

## خشم در نگاه اسلام و روان‌شناسی کظم غیظ؛ سرکوب خشم یا مدیریت آن؟

کظم غیظ: ظاهره الهی \*

الیاس بیگدلی \*\*

صدیقه سلیمانی ابهری \*\*\*

صدیقه اشتری \*\*\*\*

### چکیده

بازشناسی، تنظیم، کنترل و مقابله با هیجان‌ها از دیرباز در روان‌شناسی مورد بحث بوده است. اسلام نیز برای کنترل صحیح خشم، صفت «کظم غیظ» را به کار برده و افراد را به فرو خوردن و مدیریت آن دعوت نموده است. این مقاله با رویکرد تحلیلی - توصیفی و با هدف بررسی تطبیقی دیدگاه روان‌شناسی و اسلام به بررسی مفهوم شناختی، مؤلفه‌ها و راه‌های مقابله با خشم و مقایسه کظم غیظ با روش‌های مواجهه و کنترل خشم در روان‌شناسی می‌پردازد و با تأمل در منابع روان‌شناختی و دینی، به این نتیجه رسید افرادی که کظم غیظ هستند، از سرکوب هیجان خشم استفاده نمی‌کنند، بلکه با برخورداری از هوش هیجانی بالا به تنظیم و کنترل هشیارانه خشم خود می‌پردازند. کظم غیظ بهترین حالت کنترل هیجان است که سلامت جسمانی و روانی فرد را تضمین کرده و از بسیاری عواقب خطرناک خشم جلوگیری می‌کند. در صورتی که سرکوب خشم آثار منفی روان‌شناختی و فیزیولوژیکی فراوانی در پی دارد و فرد را مستعد ابتلا به اختلالات جسمانی و روانی گوناگون می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: خشم، کظم غیظ، اسلام، روان‌شناسی

## مقدمه

حکیم، هیجان خشم، این نیروی غریزی را برای حفاظت انسان از خود در برابر خطرات و تهدیدها قرار داده تا از حیات و بقای ما محافظت نماید، از سوی دیگر، برای ابراز آن بشر را محدود به شرایط و حد و حدود و قوانین خاص کرده است. از آنجاکه بحث کنترل هیجان‌ها، بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان است، در اسلام نیز خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن سخن به میان آمده است. البته لازم است بر این نکته تأکید شود که اسلام وجود خشم و غضب در انسان را به رسمیت می‌شناسد و درصدد انکار و سرکوب آن بر نمی‌آید. از نظر اسلام، اصل این غریزه در انسان ضروری است و بدون آن انسان در مقام دفاع از موجودیت و متعلقات و منافع خویش برنیامده و در مقابل خطرهای خلع سلاح می‌شود و در معرض نابودی قرار می‌گیرد (ر.ک: بقره: ۱۵۲).

از آنجاکه این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان‌هاست و از آن مهم‌تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه‌ای یافته است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ۳۰۲). اگر افراد نتوانند خشم خود را کنترل کنند، با مشکلات روحی و روانی بسیاری مواجه می‌شوند. دین مبین اسلام، نه ابراز خشم را نفی کرده و نه سرکوب آن را می‌پذیرد، بلکه درصدد تربیت و به اعتدال رساندن این قوه در انسان است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق،

هیجان‌ها از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده‌اند. زندگی بدون آنها بی‌روح، تیره و تاریک می‌نماید. سلامت روانی و عقلانی انسان‌ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می‌تواند قضاوت‌های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز چگونگی برخوردهای اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه‌های هیجانی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کنند، از جمله اینکه به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌روند و فرد می‌تواند از طریق آنها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر، یاد می‌گیریم چگونه پیام‌های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آنها رفتاری مناسب انجام دهیم (مصباح، ۱۳۷۴، ص ۴۲۹-۴۳۰). هیجان‌ها انواع مختلفی دارند که عبارتند از: ترس، نفرت، غم، شادی، علاقه و خشم (ریو، ۱۳۸۹، ص ۳۲۶). شواهد بسیاری نشان می‌دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره‌دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی کنترل می‌کنند و احساسات دیگران را درک کرده و با آنها به خوبی کنار می‌آیند، در هر زمینه زندگی، اعم از روابط خصوصی، خانوادگی و یا مراودات سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند. به دلیل پیچیدگی جوامع کنونی و بروز مشکلات بشری، ایجاد و بازشناسی هیجان‌ها شیوه‌های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند. امروزه هر کسی در زندگی خود به گونه‌ای با مسئله «خشم و خشونت» درگیر است. خشم پرشورترین هیجان و خطرناک‌ترین آنهاست. وقتی خشم موجب پرخاشگری می‌شود، نابودی و جراحت غیرضروری ایجاد می‌کند (همان، ص ۳۳۱). خداوند

منظر اسلام، همان سرکوبی خشم از منظر روان‌شناختی است؟ اگر چنین نیست، کظم غیظ چیست و چه تفاوت‌هایی با سرکوب خشم دارد؟

### هیجان خشم و مؤلفه‌های آن

خشم، یکی از هیجان‌های شدید انسان است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی‌آید و برای مقابله با عوامل تهدید آماده می‌شود (شکلیاپور، ۱۳۶۹). جان مارشال ریو می‌نویسد:

خشم یعنی هیجانی که به صورت بالقوه خطرناک‌ترین هیجان می‌باشد؛ زیرا هدف کارکردی آن نابود ساختن موانع موجود در محیط است. خشم اگرچه در بسیاری از موارد مفید نیست، ولی همچون بقیه صفات و 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 قدرت، استقامت، تحمل و بردباری است» (ریو، ۱۳۸۹، ص ۳۳۱).

می‌توان تعریف جامع خشم را همان تعریف هلن انیل دانست که می‌گوید: «خشم یک واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در انواعی از موقعیت‌ها (حقیقی یا خیالی) همانند به بند کشیده شدن، مداخله بی‌مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر می‌گردد و با برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه‌جویانه همراه است و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به دنبال دارد» (انیل، ۱۳۸۳، ص ۲۹).

همچون بسیاری از موضوعات روان‌شناسی، هیجان خشم نیز دارای مؤلفه‌های شناختی، فیزیولوژیکی،

ج ۷۸، ص ۲۰۹). بنابراین، تأکید بر یکی از دو جنبه خشونت و رحمت و برجسته ساختن یکی و نادیده گرفتن دیگری، کج‌فهمی است. بدین لحاظ از یک‌سو، آثار سوء رها کردن این نیرو و اعمال پرخاشگرانه را برمی‌شمارد و از سوی دیگر، به ارزش‌های مثبت و فضایل اخلاقی همچون عفو و بخشش و حلم و کظم غیظ، انواع رفتارهای حمایتی و محبت و عاطفه‌ورزی و رفتار براساس شفقت و مهربانی تأکید می‌ورزد (سیدپورآذر، ۱۳۹۰).

