

بسم الله الرحمن الرحيم

عوامل بروز خشم از منظر آیات و روایات

فاطمه نژادمبشر^۱

چکیده:

خشم یکی از اساسی ترین هیجان ها در وجود آدمی است و نقش بسزایی در حفظ موقعیت، عزت نفس و صیانت از او در هنگام تهدید دارد. خشم، قدرت و انرژی فرد را به سمت غلبه کردن بر موانع یا اصلاح آنها هدایت می کند اما اگر تحت مدیریت عقلانی و اخلاقی قرار نگیرد به مشکلی بزرگ تبدیل می گردد که مهار آن بسیار سخت خواهد شد. لذا شناخت خشم مثبت و منفی می تواند انسان را در مدیریت این رذیله اخلاقی یاری دهد. در مقاله پیش رو تلاش شده است با رویکردی توصیفی- تحلیلی مفهومی روشن از خشم ارائه دهد؛ زیرا اولین قدم در شناخت یک صفت یا رذیله اخلاقی درک معنای آن است. در آیات و روایات خشم را به دو نوع مقدس و مذموم تقسیم کرده اند و برای هر کدام ویژگی هایی مطرح نموده اند که با شناخت آن ها انسان در می یابد خشم او در مسائل مختلف از کدام نوع است. در اخلاق اسلامی با استعانت از قرآن و احادیث معصومین علیهم السلام راهکارهایی جهت کنترل خشم بیان شده است مانند استفاده از اذکار توصیه شده، انجام وضو یا غسل، تغییر حالت بدنی و ... اگر انسان در مهار خشم خود موفق نباشد، در ابعاد گوناگون وجودی خود دچار مشکل می شود؛ مبتلا شدن به انواع بیماری های جسمی، ترد شدن از جامعه، بروز رذایل اخلاقی نظیر حقد و کینه، حسد، عداوت و دشمنی و.... از آثار ناپسند خشم در وجود انسان است.

کلید واژگان: خشم، غضب، انواع خشم، پیامدهای خشم

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه مکتب المهدی (عج) اندیشه

مقدمه:

انسان به مانند ترازویی می ماند که در دو کفه آن صفات و رذایل اخلاقی وجود دارد، به هر میزان که از رذایل اخلاقی خود کم کند بر صفات حسنه وی افزوده می شود و بدین ترتیب می تواند به سوی کمال وجودی خویش حرکت نماید. در این میان وجود بعضی از رذایل می تواند انسان را در آستانه سقوط قرار می دهد. خشم از خطرناک ترین این رذایل می باشد که در صورت ابتلای انسان به آن، ضربات مهلکی بر ابعاد وجودی او وارد می شود.

در سبک زندگی مدرن تلاش شده است جوامع به سمت انسان محوری حرکت کرده و تمام اقدامات وی بر پایه همین دیدگاه باشد. این عقیده سبب شده است انسان موجودی تک بعدی شده که فقط به خود و اهداف خویش اهمیت دهد. این انسان اگر در مسیر حرکت خود با مانعی برخورد کند که امکان برطرف کردن آن را نداشته باشد خشمگین شده و دست به هرکاری جهت رفع آن می زند؛ لذا در جوامع امروزی مشاهده می شود علل بسیاری از مسائل و مشکلات اعم از بیماری های جسمی در انسان، نزاع و درگیری، قتل و ناشی از همین خشم و عصبانیت انسان است که بعضاً هم زودگذر بوده لکن عواقبی که بر جای می گذارد جبران ناپذیر است. پس ضروری است جهت ایجاد آرامش درونی در انسان و جلوگیری از بروز اتفاقات ناخوشایند به این صفت مهم پرداخته شود.

در دهه ی گذشته از ابعاد گوناگونی به بحث خشم و غضب پرداخته شده است:

