

## خشم و مدیریت آن در قرآن کریم

داود معماری\*

استادیار دانشگاه بین‌المللی امام خمینی<sup>(ع)</sup>، قزوین

محمد زمردی\*\*

دانش آموخته کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه بین‌المللی امام خمینی<sup>(ع)</sup>، قزوین  
(تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۷/۱۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۴/۰۹)

### چکیده

خشم یکی از اساسی‌ترین و فراگیرترین هیجان‌ها در وجود آدمی است و نقشی بسزا در حفظ موقعیت، عزت نفس و صیانت از او در هنگام تهدید دارد. خشم، قدرت و انرژی فرد را به سمت غلبه کردن بر موانع ناموجه یا اصلاح آنها هدایت می‌کند. اما اگر تحت مدیریت عقلانی و اخلاقی قرار نگیرد، به مشکلی روانی و رفتاری تبدیل می‌گردد که سامان فکری، عاطفی و رفتاری وی را ویران می‌سازد. بنابراین، آنچه در مقوله خشم باید بیشتر مورد توجه قرارگیرد، شناخت گونه‌های مثبت و منفی و مدیریت آن با ضوابط عقلانی و اخلاقی است. مقاله حاضر در پی تبیین آموزه‌های قرآنی در شناخت هیجان خشم، انواع آن و ارائه تکنیک‌های مدیریت این هیجان فراگیر و خطیر است. قرآن کریم و به تبع آن، احادیث شریف به عنوان کامل‌ترین نسخه هدایت بشری با نگاهی کلی به موضوع خشم، آن را مفهوم‌شناسی کرده‌اند و با بیان انواع، راه‌های صحیح ابراز، مراتب و آثار آن، راهکارهایی ارزشمند، گاه به شکل مستقیم و در قالب امر و نهی و گاه غیرمستقیم و در لابه‌لای داستان‌های زیبا و حکیمانه، در راستای مدیریت این پدیده روانی ارائه فرموده‌اند.

واژگان کلیدی: مدیریت هیجان، خشم، قرآن، حدیث.

---

\* E-mail: memari@isr.ikiu.ac.ir (نویسنده مسئول)

\*\* E-mail: RasoulZomorodi@gmail.com

## مقدمه

خشم عبارت است از جوشیدن خون دل در جهت کینه و انتقام جستن (ر.ک؛ الغزالی، بی‌تا، ج ۳: ۹۳ و راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق.، ج ۱: ۶۰۸)، به سبب آنچه که مطابق میل نیست و آزاردهنده است (ثعالبی، ۱۴۱۸ق.، ج ۳: ۷۸). خشم متضاد خشنودی و بیشتر با میل هیجان به سوی پرخاشگری و تجاوز قابل شناسایی است (ابراهیم و آخرون، بی‌تا: ۶۵۴). بنابراین، منشاء خشم، حفظ موقعیت و رهایی از رنج، درد و خطر است. خشم هیجانی فراگیر و از پرشورترین هیجان‌ها محسوب می‌شود. از دیدگاه تکاملی، کنشی نسبتاً آشکار در زمینه انرژی‌دهی شخص برای دفاع از خود است. خشم، قدرت، نیرو و احساس کنترل افراد را افزایش می‌دهد و آنان را نسبت به بی‌عدالتی دیگران حساس می‌کند. این مبارزه و احساس کنترل، به سمت غلبه کردن بر مانع ناموجه یا اصلاح کردن آن هدایت می‌یابد و از دیدگاه تحولی، خشم تأمین‌کننده بسیاری از واکنش‌ها، از جمله سازماندهی، نظم‌بخشی فرایندهای روانشناختی و فیزیولوژیک مرتبط با دفاع از خود و تسلط و همچنین تنظیم رفتارهای بین‌فردی و اجتماعی تلقی می‌گردد. ولی اگر مدیریت و کنترل نشود، خطرناک‌ترین هیجان‌ها خواهد بود، به طوری که به سوی نابود کردن موانع جهت می‌یابد. تقریباً نیمی از خشم‌ها فریاد کشیدن را شامل می‌شود و ۱۰ درصد رویدادهای خشم به پرخاشگری می‌انجامد و در این حالت، نابودی یا جراحت غیرضروری ایجاد می‌کند (ر.ک؛ ریو، ۱۳۸۷: ۳۳۱ و خدایناهی، ۱۳۸۶: ۲۴۸-۲۵۰). بنابراین، می‌توان گفت: خشم یک واکنش احساسی و ناآگاهانه است که در برخورد با تهدیدی واقعی یا خیالی به وجود می‌آید و انرژی و انگیزش لازم برای از میان برداشتن آن تهدید را ایجاد می‌کند، در این میان، هرچه تهدید بیشتر باشد، میزان برانگیختگی نیز بیشتر می‌شود و انگیزه از میان برداشتن آن افزایش می‌یابد (ر.ک؛ مهکام، ۱۳۸۳: ۵۴). علمای اخلاق نیز تعریف‌هایی از خشم ارائه داده‌اند که در بیشتر موارد بر جنبه منفی آن تأکید شده است؛ از جمله اینکه خشم عبارتست از: «حالت نفسانیه که باعث حرکت روح حیوانی از داخل به جانب خارج، برای غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت یابد، باعث حرکتی تند می‌شود که از آن حرکت، حرارتی مفرط حاصل، و از آن حرارت دود تیره‌ای برمی‌خیزد و دماغ و رگ‌ها را پُر می‌سازد و نور عقل را می‌پوشاند و اثر قوه عاقله را ضعیف می‌کند. پند و اندرز در خشمگین اثر نمی‌کند، بلکه بر شدت آن

می‌افزاید» (نراقی، ۱۳۷۵: ۲۳۷). هچنین ابن مسکویه می‌گوید: «غضب در حقیقت حرکت نفسانی است که به واسطه آن جوششی در خون به منظور انتقام ایجاد می‌گردد. در این حال، آتش خشم شعله می‌کشد و عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. انسان در چنین شرایطی به گفته حکیمان، مانند غاری می‌گردد که در آن آتش افروخته باشد، دودی خفه‌کننده آن را پوشانده، و خاموش کردن آن میسر نباشد» (موسوی خمینی<sup>(۵)</sup>، ۱۳۶۸: ۱۱۳).