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مفهوم کظم غیظ در جامعه اسلامی ما مورد کم‌توجهی قرار گرفته و روان‌شناسان در جست‌وجوی روش‌های کنترل خشم به دنبال مطالعه و بررسی منابع غربی و بهره‌گیری از روش‌های پیشنهادی آنها دارند و حتی در صورت اطلاع از منابع اسلامی، برداشت نادرستی از کظم غیظ داشته و آن را با یکی از سازوکارهای کمترکارآمد در روان‌شناسی یعنی سرکوب برابر دانسته و مضر سلامتی جسم و روان می‌دانند. در صورتی که بررسی دقیق این مفهوم در منابع اسلامی و سیره زندگی پیشوایان دینی نشان می‌دهد که بهترین و کارآمدترین راه‌کارهای مقابله با خشم و کنترل آن قرن‌ها پیش از ظهور روان‌شناسی نوین غربی توسط دین مبین اسلام با همین مفهوم به ظاهر ساده مدنظر قرار گرفته است که نشان از توجه کامل دین اسلام به تمام ابعاد وجودی انسان می‌باشد. از این رو، در این مقاله سعی بر این است با بررسی تطبیقی دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلام در مورد مفهوم خشم و روش‌های مقابله با آن، به این سؤالات پاسخ دهیم که خشم چیست و مؤلفه‌های آن کدام است؟ دیدگاه‌های اسلام و روان‌شناسی چه نگاهی به خشم دارند؟ روش‌های مقابله با خشم، کنترل و مدیریت آن در این دو مکتب کدامند؟ آیا کظم غیظ از

روان‌شناختی و فیزیولوژیکی دفاع را سازمان می‌دهد و نظم می‌بخشد، بنابراین، می‌تواند در روابط فرد و محیط مهم باشد. مؤلفه رفتاری خشم به تجلی بیرونی و رفتارهای فیزیکی و کلامی مانند زد و خورد و ناسزاگویی اشاره دارد. به عبارت دیگر، این بعد به پرخاشگری می‌پردازد (Lemeirs & Dodge, 2000, p. 601).

### خشم از دیدگاه اسلام و منابع اسلامی

در متون اسلامی خشم را به «غضب و غیظ» تعبیر می‌کنند. دانشمندان و علمای اسلامی، خشم را یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند می‌دانند که در وجود انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است و به واسطه آن انسان برای بقای خویش، در برابر ناملایمات طبیعت تلاش می‌کند و به بازسازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول می‌شود. جهاد با دشمنان، حفظ نظام بشر، امر به معروف و نهی از منکر، اجرای تعزیرات، دفاع از جان و مال و جهاد با نفس، فقط به کمک و یاری این غریزه ممکن می‌گردد و اگر غریزه خشم نبود، بشر رو به نابودی و تباهی می‌گذاشت. از سوی دیگر، همین نیروی حیاتی و غریزی (خشم) می‌تواند ویران‌کننده نیز باشد، در حدی که بر انسان غلبه می‌کند تا آنجا که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و تبعیت از آنها خارج می‌شود. دین مبین اسلام ما را به فرو خوردن خشم و کظم غیظ دعوت می‌کند و در آیات و روایات و احادیث فراوانی تأکید بر این صفت پسندیده شده است. خداوند حکیم در قرآن فرو خوردن خشم را یکی از ویژگی‌های پرهیزکاران می‌داند. با توجه به فراوانی آیات و روایات در این زمینه، به چند مورد اکتفا می‌شود. قرآن کریم درباره فرو خوردن خشم می‌فرماید: «همانا که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطاهای مردم درمی‌گذرند و خدا

رفتاری و کارکردی است. خشم مثل سایر هیجان‌ها، تظاهرات فیزیولوژیکی ویژه خود را دارد که مهم‌ترین آنها ترشح هورمون آدرنالین، تسریع تنفس، افزایش ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون است. دالف زیلمان روان‌شناس دانشگاه آلاباما، به کمک مجموعه گسترده‌ای از آزمایش‌های دقیق، عصبانیت را دقیقاً مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و سازوکار خشم را تشریح کرده است. با توجه به اینکه خشم در واکنش جنگ و گریز در جناح جنگ قرار دارد، دریافت پیام در معرض خطر بودن موجب جوشش نوعی جریان لیمبیک می‌شود. بخشی از این جوشش درونی، مربوط به آزاد شدن هورمون «اپی نفرین» یا «آدرنالین» است که تولید انرژی می‌کند و بدن را آماده عکس‌العمل می‌سازد و موجب تعریق، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن قند و فشار خون می‌شود. به‌طور کلی، تمام هیجان‌ها در موقعیتی بروز می‌کنند که ارگانیزم از نظر شناختی آن را مهم ارزیابی کند. تحقیقات نشان داده‌اند که ارزیابی‌ها و اسنادها در بسیاری از نمونه‌های خشم نقش عمده‌ای دارند. گزارش‌های شخصی در این زمینه حاکی از این است که افراد اغلب پس از ارزیابی تهدیدآمیز یا محروم‌کننده بودن محرک یا موقعیت، خشمگین می‌شوند. خشم‌هایی که پس از ارزیابی‌های شناختی به وجود می‌آیند، حساب‌شده‌ترند و اغلب به صورت آگاهانه برانگیخته می‌شوند، مانند ابراز خشم نسبت به بی‌عدالتی و ظلم.

از نظر تکاملی، خشم نیروی ارگانیزم را در جهت دفاع از خود بسیج می‌کند و اساسی‌ترین هدف کارکردی آن از میان برداشتن و نابودی موانع موجود در محیط است. البته به این نکته نیز باید اشاره کرد که خشم شمشیری دولبه است و علاوه بر بعد تخریب، کارکردهای انطباقی مختلفی نیز دارد. برای مثال، خشم فرایندهای

- حد اعتدال: وظیفه انسان در حالت عصبانیت این است که قدرت و صولت غضب را بشکند و آن را تضعیف نماید تا از بروز آثار بد آن جلوگیری کند. بدین صورت که جایی که غضب لازم است، بروز دهد و جایی که حلم لازم است انسان بتواند بردبار باشد. آنچه مورد رضای خداست همین است؛ یعنی غضب تحت سیطره عقل انسان باشد (شبر، ۱۳۷۷، ص ۲۴۹). خداوند متعال در صفات مؤمنان می‌فرماید: «مؤمنان بر کافران سختگیر و با خود مهربان هستند» (فتح: ۲۹). این نیرو و خشم در راه خدا و در برابر کافران صورت می‌گیرد که مقدس، مثبت و پسندیده است.

اما خشم ناپسند، همان خشمی است که منشأ بسیاری از شرارت‌ها و حوادث تلخ، خشونت‌ها و درگیری‌ها در جامعه می‌شود و فرد با آن خود و دیگران را به مشکلات بسیار جسمی و روحی مبتلا می‌کند و موجب خسارات فراوان می‌گردد. اسلام این نوع خشم را نکوهش کرده و انسان باید همواره در کنترل آن بکوشد. امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «خشم شر است، اگر از آن فرمان بری ویران می‌کند» (محمدری شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹). همچنین می‌فرماید: «آغاز خشم دیوانگی و پایشان پشیمانی است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۳).

