

مهارت کنترل خشم در آموزه های اسلامی

مریم عیسی آبادی^۱

چکیده

یکی از رذایل اخلاقی که به شدت مورد نکوهش قرار گرفته ، خشم است .خشم یکی از پیچیده ترین و تاثیرگذار ترین هیجان های انسانی که هم از منظر دفاعی وهم به عنوان عاملی که منجر به آسیب های جسمی ، روانی و اجتماعی در افراد می شود، یاد شده است. کنترل خشم بسیار مهم است، زیرا خشم اثرات زیادی بر زندگی دنیوی و اخروی انسان دارد که هم متوجه درون شخص وهم متوجه برون او ست و می تواند منشأ مشکلات جسمی و روحی شود .پژوهش حاضر ، یک پژوهش توصیفی و حیا نی است که جمع آوری مطالب به روش کتابخانه ای تنظیم گردیده است که حاکی از آن است که در منابع اسلامی برای مدیریت خشم راههای مختلفی همچون تغییر حالت ، ورزش درمانی ، رفتن به طبیعت ، شرکت در فعالیتهای اجتماعی ، ذکر و یاد خدا ، ذکر صلوات ، وضو و غسل ، ذکر یونسیه و ترک موقعیت و... آمده است.

واژگان کلیدی: مهارت، کنترل ، خشم

۱. طلبه سطح ۲ مدرسه مهدیه خنداب

مقدمه

هیجان ها پدیده هایی زیستی، فطری و اجتماعی هستند از جمله ی این هیجان ها که نقش مهمی در زندگی دارد هیجان خشم است. خشم نیرویی است دفاعی ، برای دفاع از خود و پاسداری از حقوق فردی و اجتماعی که در وجود انسان گذارده شده است ، اگر از محور اصلی خارج شود به خوی نا پسندی تبدیل می شود خشمی که بر اساس خودخواهی پدید آید ، مادر بسیاری از صفات های زشت می شود. کنترل خشم بسیار مهم است زیرا خشم برای سلامت جسمانی و روانی مخرب است. خشم و پرخاشگری می تواند به روابط بین فردی صدمه بزند روابط افراد را تخریب کند ، از اعتبار شخصیتی و اجتماعی فرد بکاهد و باعث احساس شرم و تنفر از خود گردد و همچنین احساس پشیمانی یا گناه به بار آورد که در نهایت ، ممکن است باعث صدمه به خود یا دیگری گردد. چون خشم دارای آثار و پیامدهای ناگوار زیاد و تاثیرات زیاد بر سرنوشت انسان چه در دنیا و چه در آخرت دارد موجب مشکلات روحی و جسمی شده و حتی ممکن است سرنوشت انسان را تغییر دهد لذا باید مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

در رابطه با مهارت کنترل خشم پژوهش هایی انجام شده که به چند نمونه اشاره می کنیم : در کتاب رهایی از خشم و پرخاشگری نوشته شهربانو قهاری ، به تعریف خشم، انواع پرخاشگری ، نشانه ها و مراحل خشم ، سنجش خشم پرداخته شده است .در کتاب کنترل خشم در خانواده نوشته مریم کربلایی علیگل روش های مختلفی برای کنترل خشم پرداخته است. در مقاله مدیریت خشم براساس آموزه های اسلامی و روانشناسی نوین نوشته شکوهی یکتا به بحث مدیریت خشم پرداخته است. در مقاله راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه های اسلام ، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روانشناسی نوین نوشته مجتبی فرهوش اشاره شده است که به راههای مدیریت خشم پرداخته است. وجه تمایز این پژوهش با پژوهش های انجام شده این است که در هیچ یک از موارد ذکر شده بالا منحصرأ به مهارت کنترل خشم پرداخته نشده است درحالی که پژوهش حاضر بطور خاص به مهارت کنترل خشم در آموزه های اسلام می پردازد.

