

## مهارت‌های رویارویی با خشم

حجت‌الاسلام والمسلمین محمود اکبری\*

### مقدمه

از جمله بیماری‌های خطرناک اخلاقی، خشم و عصبانیت است. فاجعه‌ای که این صفت نکوهیده می‌آفریند، غیرقابل انکار است؛ تا آنجا که در روایات از خطرناک‌ترین حربه‌های شیطان خوانده شده، کلید تمام بدی‌ها و آتش سوزانی است که فرد خشمگین و اطرافیان او را می‌سوزاند. چه بسا جنایت‌ها، بی‌رحمی‌ها، قتل‌ها، نقص عضوها و فروپاشی خانواده‌ها که در پرتو این صفت ناپسند صورت می‌گیرد. نگاهی به صفحات حوادث روزنامه‌ها، گواه این مطلب است. امام علی علیه السلام فرمود: «إِيَّاكَ وَالْغَضَبَ فَأَوْلُهُ جُنُونٌ وَ آخِرُهُ نَدَمٌ»<sup>۱</sup> از خشم پرهیز که ابتدای آن جنون است و آخرش پشیمانی. «برخی حکما گفته‌اند: غضب، همچون کشتی طوفان‌زده است که موج‌های عظیم دریا آن را به هر طرف می‌افکند و کنترل آن، نیاز به

---

\* پژوهشگر و از مبلغان نخبه دفتر تبلیغات اسلامی.

۱. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۲۶۳۵.

مهارت‌های لازم دارد. لازم به ذکر است خشم به عنوان حالت نفسانی یکی از صفات آدمی است که خدای متعال در نهاد آدمی به ودیعه گذاشته است و از آن در موقعیت‌هایی مانند مبارزه با دشمن باید استفاده شود. مطابق آیات قرآن کریم مسلمان واقعی و پیرو راستین رسول گرامی اسلام در برابر دشمنان شدید و سرسخت است اما در میان مؤمنان مهربان است: «وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ؛<sup>۱</sup> و کسانی که با اویند، در برابر کافران سرسخت و در میان خود مهربانند.» بدیهی است آنچه به عنوان خشم و غضب در آموزه‌های دینی مورد نکوهش قرار گرفته است، خشم و عصبانیت در تعامل با برادران ایمانی است. نویسنده نیز با همین روی‌کرد بحث را مطرح نمود و در این نوشتار، ضمن بیان عوامل و زمینه‌های بروز خشم در آدمی، به مجموعه‌ای از راهکارهای کنترل غضب اشاره می‌شود.

### تعریف خشم

خشم، یک واکنش احساسی خودبه‌خود در برخورد با تهدید حقیقی یا خیالی است که انرژی و انگیزه‌ای برای از میان برداشتن تهدید ایجاد می‌کند.<sup>۲</sup> خشم، حالتی نفسانی و درونی است که آدمی را به رفتاری پرخاشگرانه و غلبه بر دیگری وادار می‌کند. خشم، از خطرناک‌ترین حالات انسان است که اگر رها شود، گاه به شکل نوعی جنون و دیوانگی و از دست‌دادن هر نوع کنترل بر اعصاب خودنمایی می‌کند و موجب بروز بسیاری از تصمیم‌های خطرناک و جنایاتی می‌شود که آدمی یک عمر باید جریمه آن را بپردازد.

### عوامل و زمینه‌های خشم

غضب و خشم، پدیده روحی پیچیده‌ای است که از عوامل و انگیزه‌های فراوانی سرچشمه می‌گیرد. شناخت زمینه‌ها و انگیزه‌های غضب، راه‌های درمان آن را همواره می‌سازد. در اینجا به برخی عوامل خشم اشاره می‌کنیم.

---

۱. سوره فتح، آیه ۲۹.

۲. رنوا پیوریفوی، غلبه بر خشم، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، ص ۳.