۱. کتاب خشم و شیوه های درمان آن از منظر آیات و روایات که در سال ۱۳۹۳ توسط جناب بهزاد بیرانوند تالیف گردیده است در فصل اول این کتاب ابتدا خشم را تعریف کرده و شیوه های درمان را صرفاً نام برده است لکن به تبیین آن ها پرداخته است. در مقاله پیش رو با نگاهی عمیق به راهکارهای کنترل خشم پرداخته شده است تا افق روشنی را در مقابل خواننده قرار دهد.
۲. آقای محمد رضا با وفا در سال ۱۳۹۳ کتابی با عنوان لطفا عصبانی نشوید تالیف نموده است که در آن با تکیه بر روایات به توضیحی کوتاه در باب انواع خشم پرداخته است اما در این مقاله جهت فهم بهتر موضوع از تمثیل های قرآنی استفاده شده است.
۳. مقاله بررسی مدیریت خشم بر اساس آیات و روایات توسط خانم مهین قاسمی راد در سال ۱۴۰۲ نگاشته شده است؛ ایشان در این مقاله به راه های مدیریت خشم پرداخته است لکن در خواننده انگیزه ای جهت دانستن این موضوع ایجاد نکرده است؛ در مقاله ذیل تلاش شده است تا با بیان عواقب بروز خشم خواننده را ترغیب کرده تا تمایل به دانستن راهکارهای کنترل آن پیدا کند.

۴. آقای محمدرحیم پاتیار به همراه خانم صدیقه والا فر مقاله ای با عنوان علل و آثار عصبانیت و راه های کنترل آن نگاشته اند؛ آن ها در این مقاله با نگاهی روان شناختی به موضوع خشم پرداخته و به آثار زیان بار خشم بر روان انسان اشاره نموده اند؛ لکن مقاله پیش رو آثار و پیامدهای خشم را در ابعاد فردی و اجتماعی انسان بیان نموده است.

۵. خانم سمیه عزیزی پایان نامه ای با عنوان نقش خشم در بروز افسردگی در انسان ارائه داده است که در آن به یکی از آثار فردی خشم پرداخته است لکن راه درمان آن را بیان ننموده است؛ در این مقاله ضمن بیان آثار و پیامدهای خشم در بعد فردی و اجتماعی انسان تلاش شده است برای رفع هر یک از این عواقب راه کاری به خواننده معرفی گردد تا در پایان مقاله دست خالی رها نشود.

۶. پایان نامه ای با عنوان رابطه شدت خشم و ابراز آن در ورزشکاران توسط رسول روشن تنظیم شده است که به بحث خشم در میان یک طیف خاص پرداخته شده است و درباره تاثیر خشم بر روان ورزشکاران صحبت کرده است اما مقاله ذیل بحث خشم را در گستره ای بزرگ بررسی نموده تا بتواند به نیاز تمام خوانندگان خود از هر طیفی پاسخ دهد.

مهم ترین راه برای مقابله با یک رذیله اخلاقی این است که ابتدا یک درک صحیح از معنا و مفهوم آن در ذهن وجود داشته باشد؛ لذا قدم اول در راه کنترل خشم، مفهوم شناسی این صفت ناپسند با استعانت از آیات و روایات است. در قدم بعد انسان باید با انواع خشم آشنا شود تا بتواند راه کارهایی متناسب با آن دریافت کند.

در میان اگر تاثیرات منفی خشم بر ابعاد وجودی انسان بیان شود در او این انگیزه را ایجاد می شود که برای در امان ماندن از این پیامدها تلاش نماید تا خشم را در درون خود مهار کند.

مفهوم شناسی خشم

لغت خشم در فارسی معنای آشنایی دارد و خشمگین شدن، عصبانی شدن و برآشفتگی از واژگان هم معنای آن می‌باشد. خشم نوعی حالت هیجانی است که باعث بروز پرخاش، بدرفتاری یا نوعی تندی در عمل می‌شود.^۲

در زبان عربی و نیز لسان قرآن و روایات با تعابیر مختلفی چون: غضب، غیظ، سخط، حدّه و ... از آن یاد شده است.

یکی از مهم‌ترین مفاهیم در پردازش واژه خشم، مربوط به مفهوم غضب است. طبق منابع اصیل لغت و متون دینی غضب در انسان، حالتی مخالف با حالت رضایت است؛ برخی از مؤلفان منابع لغت اذعان داشته‌اند که غضب در اصل بر شدت سرخی صورت اطلاق می‌شود و به تدریج بر سرخی صورت در حالت خاص همراه با خشم _ یعنی رفتارهای خاص و تندی که از فرد ظاهر می‌شود _ اطلاق شده است.

در کتاب مجمع البحرین، ذیل آیه شریفه *غَیْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَیْهِمْ وَلَا الضَّالِّیْنَ*؛ نه راه کسانی که بر آنان غضب کردی و نه گمراهان!^۳ درباره ماهیت غضب آمده است که غضب حرکت و جوشش خون است به منظور انتقام گرفتن و چنین حالتی از صفات ردیله محسوب می‌شود. پس میتوان اینطور برداشت کرد که غضب، بروز و ظهور حالتی در انسان است که با شدت و تندی در رفتار ظاهری، علیه یکی و به نفع دیگری همراه است و او را از حالت اعتدال در تعقل و آرامش خارج می‌سازد.

