

بررسی مدیریت خشم در آیات و روایات

مهمین قاسمی راد^۱

^۱ معلم رسمی آموزش و پرورش، و مدرس حوزه علمیه خواهران

چکیده

شناسایی، کنترل و مقابله با هیجان‌ها از دیرباز در روان‌شناسی مورد بحث بوده است. اسلام نیز برای کنترل صحیح خشم، راه کارهای زیادی ارائه داده و افراد را به کنترل و مدیریت آن دعوت نموده است. این مقاله با رویکرد تحلیلی - توصیفی و با هدف بررسی دیدگاه روان‌شناسی و اسلام به بررسی مفهوم خشم، و راه‌های مقابله با خشم با استفاده از آیات و روایات می‌پردازد، با تأمل در منابع روان‌شناختی و دینی، به این نتیجه می‌رسیم که بسیاری از هیجان‌ها از جمله خشم را می‌توان از طریق ایجاد نگرش توحیدی و تغییر در باورها و راه کارهای عملی وارد شده در آیات و روایات با تکیه بر تعالیم ناب اسلامی مدیریت کرد.

واژه‌های کلیدی: خشم، اسلام، روان‌شناسی، مدیریت

مقدمه

هیجان‌ها از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده‌اند. زندگی بدون آنها بی روح، تیره و تاریک می‌نماید. سلامت روانی و عقلانی انسان‌ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. خداوند حکیم، هیجان خشم، این نیروی غریزی را برای حفاظت انسان از خود در برابر خطرات و تهدیدها قرار داده تا از حیات و بقای ما محافظت نماید، از سوی دیگر، برای ابراز آن بشر را محدود به شرایط و حد و حدود و قوانین خاص کرده از آنجاکه بحث کنترل هیجان‌ها، بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان است، در اسلام نیز خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن سخن به میان آمده است. از آنجاکه این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان هاست و از آن مهم‌تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه‌ای یافته است اگر افراد نتوانند خشم خود را کنترل کنند، با مشکلات روحی و روانی بسیاری مواجه می‌شوند. دین مبین اسلام، نه ابراز خشم را نفی کرده و نه سرکوب آن را می‌پذیرد، بلکه درصدد تربیت و به اعتدال رساندن این قوه در انسان است. امام صادق علیه السلام فرمودند: مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودی اش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹) بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مفهوم کنترل خشم در جامعه اسلامی ما مورد کم توجهی قرار گرفته و روان‌شناسان در جستجوی روش‌های کنترل خشم به دنبال مطالعه و بررسی منابع غربی و بهره‌گیری از روش‌های پیشنهادی آنها دارند. در صورتی که بررسی دقیق این مفهوم در منابع اسلامی و سیره زندگی پیشوایان دینی نشان می‌دهد که بهترین و کارآمدترین راه کارهای مقابله با خشم و کنترل آن قرن‌ها پیش از ظهور روان‌شناسی نوین غربی توسط دین مبین اسلام با همین مفهوم به ظاهر ساده مدنظر قرار گرفته است که نشان از توجه کامل دین اسلام به تمام ابعاد وجودی انسان می‌باشد. از این رو، در این مقاله سعی بر این است با بررسی دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلام در مورد مفهوم خشم و روش‌های کنترل آن، به این سؤالات پاسخ دهیم که خشم چیست؟ دیدگاه‌های اسلام و روان‌شناسی چه نگاهی به خشم دارند؟ روش‌های مدیریت خشم در آیات و روایات چگونه است؟

معناشناسی خشم

خشم از دیدگاه روانشناسان:

خشم، احساسی طبیعی در انسان است، که همه افراد آن را تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود، ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌ها شود عصبانیت بروز می‌کند (حامدی، ۱۳۹۱: ص ۱۱) می‌توان تعریف جامع خشم را همان تعریف هلن انیل دانست که می‌گوید: خشم یک واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در انواعی از موقعیت‌ها (حقیقی یا خیالی) همانند به بند کشیده شدن، مداخله بی مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر می‌گردد و با برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه جویانه همراه است و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به دنبال دارد (الهی، ۱۳۹۲، ص ۳)

خشم از دیدگاه اسلام:

