





سازمان اوقاف و امور خیریه
معاونت فرهنگی و اجتماعی



پرتال فرهنگی راسخون
RASEKHOON.NET
معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه

تہیہ، تنظیم و نشر: پرتال فرهنگی راسخون (وابستہ بہ معاونت فرهنگی، اجتماعے سازمان اوقاف و امور خیریه)
نویسنده: علی رضا محمدلو | ویراستار: مهدی مباحی | صفحہ آرائی: مختار شفق
قیمت: ۲۵۰۰ تومان | نوبت چاپ: اول / بہار ۱۳۹۷ | شمارگان: ۳۰۰۰ نسخہ
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وابستہ بہ سازمان اوقاف
نشان: قم، بلوار ۱۵ خرداد، جنب امامزادہ سید علی (ع)، مجتمع فرهنگی اوقاف، پرتال فرهنگی راسخون
سایت راسخون: www.rasekhoon.net | تلفن: ۰۲۵- ۳۸ ۱۸ ۷۱ ۷۴

زندگی به رنگ خدا



خشم به طعم مهر
راهکارهایی برای رهایی از خشم



[مقدمه]



موضوع خشم با تعبیر قوّه غضبیّه همواره از مباحث اساسی مورد توجّه روان‌شناسان، فلاسفه و علمای اخلاق بوده است. توجّه صرف به جنبه‌های منفی بروز خارجی خشم، همچنین بی‌اعتنایی نسبت به کنترل و مدیریت آن، خشم را به منفورترین هیجان‌ها بدل ساخته است. در صورتی که اگر تحت مدیریت و کنترل عقلانی قرار گیرد، از مواهب الهی تلقی می‌گردد و تأثیر مستقیم در حفظ حیات و کرامت و عزّت نفس انسان خواهد داشت. قرآن و حدیث با دقّت نظر در هیجان خشم، ضمن مفهوم‌سازی در این زمینه و بیان انواع خشم و تأثیر هر یک، راهکارهای ارزشمندی به منظور مدیریت خشم ارائه داده‌اند.





[بیان آیه و ترجمه]



وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ. (سوره شوری ۳۷)

همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین

شوند عفو می‌کنند.

نگاهی کلی به آیه و تبیین تفسیری آن

آن‌ها کسانی هستند که هنگام غضب عفو می‌کنند (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ).

در تفسیر نمونه درباره این بخش از آیه چنین آمده است که مؤمنین، نه تنها در موقع غضب زمام اختیار از کفشان ربوده نمی‌شود و دست به اعمال زشت و جنایات نمی‌زنند، بلکه با آب عفو و غفران قلب خود و دیگران را از کینه‌ها شست‌وشو می‌دهند.

و این صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا نمی‌شود. جالب این‌که: نمی‌گویند آن‌ها غضب نمی‌کنند؛ چرا که این جزء طبیعت انسان است و در بعضی موارد، یعنی در

آن جا که برای خدا و در راه احقاق حق مظلومان باشد، ضرورت دارد، بلکه می‌گوید آن‌ها هنگام غضب‌آلوده گناه نمی‌شوند، سهل است به سراغ عفو و غفران می‌روند و باید هم چنین باشد، چگونه انسان می‌تواند در انتظار عفو الهی به سر برد در حالی که خود کینه توز و انتقام‌جو است و هنگام غضب هیچ قانونی را به رسمیت نمی‌شناسد؟! و اگر می‌بینیم در این جا مخصوصاً روی مسئله غضب تکیه شده به خاطر آن است که این حالت آتش سوزانی است که در درون جان انسان شعله‌ور می‌شود و بسیاری کسان که قادر بر مهار کردن نفس در آن حالت نیستند، ولی مؤمنان راستین هرگز تسلیم خشم و غضب نمی‌شوند.



[معاشناسی خشم]

خشم در متون اسلامی علاوه بر واژه «غضب» با واژه‌هایی نظیر «غیظ»، «سخط» و «غلظت» نیز آمده است.

غیظ: شدت غضب است و حرارتی است که انسان به سبب فوران خون در قلبش می‌یابد. (راغب، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۶۱۹) غیظ شدت خشم و مرحله شدید و بالای آن است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۳: ۲۸۰): **وَإِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكَ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ**: اما هنگامی که تنها می‌شوند، از شدت خشم بر شما، سرانگشتان خود را به دندان می‌گزند! بگو: با همین خشمی که دارید بمیرید! خدا از [اسرار] درون سینه‌ها آگاه است. (آل عمران/ ۱۱۹)

سخط: غضب شدیدی است که مقتضی عقوبت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۴۰۳) و مقابل کلمه «رضا» قرار دارد (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۷: ۳۱۲): **ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا**