موضوع خشم با تعبیر قوه غضبیه همواره از مباحث اساسی مورد توجه روانشناسان، فلاسفه و علمای اخلاق بوده است. توجه 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 عزت نفس انسان خواهد داشت. قرآن و حدیث با دقت نظر در هیجان خشم، ضمن مفهوم‌سازی در این زمینه و بیان انواع خشم و اثرات هر یک، راهکارهای ارزشمندی در راستای مدیریت خشم ارائه کرده‌اند.

## ۱- معنانشناسی 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 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).

**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 أَسْخَطَ اللَّهَ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ﴾ این به خاطر آن است که آنها از آنچه خداوند را به خشم می آورد، پیروی کردند و آنچه را موجب خشنودی اوست، ناپسند داشتند. از این رو، (خداوند) اعمال آنان را نابود کرد ﴿(محمّد / ۲۸).

**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 وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبئسَ 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، می توان گفت خشم یک حالت برانگیختگی روانی و فیزیولوژیک است که هنگام بروز مانع یا عامل تهدیدکننده درونی یا بیرونی به وجود می آید و در واقع، از پیچیده ترین هیجان های انسان است که پاسخی است به شکست ها، ناکامی ها و بد رفتاری ها و مرکز آن قلب انسان است.

## ۲- انواع خشم

با یک دید کلی، می توان خشم را در دو گونه مثبت (مناسب) و منفی (نامناسب) دسته بندی کرد:

### ۲-۱) خشم مثبت

این نوع خشم یکی از نعمت های 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 می رساند، از وی دفع نماید. خشمی که فرد هنگام بروز موانعی که او را از رسیدن به اهداف اساسی و نیل به کمال بازمی دارد، از خود نشان می دهد، خشمی پسندیده است و در برخی موارد، جنبه ضرورت و وجوب می یابد؛ زیرا وقتی که انسان خشمگین می شود، نیرویش برای انجام کارهای سخت عضلانی افزایش می یابد. این حالت هیجانی، تغییرات زیادی در بدن ایجاد می کند 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 (کارلسون، ۱۳۸۰: ۲۸۷)، به گونه‌ای که اگر هیجان خشم در انسان وجود نداشت، اخلاق وی از اعتدال خارج می‌شد و به سستی، تنبلی، بی‌غیرتی و ظلم‌پذیری می‌گرایید و در نهایت، دستخوش زوال و نابودی می‌گشت (ر.ک؛ موسوی خمینی<sup>(۵)</sup>، ۱۳۶۸: ۱۳۴).

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 می‌دهند و او را به نام‌هایی چون «قهار» و «جبار» وصف می‌نمایند: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا مُنذِرٌ وَمَا مِنِّي إِلَهٌ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ﴾ بگو: من تنها یک بیم‌دهنده‌ام و هیچ معبودی جز خداوند یگانه قهار نیست ﴿ص/۶۵﴾. همچنین می‌فرماید: ﴿تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ لَهُمْ خَالِدُونَ﴾ بسیاری از آنها را می‌بینی که کافران (و بت‌پرستان) را دوست می‌دارند (و با آنها طرح دوستی می‌ریزند). نفس (سرکش) آنها چه بد اعمالی از پیش برای (معاد) آنها فرستاد که نتیجه آن، خشم خداوند بود و در عذاب (الهی) جاودانه خواهند ماند ﴿المائدة/۸۰﴾؛ ﴿مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَ قَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِّنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ کسانی که بعد از ایمان کافر شوند، جز آنها که تحت فشار واقع شده‌اند، در حالی که قلب آنان آرام و باایمان است. آری، آنها که سینه خود را برای پذیرش کفر گشوده‌اند، غضب خدا بر آنهاست و عذاب بزرگی در انتظارشان! ﴿التحل/۱۰۶﴾ و ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى﴾ بخورید از روزیهای پاکیزه‌ای که به شما داده‌ایم و در آن طغیان نکنید که غضب من بر شما وارد شود و هر کس غضب من بر او وارد شود، سقوط می‌کند! ﴿طه/۸۱﴾.

خشم خداوند از صفات ثبوتی و شایسته او می‌باشد (العشیمین، ۲۰۰۲ م: ۱۸۷). از آیات فوق بر می‌آید که خشم خدا تنها برای خود انسان و به نفع اوست و زمانی بروز می‌کند 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 جنبهٔ ایجابی و مقدس می‌یابد که با اهداف و نیات مقدس و مبارک پیوند بخورد؛ خشمی که تنها برای خداوند، به نام او، احقاق حق و اعمال قوانین خداوند بر زمین باشد. چنین خشمی از دیدگاه اسلام جایز و در برخی مواقع واجب می‌گردد، اما به شرطی که جنبهٔ طغیان پیدا نکند و بر اساس حق و عدالت باشد (ابراهیم عبدالرحیم، ۲۰۰۹ م: ۹۵).

## ۲-۲) موارد صحیح ابراز خشم

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

### ۲-۲-۱) احقاق حق و جلب رضایت پروردگار

هرگاه انسان حق خویش را در حال ضایع شدن ببیند، هیجان خشم موجب می‌شود که فرد از خود واکنش نشان دهد و از حق خود دفاع نماید (ژاله‌فر، ۱۳۸۲: ۲۵۴). مهم‌ترین این حق‌ها، حق بندگی خداوند متعال است. علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> 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<sup>(ع)</sup> نیز می‌فرماید: «چنانچه در موردی خواستی غضب کنی، پس متوجه باش که خشم خود را در جهت کسب خشنودی خداوند اعمال کنی» (الدینوری، بی‌تا، ج ۱: ۲۹۲). از نمونهٔ این خشم‌ها، خشم حضرت موسی<sup>(ع)</sup> است. قرآن کریم داستان آن حضرت را چنین بیان می‌دارد: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَيْتُمُ الْأَوَاحِشَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّونِي 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 در مورد فرمان پروردگارتان (و تمدید مدت 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).