### ۱. حسد و کینه‌توزی

از عوامل خشم، کینه‌توزی است. افراد کینه‌توز، عقده‌هایی را درون خویش ذخیره می‌کنند که با کمترین حادثه، به خشم می‌انجامد. امام علی علیه السلام فرمود: «الْحِقْدُ مَثَارُ الْغَضَبِ؛<sup>۱</sup> سبب برانگیخته شدن خشم، کینه‌توزی است.»

### ۲. قضاوت‌های عجولانه

در زندگی فردی و اجتماعی، همه‌روزه اخبار ناراحت‌کننده‌ای به انسان می‌رسد. در این اوقات، اگر آدمی فوراً به قضاوت بنشیند، آتش خشم در دل او شعله‌ور می‌شود و گاه دست به کارهای زشت و خطرناکی می‌زند؛ اما چه بسا پس از تحمل و تحقیق، می‌بیند اصل خبر نادرست یا حداقل ناقص بوده و اگر صبر می‌کرد، هرگز خشمگین نمی‌شد. امام علی علیه السلام فرمود: «مِنْ طَبَائِعِ الْجُهَالِ التَّسْرُّعُ إِلَى الْغَضَبِ فِي كُلِّ حَالٍ؛<sup>۲</sup> از خصلت‌های نادانان، شتاب کردن به خشم در هر حالی است.»

### ۳. حرص و دنیاپرستی

افرادی که عشق و دلباختگی به دنیا و جودشان را پر کرده و حرص و آز در درون جانشان لانه گزیده، کمترین مزاحمت نسبت به منافع خویش را تحمل نمی‌کنند و به سرعت برمی‌آشوبند. این گونه افراد، اغلب خشمگین و عصبانی هستند.

### ۴. عجب و خودخواهی

یکی دیگر از اسباب خشم، عجب و خودخواهی است. این سبب، گاهی در انسان‌هایی که به ظاهر وارسته هستند نیز ظاهر می‌شود. عجب، آن است که آدمی خود را به جهت کمالاتی که دارد، بزرگ بشمارد! این افراد، هیچ‌گاه خویشتن را مقصر نمی‌دانند و همیشه خود را بالاتر از دیگران می‌پندارند.

---

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۹۹.

۲. همان، ص ۳۰۲.

## ۵. کمی ظرفیت

افرادی که دارای روح بزرگ و فکر گسترده هستند، حوادث تلخ را درون جان خود تحمل می‌کنند؛ ولی افراد کم‌ظرفیت، با کمترین ناملاایمتی برمی‌آشوبند و گاه به زمین و زمان بد می‌گویند.

## ۶. سایر عوامل

از دیگر عوامل و زمینه‌های خشم، می‌توان به: دردها، گرسنگی و تشنگی، احساس سرما و گرما، بی‌خوابی، محرومیت، تبعیض، ضعف و ناتوانی، تهدیدهای سخت، خودنمایی، بیماری، استهزا، جروبخت، سرزنش، عیبجویی، مخاصمه، شوخی‌های بیجا، کم‌حوصلگی و نیز دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز، اشاره کرد.

## پیامدهای خشم

خشم، آثار و پیامدهای بسیاری دارد. امام صادق علیه السلام فرمود: «الْعُضْبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ»<sup>۱</sup> خشم، کلید هر شر و بدی است.»  
به معرفی چند نمونه از آثار خشم می‌پردازیم:

### ۱. سقوط از منزلت انسانی

خشم، قدر و منزلت آدمی را در دید مردم کاهش می‌دهد و او را خوار می‌سازد. امام علی علیه السلام فرمود: «الْعُضْبُ يُرْدِي صَاحِبَهُ وَ يُبْدِي مَعَايِبَهُ»<sup>۲</sup> خشم، صاحب خود را به پستی می‌کشاند و عیب‌های او را آشکار می‌سازد.»

### ۲. برانگیختن کینه‌ها

انسانی که هنگام غضب از انتقام ناتوان باشد، چاره‌ای ندارد جز اینکه خشم خود را فرو برد. خشم، به باطن برمی‌گردد و عقده درونی ایجاد می‌کند و به کینه تبدیل می‌شود. بنابراین،

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۶۶.