در فرهنگ معین ذیل واژه غیظ اشاره شده است که این واژه در فارسی به معنای غضب یا خشم شدید می‌باشد. در زبان عربی گاهی مترادف غضب و گاهی برای حالتی خاص استفاده شده که مقدم بر غضب یا همراه آن است اما معنای خاص غیظ، طبق برخی منابع لغات قرآن، غضب شدید است.

علامه طباطبائی رحمه الله علیه در تفسیر آیه *وَالْكَافِرِیْنَ الْعَیْظَ*؛ ... و خشم خود را فرو می‌برند...^۴ می‌فرمایند

غیظ نوعی هیجان در طبیعت انسان است جهت انتقام گرفتن که در پی مشاهده ناکامی‌ها و امور ناملاّیم به وجود می‌آید ولی غضب به معنای اراده انتقام یا مجازات است و لزوماً آن حالت هیجانی را بیان نمی‌کند و لذا در مورد خداوند می‌توان غضب را به کار برد؛ زیرا خداوند اراده می‌کند که کفار را عذاب کند ولی نمی‌توان گفت که خداوند غیظ می‌کند؛ زیرا خداوند تبارک تعالی از هر گونه محل تغییر بودن مبرا است.^۵

^۲ دهخدا، لغت نامه دهخدا، جلد ۲۵، ص ۱۴۲

^۳ سوره حمد، آیه ۷

^۴ سوره آل عمران، آیه ۱۳۴

^۵ علامه طباطبائی، تفسیر المیزان، جلد ۴، ص ۲۰

خشم در آیات و روایات

به مجموع آیاتی که در مورد غضب و خشم الهی بحث می کنند آیات غضب می گویند. واژه غضب به همراه مشتقات آن ۲۲ بار در قرآن بکار رفته است که از این تعداد در ۱۶ مورد غضب به نوعی به خداوند سبحان نسبت داده شده است؛ البته محققان و مفسران قرآن منظور از غضب خداوند را همان انتقام، بلا و عذاب می دانند که بر اثر بدکاری در دنیا بر شخص وارد می شود.

در قرآن از افراد و گروه هایی نام برده شده است که مورد غضب الهی واقع شده اند مانند قوم یهود که خداوند در آیه ۱۱۲ سوره آل عمران می فرماید: وَ بَاؤُ بِغَضَبٍ أَنَا بِهِ قَهَرٌ وَ غضب الهی گرفتار شدند.

قرآن در خصوص عالمان بی عمل می فرماید: کَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ؛ نزد خداوند غضب بزرگی برای کسانی است که به وعده های خود عمل نمی کنند.^۶

از میان افراد مغضوب می توان به فرعون، قارون، ابولهب و بلعم باعورا اشاره نمود.

همچنین در روایات بیان شده است که اگر انسان از بعضی از امور دوری نکند مورد خشم و غضب الهی واقع می شود. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: مَنْ غَضِبَ رَجُلًا أَرْضًا ظَلَمًا لَقِيَ اللَّهَ تَعَالَى وَ هُوَ عَلَيْهِ غَضَبٌ؛ هرکس زمین کسی را به ناحق غضب کند خداوند متعال را در حالی دیدار می کند که بر او خشمگین است.

همچنین در خصوص سبک شمردن نماز رسول اکرم (ص) خطاب به حضرت علی (ع) می فرماید: فی تاخیرها مِنْ غَیْرِ عِلَّةٍ غَضَبُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؛ تاخیر نماز از اول وقت بدون دلیل، موجب غضب خداوند متعال می گردد.^۷

غیبت، کم فروشی، خوردن مال یتیم، رباخواری و ... از جمله اموری هستند که میتواند انسان را مغضوب الهی قرار دهد.

امام علی (ع) خشم را از جنود شیطان معرفی نموده است: إِحْذَرِ الْغَضَبَ فَإِنَّهُ جُنْدٌ عَظِيمٌ مِنْ جُنُودِ إِبْلِيسَ؛ از خشم بپرهیز که آن سپاهی بزرگ از سپاهیان شیطان است.^۸

همچنین امیرالمومنین (ع) در سفارش به عبد الله بن عباس والی بصره می فرماید: از خشم بپرهیز که آن سبک مغزی است از سوی شیطان.