خشم عبارت است از جوشیدن خون دل در جهت کینه و انتقام جستن، به سبب آنچه که مطابق میل نیست و آزاردهنده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۶۰۸) خشم متضاد خشنودی و بیشتر با میل هیجان به سوی پرخاشگری و تجاوز قابل

شناسایی است بنابراین، منشاء خشم، حفظ موقعیت و رهایی از رنج، درد و خطر است. خشم هیجانی فراگیر و از پرشورترین هیجان‌ها محسوب می‌شود، 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 عَضُّوا عَلَيْكُمُ 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). سخت: غضب شدیدی است که مقتضی عقوبت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۴۰۳) غلظت: به معنی سختی و تندی است و در مقابل کلمه «رقت: نرمی» قرار دارد (المصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷: ۲۵۰): يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَا لَهُمْ جَهَنَّمَ وِبِئْسَ الْمَصِيرُ: 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 یک حالت 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

با یک 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 است تا او را از تباهی و نابودی صیانت کند و عواملی را که به سلامتی وی آسیب می‌رساند، از وی دفع نماید. خشمی که فرد هنگام بروز موانعی که او را از رسیدن به اهداف اساسی و نیل به کمال بازمی‌دارد، از خود نشان می‌دهد، خشمی پسندیده است و در برخی موارد، جنبه ضرورت و وجوب می‌یابد؛ زیرا وقتی که انسان خشمگین می‌شود، نیرویش برای انجام کارهای سخت عضلانی افزایش می‌یابد. این حالت هیجانی، تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌کند که از جمله آنها آزاد شدن هورمون آدرنالین است که بر کبد تأثیر می‌گذارد و موجب ترشح مواد قندی می‌شود و این عمل افزایش نیروی انسان را به دنبال دارد و آمادگی فرد را برای انجام فعالیت‌های شدید دفاع از خود و غلبه بر مشکلات و موانع افزایش می‌دهد (معماری، ۱۳۹۴: ۱۱۹)، به گونه‌ای که اگر هیجان خشم در انسان وجود نداشت، اخلاق وی از اعتدال خارج می‌شد و به سستی، تبلی، بی‌غیرتی و ظلم‌پذیری می‌گرایید و در نهایت، دستخوش زوال و نابودی می‌گشت (ر.ک؛ موسوی خمینی (ره)، ۱۳۶۸: ۱۳۴) خدای تعالی نیز، در صفت مومنین می‌فرماید: (أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ: مومنان بر کافران سخت گیر و با خود مهربان هستند) (فتح: آیه ۲۹) این نیرو در انسان موتور اصلی حرکت در جهاد با دشمنان دین و حفظ اصول الهی است البته به شرط آنکه طبق ایه قرآن این خشم فقط بر کافرانی که با دستورات الهی آگاهانه دشمنی می‌ورزند صورت گیرد، در حدیثی از امام علی (ع) در مورد پیامبر آمده (ص) است که ایشان خشم خود را فقط در راه خدا و برای دفاع از ارزش‌های دینی نشان میداد. (رسول خدا (ص) از ستمی که به خود او میشد انتقام نمی‌گرفت مگر آنکه حریم الهی هتک شود که در آن صورت خشم می‌کرد و غضبش برای خدا بود (کربلایی، ۱۳۸۸: ص ۶)، امام علی (ع) فرمودند: هر که با نابکاران دشمنی ورزد و برای خدا خشم گیرد خدا به خاطر او خشم گیرد و روز قیامت خشنودش گرداند (نهج البلاغه: حکمت ۳۱)

ب-خشم ناپسند(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 مقدس و کلید همه بدی‌هاست. علی (ع) 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 به طور 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 رادچار 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، 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 طعمه آسانی برای شیطان است تا او را به ارتکاب خطاهای فکری، گفتاری و رفتاری مبتلا سازد. روایت شده که یک بار همسر پیامبر(ص)، عایشه، از سر حسادت عصبانی شد. پیامبر (ص) فرمودند: «شیطان به سراغ تو آمد» (معماری، ۱۳۹۴، ۱۲۶). چنین خشمی حتی به ایمان و عقیده فرد هم آسیب می‌رساند. پیامبر(ص) می‌فرماید: «خشم، ایمان آدمی را تباه می‌سازد، چنان‌که سرکه غسل را فاسد می‌کند» (الغزالی، بی‌تا، ج ۳: ۹۰). نیز علی(ع) می‌فرماید: «از خشم به دور باش که خشم سربازی بزرگ و پرتوان از سربازان ابلیس است» (نهج‌البلاغه/ ن ۹۶).

