

## راهکارهای افزایش آستانه تحمل

حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی آزادیان\*

### اشاره

یکی از موضوعات مهم روانشناسی بازشناسی، کنترل و مقابله با هیجان‌هاست. امروزه تحمل افراد جامعه، رو به افول بوده و پرخاشگری و ناراحتی‌های روانی گسترش یافته است. شاهد بر این امر، روند رو به رشد آمار طلاق، نزاع‌های خیابانی و افزایش جرم است. اسلام نیز درباره کنترل صحیح خشم، روش‌های علمی و اخلاقی را ارائه نموده و به منظور کاهش ناهنجاری‌ها، افزایش آستانه تحمل را سفارش نموده است؛ چنانکه امام سجاد علیه السلام فرموده است: «حَلَّنِي بِحِلْيَةِ الصَّالِحِينَ وَ أَلْبَسَنِي زِينَةَ الْمُتَّقِينَ فِي بَسْطِ الْعَدْلِ وَ كَظْمِ الْغَيْظِ وَ إِطْفَاءِ النَّائِرَةِ: <sup>۱</sup> خدایا! مرا به زیور صفات خوب نیکوکاران آراسته کن و لباس زیبای پرهیزگاران را به من بپوشان تا به گسترش عدل و فرو بردن خشم خود و اصلاح میان مردم پس از آتش غیظ پردازم». در

---

\* عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

۱. علی بن الحسین علیه السلام؛ صحیفه السجادیة؛ ص ۹۶.

این نوشتار، لزوم مدیریت خشم و راهکارهای افزایش آستانه تحمل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### الف) بایستگی مدیریت خشم

اگر چه اسلام در موارد بسیاری، خشم را نکوهش کرده است، اما در مواردی نیز آن را ستوده است؛ زیرا برخی غضب‌ها، هدف مقدسی را دنبال می‌کند و برای رویارویی با کار خلافی به وجود می‌آید. چنین غضبی مقدس است،<sup>۱</sup> اما خشمی که منشأ بسیاری از شرارت‌ها، حوادث تلخ و خسارات فراوان است، خشم ناپسندی است که اسلام آن را نکوهش کرده و به انسان یادآوری می‌کند که باید آن را کنترل کند.

جان مارشال ریو در تقسیم‌بندی خشم می‌نویسد:

خشم اگر چه در بسیاری از موارد مفید نیست، ولی همچون ویژگی‌هایی که در وجود آدمی نهاده شده است، نوع مفید نیز دارد. خشم مفید یا خشم مقدس از نظر تکاملی نیرو را در جهت دفاع از خود یا از کسی که به او عشق می‌ورزیم، بسیج می‌کند؛ دفاعی که ویژگی آن، تحمل و بردباری است.<sup>۲</sup>

متأسفانه امروزه با کاهش آستانه تحمل افراد، آسیب‌های اجتماعی نیز افزایش یافته است تا آنجا که ۳۰ درصد از قتل‌ها در جریان نزاع رخ

۱. ناصر مکارم شیرازی و همکاران؛ تفسیر نمونه؛ ج ۳، ص ۹۷.

۲. طاهره الهی و دیگران؛ «خشم در نگاه اسلام و روانشناسی؛ کظم غیظ چیست؟ سرکوب خشم یا مدیریت آن»؛ مجله علمی ترویجی معرفت، سال ۲۲، شماره ۱۹۲، آذر ۱۳۹۲، ص ۳۱ - ۴۶.

می‌دهد. «عصبانیت» دلیل اصلی بسیاری از قتل‌هاست. متهمی می‌گوید: من زخم را کشتم، اما نقشه‌ای برای این کار نداشتم. روز حادثه سر موضوعی ساده با هم مشاجره کردیم. زخم به سمت من حمله کرد و من هم نتوانستم خودم را کنترل کنم. با چاقو و از سر عصبانیت او را کشتم.<sup>۱</sup>

برای جلوگیری از چنین جرایمی است که اسلام به افزایش تحمل و سعه صدر سفارش نموده است: «وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ»<sup>۲</sup> همان‌ها که خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم در می‌گذرند». امام علی علیه السلام نیز فرموده است: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَلَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَلَا [خَيْرٍ] فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ»<sup>۳</sup> بر شما باد به صبر، شکیبایی ایمان را چون سر است بر بدن و ایمان بدون تحمل چونان بدن بی‌سر است و ارزشی ندارد». صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر آدم ندید<sup>۴</sup>