۲. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۰۲.

مجلس یازدهم: مهارت‌های رویارویی با خشم ■ ۱۴۵

کینه، از ثمرات خشم است و در عین حال، چندین اثر ناپسند را به ارث می‌گذارد؛ از جمله: قطع رحم، دروغ، غیبت، افشای سرّ و هتک حرمت. امام علی علیه السلام فرمود: «الْغَضَبُ يُثِيرُ كَوَامِنَ الْحَقْدِ»<sup>۱</sup> خشم، کینه‌های نهفته را برمی‌انگیزاند.»

### ۳. سلب آرامش

خشم، آرامش روحی را از بین می‌برد. ادامه این حالت، موجب تنهایی و افسردگی می‌شود.

### ۴. عدم کنترل رفتار و گفتار

در هنگام هیجان غضب، عقل توان قضاوت خود را از دست می‌دهد و انسان دیوانه‌وار حرکاتی را انجام می‌دهد که نه تنها مایه تعجب اطرافیان می‌گردد، بلکه خود او نیز پس از فرونشستن آتش غضب، از کارهایی که در آن حال انجام داده، در تعجب و وحشت فرو می‌رود. در آن حال، گاهی دیوانه‌وار به کسی، حتی نزدیک‌ترین دوستان خود حمله می‌کند، می‌زند، درهم می‌شکند، می‌کوبد و ویران می‌کند؛ درست مانند یک دیوانه خطرناک. امام علی علیه السلام فرمود: «لَا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ»<sup>۲</sup> هنگام خشم و غضب، ادبی وجود ندارد.» آثار بی‌ادبی، در زبان و اعضا ظاهر می‌شود؛ مانند: فحش و ناسزا، بدگویی، تحقیر دیگران یا تهمت‌زدن.

### ۵. دوری از مردم

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، کردار و گفتار او در اطرافیان تأثیر می‌گذارد. آدمی، همواره در کنش و واکنش با دیگران است که در این تأثیر متقابل، ممکن است عده‌ای از افراد جامعه از انسان دور شوند و یا عده‌ای جذب او گردند. یکی از عوامل دفع‌کننده دیگران، خشم و غضب بیجاست که موجب سردی روابط آدمی با دیگران می‌شود.

---

۱. همان، ص ۳۰۳.

۲. همان.

امام علی علیه السلام فرمود: «بِسِّ الْقَرِينِ الْغَضَبِ يُبْدَى الْمَعَايِبَ وَيُدْتِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ؛<sup>۱</sup> خشم و غضب، هم‌نشین بدی است؛ عیب‌ها را ظاهر و شر را نزدیک می‌سازد و خیر را دور می‌گرداند.»

## ۶. رفتارهای خشن اجتماعی

در بررسی‌های جنایی، آنچه بیشتر به چشم می‌خورد و عامل اصلی ارتکاب جرایم و جنایات محسوب می‌شود، خشم است. سرچشمه قتل، قطع عضو، ضرب و جرح و جنایات دیگر، معمولاً خشم و عصبانیت است. امام صادق علیه السلام فرمود: «أَيُّ شَيْءٍ أَشَدُّ مِنْ الْغَضَبِ إِنَّ الرَّجُلَ يَغْضَبُ فَيَقْتُلُ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ وَ يَقْدِفُ الْمُحْصَنَةَ؛<sup>۲</sup> مگر چیزی مهم‌تر از غضب و تندخویی می‌باشد؟ مردی غضب می‌کند و در حال غضب، آدم می‌کشد و مرتکب قتل حرام می‌گردد و یا اینکه در اثر تندی، زنان پارسا را قذف می‌کند و آنها را به زنا متهم می‌نماید.»