### خشم از دیدگاه روان‌شناسی

گروهی از صاحب‌نظران روان‌شناسی نظیر فروید و لورنز معتقدند: پرخاشگری رفتاری است که ریشه در ذات و فطرت انسان دارد. این دو معتقدند: پرخاشگری به‌عنوان یک نیروی نهفته در انسان دارای حالت هیدرولیکی است که به تدریج در شخص متراکم و فشرده می‌شود و سرانجام نیاز به تخلیه پیدا می‌کند. به نظر لورنز، اگر چنین انرژی به شکل مطلوب و صحیح مثلاً از طریق ورزش‌ها

نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران: ۱۳۴)؛

«آنها باید عفو کنند و چشم بپوشند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است» (نور: ۲۲).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خداوند - عزوجل - دو جرعه (نوشیدن) است: جرعه خشمی که با بردباری آن را رد کنی و جرعه مصیبتی که با صبر آن را برگردانی» (کلینی، ۱۳۶۵، باب کظم الغیظ، ح ۹). با وجود اینکه اسلام در بسیاری از موارد خشم را نکوهش کرده و به فروخوردن آن سفارش نموده، اما در مواردی هم خشم را یک امر پسندیده تلقی نموده است؛ چراکه برخی غضب‌ها، هدف مقدسی را دنبال می‌کنند، حدود معینی دارند و برای رویارویی با کار خلافی به وجود می‌آیند، این‌گونه غضب‌ها قطعاً ممدوح هستند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۲، ج ۳، ص ۹۷). حدیثی از امیرالمؤمنین علیه السلام درباره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وارد شده که مؤید این مطلب است: «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله برای دنیا به خشم نمی‌آمد، اما هرگاه حق، او را به خشم می‌آورد، هیچ کس او را نمی‌شناخت و هیچ چیز نمی‌توانست جلوی خشم او را بگیرد تا آن‌گاه که انتقام حق را می‌گرفت» (محمدری شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۳۹).

به‌طور کلی، قوه غضب اگر به افراط گراید «تهور»، اگر به تفریط روی آورد «جبن» و اگر در حد اعتدال باشد «شجاعت» نام دارد (شفیعی مازندرانی، ۱۳۷۲، ص ۲۷۸).

- حد افراط: انسان به اندازه‌ای خشمگین شود که از فرمان عقل و دین خارج شود و اختیارش سلب گردد.

- حد تفریط: اگر انسان قوه انتقام نداشته باشد یا اینکه در او چنین قوه‌ای کم باشد، نسبت به خودش، ناموسش و دیگران بی‌تفاوت و بی‌غیرت می‌شود (فیض کاشانی، ۱۳۶۵، ص ۱۶۲).

دفاع می‌کند تا وضعیت ناامن را از بین ببرد (همان). جان والر و همکارانش فرضیه پرخاشگری را در پاسخ به ناکامی ارائه نمودند که در آن پرخاشگری، همیشه در پی ناکامی خواهد بود. این افراد مانند فروید، پرخاشگری را در حکم عامل تصفیه می‌دانستند. پیداست که فرضیه ناکامی - پرخاشگری می‌تواند واکنشی در برابر ناکامی باشد، اما عوامل دیگری نیز می‌تواند در پرخاشگر بودن یا نبودن یک انسان مؤثر باشد. افزون بر این، ناکامی یا سایر تحریک‌های عاطفی همیشه موجب پرخاشگری نمی‌شود (فرقانی رئیسی، ۱۳۷۶، ص ۸۳-۸۴). برخی روان‌پزشکان نیز بر این مدعا هستند که گاهی ریشه خشم در اختلالات و امراض جسمی است. همچنین بیماری‌هایی مانند سوء تغذیه، اختلال در سیستم مغزی، نقص عضو و کاهش قند خون بر افزایش شدت خشم افراد اثرگذار هستند. برای مثال، براساس نتایج مطالعاتی در دانشگاه کالیفرنیا آمریکا، کودکانی که در اوایل کودکی دچار سوء تغذیه می‌شوند، در سنین نوجوانی رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری از خود نشان می‌دهند (نویل، ۱۳۸۳). با نگاهی به مباحث ذکر شده، به دست می‌آید که خشم، هیجانی فطری و ذاتی در نهاد انسان است. به دلیل پیچیده شدن جوامع بشری و گسترش ارتباطات و بروز مشکلات گوناگون اجتماعی، شناخت هیجان‌ها و چگونگی کنترل آنها اهمیت ویژه یافته است. کنترل هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد، چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آنها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵). مطالعات نشان داده است که چگونگی نگرش افراد در به وجود آمدن خشم و حتی شدت و کاهش آن نقش عمده‌ای دارد.

و بازی‌ها تخلیه شود، جنبه سازندگی خواهد داشت. در غیر این صورت، به گونه‌ای تخلیه می‌شود که مخرب خواهد بود و ممکن است اعمالی از قبیل قتل، ضرب و شتم، تخریب و نظایر آن را در بر داشته باشد. از نظر فروید، پرخاشگری در انسان نماینده غریزه مر است که در مقابل غریزه زندگی در فعالیت است؛ یعنی همچنان‌که غریزه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ ذات هدایت می‌کند، غریزه مر به صورت پرخاشگری می‌کوشد به نابود کردن و تخریب کردن بپردازد. این غریزه، چنانچه بتواند دیگران را نابود می‌کند و از بین می‌برد و اگر نتواند دیگران را هدف پرخاشگری و تخریب قرار دهد، به جانب خود متوجه شده و به صورت خودآزاری و خودکشی جلوه‌گر می‌شود. بنابراین، از نظر وی پرخاشگری حالتی مخرب و منفی دارد (کریمی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۱).

عده‌ای خشم را معلول تقلید و یادگیری می‌دانند. آنها معتقدند: مشاهده رفتار خشونت‌آمیز دیگران، اعم از انسان‌ها یا حیوانات در این تقلید نقش دارد. آنها معتقدند خشم ریشه اجتماعی دارد و کاملاً تابع الگوها و قوانین یادگیری است. گروهی دیگر معتقدند: رفتار پرخاشگری ریشه در عدم فرصت یادگیری دارد؛ یعنی کودک به علت اینکه فرصت یادگیری نداشته و یک موجود ناپخته است، نمی‌داند که نسبت به یک محرک چگونه عمل کند. از این رو، ممکن است به صورت پرخاشگری از خود واکنش نشان دهد. این کودک باید به مرور یاد بگیرد چگونه پاسخ محرک‌ها را به صورت مناسب بدهد (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۲، ص ۴۲-۴۳).

گاهی رفتارهای پرخاشگرانه ناشی از یک احساس ناامنی است. در حقیقت، این رفتار یک پاسخ دفاعی به وضعیت ناامنی است که در آن قرار گرفته‌ایم. یک کودک با ابزار دفاعی که یک حرکت پرخاشگرانه است، از خود

## مقابله با خشم و پرخاشگری و راه‌های کنترل آن

### در منظر اسلام

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

### شیوه‌های شناختی

منابع اسلامی برخی شناخت‌ها و نگرش‌ها در مورد خشم و غضب و آثار مثبت و منفی مهار و عدم مهار آن را در اختیار انسان می‌گذارند [روایاتی مانند: «خشم کلید هر بدی است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۳۷۳)؛ «خشم موجب تباهی ایمان می‌شود و نوعی جنون است» (همان، ج ۷۳، ص ۲۶۷-۲۶۸)؛ «خشم قلب دانا و حکیم را نابود می‌کند، هرکس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نیست» (همان، ج ۱۷، ص ۲۲۶)] و او را تشویق می‌کنند قبل از شدت یافتن خشم و زائل شدن قدرت تفکر، با مراجعه به باطن خود و یادآوری پیامدهای تلخ طغیان خشم و عبرت گرفتن از آنها و یادآوری نکات مثبت فروخوردن خشم، موجب آرامش روحی و روانی خود شوند. در اسلام پیش از هر توصیه و تشویقی، سعی می‌شود افراد طوری تربیت شوند که بتوانند درک کنند، هر امر و تشویقی در جهت حفظ منافع آنهاست و اگر انجام عملی هم نهی شده حتماً در آن زیان و خسارتی برای انسان وجود دارد (ر.ک: مانده: ۶). با چنین تربیتی در واقع، افراد از درون آمادگی پذیرش این اوامر و نواهی را پیدا کرده

و مبنای صدور آنها را درمی‌یابند. بر این اساس، پایبندی به این اوامر و نواهی برای آنان آسان شده و با شناخت و در نظر گرفتن پیامدهای منفی پرخاشگری از آن اجتناب می‌کنند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۳).