أَسَخَطَ اللَّهُ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ: این به خاطر آن است که آن‌ها از آنچه خداوند را به خشم می‌آورد، پیروی کردند و آنچه را موجب خشنودی اوست، ناپسند داشتند؛ از این رو، [خداوند] اعمال آنان را نابود کرد. (محمد / ۲۸)

غلظت: به معنی سختی و تندى است و در مقابل كلمه «رقت: نرمی» قرار دارد (المصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷: ۲۵۰) **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَا لَهُمْ جَهَنَّمَ وَيْسُ الْمَصِيرِ:** ای پیامبر! با کافران و منافقان جهاد کن و بر آن‌ها سخت بگیر! جایگاهشان جهنم است و چه سرنوشت بدی دارند! (التوبه / ۷۳)

بنابراین، می‌توان گفت خشم برانگیختگی روانی و فیزیولوژیک است که هنگام بروز مانع یا عامل تهدیدکننده درونی یا بیرونی به وجود می‌آید و در واقع، از پیچیده‌ترین هیجان‌های انسان است که پاسخی است به شکست‌ها، ناکامی‌ها و بدرفتاری‌ها و مرکز آن قلب انسان است.



[انواع خشم]



از دید کلی، می‌توان خشم را در دو گونه مثبت (مناسب) و منفی (نامناسب) دسته‌بندی کرد:

خشم مثبت

این نوع خشم یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که در وجود انسان به ودیعت نهاده شده تا او را از تباهی و نابودی صیانت کند و عواملی را که به سلامتی وی آسیب می‌رساند، از وی دفع نماید.

خشم مناسب 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 (ر.ک: مهکام، ۱۳۸۳: ۵۵). در فرهنگ اسلامی نیز نه تنها خشم به طور کامل تخطئه نشده، بلکه بسیاری از خشم‌ها که تحت کنترل عقل هستند و آگاهانه اعمال می‌شوند، به عنوان خشم مقدس و مبارک معرفی شده است. قرآن و حدیث در برخی موارد

خشم را به خدا نسبت می دهند و او را به نام هایی چون «قهار» و «جبار» وصف می نمایند: قُلْ إِنَّمَا أَنَا مُنذِرٌ وَمَا مِنْ إِلَهٍ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ: بگو: من تنها یک بیم دهنده ام و هیچ معبودی جز خداوند یگانه قهار نیست (ص/۶۵). همچنین می فرماید: تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَقُولُونَ الدِّينَ كَفَرُوا لَيْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ: بسیاری از آن ها را می بینی که کافران [و بُت پرستان] را دوست می دارند [و با آن ها طرح دوستی می ریزند]. نفس [سرکش] آن ها چه بد اعمالی از پیش برای [معاد] آن ها فرستاد که نتیجه آن، خشم خداوند بود و در عذاب [الهی] جاودانه خواهند ماند. (المائدة/۸۰)

از آیات فوق برمی آید که خشم خدا تنها برای خود انسان و به نفع اوست و زمانی بروز می کند که انسان از مسیر اعتدال و مستقیم الهی منحرف گردد و عملی انجام دهد که با آن اهداف متعالی که خداوند برایش ترسیم نموده، مخالف باشد. خشم انسان نیز زمانی جنبه ایجابی



و مقدّس می‌یابد که با اهداف و نیّات مقدّس و مبارک پیوند بخورد؛ خشمی که تنها برای خداوند، به نام او، احقاق حقّ و اعمال قوانین خداوند بر زمین باشد. چنین خشمی از دیدگاه اسلام جایز و در برخی مواقع واجب می‌گردد، امّا به شرطی که جنبه طغیان پیدا نکند و براساس حقّ و عدالت باشد. (ابراهیم عبدالرحیم، ۲۰۰۹م: ۹۵)

موارد صحیح ابراز خشم

قرآن و حدیث با نگاهی بسیار دقیق به هیجان خشم، موقعیّت‌هایی را که لازم است انسان خشم گیرد، مشخص می‌نماید؛ از جمله موارد پسندیده ابراز خشم از دیدگاه قرآن و حدیث عبارت‌اند از:

احقاق حقّ و جلب رضایت پروردگار

هرگاه انسان حقّ خویش را در حال ضایع شدن ببیند، هیجان خشم موجب می‌شود که

فرد از خود و اکنش نشان دهد و از حقّ خود دفاع نماید (ژاله فر، ۱۳۸۲: ۲۵۴). مهم‌ترین این حق‌ها، حقّ بندگی خداوند متعال است. علی‌علیه می‌فرماید: «پیامبر اکرم ﷺ به خاطر دنیا هرگز خشمگین نمی‌شد؛ ولی هرگاه برای حق غضب می‌کرد، آخدی را نمی‌شناخت و خشمش فرو نمی‌نشست تا آن‌که حق را یاری کند و خشمش تنها برای خدا بود» (فیض کاشانی، ۱۳۳۹، ج ۵: ۳۰۳). امام رضا علی‌علیه نیز می‌فرماید: «چنانچه در موردی خواستی غضب کنی، پس متوجّه باش که خشم خود را در جهت کسب خشنودی خداوند اِعمال کنی.» (الدّینوری، بی‌تا، ج ۱: ۲۹۲)