نکاتی چند در موضوع بحث از این آیه قابل برداشت است:

۱- خشم حضرت موسی <sup>(ع)</sup> صرفاً به خاطر خداوند متعال و تقدیس ساحت احدیت او از هر گونه شرک و بت پرستی بود: ﴿وَاتَّخَذَ قَوْمٌ مُوسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حَلِيَّتِهِمْ عِجْلاً جَسَداً لَهُ خَوَارٌ أَلَمٌ يَرَوْنَ أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلاً اتَّخَذُوهُ وَكَانُوا ظَالِمِينَ: قوم موسی بعد (از رفتن) او (به) میعادگاه خداوند، از زیورهای خود گوساله‌ای ساختند؛ جسد بی جانی که صدای گوساله داشت! آیا آنها نمی‌دیدند که با آنان سخن نمی‌گوید و ایشان را به راه (راست) هدایت نمی‌کند؟! آن را (خدا) خود) انتخاب کردند و ظالم بودند! ﴿(همان/۱۴۸).

۲- ترکیب «غضبان آسفا» شدت ناراحتی و خشمی را می‌رساند که در آن نوعی ناراحتی و اندوه نهفته است و آن تأسفی بود که به خاطر مردم به حضرت موسی <sup>(ع)</sup> دست داده بود.

۳- شدت خشم و ناراحتی حضرت موسی <sup>(ع)</sup> همه را شامل می‌شد، حتی آنهایی که در پرستش گوساله با سامری همراهی نکردند و از جمله آنان برادرش، هارون <sup>(ع)</sup>، بود (ابوالسعود، ۱۹۹۹م، ج ۳: ۳۲-۳۳). این خشم به خاطر سکوت هارون <sup>(ع)</sup> در برابر عمل ناشایست قوم او بود.

۴- خشم حضرت موسی <sup>(ع)</sup> نسبت به هارون <sup>(ع)</sup> از همه بیشتر بود و آن به خاطر مسئولیتی بود که به او واگذار کرده بود و گمان می‌کرد که او در انجام مسئولیت خویش کوتاهی کرده است: ﴿قَالَ يَا هَارُونَ مَا مَنَعَكَ إِذْ رَأَيْتَهُمْ ضَلُّوا \* أَلَّا تَتَّبِعَنِ أَفَعَصَيْتَ أَمْرِي: (موسی) گفت: ای هارون! چرا هنگامی که دیدی آنها گمراه شدند... \* از من پیروی نکردی؟! آیا فرمان مرا عصیان نمودی؟! ﴿(طه/۹۳-۹۲). ولی هنگامی که فهمید هارون <sup>(ع)</sup> وظیفه خویش را به درستی انجام داده است و در این راه، نزدیک بود جانش را از دست دهد، دست به درگاه پروردگار برافراشت و ﴿قَالَ رَبِّ اغْفِرْ

لِي وَلَاخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ: (موسی) گفت: پروردگارا! من و برادرم را بیامرز و ما را در رحمت خود داخل فرما، و تو مهربانترین مهربانانی ﴿(الأعراف/۱۵۱)﴾.

بالآخره خشم و عصبانیت حضرت موسی<sup>(ع)</sup> بنی اسرائیل را خیلی زود متوجه عمل خویش ساخت (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۶: ۳۷۹). به یقین اگر حضرت موسی<sup>(ع)</sup> با خونسردی با این مسأله برخورد می کرد، چه بسا بی تفاوتی او را دلیل بر امضای گوساله پرستی می گرفتند و بعدها مبارزه با آن بسی مشکل تر می شد، ولی این خشم بسیار مؤثر واقع شد و تکان سختی بر آنان وارد کرد (ر.ک؛ همان، ۱۳۷۷، ج ۳: ۳۹۹).

۵- البته نباید از این نکته نیز غافل شد که حضرت موسی<sup>(ع)</sup> در مرحله‌ای دچار افراط در ابراز خشم گردید و نسبت به برادرش هارون پرخاشگری نمود و الواح را که حاوی کلمات الهی بود، بر زمین انداخت. به گفته‌ای دیگر، دچار جابجایی خشم شده بود؛ یعنی به جای آنکه خشم خویش را بیشتر متوجه سامری و قوم ساده لوح کند، آن را نسبت به هارون و الواح ابراز کرد.

نمونه‌ای دیگر خشم حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> است، زمانی که متوجه غیبت هدهد می شود: ﴿وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهُدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ \* لَأُعَذِّبَنَّهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَحَنَّهُ أَوْ لِيَأْتِنِي بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ: (سلیمان) در جستجوی آن پرنده [= هدهد] برآمد و گفت: چرا هدهد را نمی بینم، یا اینکه 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/۲۲-۲۰). هیجان خشمی که بر حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> عارض شد، از نوع ایجابی و مثبت بود، چه آنکه حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> پادشاه انس و جن و حیوانات بود و سیاست و اداره چنین مملکت گسترده‌ای کاری بسیار بزرگ و نیازمند اراده‌ای 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<sup>(ع)</sup> 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، ۱۴۱۹ ق، ج ۶: ۱۶۶). بنابراین، شایسته چنین شدتی از سوی آن حضرت بود. در اینجا لازم است که به چند نکته اساسی توجه شود:



- ۱- خشم حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> 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<sup>(ع)</sup> مجازات مترتب از خشم خویش را منوط به عدم ارائه توجیهی قانع کننده از سوی هدهد قرار داد. بنابراین، در هنگام خشم نیز اصول عقلانی را فراموش نکرد.
- ۳- هنگامی که هدهد آمد، در فضایی آرام و به دور از خشونت علت غیبت خویش را عرضه کرد. حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> بدون اینکه دست به هیچ عمل پرخاشگرانه‌ای بزند، دلیل او را پذیرفت، اما صدق او را آزمود: ﴿فَمَكَثَ غَيْرَ بَعِيدٍ فَقَالَ أَحَطْتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَإٍ بِنَبَأٍ يَقِينٍ \* إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ \* وَجَدْتُهَا وَ قَوْمَهَا يُسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ \* أَلَا يَسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبَاءَ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا تُغْلِبُونَ \* اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ \* قَالَ سَنَنْظُرُ أَصَدَقْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْكَاذِبِينَ \* أَذْهَبَ بِكِتَابِي هَذَا فَأَلْقَاهُ إِلَيْهِمْ ثُمَّ تَوَلَّى عَنْهُمْ فَانظُرْ مَاذَا يَرْجِعُونَ: چندان درنگ نکرد (که هدهد آمد و) گفت: من بر چیزی آگاهی یافتم که تو بر آن آگاهی نیافتی! من از سرزمین سبا یک خبر قطعی برای تو آورده‌ام! \* من زنی را دیدم که بر آنان حکومت می‌کند و همه چیز در اختیار دارد و (به خصوص) تخت عظیمی دارد! \* او و قوم او را دیدم که برای غیر خدا - خورشید - سجده می‌کنند و شیطان اعمال ایشان را در نظرشان جلوه داده است و آنها را از راه بازداشته؛ و از این رو، هدایت نمی‌شوند! \* چرا برای خداوندی سجده نمی‌کنند که آنچه را در آسمانها و زمین پنهان است خارج (و آشکار) می‌سازد و آنچه را پنهان می‌دارید یا آشکار می‌کنید، می‌دانند؟! \* خداوندی که معبودی جز او نیست و پروردگار عرش عظیم است! \* (سلیمان) گفت: ما تحقیق می‌کنیم ببینیم راست گفתי یا از دروغگویان هستی؟ \* این نامه مرا بسر و بر آنان بیفکن و آنگاه برگرد (و در گوشه‌ای توقف کن)، ببین آنها چه عکس‌العملی نشان می‌دهند! ﴿(النمل / ۲۸-۲۲). در حالی که اگر خشم حضرت سلیمان<sup>(ع)</sup> نفسانی بود، به محض دیدن هدهد باید شدیداً از او ناراحت می‌شد یا حداقل او را به خاطر غیبت توبیخ می‌نمود.

پیامبر (ص) نیز در همهٔ امور بردبار بودند و هیچ گاه برای خویشتن خشم نمی گرفتند، اما هرگاه پیش او نافرمانی خدا صورت می گرفت یا حریم حرمت الهی شکسته می شد، برای خدا خشمگین می شدند و تنها برای او انتقام می گرفتند (ر.ک؛ حبنکه میدانی، ۱۴۱۳ ق.، ج ۲: ۱۶۶) و همواره سفارش می نمودند که فرد در هنگام خشم داوری نکند و تصمیم نگیرد. ایشان می فرمایند: «هیچ یک از شما در حال خشم میان دو نفر داوری نکند» (الشیبانی، ۱۹۷۷ م.، ج ۴: ۵۵).

### ۲-۲-۲) 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 برمی آیند و در خلوت خویش از شدت کینه و نفرت نسبت به مؤمنان انگشت خشم به دهان می گزند: ﴿هَأَنْتُمْ أَوْلَاءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ شما کسانی هستید که آنها را دوست می دارید، 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 می کنند، (به دروغ) می گویند: ایمان آورده ایم، اما هنگامی که تنها می شوند، از شدت خشم بر شما، سرانگشتان خود را به دندان می گزند! بگو: با همین خشمی که دارید، بمیرید! خدا از (اسرار) درون سینه ها آگاه است ﴿(آل عمران/۱۱۹). علی (ع) می فرماید: «کینه توزی سبب خشم است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۹۹). البته این عمل آنها ناشی از ناتوانی آنان است و اگر کمترین توانی در خود احساس کنند، با اسلام به مبارزه برمی خیزند. بنابراین، خداوند به پیامبر (ص) و پیروانش فرمان می دهد که خشم کفار را در دل پیروانند و با آنها به مبارزه برخیزند و از دین و عقیده خویش دفاع کنند: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ محمد (ص) فرستاده خداست و کسانی که با او هستند، در

برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود مهربانند. پیوسته آنها را در حال رکوع و سجود می‌بینی، در حالی که همواره فضل خدا و رضای او را خواهانند. نشانه آنها در صورت ایشان از اثر سجده نمایان است. این توصیف آنان در *تورات* و *انجیل* است، همانند زراعتی که جوانه‌های خود را خارج ساخته، سپس به تقویت آن پرداخته تا محکم شده است و بر پای خود ایستاده است و به قدری نمو و رشد کرده که زارعان را به شگفتی وامی‌دارد. این برای آن است که کافران را به خشم آورد (، ولی) کسانی از آنها را که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خداوند وعده آمرزش و اجر عظیم داده است ﴿(الفتح/۲۹). همچنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبئسَ الْمَصِيرُ﴾ ای پیامبر! با کفار و منافقین بیکار کن و بر آنان سخت بگیر! جایگاهشان جهنم است، و بدفرجامی است! ﴿(التحریم/۹ و التوبه/۷۳). یا در جای دیگر می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَاغْلُظُوا عَلَى الْكُفَّارِ﴾ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! با کافرانی که به شما نزدیکترند، بیکار کنید (و دشمن دورتر، شما را از دشمنان نزدیک غافل نکنند). آنها باید در شما شدت و خشونت (و قدرت) احساس کنند؛ و بدانید خداوند با پرهیزگاران است ﴿(التوبه/۲۳). علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «کسی که دندان خشم را به خاطر خدا تیز کند، بر کشتن سردمداران کفر توانایی پیدا می‌کند» (دستی، ۱۳۸۱: ۴۷۵).