از سوی دیگر، توجه به فضایل و ثواب‌هایی که برای فرو بردن خشم بیان شده‌اند [مانند «كَاطِمُ الْغَيْظِ كَضَارِبُ السَّيْفِ فِي وَجْهِ عَدُوِّهِ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًا» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۸۲)؛ فروبرنده خشم مانند مجاهدی می‌باشد که به صورت دشمنش شمشیر می‌زند و قلبش مملو از آرامش الهی می‌گردد.] عامل انگیزشی بسیار مؤثری برای اجتناب از خشم و فرو بردن آن خواهد بود. همچنین اسلام به انسان سفارش می‌کند منشأ خشم را شناسایی کرده و از بزر نمایی و تصرف وهم و خیال در آن ممانعت ورزد. برای نمونه، اگر خشم ریشه در خودپسندی و دنیاطلبی دارد به یاد آورد که رفتار غضب‌آلود، شخصیت و دنیای او را تباہ خواهد ساخت. در مواردی هم که خشم جایز است، بهتر است خشم الهی را یادآوری کند تا مانع خروج از مدار حق گردد و با فرونشاندن خشم خود، از خشم خدای سبحان در امان بماند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۸، ص ۳۲). توجه باطنی به چنین توصیه‌هایی و تعمق در آنها، حرارت خشم را کاهش داده، مانع نفوذ حزن و کینه در قلب انسان مؤمن خواهد شد.

### شیوه‌های عاطفی

شیوه‌های عاطفی عبارتند از: تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد به ترک پرخاشگری، این کار، از طریق نهی آنان از خشم و رفتارهای خشونت‌بار و توصیه به اموری که در جهت مخالف و ضدپرخاشگری هستند، مثل شکیبایی و فروخوردن خشم و گفت‌وگو دنبال می‌شود. این تهییج عاطفی غالباً از طریق کلامی صورت می‌گیرد.

رفته، موجب سرعت گردش خون و کاهش قدرت تفکر در انسان می‌شود. در این مرحله، نوشیدن آب خنک یا شستن صورت با آب سرد از شدت آن کاسته، موجب پایین آمدن حرارت بدن می‌شود و انسان فرصت می‌یابد به عواقب ستیزه‌جویی و خشونت‌طلبی بیندیشد. از این رو، در روایات آمده است که هنگام غضب با آب سرد وضو گرفته و یا غسل کنید؛ زیرا غضب از آتش است و آتش را چیزی جز آب خاموش نمی‌کند (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷، ص ۲۷۲).

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

**ج) جدیت در رفتار:** جزع و فزع و جوش و خروش به هنگام بروز غضب تأثیری در احقاق حق نداشته، تنها راه دستیابی به آن استحکام و جدیت در رفتار است که از خشونت و بداخلاقی به دور بوده، دافع هر تجاوزی خواهد بود. این روش بهترین شیوه جهت مهار خشم در برابر خصم و سیره عملی پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و یارانش است که در برابر حملات نظامی و فکری کفار با تمام قوت و بدون سستی ایستادگی می‌کردند و دشمن راه نفوذی در ایشان نمی‌یافت. آیه **﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ وَرُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾** بیانگر همین نکته

برای مثال، اولیای دین می‌فرمایند: «هرکه خشمی را فرو خورد، درحالی‌که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر می‌کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۱۷۱). یکی دیگر از شیوه‌های فرعی عاطفی مهار پرخاشگری این است که از پیدایش یا گسترش امور و شرایطی که موجب خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه می‌شوند، مانند فخر، لجبازی، سرزنش و مسخره کردن جلوگیری کنیم (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۳۱). نقطه مقابل خشم، رحمت و شفقت است. در تعالیم دینی و مواظ و حیانی آمده است که در بسیاری از موارد می‌توان خشم و غضب را با مهر و رأفت از بین برد و یا از شدت آن کاست. اظهار محبت و ابراز مودت می‌تواند در فرو بردن خشم و غضب بسیار مؤثر باشد و عواقب شوم خشم به واسطه بروز عواطف رفع می‌گردد. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام در بیانی محبت‌آمیز می‌فرماید: «هر فردی که بر نزدیکان خویش خشمگین شد، به سوی او برود و به او نزدیک شود و او را نوازش کند؛ زیرا تماس بدنی با نزدیکان سبب آرامش است» (صدوق، ۱۳۶۲، ص ۳۴۰). انسان‌ها همه از یک پدر و مادر و در اصل خلقت مشترکند و اگر به این نکته توجه کنند، رحمت الهی در جان آنها متجلی شده، مانع خروش غضب می‌گردد.

### شیوه‌های رفتاری

اولیای دین، گاه به‌طور مستقیم و گاه غیرمستقیم، با رفتار خود چگونگی مهار خشم را به نمایش می‌گذارند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری، راه را بر هرگونه توجیه می‌بندند. مهم‌ترین شیوه‌های رفتاری کنترل و تنظیم هیجان خشم، که در منابع اسلامی بر آنها تأکید شده عبارتند از:

**الف) وضو ساختن:** هنگام خشم حرارت بدن انسان بالا

مسئله برای فرد حل نشده باقی مانده است، هر زمان که فرصت یابد فعال شده و فرد مجدداً آن را تجربه خواهد نمود. در این روش، می‌توان خشم را سرکوب کرده و سپس آن را تبدیل کرد و یا جهت آن را تغییر داد. در این سازوکار، افراد اصطلاحاً خشم را در خود فرو ریخته، دیگر به آن فکر نکرده و روی موضوعی مثبت تمرکز می‌کنند. هدف استفاده از این سازوکار این است که خشم را سرکوب کرده، یا جلوی آن را گرفته و آن را به رفتاری سازنده‌تر تبدیل نمود. خطر چنین پاسخی این است که اگر اجازه بیان خارجی به آن داده نشود، به درون فرد متوجه شده و ممکن است موجب فشار خون بالا یا افسردگی شود و یا منجر به بیان بیمارگون خشم مانند رفتار انفعالی - تهاجمی شود. رفتار انفعالی - تهاجمی نیز می‌تواند به شخصیتی منجر شود که دایم عیبجو و متخاصم است. کسانی که دایم دیگران را تحقیر می‌کنند، از همه چیز ایراد می‌گیرند و تفسیرهای عیب‌جویانه می‌کنند، هنوز نیاموخته‌اند که چگونه خشم خود را به‌طور سازنده بیان کنند و در نتیجه، نمی‌توانند روابط موفقیت‌آمیزی با دیگران داشته باشند. تحقیقات مختلف تأثیرات منفی سرکوب هیجان را بر سلامت روان و توانایی‌های شناختی انسان نشان داده‌اند (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵).