## ب) راهکارهای مدیریت خشم

### ۱. آموزش مهارت کنترل خشم

یکی از راهکارهای کنترل خشم، آموزش چگونه مهار کردن آن است. مهار خشم، از جمله مهارت‌هایی است که فرد باید در محیط خانواده،

۱. جام جم آنلاین؛ «دست‌هایی که ناخواسته خون‌آلود می‌شود»؛ ۱۳۹۳/۰۸/۰۱.

<http://jamejamonline.ir/online/۱۶۹۱۴۰۷۵۵۳۳۶۵۸۵۴۴۷۹>

۲. آل عمران: ۱۳۴.

۳. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ حکمت ۸۲، ص ۴۸۲.

۴. جلال‌الدین محمد مولوی بلخی؛ مثنوی معنوی؛ دفتر سوم، بیت ۱۸۵۳.

مدرسه و ... آموزش ببیند تا هنگام برخورد با موقعیت بحرانی، بتواند خشم را مدیریت کند. نتیجه آموزش ندادن چنین مهارتی، چیزی جز تسلط خشم بر قدرت عقل و تفکر نیست. نیم‌نگاهی به پرونده‌های جنایی مختلف، گویای آن است که بیشتر قتل‌ها ناشی از یک لحظه خشم و ناتوانی در کنترل آن است.<sup>۱</sup> متهمی می‌گوید:

روز حادثه، مقتول همراه دوستش در پمپ بنزین بود و پس از سوختگیری، زمانی که می‌خواست از جایگاه خارج شود، به دلیل اینکه خودروی دیگری در پمپ جلویی مشغول سوختگیری بود، با لحن تندی از من که پشت سرش قرار داشتم، خواست مقداری عقب‌تر بروم تا بتواند از پمپ بنزین خارج شود. همین عصبانیت در لحن او باعث شد تا من و همراهانم هم عصبانی شویم و پس از آن درگیری لفظی پیدا کردیم. پس از سوختگیری، خودروی آنها را تعقیب کردیم تا یکی از سرنشینان آن را به قتل رساندیم.<sup>۲</sup>

این در حالی است که رهبران دینی ما به دلیل داشتن مهارت، خشم خود را به درستی مدیریت می‌نمودند. درباره کنترل خشم مرحوم کاشف الغطاء می‌گویند:

ایشان روز عید فطر با هزاران نفر نماز عید را در صحن مطهر امیرمؤمنان علیه السلام خواند. فقیری دل شکسته به محضر او آمد و اظهار حاجت کرد و گفت: «چیزی از فطریه به من بده که سخت محتاجم».

۱. پایگاه خبری آفتاب‌نیوز؛ «قتل همسر به دلیل یک لحظه عصبانیت»؛ ۱۳۹۶/۱۲/۲۳.  
<https://aftabnews.ir/fa/news/۵۰۸۰۵۲>

۲. جام جم آنلاین؛ «دست‌هایی که ناخواسته خون‌آلود می‌شود»؛ ۱۳۹۳/۰۸/۰۱.  
<http://jamejamonline.ir/online/۱۶۹۱۴۰۷۵۵۳۳۶۵۸۵۴۴۷۹>

ایشان فرمود: «من تمام فطریه‌ها را به مستحقان آن دادم و اکنون از آن پول چیزی نزد من نیست». نیازمند عصبانی شد و آب دهان خود را به روی آن مرجع بزرگ انداخت. کاشف الغطاء آب دهان آن مرد را به صورت و محاسن خود مالید. آنگاه برخاست و عبا را از دوش خود برداشت و روی به جانب نمازگزاران کرد و گفت: «هر کس مرا دوست دارد، به اندازه وسعش در این عبا پول بریزد». سپس در صف نمازگزاران گشت و برای آن فقیر کمک قابل توجهی از مردم گرفت و به فقیر داد.<sup>۱</sup>

## ۲. شناخت آموزه‌های دینی

علمای اخلاق درباره درمان علمی خشم گفته‌اند: «بهتر است با آسیب‌های خشم و آثار مفید کنترل آن آشنا شویم و این دو امر از طریق آیات و روایات حاصل می‌شود؛ چنانکه در روایات تصریح شده است که غضب، کلید فتنه‌هاست.<sup>۲</sup> امام صادق علیه السلام فرموده است: «ما مِنْ عَبْدٍ كَتَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.»<sup>۳</sup> هیچ بنده‌ای خشم خود را فرو نخورد، مگر اینکه خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت افزود.»