مفهوم شناسی

۱. خشم

معنای لغوی

واژه خشم به غضب، غیظ و برآشفتگی معنا شده است.¹ همچنین گفته شده خشم به معنی هیجان ناشی از ناخشنودی نسبت به کسی یا چیزی، نمایش آن هیجان است.²

معنای اصطلاحی

در اصطلاح خشم احساسی است که طیفی از آزرده‌گی خفیف تا محدوده‌ای از ابزار پرخاشگری را شامل می‌شود به عبارتی دیگر، خشم پاسخی طبیعی به آن دسته از شرایطی است که شخص در آن احساس تهدید می‌کند و یا به این باور دست می‌یابد که موقعیت مورد نظر، به خود فرد یا افراد مورد علاقه اش آسیب رساند؛ این احساس به طور معمول با افکار خصمانه، برانگیختگی فیزیولوژیکی و رفتارهای ناسازگارانه همراه است. این حالت به طور معمول در تعامل با دیگران نمود می‌یابد و گاهی ناشی از سبک‌های خاصی از فکر کردن است.³

همچنین در اصطلاح علم اخلاق خشم را اینگونه معنا کرده‌اند: خشم یک حالت نفسانی است که موجب حرکت روح حیوانی از داخل به خارج می‌شود تا برطرف مقابل قالب شود و از او انتقام گیرد. در صورتی که این حالت شدید باشد حرارت زیادی در بدن ایجاد می‌کند رنگ ملتهب و تیره، رگها پر خون، نور عقل بی فروغ می‌شود.⁴

۲. کنترل

معنای لغوی

کنترل اسم به معنای تفتیش، ممیزی، واری، بازدید است.⁵ کنترل اسم به معنی تسلط، نیرو یا توانایی اداره کردن، نظارت یا مراقبت همراه با به کار بردن نیرو، بازرسی یا بررسی یا بازدید، کنترل شدن، کنترل داشتن، کنترل کرد.⁶

1 عمید، فرهنگ عمید، ج ۲، ص ۱۰۲۳.

2 صدری افشار، فرهنگ نامه فارسی واژگان و اعلام، ج ۲، ص ۱۱۵۶.

3 استیقلر ۲۰۰۸.

4 شکوهی، مدیریت خشم براساس آموزه های اسلامی و روانشناسی نوین

5 عمید، فرهنگ عمید، ج ۳ ص ۱۹۹۸.

6 صدری افشار، فرهنگ نامه فارسی، ج ۲، واژگان و اعلام.

معنای اصطلاحی

کنترل در اصطلاح به معنی "نظارت دقیق و اداره کامل بر یک فرآیند یا سیستم برای جلوگیری از اشکال یا خطا" است.¹ در معنایی دیگر کنترل به معنی سرپرستی، نظارت، اداره و آنچه که به موجب آن امور تحت تسلط و فرماندهی باشد آمده است. این تعریف اصطلاحی بر روی نظارت دقیق و مدیریت بر امور تاکید دارد و بیشتر در زمینه های مدیریتی و فنی کاربرد دارد.

۳. مهارت

معنای لغوی

مهارت در لغت به معنی ماهر در کاری، استادی، زیرکی و چابکی و زبردستی در کار است.² مهارت اسم به معنی توانایی به کار گرفتن آگاهی های خویش در انجام دادن کار، استادی، چیره دستی، مهارت در خواندن، مهارت در تجارت.³

معنای اصطلاحی

مهارت در اصطلاح به معنی کاردانی، توانایی و قابلیت در انجام کاری آمده است.⁴ همچنین به معنی کفایت، شایستگی و توانایی در انجام کاری آورده شده است.⁵

خشم آفت بزرگ و مهیب زندگی آدمی است. مسیر طبیعی زندگی انسان را تغییر میدهد. خشم و خشونت همزادند. از آنجایی که انسان در بسیاری از مواقع نمی تواند خشم خود را تخلیه کند، ناگزیر است خشم خود را فرو برد. تخلیه خشم ونحوه آن بسیار مهم است. خشم احساسی است که در وجود ما از پیش وجود دارد کسانی که می توانند خشم خود را به شکلی تخلیه کنند، از عوارضی جانبی آن در امان می مانند و کسانی که خشم خود را فرو می خورند و ساکت می مانند، سالها بعد از اختلالهای عصبی و اضطرابی رنج خواهند برد. خشم وقتی تخلیه نشود به راحتی می تواند آثار و نتایج زیانباری در روابط ما به وجود آورد.

1 دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۶، ص ۵۰۲

2 عمید، فرهنگ عمید، ج ۳، ص ۲۳۴۲.

3 صدری افشار، فرهنگ نامه فارسی، ج ۳، ص ۲۶۵۸.

4 دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۸، ص ۲۶۰۴.