## ۷. فساد ایمان

غضب، موجب تباهی و فساد ایمان است؛ زیرا افراد عصبانی، نه تنها مرتکب گناهانی می‌شوند که با ایمان سازگار نیست، بلکه گاهی به مقدسات جسارت می‌کنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسْلَ؛<sup>۳</sup> غضب، ایمان را فاسد می‌کند؛ همان‌گونه که سرکه عسل را فاسد می‌سازد.»

## ۸. نزدیک شدن به جهنم

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مَا غَضِبَ أَحَدٌ إِلَّا أَشْفَى عَلَى جَهَنَّمَ؛<sup>۴</sup> هیچ‌کس غضب نمی‌کند، مگر اینکه به جهنم نزدیک می‌شود.»

۱. همان.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۷۴.

۳. همان، ص ۲۶۶.

۴. همان، ص ۲۶۷.

## ۹. از بین رفتن منطق

غضب، منطق انسان را خراب می‌کند و به گزافه‌گویی و باطل‌گویی وا می‌دارد. اگر شخص غضبناک در مقام قضاوت باشد، به یقین داوری صحیح نخواهد کرد. امام علی علیه السلام فرمود: «شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَيِّرُ الْمُنْطِقَ وَ تَقْطَعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ وَ تَفَرِّقُ الْفَهْمَ»<sup>۱</sup> شدت غضب، سخن را تغییر می‌دهد و زبان را قطع می‌کند و فهم را از آدمی می‌گیرد.

## ۱۰. آشکار شدن عیوب پنهانی

یکی دیگر از پیامدهای زشت غضب، آشکار شدن عیوب پنهانی است؛ زیرا در حال عادی، هر کس خود را کنترل می‌کند تا عیوب خویش را پنهان دارد و آبرویش را حفظ کند؛ اما هنگامی که آتش خشم شعله‌ور می‌شود، پرده‌ها کنار می‌رود و کنترل عقل برداشته می‌شود و عیوب مخفی آشکار می‌گردد و آبروها بر باد می‌رود.

## ۱۱. کج خلقی و درشت‌خویی

یکی دیگر از آثار خشم، کج‌خلقی و درشت‌خویی در رفتار و گفتار است. کسانی که به این صفت مبتلا هستند، همیشه ترش‌رو و عبوس‌اند و گویا با همه و حتی خودشان قهرند. این صفت ناپسند، هم از نظر شرع و هم از نظر عقل، زشت و نکوهیده است. مولوی گوید:

چون ز خشم آتش، تو در دل‌ها زدی	مایه نار جهنم آمدی
آشت اینجا چو آدم‌سوز بود	آنچه از وی داد، مردافروز بود
آتش تو قصد مردم می‌کند	نار کز وی زاد بر مردم زند <sup>۲</sup>

## راهکارهای مقابله با خشم

برای مقابله با زمینه‌ها و اسبابی که موجب هیجان غضب می‌شود و نیز دوری از ضعف نفس و تقویت روح صبر در وجود خویش، راهکارهای متعددی وجود دارد که ما را برای

۱. همان، ج ۶۸، ص ۴۲۸.

۲. جلال‌الدین محمد مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ص ۵۵۳.

کنترل خشم و دستیابی به صفت نیکوی بردباری یاری می‌رساند. مهم‌ترین راهکارها عبارت‌اند از:

### ۱. توجه به پیامدهای خشم

توجه به آثار «خشم» و «صبر» می‌تواند در دوری از خشم به ما کمک کند. آری، خشم، زندگی را سخت می‌کند و تکرار این رفتار باعث می‌شود که انسان از روی عادت به آن روی آورد و به مشکلات عدیده‌ای دچار گردد. امام علی علیه السلام فرمود: «الغضب نارٌ موقدةٌ من كظمه أطفأها و من أطلقه كان أولَ مُحترقٍ بها؛<sup>۱</sup> خشم، آتش افروخته‌ای است که هرکس آن را فروخورد، آتش را خاموش ساخته و هرکس آزادش گذارد، خودش اولین کسی است که بدان آتش می‌گیرد.»

