

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم اسلامی و علوم انسانی

سال سوم - تابستان ۱۴۰۲ - شماره سیزدهم - ص ۱۲۹-۱۴۲

عجل و آثار عصبانیت و راه های کنترل آن

محمد رحیم پاتیار،^۱ صدیقه والا فر^۲

چکیده

خشم و عصبانیت یکی از برون داده های اخلاقی و رفتاری انسان است که عدم کنترل و مدیریت آن باعث بروز پر خاشگری و برجا ماندن تاثیرات روحی جسمی و دنیوی اخروی منفی و مخرب بر خود فرد و اطرافیان فرد خشمگین می شود. علی رغم بدیهی بودن این موضوع، کنترل خشم برای افرادی که در معرض خشم قرار می گیرند اغلب کاری بس دشوار و گاهی غیر ممکن است. مقالات علمی و کتاب های که در زمینه کنترل خشم نوشته شده اکثراً از دو منظر روانشناسی جدید، بر پایه مداخلات شناختی و رفتاری در درمان خشم، و از منظر دینی، مبتنی بر بر شیوه های مقابله باطنی و ظاهری، به این مقوله پرداخته و راهکارها و مهارت هایی برای کنترل این رذیله بر می شمارند که ناظر به درمان مقطعی فرد خشمگین است. این در حالی است که ما همچنان شاهد روند صعودی خشم و پر خاشگری در جوامع امروزی هستیم در این پژوهش تلاش شده است با روش های تحلیلی توصیفی و با استناد به آموزه های قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام)، بالاخص روایات امیرالمومنین (علیه السلام)، روش علمی و کاربردی برای مدیریت خشم به مخاطب ارائه گردد که نواقص و ضعف های روش های قبلی را برطرف کرده و مؤثر واقع شود.

کلمات کلیدی

خشم، عصبانیت، غیظ، قرآن.

^۱. پژوهشگر، m70760736@gmail.com

^۲. سطح ۲ (کارشناسی)، sadihga1@gmail.com

۱. مقدمه

خشم یکی از هیجان های پیچیده انسان و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بد رفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز روبه رو شده ایم. اشکال خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است؛ ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد و علت این که افراد درباره خشم دچار تعارض و تضاد هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف باز دارد. در حقیقت خشم هیجان شایعی است که بیشتر نسبت به دوستان و نزدیکانی که نتوانسته اند انتظارات و خواسته های ما را برآورده سازند، تجربه می شود. هیجان هایی که بیشتر با خشم همراه است عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض ورزی، تحقیر و ناراحتی. بیشتر افراد، ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می دانند. بیشترین واکنش افراد به ابراز خشم خود عبارت است از احساس تحریک پذیری، خصومت، عصبانیت، افسردگی، ناراحتی و غمگینی، احساس شرمندگی و گناه، احساس آرامش، رضایت و خشنودی. احساس خوشحالی، سرحالی، احساس پیروزمندی، اعتماد و تسلط از سوی دیگر خشم مضراتی همانند استرس، ناراحتی های بدنی، احساس درماندگی، تنهایی و انزوا دارد. درباره این موضوع کتب و مقالاتی نوشته شده است که ب بررسی این کتب و مقالات نتایج زیر به دست می آید :

۱. رضا حیدری در کتاب خود تحت عنوان ابری شوید و نبارید راهنمای ساده و کاربردی برای مدیریت خشم در زندگی پرداخته است.

۲. دکتر آلبرت الیس در کتاب خود تحت عنوان نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد روش های خاص و واقع بینانه ای در اختیار اشخاص قرار داده است .

۳. بهناز نیرومد در مقاله خود تحت عنوان مدیریت خشم بر پایه تکنیک چهار مرحله ای موفقیت با تأکید برقران روایات معصومین (علیه السلام) به مسله خشم طبق تکنیک چهار مرحله ای پرداخته است.

بر اساس مطالعات انجام شده در قرآن و روایات اهل بیت روشهای مختلفی برای کنترل و رفع عصبانیت بیان شده است با پشتوانه باورهای دینی و رعایت دستورهای اخلاقی در زندگی می توان خشم و عصبانیت را کنترل کرد.

عصبانیت بخشی از رفتار انسان است که مانند محرک برای دفاع از حق می توان از آن استفاده کرد اما باید تحت کنترل باشد تا موجب آسفتگی نگردد.