اما باید توجه داشت که اسلام دین عدل و داد و گذشت و عفو است و جهاد با کفار، منافقان و دشمنان اسلام را تنها به خاطر دفاع از کیان دین جایز می‌شمارد، نه برای غلبه، سلطه و تجاوز بر آنان. خداوند می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! همواره برای خدا قیام کنید و از روی عدالت گواهی دهید. دشمنی با گروهی، شما را به گناه و ترک عدالت نکشانند! عدالت کنید که به پرهیزگاری نزدیکتر است و از (معصیت) خدا بپرهیزید که از آنچه انجام می‌دهید، باخبر است ﴿(المائده/۸). همچنین می‌فرماید: ﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ و در راه خدا

با کسانی که با شما می‌جنگند، نبرد کنید و از حدّ تجاوز نکنید که خدا تعدّی‌کنندگان را دوست نمی‌دارد ﴿البقره/۱۹۰﴾.

بنابراین، از دیدگاه قرآن و حدیث علاوه بر اینکه نیت باید متعالی و متوجه اهداف عالی و مقدّس، و از ارضای خواهش‌های نفسانی و جلب منافع شخصی به دور باشد، به هنگام بروز خشم نیز فرد باید ضوابط عقلی را رعایت کند و اجازه ندهد خشم او به تجاوز و تعدّی و هرگونه آسیب غیرمتعارف به دیگران بینجامد.

### ۲-۳) 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 همه بدی‌هاست (ر.ک؛ زین‌الهدی، ۱۳۸۳: ۱۹۸). علی<sup>(ع)</sup> 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 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 طعمه آسانی برای شیطان است تا او را به ارتکاب خطاهای فکری، گفتاری و رفتاری مبتلا سازد. روایت شده که یک بار همسر پیامبر<sup>(ص)</sup>، عایشه، از سر حسادت عصبانی شد. پیامبر<sup>(ص)</sup> فرمودند: «شیطان به سراغ تو آمد» (الشّیبانی، ۱۹۷۷م، ج ۳: ۲۴۶). چنین خشمی حتی به ایمان و عقیده فرد هم آسیب می‌رساند. پیامبر<sup>(ص)</sup> می‌فرمایند: «خشم، ایمان آدمی را تباه می‌سازد، چنان‌که سرکه غسل را فاسد می‌کند»

(الغزالی، بی تا، ج ۳: ۹۰). نیز علی<sup>(ع)</sup> می فرماید: «از خشم به دور باش که خشم سربازی بزرگ و پرتوان از سربازان ابلیس است» (نهج البلاغه / ن ۹۶).

قرآن کریم خشم گرفتن به خاطر منافع دنیوی را نکوهش می کند و می فرماید: ﴿وَمِنْهُمْ مَّنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ \* وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ: و در میان آنها کسانی هستند که در (تقسیم) غنایم به تو خُرده می گیرند. اگر از آن (غنایم، سهمی) به آنها داده شود، راضی می شوند و اگر داده نشود، خشم می گیرند (، خواه حق آنها باشد یا نباشد)! \* (در حالی که) اگر به آنچه خدا و پیامبرش به آنان داده راضی باشند و بگویند: خداوند برای ما کافی است و به زودی خدا و فرستاده اش از فضل خود به ما می بخشد، ما تنها رضای او را می طلبیم (، برای آنها بهتر است) ﴿ (التوبة/ ۵۹-۵۸). این آیه بیان می دارد که منافقان تنها به دنبال منافع شخصی و ارضای امیال نفسانی خویش هستند و هر چیزی که در مسیر نیل به این خواسته آنها قرار گیرد، آنها را به خشم می آورد، حتی عدالت پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> (ر.ک؛ شاذلی، ۱۴۱۲ق، ج ۳: ۱۶۶۷). خشمناک شدن به خاطر منافع دنیوی از اخلاق اسلامی به دور است؛ زیرا پیامبر<sup>(ص)</sup> هیچ گاه به خاطر اموری دنیایی خشمگین نمی شدند، ولی هرگاه برای حق غضبناک می شدند، احدی را نمی شناخت و خشمش فرو نمی نشست تا آنکه حق را یاری کند و خشمش تنها برای خدا بود. بنابراین، کسانی که پیامبر<sup>(ص)</sup> را اسوه خویش می دانند، باید در هر حال، عمل و گفتاری سعی در پیروی از ایشان نمایند: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا: مسلماً رسول خدا برای شما در زندگی سرمشق نیکویی بود؛ برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می کنند﴾ (الأحزاب/ ۲۱). علی<sup>(ع)</sup> می فرماید: «دنیایی که اینک آن را محور آرزوها و گرایش هایتان برگزیده اید و تنها دلیل خشم و خشونت شما شده است، نه خانه مناسب شما و نه آن جایگاهی است که برای آن آفریده شده اید و نه سرایی است که به سویش فراخوانده شده اید» (نهج البلاغه / خ ۱۷۳).