اگر مردم با آموزه‌های دینی بیشتر آشنا شوند، آمار نزاع و درگیری‌های خیابانی کاهش می‌یابد؛ چنانکه امام باقر علیه السلام فرموده است: «مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا... غَضِبَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ» هر کس در هنگام

۱. حسین انصاریان؛ عرفان اسلامی؛ ج ۱۰، ص ۶۰ - ۶۱.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۳۰۳.

۳. همان، ج ۳، ص ۲۸۴.

۴. محمد باقر مجلسی؛ بحار الأنوار؛ ج ۶۸، ص ۴۱۷.

خشم مالک نفس خویش باشد، خداوند بدن او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد». در برخی روایات، مدیریت خشم از لذت‌بخش‌ترین لحظاتی است که امامان علیهم‌السلام از آن به عنوان روشنی چشم یاد می‌نمایند. امام باقر علیه‌السلام فرموده است: «پدرم امام صادق علیه‌السلام می‌فرمود: پسرم! هیچ چیز مانند عصبانیتی که با صبر پایان می‌پذیرد، چشم پدرت را روشن نمی‌کند».<sup>۱</sup>

کنترل خشم امنیت خشم خدا را نیز در پی دارد. امام باقر علیه‌السلام فرموده است: «در کتاب تورات در ضمن مناجات خدای عزوجل با موسی علیه‌السلام آمده است: ای موسی! خشم خود را از کسی که تو را بر او مسلط ساخته‌ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم».<sup>۲</sup> از سوی دیگر اسلام به منظور جلوگیری از پیامدهای خشم، آن را نکوهش کرده است. امام علی علیه‌السلام فرموده است: «بِئْسَ الْقَرِينُ الْغَضْبُ يُبْدِي الْمَعَايِبَ وَيُذْنِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ»<sup>۳</sup> خشم، همنشین بسیار بدی است: عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند». امام صادق علیه‌السلام نیز فرموده است: «لَيْسَ مِمَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ»<sup>۴</sup> کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست». اگر انسان بتواند در آن لحظه خطرناک صبر پیشه کند، شیرینی آن تا آخر عمر در کامش خواهد ماند؛ وگرنه تا آخر زندگی در آتش ندامت خواهد سوخت، همان‌گونه که امروزه برخی در هنگام خشم به عواقب آن نمی‌اندیشند و سپس در حسرت می‌سوزند.

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۱۱۰.

۲. همان، ج ۲، ص ۳۰۳.

۳. علی بن محمد لثی واسطی؛ *عیون الحکم و المواعظ*؛ ص ۱۹۴.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۶۳۷.

### ۳. شناخت پیامدهای خشم

یکی از راهکارهای مهم مدیریت خشم، آشنایی با پیامدهای نزاع است. بسیاری از افراد از پیامد دنیوی و اخروی رفتار و گفتار خود، بی‌خبر یا غافلند و بی‌پروا به ناسزاگویی و زد و خورد می‌پردازند. بیشتر افراد پس از پایان درگیری که با عواقبی چون ضرب و شتم یا قتل عمد مواجه می‌شوند، بشدت پشیمان می‌شوند. طبق برخی گزارش‌ها در سال ۹۵، تعداد ۶ هزار و ۹۲۸ نفر به علت صدمات ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کردند که از این تعداد، ۲ هزار و ۵۹۵ نفر، زن بوده‌اند. تعداد این نزاع‌ها می‌تواند بسیار بیشتر از این عدد باشد؛ زیرا بسیاری از افراد به دلایل مختلف به پزشکی قانونی مراجعه نمی‌کنند. بر اساس آمارهای سازمان اورژانس کشور در سال ۹۵، حدود ۲۷ درصد تماس‌ها به علت نزاع بوده است.<sup>۱</sup>