پیامبر اکرم (ص) در خصوص عملکرد انسان پیرامون خشم می فرماید: انسان ها در چند دسته گوناگون خلق شده اند: برخی از آنها دیر خشم می گیرند و زود به حالت طبیعی باز می گردند و برخی زود خشمگین می شوند و

^۶ سوره صف، آیه ۳

^۷ بحار الانوار، جلد ۲، ص ۱۵۴

^۸ تهج البلاغه، نامه ۶۹

۱. پیشگیری

در مرحله اول باید از بیماری غضب و عصبانیت پیشگیری نمود و پیشگیری از آن این است که انسان با توکل به خداوند و رعایت دستورهای اخلاقی همانند محبت، صله رحم، ایثار، عفو و گذشت به زندگی خود آرامش بخشد و خود را در معرض خشم و غضب قرار ندهد.

۲. درمان

اگر انسان گرفتار خشم و غضب گردد اصلاح او سخت می شود لکن غیرممکن نیست؛ زیرا در اخلاق اسلامی راهکارهایی برای درمان آن مطرح شده است که در ادامه به برخی از آن ها اشاره شده است:

الف. استفاده از اذکار

خداوند در قرآن می فرماید: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**: آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.^{۱۷}

بر اساس این آیه انسان با یاد خداوند آرامش می یابد و این آرامش یکی از مهم ترین عناصر برای جلوگیری از رفتار خشونت بار است. به هنگام عصبانیت به هر دلیلی، بهترین کار عمل به این دستور الهی است. هنگامی که انسان با یاد خداوند آرامش می گیرد بهترین تصمیم را در لحظات حساس زندگی اتخاذ می کند.

یکی دیگر از روش های درمان عصبانیت ذکر صلوات است که موجب فرو نشاندن آتش خشم و عصبانیت می شود. حب نفس ریشه بسیاری از صفات زشت و ناپسند در انسان است و چون بذری مسموم در قلب انسان کاشته می شود و جزء میوه ی تلخ مال دوستی، جاه طلبی، تکبر، غرور و ... محصول دیگری ندارد.

بدون شک آتش خشم و عصبانیت را شیطان در قلب انسان روشن می کند و بر تکرار و افزایش آن اصرار می ورزد. به همین دلیل برای رفع عصبانیت باید شیطان را از خود دور کرد. خداوند در قرآن می فرماید: **إِنَّ اللَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ**: کسانی که پرهیزکاری را پیشه کردند چون با پندار شیطانی برخورد کنند خدا را یاد کنند و ناگهان بینا شوند.^{۱۸} خداوند در این آیه توصیه می فرماید که هنگامی که وسوسه های شیطان به ذهن شما حمله می کنند، به خدا پناه ببرید؛ لذا از بهترین اذکار گفتن "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" است.

^{۱۷}سوره رعد، آیه ۲۸

^{۱۸}سوره اعراف، آیه ۲۰۱

یکی از مهم ترین اذکار که آتش خشم انسان را فروکش می کند، ذکر یونسیه است؛ قرآن کریم دعای حضرت یونس را چنین نقل کرده است: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ؛ معبودی جز تو نیست. منزهی تو به راستی که من از ستمکاران بودم.

سید بن طاووس دعای یونس را که مشتمل بر ذکر یونسیه است چنین نقل کرده است: يَا رَبِّ مِنَ الْجَبَالِ أُزْلِفَتْنِي وَمِنَ الْمَسْكَنِ أُخْرِجْتَنِي وَفِي الْبَحَارِ صَيَّرْتَنِي وَفِي بَطْنِ الْحُوتِ حَبَسْتَنِي فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. در این ذکر انسان به خداوند پناه برده و پس از حمد و ثنای ایشان ضمن اعتراف به اشتباهات خویش، از خداوند برای خود و دیگران طلب بخشش می کند؛ این طلب آمرزش می تواند خشم درونی انسان را فروکش نماید.

ب. سجده کردن

سجده نمودن یکی از روش های مفید برای کاهش خشم و عصبانیت است به این صورت که پیشانی خود را در درگاه خداوند به روی زمین گذارده و از خداوند طلب صبر و بردباری می کند.