در مقابل، کسی که خشم خود را فرو نشاند، فرجام خوبی دارد. امام علی علیه السلام فرمود: «كُظِمَ الْغَيْظَ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ تَجَاوَزَ مَعَ الدَّوْلَةِ تَكُنْ لِكَ الْعَاقِبَةِ؛<sup>۲</sup> هنگام غضب، خشم خود را فرو خور و هنگام قدرت، از گناه مردم درگذر و انتقام نگیر تا عاقبتی نیکو داشته باشی.»

مردی خدمت رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: مرا چیزی بیاموز. حضرت فرمود: برو و خشمگین مشو. مرد به توصیه پیامبر بسنده کرد و نزد قوم خویش رفت؛ درحالی که میان آنها و گروهی دیگر، جنگی رخ داده بود. او در جمع قوم خود قرار گرفت و سلاحی برداشت. ناگهان به یاد سخن پیامبر صلی الله علیه و آله افتاد و سلاح خویش را کنار نهاد. آن‌گاه میان گروه دشمن آمد و گفت: متعهد می‌شوم هر خسارتی را که به شما رسیده، جبران کنم. هنگامی که آنها چنین مردانگی از او دیدند، گفتند: ما به جوانمردی سزاوارتریم. و این‌گونه، جنگ آنان از میان رفت.<sup>۳</sup>

شخصی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: بین من و خانواده‌ای، درگیری روی داده و می‌خواهم نزاع را ترک کنم؛ اما اطرافیانم می‌گویند ترک نزاع، برای تو ذلت است.

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۳۰۳.

۲. همان، ص ۲۴۶.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۷۷؛ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۴: «قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ صلی الله علیه و آله يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي قَالَ أَذْهَبَ وَلَا تَغْضَبُ.»



امام فرمود: «إِنَّمَا الدَّلِيلُ الظَّالِمُ؛ همانا دلیل، کسی است که ستمکار باشد.» پس به وسوسه‌ها اعتماد نکن.<sup>۱</sup>

## ۲. تحمیل به نفس

عادت به رفتارهای سالم، انسان را از رفتارهای ناسالم باز می‌دارد. امام علی علیه السلام فرمود: «ضَادُّوا الْعُصْبَ بِالْحِلْمِ؛<sup>۲</sup> با حلم و بردباری، با خشم مقابله کنید.» قرآن درباره مؤمنان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ؛<sup>۳</sup> [اهل ایمان] کسانی‌اند که از گناهان بزرگ و منکرات پرهیز می‌کنند و هرگاه خشمناک شوند، درمی‌گذرند.»

مؤمنان نیز به خشم دچار می‌گردند؛ اما در موضع غضب، اختیار خویشتن را از دست نمی‌دهند و به اعمال ناپسند دست نمی‌زنند؛ بلکه نفس خویش را به صبر وامی‌دارند و با عفو و گذشت، کینه‌ها را از دل می‌زدایند و اجازه نمی‌دهند که روابط اجتماعی‌شان با برادران دینی، به دشمنی و دوری بینجامد.

## ۳. تغییر موقعیت

تغییر موقعیت، زمینه‌ای را فراهم می‌سازد تا تمرکز فرد بر موضوع برانگیزنده خشم از بین برود و کنترل غضب آسان‌تر شود. بنابراین، مراد از تغییر موقعیت، تغییری است که به آرامش و صبر می‌انجامد.

امام صادق علیه السلام فرمود: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ؛<sup>۴</sup> هر مردی که خشمگین شد، در حالی که ایستاده است، بر زمین بنشیند.»

گاهی لازم است انسان صحنه بحث و جدل را ترک کند تا از شدت خشمش جلوگیری شود. تغییر موقعیت‌ها، از آفات فراوانی جلوگیری می‌کند. افزون بر اینکه همیشه پیشگیری،

۱. محمدتقی فلسفی، شرح و تفسیر دعای مکارم الأخلاق، ص ۶۴.