از نمونه این خشم‌ها، خشم حضرت موسی علی‌علیه است. قرآن کریم داستان آن حضرت را چنین بیان می‌کند: «وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرِيكُمْ وَأَلْقَى الْأَوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا



يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ؛ و هنگامی که موسی خشمگین و اندوهناک به سوی قوم خود بازگشت، گفت: پس از من، جانشینان بدی برایم بودید (و آیین مرا ضایع کردید)! آیا درمورد فرمان پروردگارتان [و تمدید مدّت میعاد او]، عجله نمودید [و زود قضاوت کردید؟!]. سپس الواح را افکند و سر برادر خود را گرفت [و با عصبانیت] به سوی خود کشید. او گفت: ای فرزند مادرم! این گروه مرا در فشار گذاردند و ناتوان کردند و نزدیک بود مرا بکشند. پس کاری نکن که دشمنان مرا شماتت کنند و مرا با گروه ستمکاران قرار مده! (الأعراف/۱۵۰)

نمونه‌ای دیگر خشم حضرت سلیمان عليه السلام است، زمانی که متوجه غیبت هدهد می‌شود:

«وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهُدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ * لَأُعَذِّبَنَّهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَحَنَّهُ أَوْ لِيَأْتِنِيَ بِلُطْآنٍ مُمِينٍ»؛ [سلیمان] در جستجوی آن پرنده (هدهد) برآمد و گفت: چرا هدهد را

نمی بینم، یا این که او از غایبان است؟! * قطعاً او را شدیداً کیفر خواهم داد یا او را ذبح می کنم یا باید دلیل روشنی [برای غیبت خود] برای من بیاورد! (النمل/۲۰۲۲)

هیجان خشمی که بر حضرت سلیمان علیه السلام عارض شد، از نوع ایجابی و مثبت بود، چه آن که حضرت سلیمان علیه السلام پادشاه انس و جن و حیوانات بود و سیاست و اداره چنین مملکت گسترده ای کاری بسیار بزرگ و نیازمند اراده ای قوی و هوش و فراست سرشار و نیز شدت و غلظت و خشم به موقع است. (ابراهیم عبدالرحیم، ۲۰۰۹ م: ۹۷)

هدهد نیز از سربازان حضرت سلیمان علیه السلام و دارای جایگاهی ویژه بود و مهندسی آب آن حضرت را بر عهده داشت و بدون اجازه ایشان جایگاه خویش را ترک کرده بود (ابن کثیر، ۱۴۱۹ق، ج ۶: ۱۶۶)؛ بنابراین، شایسته چنین شدتی از سوی آن حضرت بود. در این جالازم است که به چند نکته اساسی توجه شود:



۱. خشم حضرت سلیمان علیه السلام به خاطر این بود که هدهد وظیفه و تکلیف خویش را به درستی انجام نداده بود، نه به خاطر امیال و انگیزه‌های شخصی.

۲. حضرت سلیمان علیه السلام مجازات مترتب از خشم خویش را منوط به عدم ارائه توجیهی قانع‌کننده از سوی هدهد قرار داد. بنابراین، در هنگام خشم نیز اصول عقلانی را فراموش نکرد.

خشم در برابر کفار و دشمنان اسلام

دشمنان اسلام و کفار همواره در صدد تعدی به اسلام و مسلمانان و ایجاد مانع در مسیر گسترش اسلام و نشر و تبلیغ آن برمی‌آیند و در خلوت خویش از شدت کینه و نفرت نسبت به مؤمنان انگشت خشم به دهان می‌گزیند: «هَآأَنْتُمْ أَوْلَاءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا الْقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ»؛ شما کسانی هستید که آن‌ها را دوست می‌دارید، اما آن‌ها شما را دوست ندارند!

در حالی که شما به همه کتاب‌های آسمانی ایمان دارید [و آن‌ها به کتاب آسمانی شما ایمان ندارند]. هنگامی که شما را ملاقات می‌کنند، [به دروغ] می‌گویند: ایمان آورده‌ایم، اما هنگامی که تنها می‌شوند، از شدت خشم بر شما، سرانگشتان خود را به دندان می‌گزند! بگو: با همین خشمی که دارید، بمیرید! خدا از [اسرار] درون سینه‌ها آگاه است. (آل عمران/۱۱۹)

علی علیه السلام می‌فرماید: «کینه‌توزی سبب خشم است.» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۹۹)