ابو سعید خدری از پیامبر اکرم (ص) روایت می کند که ایشان فرمودند: غضب جرقه ای است که در قلب انسان قرار می گیرد.... کسی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد و برای خدا سجده نماید به یقین هرکس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می یابد.

ج. انجام وضو و غسل

تماس آب با بدن در خاموش کردن آتش خشم بسیار موثر است زیرا بهترین وسیله برای کاهش حرارت ایجاد شده و آرامش انسان است. در این میان وضو و غسل نسبت به شستشوی عادی تاثیر بیشتری دارد.

پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرمایند: هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس وضو بگیرد و غسل کند؛ زیرا غضب از آتش است.^{۱۹}

د. تغییر حالت بدن

در روایات متعددی از ائمه معصوم علیهم السلام آمده است که اگر فرد در هنگام عصبانیت وضعیت خویش را تغییر دهد، بهتر می تواند خشم خود را مدیریت کند.

^{۱۹} بحار الانوار، جلد ۷، صفحه ۲۷۲

امام صادق (ع) به نقل از امام باقر (ع) فرمودند: همانا مرد خشمگین می شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی نشیند و خشنود نمی گردد و در اثر آن وارد جهنم می گردد پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده بنشیند؛ زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می رود و اگر نشسته باید بایستد.^{۲۰}

پیامبر خدا (ص) می فرماید: هر گاه یکی از شما خشمگین شد، اگر ایستاده است بنشیند و چنانچه خشمش برطرف نشد، دراز بکشد.

همچنین امام علی (ع) می فرماید: هر کس خشمگین شود اگر ایستاده است بی درنگ بنشیند؛ زیرا این کار وسوسه شیطان را از بین می برد.

^{۲۰} وسائل الشیعه، کتاب جهاد النفس، حدیث ۵۳۶

نتایج

دیدگاه انسان محوری سبب شده است انسان موجودی تک بعدی شده که خود و اهداف خویش را اولویت قرار دهد؛ لذا اگر در طول مسیر با موانعی رو به رو شود که توان رفع آن را ندارد به شدت خشمگین شده و دست به کارهایی میزند که عواقب جبران ناپذیری را به همراه دارد.

در این مقاله خشم به عنوان نوعی هیجان معرفی شده است که می تواند باعث پرخاش و تندی در عمل شود و با غضب ارتباط معنایی نزدیکی دارد. در آیات و روایات خشم به دو نوع مقدس و مذموم تقسیم بندی شده و برای هر یک تمثیل های قرآنی ذکر شده است و در نهایت این خشم مذموم است که مورد نکوهش خداوند و اهل بیت علیهم السلام قرار دارد و برای آن آثار و پیامدهای زیان باری اعم از بیماری های جسمی، ترد شدن از جامعه، مبتلا شدن به رذایل اخلاقی از قبیل حقد و کینه، حسادت، عداوت و دشمنی و بیان شده است. با توجه به این موارد، اهمیت یافتن راهکارهای مناسب برای کنترل و مدیریت خشم افراد بیشتر مورد توجه قرار گرفت. از جمله این راهکارها می توان به استفاده از اذکار توصیه شده، تغییر حالت بدنی، انجام وضو یا غسل اشاره نمود.

بطور کلی این مقاله نشان داد شناخت انواع خشم و راهکارهای کنترل آن، می تواند به بهبود زندگی افراد و آرامش درونی آن ها کمک کند.

منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ سی و ششم، انتشارات دارالکتب اسلامیه، تهران ۱۳۸۷
۲. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر، چاپ پنجم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم ۱۳۷۴
۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، چاپ دوم، تهران، انتشارات مرتضوی ۱۳۷۴
۴. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، چاپ سوم، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۵. نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، چاپ هفتم، موسسه انتشارات هجرت، زمستان ۱۳۷۹
۶. طلایی جم، اعظم، نقش کنترل خشم در اصلاح روابط اجتماعی با تاکید بر بیانات آیت الله جوادی آملی، انتشارات شریف کدکم، تهران ۱۳۹۹
۷. خمینی، روح الله، چهل حدیث، چاپ اول، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران ۱۳۷۱
۸. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، چاپ هشتم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، زمستان ۱۳۹۰
۹. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، انتشارات اسلامیه، قم، اسفند ۱۳۸۸.
۱۰. مهدوی کنی، محمدرضا، اخلاق عملی، چاپ چهارم، انتشارات مسجد مقدس جمکران، قم ۱۳۸۵