راهکارهای مدیریت خشم، در آیات و روایات

مطالعه منابع اسلامی در مورد شیوه‌های مهار خشم نشان می‌دهد که در ۱۴۰۰ سال پیش، اسلام راهبردهای مقابله‌ای بسیار مناسبی را در اختیار انسان گذاشته و در منابع متعدد بر آن تأکید نموده است. ائمه اطهار و پیشوایان دینی ما همواره در سیره عملی خود آن را نشان داده‌اند. می‌توان راهبردهای پیشنهادی اسلام برای مدیریت خشم را در سه شیوه کلی دسته‌بندی کرد:

۱- شیوه‌های شناختی: مبانی تعلیم ناب اسلامی به گونه‌ای است که افراد در جهتی تربیت شوند که به این درک برسند که، هر امر و تشویقی در جهت حفظ منافع آنهاست و اگر انجام عملی هم نهی شده حتماً در آن زیان و خسارتی برای انسان وجود دارد با چنین تربیتی درواقع، افراد از درون آمادگی پذیرش این اوامر و نواهی را پیدا کرده و مبنای صدور آنها را درمی‌یابند. بر این اساس، پایبندی به این اوامر و نواهی برای آنان آسان شده و با شناخت و در نظر گرفتن پیامدهای منفی پرخاشگری از آن اجتناب می‌کنند روایاتی مانند: خشم کلید هر بدی است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۳۷۳)؛ خشم موجب تباهی ایمان می‌شود، خشم نوعی جنون است (همان، ج ۷۳، ص ۲۶۷-۲۶۸)؛ هر کس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نیست (همان، ج ۱۷، ص ۲۲۶) در راستای همین تربیت الهی می‌باشند و او را تشویق می‌کنند قبل از شدت یافتن خشم و زائل شدن قدرت تفکر، با مراجعه به باطن خود و یادآوری پیامدهای تلخ طغیان خشم و عبرت گرفتن از آنها و یادآوری نکات مثبت فروخوردن خشم، موجب آرامش روحی و روانی خود شوند. از سوی دیگر، توجه به فضایل و ثواب‌هایی که برای فرو بردن خشم بیان شده‌اند [مانند کَاطِمُ الْغَيْظِ كُضِرَ السَّيْفُ فِي وَجْهِ عَدُوِّهِ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًا (طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۸۲)؛ فروبرنده خشم مانند مجاهدی می‌باشد که به صورت دشمنش شمشیر می‌زند و قلبش مملو از آرامش الهی می‌گردد.] پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خداوند - عزوجل - دو جرعه (نوشیدن) است: جرعه خشمی که با بردباری آن

را رد کنی و جرعه مصیبتی که با صبر آن را برگردانی (کلینی، ۱۳۶۵، باب کظم الغیظ، ح ۹) عامل انگیزشی بسیار مؤثری برای اجتناب از خشم و فرو بردن آن خواهد بود. همچنین اسلام به انسان سفارش می کند منشأ خشم را شناسایی کرده و از بزرگ نمایی و تصرف و هم و خیال در آن ممانعت ورزد. برای نمونه، اگر خشم ریشه در خودپسندی و دنیاطلبی دارد به یاد آورد که رفتار غضب آلود، شخصیت و دنیای او را تباہ خواهد ساخت. در مواردی هم که خشم جایز است، بهتر است خشم الهی را یادآوری کند تا مانع خروج از مدار حق گردد و با فرونشاندن خشم خود، از خشم خدای سبحان در امان بماند توجه باطنی به چنین توصیه هایی و تعمق در آنها، حرارت خشم را کاهش داده، مانع نفوذ حزن و کینه در قلب انسان مؤمن خواهد شد (الهی، ۱۳۹۲، ص ۶).