راهکار دیگر مقابله با خشم، استفاده از راهبردهای مقابله‌هشیارانه و تنظیم هیجان می‌باشد. روان‌شناسان این راه‌کارها را در دو چارچوب مهم راهبردهای تنظیم هیجانی پیش از رخداد حادثه و راهبردهایی که پس از بروز حادثه یا پیدایی هیجان فعال می‌شوند، طرح و بررسی می‌کنند. راهبردهای دسته اول از بروز هیجان‌های شدید و ناگوار پیشگیری می‌کنند و راهبردهای دسته دوم، از شدت گرفتن هیجان‌های پدیدآمده جلوگیری می‌کنند، از این رو، می‌توانند از عواقب و پیامدهای منفی آنها پیشگیری نمایند.

است (سیدپورآذر، ۱۳۹۰). نباید جدیت را با خشونت مساوی تلقی کرد و برای مقابله با مفاصد فرهنگی، که نیاز به جدیت دارد، با خشونت برخورد کرد. برای مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی، ابراز خشونت و تندی در گفتار و رفتار، به ترویج ناهنجاری‌ها می‌افزاید. از این رو، پرهیز از چنین رفتاری در برابر ناهنجاری‌ها بایسته و استحکام برای درمان آنها ضروری است. اگر انسان هدفش خداگونه باشد و در رفتارهایش در این راه جدیت داشته باشد قادر خواهد بود جلوی خشم خود را بگیرد (شبر، ۱۳۷۱، ص ۲۲۸).

### مقابله با خشم و پرخاشگری و راه‌های کنترل آن در روان‌شناسی

هنگامی که افراد با موقعیت‌های هیجانی روبه‌رو می‌شوند، لازم است در این لحظات دارای بهترین کارکرد شناختی باشند تا هیجان خود را تنظیم و کنترل کنند. هر زمان که هیجان شدت یابد، بخصوص هیجان‌های منفی مانند خشم، اضطراب‌آور شده و انسان سعی می‌کند به طرق مختلف خود را از این اضطراب دور کند. از نظر روان‌شناسان غربی، افراد برای اینکه از اضطراب دور بمانند، از راهبردهای گوناگونی استفاده می‌کنند: برخی با استفاده از سازوکارهای دفاعی سعی در دور نگه داشتن هیجان‌ها و احساس‌های ناخوشایند از آگاهی هشیار دارند. سرکوبی به معنای راندن ناهشیارانه امیال، افکار، تجربیات و یا هیجان‌ها از سطح آگاهی، یکی از شایع‌ترین و در عین حال، ناپخته‌ترین سازوکارهای دفاعی در مقابله با هیجان خشم است (هالجین و ویتبورن، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۸۶). این راهبرد دفاعی، در اصل کاری به حل مشکل و مقابله هشیارانه با خشم و منابع آن ندارد، بلکه فقط برای مدتی فرد را از آن منحرف می‌کند. از آنجاکه

پایه و اساس هر دو دسته این راهبردها، بر خودسازی و رشد شخصی استوار است. در این روش‌ها، به افراد کمک می‌شود تا از تجربه احساس خود آگاه شوند، آن را بپذیرند و درک کنند و به تغییر و تنظیم هیجان‌های خود بپردازند (Greenberg, 2004, p. 5). این توانایی‌ها، به اضافه توانایی شناخت احساسات دیگران و مدیریت روابط تحت عنوان «مفهوم هوش هیجانی» بحث می‌شود. هوش هیجانی با خودآگاهی هیجانی و بازشناسی حالات هیجانی، به همان شکلی که وجود دارند همراه است. این افراد توانایی نظارت و اداره لحظه به لحظه هیجان‌های خود را دارند و پیامدهای هیجان‌های خود را می‌شناسند و به ارتباط میان آنها با یکدیگر آگاهند. مؤلفه‌های هوش هیجانی در ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر قرار دارند، به گونه‌ای که خودآگاهی هیجانی، ما را در درک احساسات دیگران کمک می‌کند و همین مهارت‌ها بر مدیریت و نظم‌بخشی هیجان‌ها تأثیر بسیاری دارد. افرادی که عواطف خود را از هم باز می‌شناسند و توانایی ارتباط درست با دیگران را دارند، اشراف و تسلط بیشتری بر هیجان‌های خود دارند و بهتر می‌توانند آنها را کنترل و جهت‌دهی نمایند. کنترل و مدیریت هیجان‌ها، یکی از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی است. نظم‌بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت هیجان در خود و دیگران برمی‌گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان‌های منفی و تغییر احساس‌های زیان‌آور به سمت سازش‌یافتگی و نگه‌داری هیجان‌هایی است که لذت‌بخش ارزیابی شده‌اند (Sjoberg, 2008, p. 183). افراد دارای هوش هیجانی بالا، قادرند انگیزه خود را حفظ نموده، در مقابل ناملایمات پایداری کرده، تکانش‌های خود را کنترل کرده و کامیابی را به تعویق اندازند. آنها می‌توانند حالات روحی خود را تنظیم کرده و با دیگران

همدلی نمایند (گلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۳). مدیریت هیجان‌ها، مستلزم در نظر گرفتن مسیرهای هیجانی متفاوت و انتخاب مسیر درست از میان آنهاست. برای کسب این مهارت‌ها، افراد نخست باید توانایی پذیرش احساسات خود را داشته باشند؛ به این معنا که باید بتوانند پذیرای تمام احساسات و هیجان‌های خود، اعم از لذت‌بخش و آزاردهنده باشند، سپس در مورد هیجان‌ها فکر کنند، آنها را مورد بازنگری قرار دهند و بتوانند یک احساس را حفظ کرده و تداوم بخشند یا آن را اصلاح و بازسازی کنند. این عمل می‌تواند در دو سطح انجام گیرد: یکی، سطح مستقیم که در آن فرد به تجارب هیجانی مستقیم خود واکنش نشان می‌دهد و دیگری، سطح اندیشه یا انعکاسی، که در آن فرد به خلق خود و دیگران دسترسی دارد و بر این اساس عمل می‌کند. از راه تجربه اندیشه‌ای یا تجربه فراخلفی، افراد به دانش‌هایی در مورد همبستگی‌ها و دلایل تجارب هیجانی خود دست می‌یابند و این دانش آنها را قادر می‌سازد تا بفهمند چرا و چگونه هیجان‌ها در مقابل موقعیت‌های محرک شکل می‌گیرند. این توانایی به فهم ارتباط بهتر آنها با محیط کمک کرده و منجر به نظم‌بخشی مؤثر هیجان‌ها و در نهایت، بهزیستی می‌شود (Brackett & et al, 2004, p. 236). همان‌گونه که بیان شد، مؤلفه‌های هوش هیجانی ارتباط مستقیمی با کنترل خشم دارند، بخصوص دو مؤلفه اول آن، یعنی شناخت احساسات و کنترل آنها. تازمانی که فرد هیجان‌های خود را نشناسد، در صدد کنترل و مدیریت آنها نیز بر نمی‌آید. خشم و انواع آن را باید شناخت و با آثار و پیامدهای سوء آن آشنا بود تا بتوان مهار آن را در دست گرفت. در رویکردهای مختلف کنترل خشم، مانند ایمن‌سازی در برابر استرس و یا رویکرد هیجان‌مدار با تأکید بر فنون شناختی - رفتاری، به دنبال افزایش

فحشا و منکر برآیند، در درجه اول باید با شیوه «قاطعیت» یعنی برقراری روابط صادقانه، صریح و همراه با احترام متقابل و دعوت به کارهای مثبت و معروف، با آنها رفتار نمود، اما اگر این کار نتیجه‌بخش نبود، باید از ارزش‌های خود با چنگ و دندان دفاع کرد (ر.ک: انفال: ۶۰).