۲. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۲۸۵.

۳. شوری، آیه ۳۷.

۴. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲.

از درمان آسان تر است. امام علی علیه السلام فرمود: «امَلِكُ حَمِيَّةَ نَفْسِيكَ وَ سَوْرَةَ غَضَبِكَ وَ سَطْوَةَ يَدِكَ وَ غَرْبَ لِسَانِكَ وَ احْتِرْسْ فِي ذَلِكَ كُلِّهِ بِتَاخِيرِ الْبَادِرَةِ وَ كَفِّ السَّطْوَةَ حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ وَ يَثُوبَ إِلَيْكَ عَقْلُكَ؛<sup>۱</sup> حمیت نفس خویش، تندی خشم خود، حمله کردن دست و تیزی زبان خویش را مالک شو و به واسطه تأخیر انداختن تندی نمودن و بازداشتن از حمله آوردن خود را در همه این حالات نگاه دار؛ تا اینکه خشم آرام شود و عقل به سویت بازگردد.»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمود: «يَا عَلِيُّ لَا تَغْضَبْ فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَ تَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَ حِلْمِهِ عَنْهُمْ؛<sup>۲</sup> ای علی! غضب نکن. هرگاه خشمگین شدی، بر زمین بنشین و ببندیش که چگونه خداوند بر بندگان قدرت دارد و حلم می کند.»

#### ۴. وضواسختن

پیامبر یکی از راه های مهار خشم را وضو گرفتن دانسته و فرموده: «همانا خشم، از شیطان است و شیطان، از آتش آفریده شده است و آتش، با آب خاموش می شود. پس هرگاه فردی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد.»<sup>۳</sup>

#### ۵. دعا و درخواست از خداوند

هنگام غضب که وضعیت عادی فرد بر هم می خورد، باید از امدادهای الهی بهره بگیرد. امام صادق علیه السلام فرمود: هنگام غضب، این دعا را بخوان:

«اللَّهُمَّ أَذْهَبْ عَنِّي غَيْظَ قَلْبِي وَ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَ اجْرِنِي مِنَ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ اسْأَلُكَ بِرِضَاكَ وَ اَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ اسْأَلُكَ جَنَّتِكَ وَ اَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارِكَ اسْأَلُكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ وَ اَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ اللَّهُمَّ ثَبِّتْنِي عَلَى الْهُدَى وَ الصَّوَابِ وَ اجْعَلْنِي رَاضِيًا مَرْضِيًّا غَيْرَ ضَالٍّ وَ لَا مُضِلٍّ؛<sup>۴</sup>

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۰۲.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۶۹.

۳. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۲۸۶: «أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ أَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ إِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ.»

۴. طبرسی، مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۵۰.

مجلس یازدهم: مهارت‌های رویارویی با خشم ■ ۱۵۱

خداوندا! خشم دلم را ببر و گناهم را ببخش و از فتنه‌های گمراه‌کننده در امانم دار. از تو خشنودیات را می‌طلبم و از خشمتم به تو پناه می‌برم. بهشتت را مسئلت دارم و از دوزخت به تو پناهنده می‌شوم و همه خیرها را از تو می‌خواهم و از همه شرور به تو پناه می‌جویم. خداوندا! مرا بر هدایت و صواب ثابت مدار و از خودت خشنود مدار و هم مورد خشنودی خویش قرار ده؛ بی‌آنکه گمراه و گمراه‌کننده باشم.»

همچنین فرمود: هرگاه یکی از شما خشمگین شد، بگوید: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ لِأَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ»<sup>۱</sup> از دست شیطان رانده‌شده از رحمت خدا به خدا پناه می‌برم؛ چون خشم، از جنود شیطان است.»

## ۶. عدم معاشرت با افراد خشمگین

عدم همنشینی با کسانی که عصبانی مزاج هستند، می‌تواند از تأثیرپذیری طبیعت و روح آدمی از خشم آنان، جلوگیری نماید.