۲- شیوه های عاطفی: شیوه های عاطفی عبارتند از: تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد به ترک پرخاشگری، این کار، از طریق نهی آنان از خشم و رفتارهای خسونت بار و توصیه به اموری که در جهت مخالف و ضدپرخاشگری هستند، مثل شکیبایی و فروخوردن خشم و گفت و گو دنبال می شود. این تهییج عاطفی غالباً از طریق کلامی صورت می گیرد. برای مثال، اولیای دین می فرمایند: هر که خشمی را فرو خورد، درحالی که می تواند آن را اعمال کند، خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر می کند. یکی دیگر از شیوه های فرعی عاطفی مهار پرخاشگری این است که از پیدایش یا گسترش امور و شرایطی که موجب خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه می شوند، مانند فخر، لجبازی، سرزنش و مسخره کردن جلوگیری کنیم، نقطه مقابل خشم، رحمت و شفقت است. در تعلیم دینی و مواعظ و حیانی آمده است که در بسیاری از موارد می توان خشم و غضب را با مهر و رأفت از بین برد و یا از شدت آن کاست. اظهار محبت و ابراز مودت می تواند در فرو بردن خشم و غضب بسیار مؤثر باشد و عواقب شوم خشم به واسطه بروز عواطف رفع می گردد. امام باقر علیه السلام در بیانی محبت آمیز می فرماید: هر فردی که بر نزدیکان خویش خشمگین شد، به سوی او برود و به او نزدیک شود و او را نوازش کند؛ زیرا تماس بدنی با نزدیکان سبب آرامش است، انسان ها همه از یک پدر و مادر و در اصل خلقت مشترکند و اگر به این نکته توجه کنند، رحمت الهی در جان آنها متجلی شده، مانع خروش غضب می گردد (الهی، ۱۳۹۲، ص ۷).

۳- شیوه های رفتاری: اولیای دین، گاه به طور مستقیم و گاه غیرمستقیم، با رفتار خود چگونگی مهار خشم را به نمایش می گذارند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری، راه را بر هرگونه توجیه می بندند. مهم ترین شیوه های رفتاری کنترل و تنظیم هیجان خشم، که در منابع اسلامی بر آنها تأکید شده عبارتند از:

۳-۱- ذکر و یاد خدا و پناه بردن به خداوند: 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 باز می گرداند، ذکر خداوند است. الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دلهايشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است. آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها 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. طبق آیه ی کریمه، خشم از شیطان و تحریک ها و وسوسه های اوست، خداوند متعال می فرماید: وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ: و هرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر که او شنونده و داناست (الأعراف/۲۰۰). پیامبر (ص) نیز در هنگام مشاهده دو نفر که در حال خشم، به یکدیگر دشنام می دادند و یکی از آنها از شدت خشم سرخ و برافروخته شده بود، فرمودند: «من جمله ای می دانم که اگر آن را بگوید، خشمش از بین می رود! اگر بگوید «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (البخاری، بی تا، ج ۳: ۹۹)

۳-۲- سکوت: در هنگام خشم فرد زمام عقل خویش را از دست می‌دهد. بنابراین، ممکن است که حرف‌های غیرمنطقی و نسنجیده بر زبان آورد و آتش خشم خود و طرف مقابل را بیشتر شعله‌ور سازد و تبعات زیانباری به دنبال داشته باشد، در حالی که چند لحظه سکوت می‌تواند همه مشکلات را حل کند. پیامبر(ص) می‌فرمایند: «هرگاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند» (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۱: ۳۳۹). علی(ع) می‌فرماید: «خشمگینی را با سکوت معالجه کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲: ۳۰۳).

۳-۳- ترس از عذاب و عذاب خداوند: انسان همواره به یاد داشته باشد که قدرت و بزرگی خداوند و غضب او فوق همه قدرت‌هاست. پس اگر بر کسی خشم ورزد، چگونه از خشم خداوند در روز قیامت می‌تواند در امان بماند. پیامبر(ص) 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 می‌کردم» (رک؛ الغزالی، بی‌تا، ج ۳: ۱۰۴). امام علی(ع) نیز می‌فرماید: «ای مالک! تو نمی‌توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگی آخری بسیار بیندیشی» (نهج‌البلاغه/ ن ۵۳).