به راستی چرا انسان لحظه‌ای به عواقب خشم نمی‌اندیشد؛ خشمی که اگر کنترل نشود، همچون پرده‌ای عقل را می‌پوشاند، منشأ رفتار و گفتار نابخردانه می‌شود و عواقب جبران‌ناپذیری به بار می‌آورد.<sup>۲</sup> امام علی علیه السلام فرموده است: «الْعُصْبُ يُفْسِدُ الْأَلْبَابَ وَيُعِدُّ مِنَ الصَّوَابِ»<sup>۳</sup> خشم عقل آدمی را فاسد و انسان را از کار صحیح دور می‌سازد.<sup>۴</sup> پیامبر صلی الله علیه و آله نیز فرموده است: «الْعُصْبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسَلَ»؛ غضب ایمان را فاسد کند؛ چنانکه سرکه عسل را.<sup>۵</sup>

۱. خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران؛ «تهران رکوردار نزاع»؛ ۱۳۹۷/۰۵/۳۱

<https://www.irna.ir/news/۸۳۰۰۸۸۸۸>

۲. جام جم آنلاین؛ «دست‌هایی که ناخواسته خون‌آلود می‌شود»؛ ۱۳۹۳/۰۸/۰۱

<http://jamejamonline.ir/online/۱۶۹۱۴۰۷۵۵۳۳۶۵۸۵۴۴۷۹>

۳. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ *غرر الحکم و درر الکلم*؛ ص ۷۳.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲ ص ۳۰۲.

#### ۴. آشنایی با سیره معصومین علیهم‌السلام و عالمان دینی

کنترل خشم، از آموزه‌های مهم پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه علیهم‌السلام است؛ چنانکه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در برخورد با مصیبت، کینه‌توزی و دشمنی‌ها، خشم خود را مدیریت می‌نمود و حتی در برخورد با سخنان ستیزگرانه دیگران، چونان طبعی دلسوز با آنان مواجه می‌شد. ائمه علیهم‌السلام نیز در برخورد با زخم‌زبان و دشنام‌ها، خشم خود را مدیریت می‌نمودند. در سیره رسول‌خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به نقل از امام علی علیه‌السلام آمده است که آن حضرت هرگز برای امور دنیا عصبانی نمی‌شد؛ اما هر گاه برای حق غضبناک می‌شد، خشمش تمام نمی‌شد تا اینکه حق را یاری کند.<sup>۱</sup>

البته کنترل خشم یک‌باره حاصل نمی‌شود و به خردورزی و توجه و روش‌هایی برای جریمه و نذر نیاز دارد؛ چنانکه آیت الله العظمی بروجردی نذر کرده بود که اگر خشم و عصبانیت خود را کنترل نکند، یک سال روزه بگیرد. یک روز، هنگام مباحثه علمی با یکی از شاگردان خود، به خاطر اینکه آن شاگرد مطالب غیرمنطقی و بی‌ارتباط با موضوع بحث می‌گفت، طاقت نیاورد و نسبت به او تندی نمود. در اینجا بود که نذرش شکسته شد. آنگاه یک سال روزه گرفت تا نذر خود را ادا کند.<sup>۲</sup>

#### ۵. ایمان‌افزایی

یکی دیگر از راه‌های کنترل خشم، ایمان به خداست؛ زیرا انسان مؤمن باور دارد که رخدادهای تلخ و شیرین، در راستای مصلحت بنده است.

۱. احمد نراقی؛ معراج السعادة؛ ص ۲۲۶.

۲. جمعی از نویسندگان؛ زبان بایدها و نبایدها؛ ص ۱۱۴.



مبارزه با رذایل اخلاقی مانند خشم نیز وظیفه هر انسانی است. این باور که خدا همواره ناظر زندگی است، سبب می‌شود آدمی بتواند در برابر رخدادهای ناگوار، صبر کرده و خشم خود را کنترل کند؛ چنانکه امام علی علیه السلام فرموده است: «الصَّبْرُ ثَمَرَةُ الْإِيمَانِ: <sup>۱</sup> صبر میوه ایمان است». وقتی انسان در تنگنا قرار می‌گیرد، تنها چیزی که به او آرامش می‌دهد، ذکر خداست: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». <sup>۲</sup> قلبی که به درجه اطمینان رسیده باشد، خشم خویش را مدیریت می‌کند. <sup>۳</sup> چنانکه امام حسین علیه السلام پس از شهادت علی اصغر، خون گلوی او را به آسمان پاشید و فرمود: «هُوَ نَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بِعَيْنِ اللَّهِ: <sup>۴</sup> این مصیبت‌ها بر من آسان است؛ زیرا خداوند شاهد آن است».