خداوند متعال در قرآن کریم، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های الهی و پارسا‌پیشه را کظم غیظ و عفو از مردم می‌شمارد. در لغت‌نامه‌های فارسی، «خشم» به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل «خشنودی» معنا شده است. البته «غیظ» به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از مشاهده ناملازمات به انسان دست می‌دهد. «کظم» در لغت، به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می‌نمایند، به کار می‌رود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۵۴، ج ۳، ص ۹۵). در مباحث اخلاقی، از فرو بردن خشم (کظم غیظ) سخن به میان آمده و قرآن کریم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است: ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل‌عمران: ۱۳۴)؛ همانان که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطاهای مردم در می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. خداوند حکیم نفرموده کسانی که فاقد خشم و غضب هستند.

با نگاهی به کظم غیظ و مفهوم آن، می‌توان تفاوت‌هایی را بین آن و سرکوبی خشمی که در روان‌شناسی روز از مضرات آن صحبت می‌شود، برشمرد: - در کظم غیظ فرد سعی بر آن دارد که مسئله به وجودآمده را حل کند، اما در سرکوب خشم، بنابر دلایلی مانند ناتوانی در کنترل خشم، عدم حل مسئله، خودپنداره

خودآگاهی، شناسایی، تنظیم و تغییر هیجان‌ها می‌باشند. از سوی دیگر، با استفاده از روش‌های رفتاری به افراد آموزش داده می‌شود تا هیجان‌ات منفی درون‌روانی و بین‌فردی خود را تغییر دهند و با شناسایی نیازها و کنترل هیجان‌ها در شیوه ابراز خشم تغییر ایجاد نمایند (Sheehy & Horna, 2004, p. 175; Hereman, 2002, p. 3).

یافته‌ها نشان می‌دهند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، در مواجهه با عوامل روانی یا استرس بر خود تسلط دارند، کمتر دچار خشم و افسردگی می‌شوند و برای رسیدن به هدف آرمانی تلاش زیادی می‌نمایند (بابایی و مؤمنی، ۱۳۸۵). جوزف، فوانک و استیفن (۲۰۰۲) طی پژوهشی نشان دادند که در رابطه هوش هیجانی و استرس با سلامت روان، هوش هیجانی به عنوان عامل میانجی عمل می‌نماید، به این معنا که اگر فردی هوش هیجانی بالاتری داشته باشد، کنترل بیشتری بر هیجان‌ات خود از جمله هیجان خشم داشته و استرس کمتری را تجربه می‌کند، در نتیجه، از سلامت روانی بالاتری برخوردار می‌گردد.

### مقایسه کظم غیظ در اسلام با روش‌های کنترل خشم در روان‌شناسی

بحث کنترل و مدیریت خشم در هوش هیجانی، بحثی جدید است و در دهه‌های اخیر مطرح شده، درحالی‌که با کمی تأمل درمی‌یابیم اسلام چندین قرن پیش، بحث مدیریت هیجان‌ها، به‌ویژه هیجان خشم را مطرح کرده و انسان را به کنترل آن دعوت نموده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هرکس غضب خود را نگه دارد، خداوند عیب او را ببوشاند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۴۱۳). «مدیریت خشم» به معنای نادیده گرفتن خشم به‌طور کلی نیست. هرگاه عده‌ای قصد هتک حرمت، تجاوز به ارزش‌ها، ناموس، استثمار و حق‌کشی داشته باشند و در صدد اشاعه

آتش کینه افروخته تر می‌گردد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «خشم، کینه‌های نهفته را برمی‌انگیزد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹).

- کظم غیظ هم در موضع ضعف و هم در موضع قدرت رخ می‌دهد و به دلیل ترس از طرف مقابل نیست، ولی سرکوب خشم، همواره در موضع ضعف رخ می‌دهد و ممکن است ترس عامل آن باشد و احساس حقارت و مشکلات دیگر را موجب شود. برای نمونه، خویش‌داری امیرالمؤمنین علیه السلام در جنگ خندق با یکی از قهرمانان عرب مصداق بسیار مناسبی از گذشت در مقام قدرت است (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۸، ص ۲۸). در این روایت، در عملکرد امیرالمؤمنین نکته ظریف و مهم، این است که امام در مقام قدرت و غلبه بر دشمن می‌توانستند جان او را بگیرند، ولی ایشان خشم خود را به خاطر ایمان به خدا و رضای او، که از ویژگی‌های «والکاظمین الغیظ» است، فروخوردند و تغییر موقعیت و حالت دادند - که این خود یکی از راه‌های غلبه بر خشم در روان‌شناسی نوین است - و سپس دشمن را از پای درآوردند. این امر نشان می‌دهد که عفو و کظم غیظ در موضع ترس رخ نمی‌دهد. نکته دیگر اینکه در عملکرد حضرت می‌توان مؤلفه‌های هوش هیجانی از جمله خودآگاهی و شناخت احساسات، کنترل هیجان و تنظیم روابط با دیگران را که با کظم غیظ ارتباط تنگاتنگی دارد مشاهده نمود.

- یکی از روش‌های مدیریت خشم، این است که فرد در لحظه عصبانیت عکس‌العمل غیرمنطقی از خود نشان ندهد و بهتر است ابتدا خود را آرام کند و سپس، به شیوه‌ای سازنده‌تر با فردی که موجب برانگیخته شدن خشم او شده، مقابله کند تا نزاع فرو بنشیند. پس از فروکش کردن خشم، با استدلال و منطق درباره‌ی عامل برانگیزاننده خشم صحبت کند و حرف دلش را

منفی، ترس، عدم عزت نفس، فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب، فرد معمولاً صورت مسئله را پاک می‌کند (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۲۱۶). به عبارت دیگر، می‌توان گفت: کظم غیظ، خشم با رویکرد مسئله‌مداری کنترل می‌شود، ولی در سرکوب خشم رویکرد اجتنابی و هیجان‌مداری بر شخص غالب می‌شود. استاد مطهری در کتاب *فلسفه اخلاق* در این باره می‌نویسد:

غیظی که انسان پیدا می‌کند درست حالت عقده‌ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را «کظم» گویند؛ مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می‌گذارند آب می‌شود. از نظر روحی، کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها اثری بر غیظ خودش مترتب نکند، بلکه آن عقده و کینه که در قلبش وجود دارد، حل شود و مثل یخی که آب می‌شود، آب شود» (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۲۸).