در زندگی برخی مسائل کوچک نیز می تواند عصبانیت را تحریک کند، اما عصبانیت نابجا قوی ترین روش شیطان برای کشاندن انسان به سوی گمراهی و تاریکی است. در قران و روایات اسلامی راه های متعددی برای فرونشاندن و درمان عصبانیت بیان شده است که در این مقاله به ذکر آنها پرداخته ایم.

سوال: علل و آثار عصبانیت و راهکارهای کنترل آن از منظر قرآن روایات چیست ؟

۲. مفاهیم

۲-۱. خشم

معنای لغوی

« خشم» در لغت، به غضب، غیظ، قهر، سخط، برآشفتگی و مقابل خشنودی معنا شده است. (دهخدا، لغت نامه دهخدا، ۱۳۶۳ش: ج ۲، ص ۲۴۱)

معنای « غیظ»: کلمه « غیظ» در لغت به معنای خشم یا سخت ترین خشم یا تیزی آن است (جمعی از نویسندگان، فرهنگ جامع نوین، ۱۳۷۷ش: ج ۲، ص ۹۸) و در اصطلاح، حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از رویارویی با ناملایمات به انسان دست می دهد. (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۵۳ ش: ج ۳، ص ۹۷)

معنای « غضب»: کلمه « غضب» در لغت به معنای خشم گرفتن، خشمگینی، خلاف خشنودی، سخت خشم، و زرد خشم به کار رفته است. (دهخدا، لغت نامه دهخدا، ۱۳۶۳ش: ج ۲، ص ۲۴۳)

غیظ و غضب هر دو معنایی نزدیک به هم دارند و تقریباً معنای هر دو، خشم و خشمگینی است. و گاه غیظ به جای غضب و غضب به جای غیظ استعمال می شود. و گاه به صورت ترکیبی « غیظ و غضب»، (به معنای خشم و تندی، خشم سخت) به کار برده می شوند. (همان)

ولی یک فرق جزئی با هم دارند و آن این است که « غیظ» به معنای هیجان طبع برای انتقام در اثر مشاهده پی در پی ناملایمات است. به همین جهت است که گفته می شود: خدای متعال غضب می کند، ولی گفته نمی شود خدای متعال غیظ می کند. (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۶۷ش: ج ۴، ص ۲۸)

معنای اصطلاحی

در اصطلاح علم اخلاق: حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) در معنای اصطلاحی غضب چنین می فرمایند:

و اما غضب، پس آن یک حرکت و حال نفسانیه ایست که به واسطه آن جوشش و غلیان در خون قلب حادث شود برای انتقام. پس وقتی این حرکت سخت شود، آتش غضب را فروزان کند. و پر شود شریان ها و دماغ از یک دود تاریک مضطربی که به واسطه آن عقل منحرف شود، و از ادراک و رویه بازماند، و موعظه و نصیحت در این حال، فایده به حال صاحب آن نکند، بلکه شعله آتش غضب را فروزان تر کند.

حکما گفته اند: «مثل انسان در این حال، مثل غاری است که در او آتش فراوان افروخته شود، به طوری که از شعله و دود پر گردد، و در آن هوا و دود... محتبس گردد، و نفیرها و صدای سخت از آن بیرون آید، و شعله های آتش درهم پیچد... در این حال، علاج آن بسیارمشکل شود، و خاموش نمودن آن ممکن نگردد، زیرا که هر چه در او افکنند از برای علاج، شعله های فروزان و برافروخته، آن را بخورد و بلع کند و ... بر ماده آن افزایش پیدا شود.

از این جهت انسان در حال نائره آتش غضب، کور شود از رشد و هدایت و کر شود از موعظه و نصیحت، بلکه موعظه در این حال سبب ازدیاد غضب او شود...». (ابن مسکویه، تهذیب الاخلاق، ۱۳۹۴: ص ۱۶۵)

و به طور کلی، خشم یک حالت نفسانی است و موجب حرکت روح حیوانی (صفات درندگان) از داخل به خارج شود، جهت غلبه بر طرف مقابل و انتقام از او که در صورت شدت، حرارت زیادی در بدن ایجاد می کند.