۳-۴- وضو ساختن: شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در خاموش نمودن آتش خشم موثر است که در این میان وضوء گرفتن نقش مؤثرتری دارد که در شستشوی عادی چنین تأثیری وجود ندارد، در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) وارد شده که حضرت فرمودند: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ إِنَّ الشَّيْطَانَ خَلَقَ مِنَ النَّارِ وَ إِنَّمَا تَطْفَأُ النَّارَ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ: خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد. این دستور مشکل‌گشا از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) بدین جهت است که خشم آتشی است که از درون انسان بر می‌خیزد و آثارش در ظاهر انسان نمایان می‌شود به گونه‌ای که کمتر عضوی از اعضاء بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن را فرا گرفته و آنها را می‌آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که می‌تواند حرارت ایجاد شده را پایین آورده و به انسان آرامش بخشد، آب است.

۳-۵- تغییر مکان و حالت: تغییر و تحول فیزیکی فرد، یکی دیگر از عوامل مهار خشم و درمان غضب است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: هرگاه یکی از شما دچار خشم شد، اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد و اگر خشمش فرو ننشست، با آب سرد وضو بگیرد و یا بدن را شستشو دهد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۱۹). امام باقر علیه السلام نیز فرمودند: هرگاه شخصی خشمگین شد اگر ایستاده است، فوراً بنشیند تا پلیدی و وسوسه شیطان از او دور شود (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۰۲). روایات مزبور و سایر روایات در این باب، بیانگر امکان مهار غضب با تغییر حالات و شرایط محیط و جلوگیری از فوران آن هستند.

۳-۶- سجده کردن: یکی دیگر از درمان‌های مؤثر در جهت کنترل عصبانیت آن است که به هنگام عصبانیت، صورت را بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند بی‌همتا سجده نماید و از آن قدرت بی‌مثال برای فروکش کردن این آتش شیطانی یاری بجوید. ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) نقل می‌کند که حضرت فرمود: غضب جرقه‌ای است که در قلب انسان قرار می‌گیرد، آیا نمی‌بینید که چشمان او سرخ و رگ‌های او متورم می‌شود. 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 می‌یابد.

۳-۷- عفو، گذشت و فرو خوردن خشم (متخلق شدن به صفت عفو الهی): خشم جز در افرادی که مشکلات حادّ روانی دارند، خود به خود و بدون علتّ به وجود نمی‌آید. پس در حالت طبیعی حتماً کسی یا چیزی خشم انسان را برمی‌انگیزد، اگر این خشم به‌خاطر خدا و پایمال شدن حقّ او باشد، دیگر حقّی برای ما نمی‌ماند و اجازه عفو و گذشت نداریم که موارد این نوع خشم بررسی شد. ولی در صورتی که خشم به‌خاطر خودمان باشد، بخشش و گذشت در صدر همه تصمیم‌ها و اقدام‌ها قرار می‌گیرد. خداوند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می‌داند و می‌فرماید قرآن مجید پیرامون این مسئله می‌فرماید: (وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ: کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم درمی‌آیند درمی‌گذرند). (الشوری: ۳۷) این پرهیزگاران، 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 شستشو 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 آنجا که برای خدا، و در راه احقاق حق مظلومان باشد، ضرورت دارد، بلکه می‌گویند آنها به هنگام غضب آلوده 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 کینه‌توز و انتقامجو است، و به هنگام غضب هیچ قانونی را به رسمیت نمی‌شناسد؟! و اگر می‌بینیم در اینجا مخصوصاً روی مساله غضب تکیه شده به خاطر آن است که این حالت آتش سوزانی است که در درون جان انسان شعله‌ور می‌شود، و بسیاری کسانی که قادر بر مهار کردن نفس در آن حالت نیستند، ولی مؤمنان راستین هرگز تسلیم خشم و غضب نمی‌شوند. در حدیثی از امام باقر (علیه‌السلام) می‌خوانیم: من ملک نفسه اذا رغب، و اذا رهب، و اذا غضب، حرم الله جسده على النار: کسی که به هنگام شوق و علاقه، و به هنگام ترس و وحشت، و هنگام خشم و غضب مالک نفس خویش باشد خداوند بدن او را بر آتش دوزخ حرام می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج: ۲۰، ص: ۴۶۱). پیامبر (ص) می‌فرمایند: «قهرمانی به کشتی گرفتن و پشت به خاک مالیدن حریفان نیست، بلکه قهرمان کسی است که به هنگام خشم زمام نفس خویش را دست گیرد» (معماری، ۱۳۹۴، ۱۳۲) در جایی دیگر از قرآن فرو خوردن خشم و گذشت از مردم جزو صفات بارز متقیان و نیکوکاران معرفی شده است، وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ: و شتاب کنید برای رسیدن به آمرزش پروردگارتان، و بهشتی که وسعت آن، آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. * همانها که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران/ ۱۳۴-۱۳۳). پیامبر (ص) می‌فرماید: «هرکس خشم خود را فرو خورد، در حالی که قادر به اِعمال آن است، خداوند سبحان در روز قیامت مقابل دیدگان خلائق او را فرامی‌خواند و او را در انتخاب حوران بهشتی، هر قدر که بخواهد، مخیر می‌گرداند» (الترمذی، بی‌تا: ۴۵۷).