- در کظم غیظ، با جایگزینی منافع برتر، هیچ کینه‌ای از طرف مقابل باقی نمی‌ماند، مثلاً فردی که خشم خود را فرو می‌خورد، انتظار پاداش و منفعت از جانب خداوند را دارد و گوهرهای فراوانی می‌یابد. مانند محبت خدا، امنیت خاطر، آرامش، سکینه و رضایت الهی که بالاترین پاداش است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هر که خشمش را فرو خورد، درحالی که بر گذراندن آن قادر باشد و بردباری نماید، خداوند او را پاداش شهید عطا فرماید» (ابی‌فراس، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۲۶۲). در جای دیگر می‌فرماید: «هر که خشم خود را بازدارد خداوند عذابش را از او بازدارد» (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۹). در حدیثی دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «هر که جرعه خشمی را فرو خورد، اگرچه بخواهد آن را بگذراند می‌تواند انجام دهد خداوند قلب او را از امن و ایمان پر نماید» (ابی‌فراس، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۲۴). اما در سرکوب خشم،

بیشتری تخلیه می‌گردد. برخی نیز معتقدند: ابراز خشم موجب می‌شود احساس بهتری پیدا کنی، در صورتی که امروزه یافته‌های علمی (Novaco & Robins, 1999, p. 329; Lau, 2001, p. 3; Eftekhari, 2004, p. 109) نیز این باور عامیانه را قبول نداشته و تأیید نمی‌کند. برون‌ریزی خشم، یکی از بدترین راه‌های خاموش کردن آن است؛ زیرا انفجار غضب عموماً برانگیختگی مغز هیجانی را تقویت می‌کند و موجب می‌شود افراد در عوض خشم کمتر، عصبانیت بیشتر احساس کنند. تأیید تأثیر عمده برون‌ریزی خشم نسبت به عامل تحریک‌کننده، طولانی‌تر کردن حالت روحی افراد می‌باشد و نه خاتمه دادن آن (گلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۵). همان‌گونه که امیرالمؤمنین ۷ می‌فرماید: «بردباری آتش خشم را فرو می‌نشانند و تندی آن را شعله‌ورتر می‌کند» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۲۳).

امروزه مضرات پرخاشگری و خشم بر کسی پوشیده نیست و یافته‌های علمی و منابع اسلامی آن را تأیید می‌کند. از جمله این مضرات جسمانی و روحانی، بالا رفتن فشار و قند خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، سوءهاضمه، تسریع تنفس، افسردگی و اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، برهم خوردن آرامش خواب، سفت شدن عضلات، کوتاه شدن عمر و مضرات دیگر است. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «چون کسی از شما عصبانی شد، چشمان او سرخ می‌شود، ر‌های گردن او باد می‌کند و شیطان در او وارد می‌شود و فرو نمی‌نشیند تا جایی که او را وارد آتش کند» (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۶۲). امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «هر که عنان خشم خود را رها کند، مرگش شتاب گیرد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹). در حدیثی دیگر می‌فرماید: «خشم شدید چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، و اساس استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را

خردمندانه بیان کند، این امر از جمله مؤلفه‌هایی است که در کظم غیظ وجود دارد. کینه‌ای از طرف مقابل باقی نمی‌ماند تا به عقده تبدیل گردد، اما در سرکوب خشم، حرف‌ها به‌مثابه آتش زیر خاکستر باقی می‌ماند و بعد به شکل پرخاشگری و... بروز می‌کند.

- در کظم غیظ سیستم برنده - برنده حکم فرماست، به‌گونه‌ای که منافعی چون روابط دوستانه، عزت نفس، احترام متقابل حفظ می‌شود و هیچ‌یک از طرفین آسیبی نمی‌بینند، ولی در سرکوب خشم همواره یک نفر بازنده است (سیستم برنده - بازنده)، به شکلی که فرد با درون ریختن خشم با مشکلات زیادی، چون حقارت و عدم حرمت نفس و بی‌ارادگی دست به‌گریبان می‌شود.

- در کظم غیظ، انتقامی وجود ندارد، رفتار با عفو و گذشت همراه است. بنابراین، کینه و نفرتی باقی نمی‌ماند. به نظر می‌رسد، یکی از مصداق‌های مناسب، داستان اهانت مرد بازاری به مالک اشتر باشد که مقداری ته‌مانده سبزی به مالک پرتاب کرده و به او می‌خندد، ولی مالک بی‌آنکه سخنی بگوید به مسجد رفته برای آن مرد طلب آمرزش نموده و از خداوند هدایت و اصلاح او را طلب می‌کند. رفتار مالک اشتر در این داستان، نمونه‌ای از کظم غیظ و بردباری انسان‌های خودساخته است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۲، ص ۱۵۷). در این نمونه نیز جنبه‌های هوش هیجانی، خودآگاهی، شناخت احساسات و تنظیم روابط با دیگران مشهود است، اما همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، سرکوبی می‌تواند به رفتارهای انفعالی - تهاجمی منجر شود.

- در کظم غیظ خداوند انسان‌ها را به عفو و گذشت دعوت کرده و به پیامبرش می‌فرماید: «پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر و آنان را مشمول عفو خود ساز» ﴿فَاَصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ (حجر: ۸۵). اما در سرکوب، خشم بازدارنده شده، جنبه متراکم پیدا کرده و بعدها با شدت

منطقی حرف دل، عدم ترس و گرفتن انتقام، وجود سیستم برنده-برنده... است، اما در سرکوب خشم، درون‌ریزی هیجان‌های منفی و نگهداشت آنها به صورت دست‌نخورده منجر به افزایش تراکمی این هیجان‌ها شده و آثار منفی روان‌شناختی و فیزیولوژیکی فراوانی مانند تضعیف خودپنداره، افت اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب، مشکلات قلبی، مداومت کینه، تثبیت احساس حقارت و... را در پی دارد. در نتیجه، آنچه که منجر به بروز اختلالات جسمی و روانی گوناگون می‌شود، سرکوب خشم است، نه کظم غیظ. کظم غیظ یکی از بهترین روش‌های تنظیم و کنترل هیجان‌هاست، نه تنها منجر به امراض جسمی و روحی نمی‌گردد، بلکه سلامت جسمی و آرامش روحی و مهم‌تر از آن رسیدن به پاداش اخروی و رضوان الهی را در پی خواهد داشت.

برتری دین اسلام در این است که فروخورندگان خشم، حتی اگر هیچ‌یک از مهارت‌های هوش هیجانی برای کنترل هشیارانه خشمشان را نیز نداشته باشند، ایمان به خدا کافی است تا کظم غیظ آنها به سرکوب خشم مضر تبدیل نشود؛ زیرا فرد خشمگین به یاری ایمان و با جایگزینی اجر و پاداش دنیوی و اخروی که خداوند عادل و عده داده، از سرکوب خشم در امان خواهد بود؛ زیرا آنها با خدا معامله می‌کنند و به خاطر خدا می‌بخشند. قرآن انسان‌ها را به کنترل خشم (مدیریت خشم) سفارش کرده است؛ زیرا انسان قدرت خویش را در تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح حفظ می‌کند. کاری انجام نمی‌دهد و سخنی نمی‌گوید که بعداً پشیمان شود. بنابراین، تشنج جسمی ناشی از افزایش نیرو که آن هم نتیجه افزایش ترشح مواد قندی توسط کبد است، به او دست نمی‌دهد و به این ترتیب از دست زدن به اعمال خشونت‌آمیز مانند تجاوز فیزیکی به دشمن، که اغلب در