و رنگ انسان ملتهب و تیره، رگ ها پر خون و نور عقل بی فروغ می شود. بنابراین هیچ نصیحت و اندرزی بر او اثر ندارد. بلکه چه بسا درشتی و شدت پیدا کند. (نراقی، جامع السعادت، ۱۳۹۰ش: ج ۱، ص ۲۵۷)

۲-۲. کظم

کلمه « کظم » در اصل به معنای بستن ظرف بعد از پر کردن آن است. (جبران، فرهنگ الیوم، ۱۳۸۱ ش: ج ۱، ص ۵۷) ولی بعدها به عنوان استعاره، در مورد انسانی استعمال شده که پر از خشم باشد، ولی مصمم است که خشم خود را ابراز ننماید. (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۶۷ش: ج ۴، ص ۲۸)

۲-۳. عصبانیت

عصبانی . [عَ صَ] (ص نسبی) منسوب به عصب، با زیادت الف و نون برای تأکید، مثل ربانی و لحنی و برانی و روحانی و جسمانی و صمدانی . (دهخدا، لغت نامه دهخدا، ۱۳۶۳ش: ج ۲، ص ۲۷۵)

عصب دار. دارای عصب و پی: اعالی معده را فم معده خوانند، در جرم او قوت عصبانی بیشتر از لحنی است ... و اسافل او را قعر معده گویند و در جرمش قوت لحنی بیشتر از عصبانی است. و جرم مشیمیه نیز عصبانی است.

(اصطلاح پزشکی) آن که روحاً ناراحت است. کسی که تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست داده است (عصبی مزاج). رجوع به عصبی مزاج شود. آنکه خشمگین باشد. غضبناک. (معین، فرهنگ نامه معین، ۱۳۸۶ ش: ج ۲، ص ۲۳۱۱)

- عصبانی شدن؛ خشمگین شدن. چیره شدن حالت عصبانیت و خشم بر کسی.

- عصبانی کردن؛ خشمگین کردن. چیره کردن حالت خشم و عصبانیت بر کسی.

۳. علل و آثار عصبانیت و تأثیر آن بر سلامت

۳-۱. علل عصبانیت

۱. راحت نبودن

عصبانیت معمولاً به دلایل مختلفی در انسان ایجاد می شود. یکی از این دلایل، تعیین نکردن حد و مرز در رفتار با دیگران است. به عنوان مثال، برخی افراد قدرت نه گفتن به دیگران را ندارند. هر بار که کسی برای کاری به آنها مراجعه می کند، به او پاسخ مثبت می دهند؛ حتی اگر خودشان وقت یا شرایط انجام آن را نداشته باشند. در این حالت، فرد تحت فشار قرار می گیرد و احساس می کند دیگران در حال سوءاستفاده از او هستند. این به نوبه خود سبب ایجاد خشم و عصبانیت می شود. (سایت چطور)

۲. فعالیت زیاد

برخی افراد در انجام کارهای خود برنامه ریزی درستی ندارند. این افراد در کارهای خود غرق می‌شوند و حتی زمان کافی برای خواب و استراحت پیدا نمی‌کنند. آنها به مرور زمان در مهارت‌های عاطفی‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و حتی ممکن است افسردگی به سراغ‌شان بیاید. تصور نکنید فقط افرادی که تمام روز گریه می‌کنند و از تخت‌شان بیرون نمی‌آیند، افسرده هستند. افزایش تحریک‌پذیری نیز یکی از نشانه‌های معمول افسردگی است.

۳. اضطراب

اضطراب نیز یکی از دلایل خشم و عصبانیت است. اضطراب بیش از حد سبب می‌شود افراد تحت فشار قرار بگیرند. به همین دلیل، این افراد زیاد کار می‌کنند تا بتوانند این احساس درونی را مدیریت کنند. کافی است در این حالت یک وضعیت دشوار برای‌شان پیش بیاید، به سرعت به هم می‌ریزند و این حالت به صورت خشم یا عصبانیت ظاهر می‌شود. (سایت نمناک)

۴. انتظارات ما

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که علت عصبانیت بسیاری از افراد و زوجها به نوع روابطشان برمی‌گردد. در واقع آنها از دست همسر، فرزندان، والدین و همکاران‌شان عصبانی هستند. برای مثال آنها فکر می‌کنند که دیگران آنها را نادیده می‌گیرند یا مهم نیستند و آن ارزش لازم به کارهایشان داده نمی‌شود.

