
۳. ثاقبی محمد، "شناخت هفتاد احساس"، قم حوزه مشق چاپ اول، ۱۳۹۹ ه ش
۴. خرسند مجید، "گناهان کبیره"، قم ظهور چاپ چهارم، ۱۳۹۱ ه ش
۵. خسروی مهدیه، "شیوه‌های امر به معروف و نهی از منکر در مکتب معصومین علیهم السلام"، بی جانور السجاد، ۱۳۹۰ ه ش
۶. دهقانی رضا، "آینه فضیلت"، بی جا نسیم حیات چاپ دوم، ۱۳۹۴ ه ش
۷. طاهرزاده اصغر، "ادب خیال و عقل و قلب اصفهان"، لب المیزان، ۱۳۸۸ ه ش .
۸. طوسی محمد بن حسن، "تهذیب الاحکام قم دارالکتب اسلامیة"، ۱۳۶۴ هجری شمسی غررال حکم و درو الکلم
۹. امالی، قم "اندیشه هادی، ۱۳۸۸ ه ش .
۱۰. قمی عباس، "سفینه البحار"، بی جا فراهانی، ۱۴۰۲ ه ش .
۱۱. کلینی محمد بن یعقوب، "الکافی"، قم الحدیث، ۱۳۲۵ ه ش .
۱۲. محدث نوری، "مستدرک الوسائل"، قم مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۳۶۶ ه ش .

۱۳. محمدی ری شهری محمد، "میزان الحکمه"، مترجم: شیخی، حمیدرضا، قم: الحدیث، ۱۳۸۶ ه ش .
۱۴. مدنی محمود، " امر به معروف و نهی از منکر: دو فریضه برتر در سیره معصومین علیهم السلام "، بی جا، معروف، ۱۳۹۲ ه ش .
۱۵. محدثی جواد، " بر کرانه شرح چهل حدیث امام خمینی (ره) " ، قم نشر هاجر، ۱۳۸۹ ه ش .
۱۶. وحید، مجتهدزاده، "مهارت کنترل خشم"، همایش سالانه انجمن علمی پزشکان، شماره ۲۸، ۱۳۹۰ ه ش .
۱۷. سایت تبیان
۱۸. سایت العالم زلال قران