از نمونه‌های خشم نامناسب، خشم حضرت یونس<sup>(ع)</sup> است. قرآن کریم داستان آن حضرت را چنین روایت می‌کند: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ و ذالنون [= یونس] را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می‌پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت، (اما زمانی که در کام نهنگ فرو رفت)، در آن ظلمت‌ها (ی متراکم) صدا زد: (خداوند!) جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم! ﴿(الأنبیاء/۸۷). هر چند خشم حضرت یونس<sup>(ع)</sup> بر قوم خود به‌خاطر خدا و نیز به‌خاطر مقاومت و خوداری شدید آنها نسبت به دعوت آن حضرت به سوی خدای تعالی بود (ر.ک؛ ابن جوزی، ۴۲۲ق، ج ۳: ۲۰۹)، اما خشمی شتابزده و غیر منطقی بود که موجب ترک قوم بدون اجازهٔ پروردگارش گردید. وی می‌پنداشت که خداوند بر او سخت نمی‌گیرد (ر.ک؛ میبیدی، ۱۳۷۱، ج ۶: ۳۰۰). اما هنگامی که تقدیر خداوند بر گرفتار شدن آن حضرت در شکم ماهی قرار گرفت، ﴿فَالْتَمَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ﴾ (او را به دریا افکندند) و ماهی بزرگی او را بلعید، در حالی که سرزنشگر (خویش) بود! ﴿(الصافات/۴۲)﴾. بلافاصله به سوی پروردگار خویش بازگشت: ﴿فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ و خداوند نیز بازگشت وی را پذیرفت و او را از اندوه و ناراحتی رهایی بخشید: ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه او را نجات بخشیدیم و اینگونه مؤمنان را نجات می‌دهیم ﴿(الأنبیاء/۸۸)﴾ و عذاب را از قوم او برداشت: ﴿فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةً أَمَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمٌ يُونُسَ لَمَّا آمَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَىٰ حِينٍ﴾ چرا هیچ یک از شهرها و آبادی‌ها ایمان نیاوردند که (ایمان آنان به‌موقع باشد و) به حال ایشان مفید افتد؟! مگر قوم یونس، هنگامی که آنها ایمان آوردند، عذاب رسواکننده را در زندگی دنیا از آنان برطرف ساختیم و تا مدت معینی [= پایان زندگی و اجل ایشان] آنها را بهره‌مند ساختیم ﴿(یونس/۹۸)﴾. اما صبر و شکیبایی بر وظایف و تکالیف رسالت و نیز بردباری بر عناد و کجروی مردمان و شکیبایی بر آزار و تکذیب آنها، تا جایی که پروردگار حکیم و حلیم مقرر دارد، از وظایف اصلی رسالت انبیاء است (ر.ک؛ شاذلی، ۱۴۱۲ق، ج ۶: ۳۶۷۰). بنابراین، علی‌رغم قبول توبهٔ حضرت یونس<sup>(ع)</sup>، خداوند متعال می‌خواهد درسی خطیر به پیامبرش و همهٔ

دعوت‌کنندگان راه حق بدهد و می‌فرماید: ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ﴾ اکنون که چنین است، صبر کن و منتظر فرمان پروردگارت باش و مانند صاحب ماهی [= یونس] مباش (که در تقاضای مجازات قوم خود شتاب کرد و گرفتار مجازات ترک اولی شد)، در آن زمان که با نهایت اندوه خدا را خواند ﴿(القلم/۴۸)﴾. پس می‌توان گفت که صبر و شکیبایی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در مدیریت هیجان خشم است.

### ۳- آثار و نتایج خشم

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

#### ۳-۱) آثار فیزیکی

آثار فیزیکی خشم عبارتند از: برافروختگی شدید چهره، افزایش فشار خون، پیدایش غضب در گوشه لب‌ها، خشکی لب، دهان و گلو، انقباض ماهیچه‌های فک، گشادی سوراخ‌های بینی، تیز شدن گوش‌ها، انقباض ماهیچه‌ها و آمادگی برای انجام عکس‌العمل و اقدام، به هم ریختگی حالت ظاهری و خلق و خوی (منبعث از آشفتگی درونی) (ر.ک؛ القاسمی الدمشقی، بی‌تا، ج ۲: ۲۲۶). همچنین در موقع خشم، شش‌ها فعالیت بیشتری دارند و سرعت تنفس افزایش می‌یابد تا اکسیژن لازم برای همه این فعالیت‌های بدن تأمین شود و میل به خالی کردن مثانه افزایش می‌یابد تا بدن برای انجام فعالیت‌های 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).

#### ۳-۲) آثار رفتاری و زبانی

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

### ۳-۳) آثار روانی و معنوی

آثار روانی و معنوی خشم عبارتند از: کینه و حسد، نفاق و پنهانکاری، عدم تعادل و نارضایتی شدید هنگام مشکلات و اندوه به هنگام شادی، تفکر نسبت به افشای اسرار، استهزاء و از دست دادن تفکر خلاق (ر.ک؛ القاسمی الدمشقی، بی تا، ج ۲: ۲۲۶). پیامبر<sup>(ص)</sup> به درستی فرمودند: «بدانید که خشم اخگری است در قلب آدمیزاد، سرخ شدن چشم‌ها و برآمدن رگ‌های گردنش را [در هنگام خشم و عصبانیت] نمی‌بینید؟!...» (ناصف، ۱۹۷۵، ج ۵: ۲۹۹-۲۹۸).

### ۴- مراتب خشم

عملکرد انسان پیرامون 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<sup>(ص)</sup> می‌فرمایند: «انسان‌ها در چند دسته گوناگون خلق شده‌اند: برخی از آنها دیر خشم می‌گیرند و زود به حالت طبیعی باز می‌گردند و برخی زود خشمگین می‌شوند و زود هم به خود می‌آیند و عده‌ای از آنها زود خشم می‌گیرند و دیر به خود می‌آیند. آگاه باشید که بهترین آنها کسی است که دیر خشم و زودبازگشت است و بدترین آنها زودخشم و دیربازگشت است» (الترمذی، بی تا: ۴۹۶).