پراکنده می‌سازد» (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۲۰). در نهایت، مؤلفه‌های کظم غیظ که به آنها اشاره گردید، در راستای اثبات این امر است که مدیریت و کنترل خشم همان کظم غیظ است و می‌توان نتیجه گرفت: افرادی که مهارت کظم غیظ را دارند از مؤلفه‌های هوش هیجانی (کنترل احساسات، برانگیختن هیجانی، شناخت احساسات دیگران، تنظیم روابط با دیگران) در سطح بالایی برخوردار بوده و کظم غیظ مستلزم هوش هیجانی است، اما سرکوب خشم، یک سازوکار دفاعی رشدنا یافته است که در آن فرد هیجان را برای مدتی به ناهشیار خود می‌فرستد و قادر به حل و رفع آن نیست. سرکوب خشم و هر هیجان دیگر، نه تنها تجربه هیجانی را کاهش نمی‌دهد، بلکه فعالیت فیزیولوژیکی فرد را در هنگام بروز مجدد هیجان افزایش داده و می‌تواند کارآیی شناختی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

### نتیجه‌گیری

هیجان خشم، که در معارف اسلامی به مفهوم «غضب» یاد می‌شود، یکی از نعمت‌های الهی جهت حفظ و بقای انسان است که در صورت عدم کنترل مضراتی را در پی دارد. در اسلام، مدیریت غضب در سه شیوه شناختی، عاطفی، رفتاری پیشنهاد می‌شود که در مفهوم «کظم غیظ» تجلی می‌یابد. با تأمل در مفهوم کظم غیظ و عناصر پیشنهاد شده آن در منابع دینی و اسلامی، مشخص شد که کظم غیظ همه نکات و روش‌های پیشنهادی جدید در روان‌شناسی برای کنترل خشم، یعنی راهبردهای مقابله هشیارانه و تنظیم هیجان را یکجا دربر دارد و فروبرندگان خشم در اسلام، از سطح بالایی از هوش هیجانی برخوردارند. کظم غیظ شامل حل مسئله، مدیریت خشم، عدم وجود کینه، رخ دادن در موضع ضعف و قدرت، بیان

نشخوار فکری دانشجویان» (۱۳۸۵)، روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی، ش ۴۶، ص ۲۵۱-۲۶۰.

ریو، جان مارشال (۱۳۸۹)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ج دوم، تهران، روان.

سیدپوراآذر، سیدحسن، «غضب عامل تباهی قلب» (۱۳۹۰)، پژوهشنامه اخلاق، سال چهارم، ش ۱۳، ص ۳۳-۹.

شبر، عبدالله (۱۳۷۷)، اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، ج دوم، قم، هجرت.

شبر، عبدالله (۱۳۷۱)، چهل حدیث، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.

شفیعی مازندرانی، محمد (۱۳۷۲)، پرتوی از اخلاق اسلامی، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.

صدوق، محمدبن علی (۱۳۶۲)، امالی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، قم، کتابخانه اسلامی.

طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، تهران، ناصرخسرو.

فرقانی رئیسی، شهلا (۱۳۷۶)، مشکلات روانی و رفتاری در خانواده، تهران، تربیت.

فیض کاشانی، ملامحسن (۱۳۶۵)، حقایق، ترجمه و شرح محمدباقر ساعدی خراسانی، قم، انتشارات اسلامی.

قمی، شیخ عباس (۱۳۶۳)، سفینه‌البحار و مدینه‌الحکم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

کریمی، یوسف (۱۳۸۸)، روان‌شناسی اجتماعی، ج بیست و دوم، تهران، ارسباران.

کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۵)، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

گلمن، دانیل (۱۳۸۷)، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران، رشد.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء.

محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۵)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.

هنگام خشتم اتفاق می‌افتد، دوری می‌کند. در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشتم و عدم تجاوز اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و توأم با آرامش نسبت به مردم، قاعدتاً موجب ایجاد آرامش در فرد مقابل می‌شود و خود نیز آرام می‌گردد و این مسئله بی‌شک منجر به جلب دوستی و محبت مردم می‌شود.

#### منابع .....

آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۲)، روان‌شناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، قم، سمت و پژوهشکده حوزه و دانشگاه.

ابی‌فراس، ورام‌بن (۱۳۸۴)، مجموعه ورام، ترجمه محمدرضا عطایی، ج سوم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

اتکینسون، ریتال و همکاران (۱۳۸۸)، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.

انیل، هلن (۱۳۸۳)، کنترل و مهار خشتم، ترجمه اکبر فرشیدنژاد و سینا حکیمیان، اصفهان، فرهنگ مردم.

بابایی، محمدعلی و نونا مؤمنی، «تأثیر هوش عاطفی بر اثربخشی مدیران و جو سازمانی» (۱۳۸۵)، علوم مدیریت ایران، دوره اول، ش ۲، ص ۶۲-۳۵.

دائرةالمعارف بین‌المللی روان‌پزشکی، روان‌شناسی و روان‌تحلیلگری (۱۳۶۹)، ترجمه عنایت‌الله شکیباپور، تهران، فروغی.

رضوان، شیوا و همکاران، «تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و

- Lemeris. E.A. & Dodge. K.A. (2000), *The Development of Anger and Hostile, Handbook of Emotions* (p. 594-606), in Lewis. M. & Parker. C. (eds), Newyork, Gilford Press.
- Novaco, R.W. & S. Robins (1999), "Systemes Conceptualization and Treatment of Anger", *Journal of Clinical Psychology*, N. 55, p. 325-337.
- Sheehy, R & J. Horan (2004), "The Effects of Stress in Oculation Training for first Year Law Student", *International Journal of Stress Management*, N. 11, 152-178.
- Sjoberg, L. (2008), *Emotional Intelligence and Life Adjustment*, in Cassady JC, Eissa MA. Emotional intelligence, Perspectives on Educational & Positive Psychology, 1th ed, New York, Peter Lang Publishing.
- مصباح، علی (۱۳۷۴)، *روان‌شناسی رشد*، تهران، سمت.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۲)، *فلسفه اخلاق*، ج پانزدهم، قم، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۲)، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه السلام.
- (۱۳۵۴)، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- نراقی، ملّا احمد (۱۳۴۸)، *معراج السعاده*، تهران، نشر علمیه اسلامی.
- نوابی نژاد، شکوه (۱۳۷۲)، *رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و راه‌های پیشگیری و درمان*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان.
- نوبل، ای، «هیجان‌ها»، ترجمه احمد امین پور (۱۳۸۳)، *بهداشت روان و جامعه*، ش ۱، ص ۱۲-۱۳.
- نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، آل‌البیت لاحیاء التراث.
- هالچین، ریچارد پی و سوزان کراس ویتبورن (۱۳۸۶)، *آسیب‌شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلال‌های روانی*، تهران، روان.
- Brackett, MA & et al. (2004), "Emotional Intelligence and its Relation to Everyday Behavior". *Journal of Personality Individual Differences*, N. 1, p. 238-238.
- Ciarrochi.
- Eftekhari, A., Turner, A, P., Larimer, M.E. (2004), "Anger Expression, Coping, and Substance use in adolescent offenders", *Journal of Addictive Behavior*, N. 10, p. 105-123.
- Greenberg. L.S, (2004), *Emotion-Focused Therapy, Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11: 3-16.
- Heremann, S, & G. Mcwhirter (2002), *Anger and Aggression Management in Young Adolescents*, Available at: [www.indiana.edu/~scfesch/angermanagement.pdf](http://www.indiana.edu/~scfesch/angermanagement.pdf).
- Lau, BVK (2001), Anger in our age of anxiety: what Clinicians Can do, [www.Google.com](http://www.Google.com).