خشم منفی

خشم منفی حالتی است که فرد در آن آگاهی، اختیار عقل و کنترل احساس و شعور خود را از دست می‌دهد. در آن هنگام، انسان از ملکه اندیشه و بصیرت بی‌بهره است و مهار نفس خویش را از دست می‌دهد، تا جایی که ممکن است خشم خود را متوجه عواملی نماید که در برانگیخته شدن خشم وی نقشی نداشته‌اند. چنین خشمی است که در فرهنگ اسلامی خشمی مذموم،



غیر مقدّس و کلید همهٔ بدی‌هاست. (ر.ک: زین‌الهادی، ۱۳۸۳: ۱۹۸) علی‌علیه نیز خشم را کلید تمام بدی‌ها می‌داند. (کلینی، ۱۳۸۸ق، ج ۲: ۳۰۳)

خشمی ناپسند است که به خاطر امور نفسانی و منافع بی‌ارزش دنیوی باشد و تحت مدیریت و کنترل و ارزیابی عقل قرار نگیرد. چنانچه این حالت هیجانی به‌طور مستمر ادامه یابد، نفس انسان کاملاً تغییر پیدا می‌کند و آرامش روانی خویش را از دست می‌دهد و ضمن احتمال ابتلا به جنون و اختلالات روانی، فرد را دچار شخصیتی کاذب می‌نماید. در این حالت، او بسیاری از صفات ظاهری شخصیت و هویت و دیدگاه نسبت به خود و دیگران را از دست می‌دهد (ر.ک: داکو، بی‌تا: ۳۱). زمانی که فرد از تفکر بازماند، در واقع، مهم‌ترین وجه تمایز خود از حیوان را از دست داده، به راحتی دچار خطا و انحراف می‌گردد. انسان در چنین شرایطی طعمهٔ آسانی برای شیطان است تا او را به ارتکاب خطاهای فکری، گفتاری و رفتاری مبتلا سازد.



[آثار و نتائج خشم]



از دیدگاه روانشناختی، هیجان خشم نیز همچون سایر هیجانات، دارای آثاری همه جانبه در افکار، گفتار و رفتار است. این آثار را می توان چنین برشمرد:

آثار فیزیکی

آثار فیزیکی خشم عبارت اند از: برافروختگی شدید چهره، افزایش فشار خون، پیدایش غضب در گوشه لب ها، خشکی لب، دهان و گلو، انقباض ماهیچه های فک، گشادی سوراخ های بینی، تیز شدن گوش ها، انقباض ماهیچه ها و آمادگی برای انجام واکنش و اقدام، به هم ریختگی حالت ظاهری و خلق و خوی (منبعث از آشفتگی درونی) (ر.ک: القاسمی الدمشقی، بی تا، ج ۲: ۲۲۶). همچنین در موقع خشم، شش ها فعالیت بیشتری دارند و سرعت تنفس افزایش می یابد تا اکسیژن لازم برای همه این فعالیت های بدن تأمین شود و میل به خالی کردن مثانه افزایش می یابد تا بدن برای انجام فعالیت های سریع آماده باشد، نیز با فعالیت

بخش‌هایی از مغز، ترشح هرمون آدرنالین بیشتر شده، در نتیجه، موجی از انرژی تولید می‌شود.
(ر.ک: پیوریفوی، ۱۳۷۰: ۴۱)

آثار رفتاری و زبانی

از آثار رفتاری و زبانی خشم می‌توان رها کردن زبان به ناسزا و فحش دادن، فریاد کشیدن، زدو خورد، پرخاشگری، قتل و جراحت را نام برد.

آثار روانی و معنوی

آثار روانی و معنوی خشم عبارت‌اند از: کینه و حسد، نفاق و پنهانکاری، عدم تعادل و نارضایتی شدید هنگام مشکلات و اندوه هنگام شادی، تفکر نسبت به افشای اسرار، استهزا و از دست دادن تفکر خلاق. (ر.ک: القاسمی الدمشقی، بی‌تا، ج ۲: ۲۲۶)

پیامبر ﷺ به درستی فرمودند: «بدانید! خشم اخگری است در قلب آدمیزاد، سرخ شدن



چشم‌ها و برآمدن رگ‌های گردنش را [هنگام خشم و عصبانیت] نمی‌بینید؟!» (ناصف، ۱۹۷۵م، ج ۵: ۲۹۸)

مراتب خشم

عملکرد انسان درباره خشم به سه گونه است:

الف) «افراط»: آن زمانی است که خشم بر فرد مسلط و فرد اصول عقلانی و شرعی را زیر پا می‌گذارد و در آن هنگام بصیرت و اختیاری برای فرد نمی‌ماند.

ب) «تفریط»: برخی افراد قوه غضبیه بسیار ضعیفی دارند و در جاهایی که ابراز خشم عقلاً و شرعاً واجب است، از جا بر نمی‌آیند تا جایی که ممکن است این حالت به خواری و بی‌غیرتی انجامد.