5 معین، فرهنگ معین، ج ۳، ص ۱۷۹۸

خنثی کردن خشم و یا کنترل آن و یا کنار آمدن با آن، در زندگی ما نقش اساسی بازی می کند.¹ از دید کلی می توان خشم را به دو گونه مثبت (مناسب) و منفی (نا مناسب) تقسیم کرد. خشم مثبت 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.² خداوند متعال در قرآن میفرماید: "أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ"³ مومنان بر کافران سختگیر و با خود مهربان هستند. طبق آیه قرآن، این خشم فقط بر کافرانی که با دستورات الهی آگاهانه دشمنی می ورزند، صورت می گیرد. خشم منفی حالتی است که فرد در آن آگاهی، اختیار و عقل و کنترل احساس و شعور خود از دست می دهد چنین خشمی در فرهنگ اسلامی خشم ناپسند، غیر مقدس و کلید همه بدی هاست.⁴ حضرت علی علیه السلام نیز خشم را کلید تمام بدی ها می داند.⁵ بنابراین خشمی ناپسند است که به خاطر امور نفسانی و منابع بی ارزش دنیوی باشد و تحت مدیریت و کنترل و ارزیابی عقل قرار نگیرد.⁶ صفت غضب، حالتی نفسانی است که باعث روح حیوانی از داخل به خارج برای غلبه و انتقام می شود و هرگاه شدت میابد باعث حرکتی می شود که نور عقل را می پوشاند و اثر قوه عاقله را ضعیف می کند. در صاحب غضب، موعظه و نصیحت اثری نمی بخشد، بلکه شدت آن را زیاد می کند. قوه غضبیه بر سه قسم است: بعضی در طرف افراط هستند، که در وقت غضب فکر و هوشی برایشان باقی نمی ماند و از اطاعت عقل بیرون می روند. طایفه ای در طرف تفریط اند، که مطلقاً قوه غضبیه ندارند و در جایی که عقلاً یا شرعاً غضب لازم است مطلقاً از جایی بر نمی آیند. گروهی بر جاده اعتدال اند که غضب ایشان به موقع و به جاست. و در هنگام غضب از حد شرع و عقل تجاوز نمی کنند و شکی نیست که حد اعتدال آن، مرغوب و مطلوب است.⁷

1 آزاد، غلبه بر خشم و احساس تنهایی.

2 ر.ک: مهاکم، ۵۵: ۱۳۸۳.

3 فتح، آیه ۲۹.

4 ر.ک: زین الهادی، ۱۹۸: ۱۳۸۳.

5 کلینی، ۱۳۸۸، اق، ج ۲: ۳۰۳.

6 محمدلو، خشمی به طعم مهر.

7 نراقی، معراج السعاده.

۵. ذکر یونسیه

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ^۱ : در این ذکر به خدا پناه می بریم و او را تسبیح و تقدیس می کنیم و به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف می کنیم که هر رنج و گرفتاری که به ما می رسد از خود ماست پس دست ما را بگیر. استغفار برای خود و دیگران و طلب آمرزش موجب فرو نشاندن آتش خشم درونی می شود.

۶. صبر

صبر و بردباری به هنگام عصبانیت می تواند از شعله ورتن شدن آن جلو گیری کند و شیطان را از انسان دور سازد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْرُضَا ؛ بدانید که بهترین انسانها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.^۲

۷. صله رحم

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.^۳

۸. تغییر حالت بدن

در احادیث و روایات از ائمه معصوم علیه السلام آمده است که فرد عصبانی اگر نشسته است برخیزد و اگر ایستاده است مکان را ترک کند و خود را به کار دیگری مشغول سازد چرا که تغییر حالت در کنترل و فرونشاندن خشم موثر است.^۴

۹. ترک موقعیت

یکی از راهبرد های مهم کنترل خشم است که باید در برنامه کنترل خشم گنجانده شود. وقتی با کسی در حال مشاجره هستید، با خاتمه دادن به مشاجره و ترک موقعیت می توانید به خشم خود خاتمه دهید مانند

^۱ انبیا ، آیه ۸۷.

^۲ نهج الفصاحه، ص ۲۴۳، ح ۴۶۹.

^۳ امام خمینی ره، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۲۳۸.

^۴ دین پ مذهب نمناک/ف.

قدم زدن، نوشیدن آب خنک، شستن سر و صورت یا هر چیزی که می توانند به طور موقت حواس شما را از عامل خشم دور کند به این ترتیب، به سرعت به آرامش می رسید¹. در واقع خشم، از پیچیده ترین هیجان های انسان است که پاسخی است به شکست ها، ناکامی ها و مرکز آن قلب انسان است.