گاهی اوقات برآورده نشدن انتظاراتی که از دیگران دارید، سبب ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود. به عنوان مثال، انتظار دارید دوستان‌تان از شما حمایت کنند، اما آنها این کار را نمی‌کنند. انتظار دارید همسرتان بیشتر در کارهای منزل کمک کند، اما او این کار را انجام نمی‌دهد. این موارد خشم و عصبانیت را در شما ایجاد می‌کنند. البته ممکن است در آن لحظه علت این عصبانیت را ندانید.

یکی دیگر از دلایل عصبانیت این است که ما تمایل داریم، چیزهایی که در اطرافمان است تحت کنترل خودمان بگیریم. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دوست دارند به دیگران کمک کنند، روش کنترل خشم خود را یاد می‌گیرند و در برقراری رابطه سالم با دیگران موفق عمل می‌کنند. (سایت زندگی روز)

۵. ترس و تنهایی

گاهی اوقات ممکن است تمایل به انجام کارها به تنهایی یا احساس ترس، خودش نشانه‌ای از وجود عصبانیت باشد. در این حالت حس عصبانیت در شما وجود دارد، اما نمی‌توانید آن را نشان دهید.

شخصی به نام سیندی، یک نمونه از این موارد است. او به ظاهر شاد و پرانرژی بود، اما اغلب احساس خستگی می‌کرد. سیندی تلاش می‌کرد همه را از خود راضی و خوشحال نگه دارد. او دو کودک معلول داشت و همسرش نیز در کارها به او کمک نمی‌کرد.

سیندی در ۳۰ سالگی به یک روان‌پزشک مراجعه کرد. بررسی افکار و احساسات او نشان داد دلیل عصبانیت زیاد او، رفتار اشتباه خودش است. او برای همه وقت می‌گذاشت اما نسبت به خودش بی‌اعتنا بود. همه‌ی کارها را به تنهایی انجام می‌داد و به همسرش فرصت نمی‌داد که با

فرزندان‌شان رابطه‌ی خوبی برقرار کند. درواقع دلیل عصبانیت او تنهایی و پشتیبانی‌نکردن همسرش بود.

شاید شما هم مثل سیندی، با احساس‌تان هماهنگ نیستید. فریس (نویسنده‌ی کتاب «۴ قدم ضروری برای ایجاد اعتماد به نفس») می‌گوید: «بیشتر ما یاد نگرفته‌ایم که چگونه احساسات‌مان را کنترل و هدایت کنیم. هنگامی که جامعه ما را تشویق می‌کند که مطیع باشیم و از درگیری‌ها دوری کنیم، خشم بیشتری به ما هجوم می‌آورد، زیرا احساس خشم به‌طور مشخص در ما وجود دارد».

بسیاری از ما به دلیل ترس از آسیب‌زدن به احساس دیگران یا خراب‌شدن روابط‌مان با آنها، از بروز خشم‌مان می‌ترسیم. درواقع احساس خشم نباید فروخورده شود و فقط باید به آن درست توجه کرد. کنترل احساس با سرکوب کردن آن کاملاً متفاوت است. هر یک از احساسات ما واقعیتی را به ما نشان می‌دهند. احساس خشم و عصبانیت نیز به ما نشان می‌دهد که موضوع یا چیز اشتباهی وجود دارد که باید برطرف شود. (سایت چطور)

به عنوان مثال سیندی باید با همسر خود صحبت می‌کرد، درباره‌ی نگرانی‌هایش می‌گفت و از او می‌خواست بیشتر حمایتش کند تا حس کند تنها نیست. ما باید یاد بگیریم به خودمان توجه کنیم و با مدیریت افکارمان، راه حل مناسب را قبل از عصبانیت پیدا کنیم.

۳-۲. آثار عصبانیت بر سلامت

۱. فوران خشم قلب را به خطر می‌اندازد

مخرب‌ترین آثار فیزیکی خشم روی قلب دیده می‌شود. به گفته‌ی کریس ایکن، مدرس روانپزشکی بالینی در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ویک فورست و رئیس مرکز روحی در وینستون سیلم کارولینای شمالی، می‌گوید: «احتمال ابتلا به سکته‌ی قلبی ظرف دو ساعت بعد از بروز خشم دو برابر می‌شود».