ج) «اعتدال»: آن زمانی است که فرد خشم خود را مدیریت کند، به گونه‌ای که بجا خشمگین

شود و هنگام خشم از حدود عقلی و شرعی تجاوز نکند. (ر.ک: الغزالی، بی تا، ج ۳: ۹۴-۹۳)

پیامبر ﷺ می فرمایند: «انسان ها در چند دسته گوناگون خلق شده اند: برخی از آن ها دیر خشم می گیرند و زود به حالت طبیعی باز می گردند و برخی زود خشمگین می شوند و زود هم به خود می آیند و عده ای از آن ها زود خشم می گیرند و دیر به خود می آیند. آگاه باشید! بهترین آن ها کسی است که دیر خشم و زود بازگشت است و بدترین آن ها زود خشم و دیر بازگشت است.» (الترمذی، بی تا: ۴۹۶)



[کنترل و مدیریت خشم در قرآن و حدیث]

همان گونه که بیان شد، هیجان خشم پرتوی از مشیت حکیمانه خداوند در خلقت انسان است و جنبه مثبت و منفی دارد و جنبه مثبت آن در برخی موارد ضروری است و بروز جنبه منفی آن نیز به سبب این که برانگیخته از عوامل بیرونی است و کنترل همه این عوامل از اختیار انسان بیرون است، امری طبیعی می نماید؛ بنابراین، باید خشم را کنترل نمود و آسیب های ناشی از آن را به حداقل رساند. قرآن و حدیث راهکارهای ارزشمندی را برای کنترل و مدیریت خشم پیشنهاد می کنند که به برخی از آن ها اشاره می شود:

ذکر و یاد خدا و پناه بردن به او

هنگامی که انسان در کوران حوادث و تنگنای زندگی قرار می گیرد و تلاطم امواج مشکلات، آرامش او را به هم می زند، تنها چیزی که اطمینان و آرامش را به او بازمی گرداند، ذکر خداوند است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آن ها کسانی هستند



که ایمان آورده اند و دل های شان به یاد خدا مطمئن [و آرام] است. آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد. (الرعد/۲۸) قلبی که به درجه اطمینان و آرامش رسیده باشد، حداکثر کنترل را بر نفس خود دارد و از طغیان آن جلوگیری می کند. همچنین گفته شد که خشم از شیطان و تحریک ها و وسوسه های اوست، خداوند متعال می فرماید: «وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»؛ و هرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه ببر که او شنونده و داناست. (الأعراف/۲۰۰) پیامبر ﷺ نیز هنگام مشاهده دو نفر که در حال خشم، به یکدیگر دشنام می دادند و یکی از آن ها از شدت خشم سرخ و برافروخته شده بود، فرمودند: «من جمله ای می دانم که اگر آن را بگویند، خشمش از بین می رود! اگر بگویند «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (البخاری، بی تا، ج ۳: ۹۹)



عفو، گذشت و فرو خوردن خشم

خشم جز در افرادی که مشکلات حادّ روانی دارند، خود به خود و بدون علّت به وجود نمی آید. پس در حالت طبیعی حتماً کسی یا چیزی خشم انسان را برمی انگیزد، اگر این خشم به خاطر خدا و پایمال شدن حقّ او باشد، دیگر حقّی برای ما نمی ماند و اجازه عفو و گذشت نداریم که موارد این نوع خشم بررسی شد؛ ولی در صورتی که خشم به خاطر خودمان باشد، بخشش و گذشت در صدر همه تصمیم ها و اقدام ها قرار می گیرد. خداوند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می داند و می فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»؛ همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می کنند. (الشوری/ ۳۷) پیامبر ﷺ می فرماید: «قهرمانی به کشتی گرفتن و پشت به خاک مالیدن حریفان نیست،، بلکه قهرمان کسی است که هنگام خشم زمام

نفس خویش را دست گیرد.» (همان؛ القشیری، بی تا، ج ۸: ۱۶۲)

تغییر وضعیّت

تغییر وضعیّت عبارت است از این که فرد خشمگین در هر حالتی که هست، جابه جا شود و تغییر حالت دهد. اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو دراز بکشد. پیامبر ﷺ می فرماید: «اگر یکی از شما خشمگین شد و ایستاده بود، بنشیند و هنگامی که خشمش از بین رفت، بلند شود. در غیر این صورت، به پهلو دراز بکشد.» (ابن حنبل، بی تا، ج ۵: ۱۵۲) همچنین فرموده اند: «هر کس که حالت خشم در او پیدا شد، گونه های خویش را بر زمین نهد.» (ناصف، ۱۹۷۵ م، ج ۵: ۲۹۹)

وضو گرفتن

پیامبر ﷺ می فرماید: «همانا خشم از شیطان است و شیطان از آتش خلق شده است

و آتش به وسیله آب خاموش می شود، پس هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد.» (ابن حنبل، بی تا، ج ۴: ۲۲۶) هنگام خشم به سبب افزایش فعالیت ماهیچه ها و افزایش گردش خون در بدن، دمای بدن به شدت بالا می رود؛ بنابراین، وضو گرفتن (به ویژه با آب سرد) دمای بدن را پایین می آورد و به صورت قابل ملاحظه ای میزان خشم را کاهش می دهد.