## ۷. مطالعه زندگی افراد صبور

مطالعه زندگی اشخاص بردبار و صبور، همچون انبیای الهی، معصومان علیهم‌السلام، پیروان واقعی آنان و یا انسان‌های بزرگ تاریخ، به تدریج باورها و گفتارها و هیجان‌های آدمی را جهت مثبت می‌بخشد. به ذکر دو نمونه از سیره نیکوی بزرگان اشاره می‌کنیم.

روزی یکی از خدمتکاران امام سجاد علیه‌السلام موقع شست‌وشوی سر و صورت حضرت، ظرف آب از دستش افتاد و سر امام را زخمی کرد. حضرت به او نگاهی کرد. دریافت که امام ناراحت شده است. بی‌درنگ گفت: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ». امام فرمود: خشم خود را فرو بردم. او دوباره گفت: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». امام فرمود: تو را عفو کردم. خدمتکار گفت: «وَاللَّهِ يُجِيبُ الْمُحْسِنِينَ». امام فرمود: در راه خدا آزاد هستی.<sup>۲</sup>

۱. ابن ابی‌فراس، مجموعه وزام، ج ۱، ص ۱۲۳.

۲. رک: مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۹۸.

همچنین نقل است که روزی مالک اشتر از بازار کوفه می‌گذشت. یک بازاری که آنجا نشسته بود و او را نمی‌شناخت، آشغالی را بر سر و صورت مالک انداخت. مالک اعتنا نکرد و رد شد. شخصی به بازاری گفت: آیا او را می‌شناسی؟ گفت: نه، مگر او که بود؟ گفت: مالک اشتر، سپهسالار لشکر علی علیه السلام. آن مرد بدنش به لرزه افتاد و گفت: پیش از اینکه درباره من تصمیمی بگیرد، بروم و عذرخواهی کنم. مرد به دنبال مالک رفت و دید که وارد مسجد شد و شروع به نماز خواندن کرد. پس از اتمام نماز، نزد مالک رفت و عذرخواهی کرد. مالک گفت: به خدا قسم! به مسجد نیامدم، جز برای اینکه دو رکعت نماز بخوانم و درباره تو دعا کنم که خدا از گناه تو بگذرد و تو را هدایت کند.<sup>۱</sup>

## ۸. سکوت

بایسته است که انسان هنگام خشم، سکوت کند و تصمیمی نگیرد و اگر خشم او بسیار است، به خود وعده دهد که یک ساعت دیگر یا زمان دیگر انتقام می‌گیرد. با این وعده، حس انتقام خود را کنترل کرده، سرانجام مثل آب جوشی که اگر مدتی بماند، سرد می‌شود، خشم او نیز کنترل شده، فروکش می‌کند.

## ۹. ذکر و یاد خدا

یکی از راه‌های کنترل خشم که در روایات بر آن تأکید شده، ذکر خداست. در روایت آمده است: هنگامی که عصبانی می‌شوید، بگویید: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».<sup>۲</sup> در بعضی احادیث آمده است که هنگام غضب، ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» بگویید تا خشم شما فروکش کند.<sup>۳</sup>

امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند به یکی از انبیا وحی کرد: در وقتی که غضبناک گردیدی، مرا یاد کن تا من هم تو را در وقت غضبم یاد کنم و تو را هلاک نسازم».<sup>۴</sup>

۱. فلسفه اخلاق، ص ۳۹.

۲. شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۳، ص ۷۹۸.

۳. حسین بروجردی، جامع احادیث الشیعه، ج ۱۳، ص ۴۷۲، ح ۱۲۸۹.

۴. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۷۶.

یاد خدا علاوه بر اینکه آتش خشم را خاموش می‌کند، موجب آرامش انسان و نیل به رحمت الهی می‌شود.