دکتر ایکن می‌گوید: «سرکوب خشم (بروز عصبانیت به صورت غیر مستقیم یا تلاش زیاد برای کنترل آن) به بیماری‌های قلبی مربوط است». در واقع، از یک تحقیق بر می‌آید افرادی که فوران خشم از ویژگی‌های شخصیتی آنهاست، دو برابر افرادی که کمتر عصبی می‌شوند در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند.

برای محافظت از قلب، بهتر است قبل از عصبانی شدن متوجه عواطف و احساس خود شوید. به گفته‌ی ایکن: «عصبانیت مفید (یعنی وقتی مستقیماً با فردی که از دست او عصبانی هستید حرف می‌زنید و برای حل مشکل با احساس ناامیدی کنار می‌آیید) منجر به بیماری قلبی نمی‌شود» و در واقع یک احساس طبیعی و سالم است. (سایت درمانکده)

۲. عصبانیت خطر سکته را بالا می‌برد

اگر مستعد از کوره در رفتن هستید، مواظب باشید. براساس یک تحقیق، به مدت دو ساعت بعد از فوران خشم خطر سکته در اثر لخته خون در مغز یا خونریزی مغزی سه برابر می‌شود. خطر پارگی آنوریسم در کسانی که یکی از رگهای مغزشان مبتلا به این وضعیت است پس از عصبانیت شش برابر می‌شود.

خبر خوب اینکه: می توانید روش کنترل فوران خشم را یاد بگیرید. ماری فریستاد، پرفسور روانپزشکی و روانشناسی در دانشگاه ایالت اوهایو می گوید: «به منظور کنار آمدن مثبت با شرایط، ابتدا باید عواملی را که باعث برانگیخته شدن احساس خشم در شما میشود تشخیص دهید و بعد راهی پیدا کنید تا نحوه ی واکنش خود را تغییر دهید.» دکتر فریستاد می گوید به جای عصبانی شدن، «نفس عمیق بکشید. از مهارت های موثر ارتباطی بهره بگیرید. حتی شاید لازم باشد بلند و از محیط دور شوید تا موقعیتتان تغییر کند.» (سایت سایکومتريست)

۳. عصبانیت سیستم ایمنی را ضعیف می کند

اگر همیشه ی خدا عصبانی باشید، حس میکنید اغلب حالتان بد است و مریض هستید. دانشمندان دانشگاه هاروارد طی یک تحقیق دریافتند که صرف یادآوری تجربه ی عصبانی شدن در افراد سالم باعث شد تا شش ساعت میزان پادتن ایمنوگلوبولین آ (اولین خط دفاعی سلول در برابر عفونت) کاهش پیدا کند.

اگر عصبانی شدن برایتان تبدیل به یک عادت شده، میتوانید با رو آوردن به چند روش موثر از سیستم ایمنی خود محافظت کنید. فریستاد میگوید: «برقراری ارتباط، حل مشکل به روش موثر، استفاده از شوخی یا تغییر فکر به طوریکه از شرایط سیاه و سفید یا تفکر یا همه یا هیچ چیز خارج شوید، روش های خوبی برای کنار آمدن با شرایط است اما اول باید خودتان را آرام کنید.» (سایت درمانکده)

۴. عصبانیت اضطراب را تشدید می کند

اگر مدام نگران هستید، توجه داشته باشید که اضطراب و خشم شانه به شانه ی هم پیش میروند. براساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۲ در مجله ی درمان رفتاری شناختی منتشر شد، محققان به این نتیجه رسیدند که عصبانیت علائم اختلال اضطراب فراگیر را، که با اضطراب و نگرانی بیش از حد و مختل شدن زندگی فرد شناخته می شود، تشدید می کند. نه تنها افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بیشتر عصبانی میشوند، بلکه خصومت (به خصوص همراه با خشم درونی و سرکوب شده) سهم زیادی در تشدید علائم اختلال اضطراب فراگیر داشت. (سایت سایکومتريست)

۵. عصبانیت در بروز افسردگی هم نقش دارد

تحقیقات زیادی افسردگی را به فوران خشم و عصبانیت، به ویژه در مردان، نسبت داده اند. به گفته ی ایکن: «خشم مفعول (یعنی زمانیکه به عصبانی شدن فکر میکنید اما هیچ عملی انجام نمیدهید) در افسردگی شایع است.»

اولین توصیه ی او به کسی که با افسردگی و عصبانیت دست و پنجه نرم میکند این است که سرش را گرم نگه دارد و زیاد به اوضاع فکر نکند.