## ۶. سکوت

یکی از راه‌های افزایش تحمل، سکوت است، زیرا ممکن است انسان هنگام خشم، حرف‌های غیرمنطقی بزند؛ بنابراین بهتر است سکوت کند. فریاد و دشنام هنگام خشم، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند؛ بلکه سبب جبهه‌گیری علیه دیگری شده، دل‌سردی را افزایش می‌دهد. این در حالی است که چند لحظه سکوت می‌تواند مشکلات را حل کند و

۱. علی بن محمد لیثی واسطی؛ *عیون الحکم و المواعظ*؛ ص ۵۰.

۲. رعد: ۲۸.

۳. داوود معماری و رسول زمردی؛ «خشم و مدیریت آن در قرآن کریم»؛ فصلنامه سراج منیر؛ دوره ششم، شماره ۱۸، بهار ۱۳۹۴، ص ۱۱۵ - ۱۳۶.

۴. ابن طاووس؛ *اللّهوف علی قتلی الطفوف*؛ ترجمه احمد فهری زنجانی؛ ص ۱۱۷.

۵. همان، ص ۱۶۹.

مانع رخدادهای ناگوار شود. از این روست که رسول‌خدا ﷺ فرموده است: «إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ».<sup>۱</sup>

در روایت آمده است:

روزی یکی از بستگان امام سجاد ﷺ در حضور جمعی، سخنان نامناسبی به امام ﷺ گفت. امام ﷺ سکوت کرد، سپس آن شخص رفت. حضرت به حاضران فرمود: «آنچه را این مرد گفت، شنیدید و من دوست دارم که همراه من بیایید و نزد او برویم، تا جواب او را بدهم». حاضران با امام سجاد ﷺ رهسپار شدند، اما امام ﷺ در راه بارها می‌فرمود: «وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ».<sup>۲</sup> حاضران فهمیدند که حضرت پاسخ درشت به او نخواهد داد. با آن حضرت حرکت کردند تا به منزل آن مرد رسیدند. او را صدا زدند و او از خانه خارج شد. امام ﷺ به او فرمود: «ای برادر! اگر آنچه به من نسبت دادی در من وجود دارد، از درگاه خدا طلب آمرزش می‌کنم و اگر در من نیست، از خدا می‌خواهم که تو را ببخشد». آن مرد سخت تحت تأثیر امام ﷺ قرار گرفت و بین دو چشم امام ﷺ را بوسید و عرض کرد: «بلکه من سخنی به تو گفتم که در تو نبود و من سزاوار به آن سخن هستم».<sup>۳</sup>

به این ترتیب امام سجاد ﷺ درس بردباری و حفظ رابطه خویشاوندی و کنترل خشم را به ما آموخت.

۱. محمد بن محمد شعیری؛ جامع الأخبار؛ ص ۱۶۰.

۲. آل عمران: ۱۳۴.

۳. محمد بن محمد مفید؛ الارشاد فی معرفة حجج الله علی العباد؛ ج ۲، ص ۱۴۵.

## ۷. مدیریت زبان

یکی از روش‌های کنترل خشم، پرهیز از دشنام دادن و توهین کردن است؛ زیرا این امر زمینه بسیاری از نزاع‌ها را فراهم می‌کند. گاهی بدزبانی سرانجام به ضرب و جرح و حتی قتل منجر می‌شود؛ از این روست که خداوند می‌فرماید: «وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَابِ»<sup>۱</sup> با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید». در روایتی از امام باقر علیه السلام آمده است: «ابوذر غفاری در مواعظش مرتباً می‌گفت: ای طالب علم! این زبان، کلید خیر و شر است. پس همان‌گونه که بر درهم و دینارت قفل و بند می‌نهی، بر زبانت قفل و بند بگذار».<sup>۲</sup>