سکوت

پیامبر ﷺ می فرماید: «هرگاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند.» (همان، ج ۱: ۳۳۹) قبلاً اشاره شد که هنگام خشم فرد زمام عقل خویش را از دست می دهد؛ بنابراین، ممکن است که حرف های غیرمنطقی و نسنجیده بر زبان آورد و آتش خشم خود و طرف مقابل را بیشتر شعله ور سازد و تبعات زیانباری به دنبال داشته باشد، درحالی که چند لحظه سکوت



می تواند همه مشکلات را حل کند. علی علیه السلام می فرماید: «خشمگینی را با سکوت معامله کنید.»
(تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲: ۳۰۳)

ترس از عذاب و خداوند

انسان همواره به یاد داشته باشد که قدرت و بزرگی خداوند و غضب او فوق همه قدرت هاست. پس اگر بر کسی خشم ورزد، چگونه از خشم خداوند در روز قیامت می تواند در امان بماند. پیامبر صلی الله علیه و آله غلامی را برای حاجتی فرستاد و او دیر بازگشت و چون آمد، با عتاب به او فرمود: «اگر قصاصی در کار نبود، قطعاً تو را تنبیه می کردم.» (ر.ک: الغزالی، بی تا، ج ۳: ۱۰۴)
امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «ای مالک! تو نمی توانی خشم را مهار سازی، مگر این که به معاد و زندگی آخری بسیار بیندیشی.» (نهج البلاغه / ن ۵۳)



[چرخه پر خاشگری و مراحل آن]



برای این که بتوانیم خشم مان را مدیریت کنیم، ابتدا باید بدانیم اصلا احساس خشم چه شکلی است. اولش حجم احساس خشم ما به اندازه یک گلوله برفی کوچک است که در بالای شیب یک قله قرار گرفته. اگر این گلوله از بالا به پایین قله بغلتد، کم کم حجیم تر می شود و در نهایت تبدیل به بهمنی ویرانگر می شود. ما توان آن را داریم یک گلوله برفی را از غلتیدن به دامنه کوه بازداریم؛ اما اگر این گلوله حجیم تر شد، متوقف کردن آن دیگر در توان ما نخواهد بود؛ بنابراین بهتر است در مراحل اولیه شکل گیری این احساس برای مدیریت آن اقدام به عمل آوریم. یک دوره خشم می تواند دربرگیرنده سه مرحله باشد:

الف) مرحله افزایش تدریجی

این مرحله با سرنخ هایی مشخص می شود که نشان می دهند خشم در حال شکل گیری است. این سرنخ ها ممکن است در جسم (مثل داغ شدن، یخ کردن و ...)، رفتار (مثل مشت

کردن دست‌ها، فشار دادن دندان‌ها روی هم و ...) یا افکار (عجب آدم بی‌مسئولیتی، واقعا در مورد من چی فکر کرده با خودش؟ و...) پدیدار شوند. سرنخ‌ها، علائم خطر یا پاسخ به رخدادهای برانگیزاننده خشم هستند. در این مرحله گلوله برفی هیجان ما در حال تبدیل شدن به بهمن است.

ب) مرحله انفجار

۳۶

اگر مرحله افزایش تدریجی ادامه یابد، مرحله انفجار به دنبال آن رخ خواهد داد. این مرحله به وسیله تخلیه غیرقابل کنترل خشم مشخص می‌شود که می‌تواند به صورت پرخاشگری کلامی یا فیزیکی باشد. در واقع، این تخلیه به پیامدهای منفی منجر می‌شود که به عنوان حد نهایی شدت خشم است.

ج) مرحله پس انفجار



این مرحله به وسیله پیامدهای منفی ناشی از پرخاشگری کلامی و فیزیکی مرحله انفجار، توصیف می‌شود. این پیامدها می‌تواند شامل رفتن به زندان، پایان یافتن شغل یا اخراج شدن از برنامه‌های حمایت اجتماعی، از دست دادن خانواده یا افراد مورد علاقه و احساس گناه، شرمساری و پشیمانی باشد.