## ۵- کنترل و مدیریت خشم در قرآن و حدیث

همانگونه 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 اینکه برانگیخته از عوامل بیرونی است و کنترل همه این عوامل از اختیار انسان بیرون است، امری طبیعی می‌نماید. بنابراین، باید خشم را کنترل نمود و آسیب‌های ناشی از آن را به حداقل رساند. قرآن و حدیث راهکارهای ارزشمندی را برای کنترل و مدیریت خشم پیشنهاد می‌کنند که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

### ۵-۱) ذکر و یاد خدا و پناه بردن به او

هنگامی که انسان در کوران حوادث و تنگنای زندگی قرار می‌گیرد و تلاطم امواج مشکلات، آرامش او را به هم می‌زند، تنها چیزی که اطمینان و آرامش را به او باز می‌گرداند، ذکر خداوند است. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾: آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است. آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد ﴿(الرعد/۲۸). قلبی که به درجه اطمینان و آرامش رسیده باشد، حداکثر کنترل را بر نفس خود دارد و از طغیان آن جلوگیری می‌کند. همچنین گفته شد که خشم از شیطان و تحریک‌ها و وسوسه‌های اوست، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَإِنَّمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ و هرگاه وسوسه‌ای 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 می‌دادند و یکی از آنها از شدت خشم سرخ و برافروخته شده بود، فرمودند: «من جمله‌ای می‌دانم که اگر آن را بگویند، خشمش از بین می‌رود! اگر بگویند «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (البخاری، بی تا، ج ۳: ۹۹).

### ۵-۲) عفو، گذشت و فرو خوردن خشم

خشم جز در افرادی که مشکلات حادث روانی دارند، خود به خود و بدون علت به وجود نمی‌آید. پس در حالت طبیعی حتماً کسی یا چیزی خشم انسان را برمی‌انگیزد، اگر این خشم به خاطر خدا و

پایمال شدن حق او باشد، دیگر حقی 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 تصمیمها و اقدامها 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 (ص) می فرماید: «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» (همان و نیز، القشیری، بی تا، ج ۸: ۱۶۲). در جایی دیگر از قرآن فرو خوردن خشم و گذشت از مردم جزو صفات بارز متقیان و نیکوکاران معرفی شده است: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ و شتاب کنید برای رسیدن به آموزش پروردگارتان، و بهشتی که وسعت آن، آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. \* همانها که در توانگری و تنگدستی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم درمی گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد ﴿(آل عمران/۱۳۴-۱۳۳). پیامبر (ص) می فرماید: «هرکس خشم خود را فرو خورد، در حالی که قادر به اعمال آن است، خداوند سبحان در روز قیامت مقابل دیدگان خلائق او را فرامی خواند و او را در انتخاب حوران بهشتی، هر قدر که بخواهد، مخیر می گرداند» (الترمذی، بی تا: ۴۵۷).

### ۳-۵) تغییر وضعیت

تغییر وضعیت عبارت است از اینکه فرد خشمگین در هر حالتی که هست، جابجا شود و تغییر حالت دهد. اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو دراز بکشد. پیامبر (ص) 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:

«هرکس که حالت خشم در او پیدا شد، گونه‌های خویش را بر زمین نهد» (ناصر، ۱۹۷۵م، ج ۵: ۲۹۹).

#### ۵-۴ وضو گرفتن

پیامبر<sup>(ص)</sup> می‌فرماید: «همانا خشم از شیطان است و شیطان از آتش خَلَق شده است و آتش به وسیله آب خاموش می‌شود، پس هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد» (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۴: ۲۲۶). در هنگام خشم به سبب افزایش فعالیت ماهیچه‌ها و افزایش گردش خون در بدن، دمای بدن به شدت بالا می‌رود. بنابراین، وضو گرفتن (به‌ویژه با آب سرد)، دمای بدن را پایین می‌آورد و به صورت قابل ملاحظه‌ای میزان خشم را کاهش می‌دهد.

#### ۵-۵ سکوت

پیامبر<sup>(ص)</sup> می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند» (همان، ج ۱: ۳۳۹). قبلاً اشاره شد که 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. علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «خشمگینی را با سکوت معالجه کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲: ۳۰۳).

#### ۵-۶ ترس از عقاب 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<sup>(ص)</sup> 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» (ر.ک؛ الغزالی، بی‌تا، ج ۳: ۱۰۴). امام علی<sup>(ع)</sup> نیز می‌فرماید: «ای مالک! تو نمی‌توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگی آخری بسیار بیندیشی» (تهج البلاغه / ن ۵۳).

### نتیجه گیری

- ۱- خشم یکی از اساسی ترین و فراگیرترین هیجان‌ها در وجود آدمی است که غالباً برای حفظ موقعیت، عزت نفس و صیانت از فرد در هنگام مواجهه با تهدید بروز می‌کند.
- ۲- آثار خشم به انواع فیزیکی، رفتاری، زبانی، روانی و معنوی تقسیم و مراتب بروز آن نیز در حدود افراط، تفریط و اعتدال خلاصه می‌شود.
- ۳- در متون اسلامی، به ویژه قرآن کریم، خشم با واژگانی مانند غضب، غیظ، سخط و غلظت مورد توجه قرار گرفته و مفهوم‌شناسی شده است.
- ۴- در نگاهی کلی، هیجان خشم به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌شود: خشم مثبت در مقابل تهدید واقعی، متناسب با شدت تهدید و با کمترین آسیب ممکن بروز می‌کند. این نوع خشم در نگاه قرآن نه تنها مذموم نیست، بلکه پسندیده و ضروری تلقی شده است. اما خشم منفی که در آن فرد در مقابل تهدیدی غیرواقعی و موهوم، اختیار عقل و کنترل احساسات خود را از دست می‌دهد، مسلماً ناپسند و مذموم است.
- ۵- در خلال قصص قرآنی، با ذکر نمونه‌هایی مانند خشم موسی<sup>(ع)</sup> نسبت به هارون<sup>(ع)</sup> و بنی اسرائیل، خشم سلیمان<sup>(ع)</sup> بر هدهد، خشم یونس<sup>(ع)</sup> نسبت به قوم خود، خشم فرعون بر ساحران و... به مفهوم‌شناسی، تبیین انواع و آسیب‌شناسی این هیجان پرداخته شده است.
- ۶- قرآن کریم با واژگانی مانند جبار، قهار و ذوانتقام صفت خشم را به خداوند نیز نسبت می‌دهد.
- ۷- قرآن کریم و به تبع آن، سنت معصومین<sup>(ع)</sup>، ضمن تأیید خشم مثبت و تأکید بر اعمال آن در حد اعتدال، ذکر و یاد خدا، عفو و گذشت با امید به رحمت الهی، ترس از عقاب و عذاب خداوندی، تغییر وضعیت فیزیکی، وضو گرفتن و سکوت کردن را به عنوان برخی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت این هیجان ارائه می‌دهند.