## ۱۰. موارد دیگر

- راهکارهای دیگری نیز برای کنترل خشم وجود دارد که ذیل به آنها اشاره می‌کنیم:
- باور کنید می‌توانید خشم خودتان را مهار نمایید.
- بدانید گذشت از کسی که موجب خشم شما شده، نوید یک زندگی تازه است. از این رو، عفو، نه تنها هدیه به دیگران و افراد جامعه است، بلکه هدیه به خود شماست.
- خشم، فرصت طلب است و در بدنی که خسته، فرسوده و بیمار است، به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه، به منظور اداره و کنترل خشم، به اموری همچون: خواب منظم، غذای خوب، لذت از اوقات فراغت، ورزش، تفریح، عبادات و معنویات نیازمندیم.<sup>۱</sup>
- هنگامی که عصبانی می‌شوید، در خودتان یک تغییر حالت فیزیکی ایجاد نمایید؛ مثلاً مقداری قدم بزنید و سعی کنید در آن لحظات تصمیم نگیرید. اگر آب در دسترس شماست، مقداری آب خنک میل کنید و دست و صورت خود را با آن شست و شو دهید.
- هنگام عصبانیت یا بی‌حوصلگی و کسالت، دوش آب ولرم بگیرید.
- چند لحظه دراز بکشید و چشمان خویش را ببندید و ماهیچه‌های خود را شل کنید تا آرامش عضلانی پیدا کنید.
- به خودتان تلقین کنید که اتفاق خاصی نیفتاده است.
- همیشه فضای ذهنی و روانی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا و خلاف انتظار، آماده سازید؛ به این معنا که همیشه منتظر باشید دیگران با شما، به بدترین شکل برخورد کنند. اگر کسی مدتی چنین کند، به تدریج صفت حلم در او به وجود می‌آید و علاوه بر این، اخلاقی نیکو می‌باید و خود را برای تحمل هر رویدادی آماده می‌کند.
- از شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود پرهیزید و به سراغ رفتارهای متواضعانه بروید، همانند: پیشی در سلام، همنشینی مناسب با افراد پایین‌تر، ابراز ارادت به کوچک‌ترها، مصافحه و احوالپرسی، تفریح و صحبت با دیگران.

- وقتی با امور خشم‌آفرین مواجه هستید، برای مدتی، مثلاً حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، راه‌های دریافت حسی خود را مسدود کنید؛ برای مثال، جلوی گوش خود را بگیرید و چشمان خویش را ببندید و سرتان را پایین بیندازید تا عوامل تنش‌زا تحت کنترل شما درآیند و موجب تحریک بیشترتان نشوند.

- برای رفتارهای خلاف انتظار دیگران، توجیه مناسبی داشته باشید و آنها را مقصر قلمداد نکنید؛ مثلاً بگویید: خودم از این فرد بدتر رفتار می‌کنم، اشتباه من باعث رفتار نامناسب او شده است و ... .

- با افراد حلیم و صبور معاشرت کنید و از دوستی با افراد تندخو بپرهیزید.

- به پیامدهای خشم و برکات حلم توجه نمایید و روایات و آثاری را که در نکوهش غضب رسیده، مطالعه کنید.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام فرمود: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ»<sup>۲</sup> هرکس خشم خود را باز دارد، خداوند عیش را می‌پوشاند.»

مردی از پیامبر صلی الله علیه و آله خواست تا او را توصیه‌ای کند. حضرت فرمود: خشم مکن. باز درخواست خود را تکرار کرد و حضرت دوباره فرمود: خشم مکن. سپس حضرت فرمود: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>۳</sup> قهرمان، آن نیست که حریف خود را به زمین بزند؛ بلکه قهرمان، کسی است که هنگام خشم بر اعصاب خویش مسلط باشد.»

چو خشم آری مشو چون آتش تیز      کز آتش، بخردان را هست پرهیز<sup>۴</sup>

۱. ر.ک: محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۹، باب غضب و ج ۳، باب حلم؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۱.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۶۴.

۳. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۶۵۸، ح ۹۳.

۴. ابوالقاسم فردوسی، شاهنامه فردوسی.