[تکنیک‌های کنترل خشم در روان‌شناسی]

برای آن که خشم مان را مدیریت کنیم باید چند نکته را رعایت کنیم:

خشم مان را تشخیص دهیم

اغلب زمانی که در موقعیت های تجربه هیجاناتی مثل خشم قرار می گیریم در این حالت ها غرق می شویم و متوجه احساس و هیجان درونی مان نیستیم. آگاهی نداشتن از این احساسات باعث زمینه سازی ایجاد رفتارهایی می شود که چون ناشی از هیجان زدگی هستند رفتارهای صحیحی نیستند. آگاهی ما از این که در یک موقعیت عصبانی هستیم خود آگاهی هیجانی نامیده می شود. به عبارت دقیق تر خود آگاهی هیجانی یعنی فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت های مختلف آگاهی داشته باشد. این وضعیت به کنترل هیجانات و احساسات ما کمک می کند.

در خودآگاهی هیجانی چه کار کنیم؟

در مرحله خودآگاهی هیجانی دو عمل مهم برای مدیریت خشم صورت می‌گیرد:
 الف) با گفت‌وگوی درونی، حالت هیجانی خود را تشخیص می‌دهیم. مثلاً من در حال حاضر عصبانی هستم، احساس خشم می‌کنم با گفتن این جملات به خود مانع از آن می‌شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

ب) سعی کنیم به علت عصبانیت خود پی ببریم. علت عمده‌ای ایجاد عصبانیت در ما، برخورد های دیگران و به عبارت دیگر محرک های بیرونی نیست، بلکه افکار ناکارآمد و منفی ماست که باعث می‌شود خشم به عصبانیت تبدیل شود. افکار ناکارآمد به شکل های مختلفی به ذهن ما خطور می‌کنند، اما اغلب این افکار نتیجه باور ناکارآمد پایدار است مبنی بر این که همیشه همه افراد باید صحیح رفتار کنند اما در واقعیت چقدر این امکان وجود دارد؟ واقعیت این است که کمرنگ کردن این باور ناکارآمد بنیادین نقش مهمی در مدیریت خشم ایفا می‌کند.



فکرمان را مدیریت کنیم

در اغلب موارد، محرک‌های بیرونی به فعال شدن افکار ناکارآمد منجر می‌شوند. عملکرد این افکار ناکارآمد به حدی سریع است که به آن‌ها افکار اوتوماتیک (خودآیند) منفی هم گفته می‌شود، این‌که فرد بتواند این افکار را شناسایی و خنثی کند به آن معناست که تا حد زیادی مهارت مدیریت خشم را کسب کرده است؛ بنابراین در زمان‌های عصبانیت اول باید بدانیم چه احساس و هیجانی داریم و دوم آگاه باشیم افکار موجب تشدید احساسات و رفتار می‌شوند؛ در واقع محرک‌های بیرونی به شکل کاملاً طبیعی زمینه عصبانیت و ناراحتی ما را فراهم می‌آورند؛ اما این خود ما هستیم که به واسطه افکار ناکارآمد خود موجب عصبانیت غیرضروری و شدید می‌شویم.



خشم مان را پیش بینی کنیم

راهکار دیگر برای مدیریت خشم پیش بینی موقعیت های خشم آور و برنامه ریزی برای نحوه رویارویی با آن ها است. مرور تجربه های عصبانیت، که در گذشته داشته ایم، می تواند به ما کمک کند پیش بینی کنیم بودن با برخی افراد یا حضور در برخی موقعیت ها در بیشتر موارد به عصبانیت ما منجر می شود. در برخی موارد، حضور در این موقعیت ها هیچ ضرورتی ندارد؛ بنابراین می توان از آن ها اجتناب کرد اما در برخی موارد دیگر مجبوریم در این موقعیت ها حضور یابیم. در این مواقع آماده سازی ذهنی و برنامه ریزی برای یکسری راهکارها در آن شرایط خاص می تواند به ما کمک کند از عصبانیت در امان بمانیم.

گاه محیط را ترک کنیم

ممکن است در مواردی راهکارهای قبلی به کارمان نیایند و ما ناگزیر در موقعیت و در



معرض شروع تجربه خشم قرار بگیریم. در این موارد گاه بهترین راه این است که برای کاهش میزان هیجان مان موقعیت را ترک و گفت و گو درباره مسئله را به زمانی مناسب تر موکول کنیم که در آن آرام تر باشیم.

نفس عمیق بکشیم

هیجان ها و خصوصا خشم صرفا یک پدیده روانی نیستند بلکه اجزای جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. تنفس عمیق می تواند بر ضربان قلب و در نتیجه فشار خون اثر بگذارد و بدین ترتیب می توان با تنفس عمیق مانع از بالا رفتن فعالیت اجزای جسمانی خشم شد و به خنثی کردن آن کمک کرد.