او می گوید: «هر فعالیتی که کاملاً حواس شما را به خود پرت کند، درمان خوبی برای عصبانیت است. مثلاً گلف، گلدوزی، دوچرخه سواری. این فعالیتها کاملاً ذهنمان را مشغول میکند و تمرکزمان را به زمان حال جلب میکند به طوری که دیگر جایی برای جولان خشم و عصبانیت باقی نمی ماند.» (سایت درمانکده)

۶. عصبانیت به ریه آسیب می زند

سیگار نمی کشید؟ اما اگر همیشه عصبانی و خشمگین باشید، باز هم ممکن است به ریه های خود آسیب وارد کنید. گروهی از دانشمندان دانشگاه هاروارد به مدت هشت سال و با استفاده از روش امتیازدهی به میزان خشم، سطح عصبانیت در ۶۷۰ مرد را اندازه گرفتند و هرگونه تغییر در عملکرد ریه ی آنها را مورد ارزیابی قرار دادند.

ظرفیت ریه در مردانی که بالا ترین آمار عصبانیت را داشتند به طرز قابل توجهی بدتر بود که خطر مشکلات تنفسی در آنها را بالا می برد. طبق نظریه ی دانشمندان، افزایش هورمون های استرس، که به احساس خشم ربط دارد، باعث بروز التهاب در مجرای تنفسی می شود. (سایت سایکومترست)

۷. عصبانیت عمر را کوتاه می کند

آیا درست است که افراد شاد بیشتر عمر میکنند؟ فریستاد می گوید: «رابطه ی بین استرس و سلامت عمومی بسیار قوی است. اگر مضطرب و عصبانی هستید، طول عمر خود را کوتاه می کنید».

بر اساس تحقیق دانشگاه میشیگان که ظرف مدت ۱۷ سال به طول انجامید، طول عمر زوج هایی که خشم را در خود نگه میدارند کمتر از زوج هایی است که بلافاصله عصبانیت خود را اعلام می کنند.

اگر با نشان دادن احساسات منفی راحت نیستید، از مشاور روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید یا روی خود تمرین کنید تا بیشتر احساس خود را بروز دهید. فریستاد می گوید: «در واقع، یادگیری بروز مناسب خشم معادل استفاده ی مفید و سالم از عصبانیت است. اگر کسی حق شما را زیر پا بگذارد، باید به او بگویید. مستقیماً به دیگران بگویید که از چه چیزی عصبانی هستید و به چه چیزی نیاز دارید.» (سایت درمانکده)

۴. روشهای کنترل خشم در قرآن و احادیث

۴-۱. تقوا و پرهیزکاری

خداوند انسان های باتقوا و پرهیزکار را افرادی معرفی می کند که قدرت غلبه بر خشم خود را دارند و منبع قدرت آنها از تقوا و پرهیزکاری است، چنانچه در قرآن می فرماید: «وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمانها و زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید همانا که در فراخی و تنگی انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند؛ و از مردم در می گذرند؛ و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. (آل عمران(۳)، آیه ۳۴-۱۳۳)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «وَأَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ لِلْغَيْظِ»؛ و استوارترین مردم هم کسی است که خشم خود را فرو برد. (ابن بابویه، من لا یحضره الافقیه، ۱۳۹۶ ش: ج ۴

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: سخت ترین دشمن انسان غضب و هوای نفس او است، هر کس بتواند این دو را رها کند، درجه او بلند می شود و به آخرین مرحله کمال می رسد. (سبزواری، بیدادفر، شرح غرر، ۱۳۹۲ش: ج ۲، ص ۴۵۴، ح ۳۲۶۹)

۴-۲. نادیده گرفتن اشتباهات دیگران

قرآن کریم در مورد این موضوع می فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»؛ و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری ها خود را به دور می دارند و چون به خشم درمی آیند درمی گذرند. (شوری(۴۲)، آیه ۳۷)

انسان با چشم پوشی و گذشت از خطاهای دیگران می تواند از خشمگین شدن جلوگیری کند و خود به آرامش برسد.

۴-۳. ذکر و یاد خداوند متعال

خداوند در قرآن می فرماید: آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد. (رعد(۱۳)، آیه ۲۸)

بر اساس این آیه انسان با یاد خداوند آرامش می یابد و این آرامش یکی از مهمترین 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.