نتیجه گیری:

۱-هیجان خشم، که در معارف اسلامی به مفهوم غضب یاد می‌شود، یکی از نعمت های الهی جهت حفظ و بقای انسان است که در صورت عدم کنترل مضراتی را در پی دارد اسلام وجود خشم و غضب در انسان را به رسمیت می شناسد و درصدد انکار و

سرکوب آن برنمی آید. از نظر اسلام، اصل این گزینه در انسان ضروری است و بدون آن انسان در مقام دفاع از موجودیت و متعلقات و منافع خویش برنیامده و در مقابل خطرهای خلع سلاح می شود و در معرض نابودی قرار می گیرد

۲- بر اساس رویکرد دینی و مذهبی جامعه ی امروزی ما، ارائه ی مدلی جامع از سبک زندگی اسلامی، که در با تکیه بر تعالیم ناب اسلامی و با تغییر درباورها و ایجاد نگرش توحیدی و راه کارهای عملی وارد شده در آیات و روایات، می توان بسیاری از هیجان ها از جمله خشم را، در جهت کنترل آسیب های اجتماعی مدیریت کرد و آن ها را به صفات اخلاقی پسندیده در جهت بهداشت روانی فرد و جامعه تبدیل نمود.

۳- اسلام راهبردهای مقابله ای بسیار مناسبی را در اختیار انسان ها گذاشته و در منابع متعدد بر آن تأکید نموده است. راهبردهای پیشنهادی اسلام برای مدیریت خشم را می توان در سه شیوه کلی شناختی، عاطفی، رفتاری دسته بندی کرد.

۴- اولیای دین، گاه به طور مستقیم و گاه غیرمستقیم، با رفتار خود چگونگی مهار خشم را به نمایش می گذارند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری، راه را بر هرگونه توجیه می بندند. مهم ترین شیوه های رفتاری کنترل و تنظیم هیجان خشم، که در منابع اسلامی بر آنها تأکید شده عبارتند از: ذکر و یاد خدا و پناه بردن به خداوند، سکوت، سجده، عفو و گذشت، تغییر حالت، وضو..... می باشد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء.
۳. حامدی، رباب، ۱۳۸۵، کنترل خشم، تهران، قطره
۴. الهی، طاهره، (۱۳۹۲)، خشم در نگاه اسلام و روانشناسی، معرفت، سال ۲۲، شماره ۱۹۲
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. دمشق و بیروت: دارالعلم.
۶. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷). تفسیر نمونه. تهران: ج ۳، دار الکتب الإسلامیة.
۷. مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۸. معماری، داوود و رسول زمردی ۱۳۹۴، خشم و مدیریت آن در قرآن کریم، دوره ۶، شماره ۱۸
۹. موسوی خمینی (ره)، امام روح الله. (۱۳۶۸). چهل حدیث. تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء..
۱۰. کربلایی علیگل، مریم، ۱۳۸۸، کنترل خشم در خانواده، اصفهان، حدیث راه عشق
۱۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۱
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵) اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه
۱۳. الغزالی، محمد بن محمد. (بی تا). إحياء علوم الدین. بیروت: دار الكتاب العربی.
۱۴. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو
۱۵. البخاری، محمد بن اسماعیل. (بی تا). الجامع الصحیح. ریاض: مرکز الدراسات و الأعلام.
۱۶. ابن حنبل، احمد. (بی تا). مسند الإمام أحمد بن حنبل. بیروت: دار الصادر.
۱۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). غرر الحکم و دُرر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
۱۸. الترمذی، محمد بن عیسی. (بی تا). السنن. علق علیه محمد ناصر الألبانی. ریاض: مكتبة المعارف.