وقتی انسان زبانش را کنترل نماید، به راحتی می‌تواند هر جا که لازم باشد، سکوت کند و آنجا که لازم باشد، سخن بگوید. امام علی علیه السلام فرموده است:

إِنَّ لِسَانَ الْمُؤْمِنِ مِنْ وَرَاءِ قَلْبِهِ وَإِنَّ قَلْبَ الْمُنَافِقِ مِنْ وَرَاءِ لِسَانِهِ لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ بِكَلَامٍ تَدَبَّرَهُ فِي نَفْسِهِ فَإِنْ كَانَ خَيْرًا أَبْدَاهُ وَإِنْ كَانَ شَرًّا وَارَاهُ<sup>۳</sup> زبان مؤمن در پس قلب او و قلب منافق از پس زبان اوست؛ زیرا مؤمن هر گاه بخواهد سخنی بگوید، نخست می‌اندیشد و اگر نیک بود، می‌گوید و گرنه پنهانش می‌کند؛ در حالی که منافق آنچه بر زبانش آمد، می‌گوید و نمی‌داند چه به سود او و چه چیز به ضرر اوست.

۱. حجرات: ۱۱.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۳۶۲.

۳. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ خطبه ۱۷۶، ص ۲۵۳؛ محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۶۸، ص ۲۹۲.

هم چنین فرموده است: «وَلِيْنُ لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يُوشِكُ أَنْ يَلِيْنَ لَكَ:» با کسی که با تو به درشتی برخورد کند، نرمی کن؛ چون به زودی او هم با تو نرمی خواهد کرد».

طبق آمار پلیس، ۲۴ درصد از درگیری‌ها و نزاع‌ها به علت توهین کردن افراد به یکدیگر است.<sup>۲</sup>

### ۸. عفو و گذشت

عفو و گذشت، از صفات پسندیده‌ای است که خدا آن را از اوصاف مؤمنان معرفی نموده است: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»<sup>۳</sup> کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را دور می‌دارند و چون به خشم می‌آیند، می‌گذرند». رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز در سفارش به گذشت فرموده است: «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا»<sup>۴</sup> بر شما باد به عفو؛ عفو و گذشت زیاد نمی‌کند مگر عزت را، پس گذشت کنید تا عزیز شوید».

در عصر زعامت مرحوم آیت الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی رحمته الله در شبی از شب‌ها که ایشان در نجف اشرف نماز مغرب و عشا را به جماعت می‌خواند، شخصی بین دو نماز فرزند ایشان را به شهادت رساند. این پیرمرد هفتاد ساله وقتی از شهادت فرزند باخبر

۱. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۸۲.

۲. پایگاه خبری تحلیل پارسینه؛ «آمار تکان‌دهنده از نزاع‌های خیابانی در تهران»؛

۱۳۹۴/۰۹/۲۹

<https://www.parsine.com/fa/news/۲۶۶۲۹۵>

۳. شوری: ۳۷.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۱۰۸.

شد، به قدری بردباری و صبوری و بزرگواری از خود نشان داد فرمود: «لا حول ولا قوّة إلاّ باللّٰه» و بلند شد، نماز عشا را خواند و قاتل فرزند را هم مورد عفو و بخشش قرار داد.<sup>۱</sup>

متأسفانه امروزه برخی هنگام خشم به جای گذشت، در صدد انتقام‌جویی بر می‌آیند و آن را امری بزرگ می‌دانند؛ در حالی که امام صادق علیه السلام کنترل خشم را نشانه بزرگی دانسته و فرموده است: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ سَيِّدًا كَظْمِ الْعَيْظِ وَالْعَفْوِ عَنِ الْمُسِيءِ وَالصَّلَاةِ بِالنَّفْسِ وَالْمَالِ»<sup>۲</sup> سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است: خشم فرو خوردن، گذشت از بدکردار، کمک و صله رحم با جان و مال. امام علی علیه السلام نیز فرموده است: «بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند، بردباری نماید و چنانچه به او ظلم شود، ببخشاید و چون به او بدی شود، خوبی کند».<sup>۳</sup>

در واقع گذشت، روش درست مقابله با خشم است. بالعکس هر رفتاری که از سر لجبازی صادر شود، سبب تحریک بیشتر خشم طرف مقابل می‌شود و فرصت‌های جبرانی را دشوارتر می‌کند. امام علی علیه السلام فرموده است: «با انسان خشمگین لجبازی نکن؛ زیرا با لجبازی او را تحریک می‌کنی، ولی به صحت و درستی باز نمی‌گردانی».<sup>۴</sup>

## ۹. استعانت از عبادت

از دیگر راهکارهای کنترل خشم، استعانت از ذکر و عبادت به‌ویژه نماز

۱. رضا مختاری؛ سیمای فرزندان؛ ص ۲۷۳.