¹ قهاری، رهایی از خشم و پرخاشگری.

نتیجه گیری

خشم به عنوان یکی از نیرومندترین هیجان های انسان، دارای ظرفیت دوگانه ای است. که میتواند هم دفاع از حقوق فردی و اجتماعی نقش سازنده ایفا کند هم در صورت عدم مدیریت، به عاملی مخرب برای سلامت جسمانی، روانی و روابط اجتماعی تبدیل شود. آموزه های اسلامی، با تاکید بر اصل اعتدال و بردباری، چارچوبی جامع و کاربردی برای کنترل این هیجان ارائه می دهند که با اصول روانشناسی نوین نیز هم راستا است. راه هایی، نظیر پذیرش خشم، بهره گیری از فنون آرام سازی مانند تنفس آگاهانه، تغییر محیط و حالت، توسل به منابع معنوی، ذکر الهی، ابزارهایی موثر برای مدیریت سازنده خشم فراهم می کنند این پژوهش نشان می دهد که با التزام به تعالیم اسلامی و تمرین مهارت های عملی، می توان این هیجان را از یک تهدید به فرصتی برای رشد شخصی و تعالی اخلاقی تبدیل کرد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- الیس ، آلبرت ، چیت تا فریت ، ریموند ، چگونه عصبانیت تان را کنترل کنید قبل از آنکه عصبانیت تان شما را کنترل کند ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات روان شناسی و هنر ، چاپ اول، ۱۳۹۸ ه ش
- ۲- آزاد ، پیمان ، غلبه بر خشم و احساس تنهایی، تهران : البرز، چاپ دوم ، ۱۳۸۹ ه ش.
- ۳- احدی ، نوید ، بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت عمومی ، (بی جا) ، (بی نا)، زمستان ۱۳۸۷ ه ش.
- ۴- بهرامی، محمد، "خشونت خانوادگی از منظر قرآن"، ویژه نامه قرآن و خانواده، شماره ۴۹ و ۵۰، منبع پژوهش های قرانی، ۱۳۸۶ ه ش.
- ۵- شکوهی یکتا ، محسن ، و دیگران " مدیریت خشم بر اساس آموزه های اسلامی و روانشناسی نوین " فصلنامه علمی _ تخصصی مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۵ ، ۱۳۸۸ ه ش.
- ۶- فرهوش، مجتبی ، کاشانی نژاد ابیانه ، مرتضی ، میر محمدیان ، محمد حسن ، " راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه های اسلام ، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روانشناسی نوین " فصلنامه اسلام و پژوهشهای روانشناختی ، شماره ۵، ۱۳۹۷ ه ش.ق
- ۷- فتحعلی لواسانی ، فهیمه ، مدیریت خشم " کتاب مرجع) ، (بی جا) ، (بی تا) ، (بی نا)
- ۸- قدیری محمدحسین، "مدیریت خشم"، معرفت، ۹۷، ۱۳۸۴ ه ش.
- ۹- قهاری ، شهر بانو، رهایی از خشم و پرخاشگری ، تهران : دانژه ، چاپ اول ، ۱۳۹۸ ه ش / چاپ دوم ۱۴۰۱ ه ش.
- ۱۰- کربلایی علیگل، مریم ، کنترل خشم در خانواده ، اصفهان : انتشارات حدیث راه عشق، چاپ چهارم، ۱۳۸۶ ه ش .
- ۱۱- محدثی ، جواد ، بر کرانه شرح چهل حدیث امام خمینی (ره) ، (بی جا) : مرکز نشر هاجر ، چاپ سوم ، ۱۴۰۱ ه ش.

۱۲- محمد لو، علیرضا، خشمی به طعم مهر، (بی جا)، انتشارات وابسته به سازمان اوقاف - مجتمع فرهنگی اوقاف، پرتال فرهنگی راسخون، چاپ اول / بهار ۱۳۹۷ ه.ش.

۱۳- مجتهد زاده وحید، "مهارت کنترل خشم؛ همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران، دوره ۲۸، سال ۱۳۹۰ ه.ش.

۱۴- نراقی، ملا احمد (ره) معراج السعاده، قم: انتشارات قائم آل محمد (ص)، چاپ چهارم، ۱۳۸۶ ه.ش.