حواس مان را پرت کنیم

گاه بهتر است برای مدیریت خشممان از شیوه های حواس پرتی استفاده کنیم. آنچه در

حواس پرتی اتفاق می افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی منحرف می شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می گیرند. تمرکز در حین یادگیری و در ارتباط اجتماعی امری لازم و مفید است؛ اما با این حال موقعیت هایی هم وجود دارد که تمرکز، کارکرد طبیعی و سازگارانه خود را از دست می دهد. غرق شدن در احساس ها و هیجانات ناخوشایند از قبیل خشم، غم و... وقتی به وجود می آید که فرد تمرکز خود را بر این حالت ها قطع نکند. در این گونه مواقع است که استفاده آگاهانه و ارادی از حواس پرتی باعث می شود فرد از باتلاق حالت های ناخوشایند هیجانی راحت تر خلاص شود.

منطق استفاده از روش های حواس پرتی در این است که ذهن ما دارای این ویژگی است که نمی تواند در آن واحد به دو مسئله فکر کند. وقتی در مواقع خشم، حواس خود را معطوف به موضوعات حاشیه ای کنیم، ذهن از حواس تأثیر می پذیرد و بدین ترتیب از فکر کردن و بال و پر



دادن بیشتر به خشم دور می شویم .

هر روشی که به لحاظ روانی شما را از موقعیت دور و حواستان را مشغول به موضوعی دیگر کند، یک روش حواس پرتی محسوب می شود؛ برای مثال شمردن معکوس اعداد (هفت تا هفت تا بیاییم عقب)، به یاد آوردن شعر، به یاد آوردن یک تصویر یا خاطره خوشایند و فیلم دیدن .

با گذشته تسویه حساب کنیم

بسیاری اوقات، آن چیزی که به عصبانیت شدید ما منجر می شود فقط موقعیت حاضر نیست، بلکه رنجش هایی است که از گذشته در رابطه باقی مانده است . برای این که این رسوبات آزردهای گذشته روابط ما را با مشکل و خشم های سرخورده روبه رو نسازد، باید به راه هایی اندیشید تا احساسات منفی گذشته را حل و فصل کرد .

یکی از راه‌های حل و فصل احساسات، داشتن یک دفتر احساسات و نوشتن رنجش‌های گذشته است. بخشیدن طرف مقابل و ثبت آن می‌تواند به ما کمک کند آزرده‌گی‌های گذشته را وارد موقعیت‌ها و روابط جدید نکنیم و به جای این‌که در کنار موقعیت جدید ایجاد شده برای حل و فصل این آزرده‌گی‌های قدیمی انرژی بگذاریم، انرژی خود را صرف مدیریت و کنترل خشم فعلی بکنیم.



منابع مطالعاتی

- قرآن کریم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۲۱۴۱ق)، **المفردات فی غریب القرآن**، دمشق و بیروت: دارالعلم.
- ریو، جان مارشال (۷۸۳۱)، **انگیزش و هیجان**، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات ویرایش.
- زین الہادی، محمد (۳۸۳۱)، **روانشناسی دعوت اسلامی**، ترجمه احمد حکیمی، تهران: احسان.
- ژاله فر، تقی (۲۸۳۱)، **مبانی روانشناسی از دیدگاه مکتب اسلام**، زنجان: نیکان کتاب.
- شاذلی، سید قطب (۲۱۴۱ق)، **فی الظلال القرآن**، بیروت: دار الشروق.
- الشیبانی، عبدالرحمن بن علی (۷۷۹۱م)، **تیسیر الوصول إلى جامع أصول من حدیث الرسول ﷺ**، بیروت: دار المعرفة.
- العثیمین، محمد بن صالح (۲۰۰۲م)، **شرح العقيدة الواسطیة**، القاهرة: دار ابن الہیثم.

- الغزالي، محمد بن محمد (بي تا)، إحياء علوم الدين، بيروت: دار الكتاب العربي.
- فيض كاشاني، محمد بن مرتضى (٩٣٣١)، المحجة البيضاء في تهذيب الإحياء، تهران: مكتبة الصدوق.
- القاسمي الدمشقي، محمد جمال الدين (بي تا)، موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين، مصر: المكتبة التجارية الكبرى.
- القشيري، مسلم بن حجاج (بي تا)، صحيح مسلم بشرح النووي، بيروت: إحياء التراث العربي.
- كارلسون، نيل آر (٥٨٣١)، مباني روانشناسي فيزيولوجيكي، ترجمه مهرداد پژمان، تهران: غزل.
- كليني، محمد بن يعقوب (٨٨٣١ق)، اصول كافي، تهران: المكتبة الإسلامية.
- مصطفوي، حسن (٥٦٣١)، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر كتاب.
- مكارم شيرازي، ناصر (٧٧٣١)، اخلاق در قرآن، قم: مدرسة الإمام علي ابن أبي طالب.
- ——— (١٧٣١)، تفسير نمونه، تهران: دار الكتب الإسلامية.
- موسوي خميني رحمته الله، امام روح الله (٨٦٣١)، چهل حديث، تهران: مركز نشر فرهنگي رجاء.