۲. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۳۱۷.

۳. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۲۸۵.

۴. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۲۰، ص ۲۷۹.

است. عبادت، سبب منصرف شدن حواس انسان از محرک‌های غضب، توجه به خداوند شده و تفکر در مورد عواقب دنیوی و اخروی غضب و مذمت‌های آن می‌شود. از همین روست که برخی علما اشتغال به ذکر خدا در هنگام غضب را واجب می‌دانند<sup>۱</sup> و مؤمنان همواره جهت تحمل مشکلات و استقامت، به بهره‌جویی از نماز دعوت شده‌اند: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»<sup>۲</sup> و از صبر و نماز کمک بگیرید و این کار جز برای خاشعان، گران است». امام صادق علیه السلام فرموده است:

هر گاه یکی از شما با غمی از غم‌های دنیا رو به رو شد، وضو بگیرد و به مسجد رفته، دو رکعت نماز بخواند و در حال نماز دعا کند. آیا نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز کمک بگیرید.<sup>۳</sup>  
باد خشم و باد شهوت باد آزر برد او را که نبود اهل نماز<sup>۴</sup>

#### ۱۰. تغییر حالت دادن

تغییر محیط و وضعیت، از دیگر روش‌های کنترل خشم است. هنگام خشم باید از محل توقف خارج شد و تغییر حال داد؛ چنانکه در روایات نیز آمده است اگر شخص عصبانی نشسته، بایستد و اگر ایستاده بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز بکشد و یا خود را به کار دیگری مشغول نماید. امام باقر علیه السلام فرموده است:

۱. سید روح الله موسوی خمینی؛ *چهل حدیث*؛ ص ۱۴۰.

۲. بقره: ۴۵.

۳. محمد باقر مجلسی؛ *بحار الأنوار*؛ ج ۸۸، ص ۳۴۱.

۴. جلال الدین محمد مولوی بلخی؛ *مثنوی معنوی*؛ دفتر اول بیت ۳۷۹۶.

إِنَّ الرَّجُلَ لَيُعْصَبُ فَمَا يَرْضَىٰ أَبَدًا حَتَّىٰ يَدْخُلَ النَّارَ فَإِنَّمَا رَجُلٌ غَضِبَ عَلَىٰ قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ فُورِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ: ۱  
 همانا مرد خشمگین می‌شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی‌نشیند و خشنود نمی‌گردد و در اثر آن وارد جهنم می‌گردد. پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده، بنشیند؛ زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می‌رود و اگر نشسته، باید بایستد.

### ۱۱. وضو گرفتن

هنگام خشم حرارت بدن انسان بالا می‌رود و موجب سرعت گردش خون و کاهش قدرت تفکر می‌شود. در این مرحله، نوشیدن آب خنک یا شستن صورت با آب سرد، از شدت خشم می‌کاهد، موجب پایین آمدن حرارت بدن می‌شود و انسان فرصت می‌یابد به عواقب ستیزه‌جویی و خشونت‌طلبی بیندیشد. از این روست که در روایات به شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن تأکید شده است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ بِالْمَاءِ عِنْدَ الْغَضَبِ فَإِنَّمَا الْغَضَبُ مِنَ النَّارِ: ۲» هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، پس وضو بگیرد؛ زیرا غضب از آتش است». شاید سخن پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به این علت است که خشم آتشی است که از درون انسان بر می‌خیزد و آثارش در ظاهر انسان نمایان می‌شود؛ به گونه‌ای که کمتر عضوی از اعضای بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود. از این رو حرارت این آتش، اعضای بدن را فرا می‌گیرد و آنها را می‌آزارد.

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۳۰۲.

۲. ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة الناظر؛ ج ۱، ص ۱۲۳.