خداوند در قرآن می فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ هم آنان که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. (آل عمران(۳)، آیه ۹)

۴-۴. صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و خاندان پاک و مطهرش

یکی از روش های درمان عصبانیت ذکر صلوات است که موجب فرو نشاندن آتش خشم و عصبانیت می شود. حب نفس ریشه ی 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 و غرور و ... محصول دیگری ندارد.

۴-۵. سجده کردن

سجده نمودن یکی از روش های مفید برای کنترل خشم و عصبانیت است به این صورت که پیشانی خود را در درگاه خداوند به روی زمین گذاشته و از خداوند طلب صبر و فروکش شدن خشم خود یاری بجوئید.

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) روایت می کند که ایشان فرمودند: غضب جرقه ای است که در قلب انسان قرار می گیرد، آیا نمی بینید که چشمان او سرخ و رگ های او متورم می شود. 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. (فیض کاشانی، المحججه البيضاء، ۱۳۸۷ش: ج ۴، ص

۴-۶. تغییر حالت بدن

در احادیث و روایات از ایمة معصوم (علیه السلام) آمده است که فرد عصبانی اگر نشسته است برخیزد و اگر ایستاده است مکان را ترک نماید و خود را به کار دیگری مشغول سازد چرا که این تغییر حالت در کنترل و فرو نشاندن خشم موثر است.

امام صادق (علیه السلام) به نقل از امام باقر (علیه السلام) 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. (حر عاملی، جهاد نفس و وسائل الشیعه، ۱۳۹۰ش: ح ۵۳۶)

۴-۷. وضو و انجام 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 (صلی الله علیه و آله) در روایتی فرمودند: هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس وضوء بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از آتش است. (مجلسی، بحار الانوار، ۱۳۶۱ ش: ج ۷۰، ص ۲۷۲)

۴-۸. ذکر شریف «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»

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 و گفتن ذکر «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»؛ بهترین روش برای این موضوع است.

خداوند در قرآن می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»؛ در حقیقت کسانی که [از خدا] پروا دارند چون وسوسه ای از جانب شیطان بدیشان رسد [خدا را] به یاد آورند و بناگاه بینا شوند. (اعراف(۷)، آیه ۲۰۱)

خداوند در این آیه توصیه می فرماید که هنگامیکه وسوسه های شیطان به ذهن شما حمله می کنند، به خدا پناه ببرید.

۴-۹. ذکر یونسیه

ذکر یونسیه: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»؛ بهترین روش برای درمان دردهای روحی است که موجب گرفتاری انسان می شود. در این ذکر پناه به خدا می بریم و او را تسبیح و تقدس 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.

۴-۱۰. صبر و بردباری

صبر و بردباری به هنگام عصبانیت می تواند از شعله ور تر شدن آن جلوگیری کند و شیطان را از انسان دور سازد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا»؛ بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند. (پابنده، نهج الفصاحه، ۱۳۹۰ ش: ج ۱، ص ۲۴۳، ح ۴۶۹)

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ وَ الْحِدَّةُ تُوجِّعُ إِحْرَاقَهُ»؛ بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی آن را شعله و رتر می کند. (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم درالحکم، ۱۳۸۱ ش: ج ۱، ص ۲۸۷، ح ۶۴۵۰)

« مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَهَةِ عَلَيْكَ فَغِظْهُ بِحُسْنِ الْحِلْمِ عَنْهُ »؛ هر کس با زشتی سبکسری تو را خشمگین کرد تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور. (همان، ۲۸۵)

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: « مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزًّا وَ جَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ »؛ هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر این که خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت افزود. (کلینی، کافی، ۱۴۰۷ ق: ج ۲، ص ۱۱۰، ح ۵)

۴-۱۱=صله ارحام

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. (موسوی خمینی، کتاب شرح حدیث جنود عقل و جهل، ۱۳۹۵ ش: ج ۱، ص ۲۳۸)

۵. نتیجه گیری

قدرت خشم در کنترل افکار و رفتار آدمی بسیار زیاد است و به همین علت توانمند شدن ما در مقابله با آن انرژی و زمان می طلبد. نباید فراموش کرد که مهارت در گرو تمرین شکل می گیرد.