## منابع و مأخذ

- ابن جوزی، عبدالرحمن. (١٤٢٢ق.). *زاد المسیر فی علم التفسیر*. بیروت: دار الکتب العربی.
- ابن حنبل، احمد. (بی تا). *مسند الإمام أحمد بن حنبل*. بیروت: دار الصادق.
- ابراهیم عبدالرحیم، محمد مصطفی. (٢٠٠٩ م.). *الإنفعالات النفسیة عند الأنبياء فی القرآن الکریم*. فلسطین: جامعة النجاح الوطنیة.
- ابراهیم، مصطفی و آخرون. (بی تا). *معجم الوسیط*. القاهرة: مجمع اللغة العربیة.
- ابن کثیر، اسماعیل بن عمرو. (١٤١٩ق.). *تفسیر القرآن العظیم*. تحقیق محمد شمس الدین. بیروت: دار الکتب العلمیة.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (١٤١٤ق.). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.
- البخاری، محمد بن اسماعیل. (بی تا). *الجامع الصحیح*. ریاض: مرکز الدراسات و الأعلام.
- پیوریفوی، رانو. (١٣٧٠). *غلبه بر خشم*. ترجمه مهدي قرچه داغی. تهران: اوحدی.
- الترمذی، محمد بن عیسی. (بی تا). *السُّنَن*. علّق علیه محمد ناصر الألبانی. ریاض: مكتبة المعارف.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (١٣٦٦). *غرر الحکم و دُرر الکلم*. قم: دفتر تبلیغات.
- ثعالبی، عبدالرحمن بن محمد. (١٤١٨ق.). *الجواهر الحسان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- حبّته الميدانی، عبدالرحمن حسن. (١٤١٣ق.). *الأخلاق الإسلامی و أسسها*. دمشق: دارالقلم.
- خداپناهی، محمدکریم. (١٣٨٦). *انگیزش و هیجان*. تهران: انتشارات سمت.
- داکو، پیر. (بی تا). *الإرادة و فنّ الحیاة*. ترجمه رعد اسکندر و ارکان بیثون. القاهرة: مكتبة التراث الإسلامی.
- الدینوری، عبدالله بن مسلم. (بی تا). *عیون الأخبار*. بیروت: بی نا.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (١٤١٢ق.). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق و بیروت: دارالعلم.
- ریو، جان مارشال. (١٣٨٧). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ویرایش.
- زین الهادی، محمد. (١٣٨٣). *روانشناسی دعوت اسلامی*. ترجمه احمد حکیمی. تهران: احسان.
- ژالهفر، تقی. (١٣٨٢). *مبانی روانشناسی از دیدگاه مکتب اسلام*. زنجان: نیکان کتاب.
- شاذلی، سید قطب. (١٤١٢ق.). *فی الظلال القرآن*. بیروت: دار الشروق.

الشیبانی، عبدالرحمن بن علی. (۱۹۷۷ م.). *تیسیر الوصول إلى جامع أصول من حديث الرسول* (ص). بيروت: دار المعرفة.

العثيمين، محمد بن صالح. (۲۰۰۲ م.). *شرح العقيدة الواسطية*. القاهرة: دار ابن الهيثم.

الغزالي، محمد بن محمد. (بی تا). *إحياء علوم الدين*. بيروت: دار الكتاب العربي.

فیض کاشانی، محمد بن مرتضی. (۱۳۳۹). *المحجة البيضاء في تهذيب الإحياء*. تهران: مكتبة الصدوق.

القاسمی الدمشقی، محمد جمال الدین. (بی تا). *موعظة المؤمنین من إحياء علوم الدين*. مصر: المكتبة التجارية الكبرى.

القشیری، مسلم بن حجاج. (بی تا). *صحیح مسلم بشرح النووي*. بيروت: إحياء التراث العربي.

کارلسون، نیل آر. (۱۳۸۰). *مبانی روانشناسی فیزوبولوژیک*. ترجمه مهرداد پژمان. تهران: غزل.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۸ ق.). *اصول کافی*. تهران: المكتبة الإسلامية.

مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). *التحقيق في كلمات القرآن الكريم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷). *اخلاق در قرآن*. قم: مدرسة الإمام علي ابن أبي طالب.

\_\_\_\_\_ و دیگران. (۱۳۷۱). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الإسلامية.

موسوی خمینی<sup>(ع)</sup>، امام روح الله. (۱۳۶۸). *چهل حدیث*. تهران: مرکز نشر فرهنگي رجاء.

مهکام، رضا. (۱۳۸۳). «ارتباط واگرا و همگرا». *مجله حدیث زندگی*. شماره ۱۹. ص ۵۴.

میبدی، احمد بن ابی سعد. (۱۳۷۱). *کشف الأسرار و عنة الأبرار*. تهران: امیر کبیر.

نراقی، احمد. (۱۳۷۵). *معراج السعادة*. قم: انتشارات هجرت.

ناصر، منصور علی. (۱۹۷۵ م.). *التاج الجامع الأصول في أحاديث الرسول* (ص). ط ۴. القاهرة: دار الفكر.

*نهج البلاغه*. (۱۳۸۱). ترجمه محمد دشتی. قم: مرکز فرهنگي تحقیقاتی امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup>.