استفاده از آموزه های قرآن و روایات اهل بیت (علیهم السلام) در کنترل خشم موجب افزایش توانمندی افراد مختلف در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز می گردد ولی ذکر این نکته الزامی است که هدف از آموزش کنترل خشم این است که تمامی افراد وقتی توانایی مقابله صحیح با خشم را فرا می گیرند که بر اساس این فرآیند عمل نمایند.

تفاوت های فردی عاملی است که مانع از این امر می شود. اگر فردی در موقعیت های خشم برانگیز طوری رفتار می کند که هم خود و هم طرف مقابل احساس رضایت و آرامش داشته و به حقوق هیچ یک نیز آسیبی وارد نشود این فرد دارای مهارت کنترل خشم است.

۶. فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، «من لا یحضره الفقیه»، ج ۴، چ ۳، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۶.
۲. ابن مسکویه، احمد بن محمد، «تهذیب الاخلاق»، مترجم: صلاح الدین سلجوقی، چاپ اول، موسسه انتشارات عرفان، تهران، ۱۳۹۴.
۳. پاینده، ابوالقاسم، «نهج الفصاحه»، ج ۱، چ ۴، کتاب قدسیان، تهران، ۱۳۹۰.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، «تصنیف غررالحکم درالحکم»، ج ۱، چ ۱، مکتب الاعلام الاسلامی، قم، ۱۳۸۱.
۵. جبران، مسعود، «فرهنگ الیرید»، مترجم: رضا نزایی نژاد، ج ۱، چ ۳، آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۸۱.
۶. جمعی از نویسندگان، «فرهنگ جامع نوین»، مترجم: احمد سیاح، ج ۲، چ ۷، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۷.
۷. حر عاملی، محمد بن حسن، «جهاد نفس وسائل الشیعہ»، چ ۱، انتشارات مبین اندیشه، تهران، ۱۳۹۰.
۸. دهخدا، علی اکبر، «لغت نامه دهخدا»، ج ۲، چ ۱، دانشگاه ادبیات و علوم انسانی، تهران، ۱۳۶۳.
۹. سبزواری، هادی بن مهدی، بیدادفر، محسن، «شرح غرر»، مترجم: هاشم رسولی محلاتی، ج ۲، چ ۱۳، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۹۲.
۱۰. طباطبائی، محمد حسین، «تفسیر المیزان»، مترجم: مکارم شیرازی، ج ۴، چ ۷، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی، قم، ۱۳۶۷.
۱۱. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، «المحجّه البیضاء»، مترجم: محمد رضا عطایی، ج ۴، چ ۳، پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۸۷.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، «کافی»، ج ۲، چ ۴، انتشارات دارالکتب الاسلامی، تهران، ۱۴۰۷.
۱۳. مجلسی، محمد باقر، «بحار الانوار»، ج ۷۰، چ ۱، دار الحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۳۶۱.
۱۴. معین، محمد، «فرهنگ نامه معین»، ج ۲، چ ۳، انتشارات زرین، تهران، ۱۳۸۶.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، «تفسیر نمونه»، ج ۳، چ ۲، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳.
۱۶. موسوی خمینی، روح الله، «کتاب شرح حدیث جنود عقل و جهل»، مترجم: احمد فهری، ج ۱، چ ۱۶، انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۹۵.
۱۷. نراقی، احمد بن محمد مهدی، «جامع السعادت»، ج ۱، چ ۳، انتشارات قائم آل محمد، قم، ۱۳۹۰.

سایت ها

۱. سایت چطور، ورود ساعت: ۱۴:۰۰، خروج: ۱۵:۲۰، تاریخ ۱۴۰۰/۶/۸.

۲. سایت درمانکده، ورود ساعت: ۱۶:۴۰، خروج: ۱۷:۵۰، تاریخ ۱۴۰۰/۶/۸ .
۳. سایت زندگی روز، ورود ساعت: ۰۰:۴۶، خروج: ۰۰:۵۰، تاریخ ۱۴۰۰/۶/۱۱ .
۴. سایت سایکومترست، ورود ساعت: ۰۱:۰۸، خروج: ۰۱:۱۱، تاریخ ۱۴۰۰/۶/۱۱ .
۵. سایت نمناک، ورود ساعت: ۱۶:۰۰، خروج: ۱۶:۰۹، تاریخ ۱۴۰۰/۶/۸ .