

بررسی مدیریت خشم در آیات و روایات

مهین قاسمی راد*

چکیده

شناسایی، کنترل و مقابله با هیجان ها از دیرباز در روان شناسی مورد بحث بوده است. اسلام نیز برای کنترل صحیح خشم، راه کارهای زیادی ارائه داده و افراد را به کنترل و مدیریت آن دعوت نموده است. این مقاله با رویکرد تحلیلی - توصیفی و با هدف بررسی دیدگاه روان شناسی و اسلام به بررسی مفهوم خشم، راه های مقابله با خشم با استفاده از آیات و روایات می پردازد، با تأمل در منابع روان شناختی و دینی، به این نتیجه می رسیم که بسیاری از هیجان ها از جمله خشم را می توان از طریق ایجاد نگرش توحیدی و تغییر در باورها و راه کارهای عملی وارد شده در آیات و روایات با تکیه بر تعالیم ناب اسلامی مدیریت کرد.

کلیدواژه‌ها: خشم، اسلام، روان شناسی، مدیریت

مقدمه

هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده اند. زندگی بدون آنها بی روح، تیره و تار می نماید. سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. خداوند 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 از آنجاکه بحث کنترل هیجان ها، بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان است، در اسلام نیز خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه های مهار آن سخن به میان آمده است. از آنجاکه این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان هاست و از آن مهم تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه ای یافته است اگر افراد نتوانند خشم خود را کنترل کنند، با مشکلات روحی و روانی بسیاری مواجه می شوند. دین مبین اسلام، نه ابراز خشم را نفی کرده و نه سرکوب آن را می پذیرد، 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، خشنودی اش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹) بررسی پیشینه پژوهش نشان می دهد که مفهوم کنترل

(معلم رسمی آموزش و پرورش، و مدرس حوزه علمیه خواهران)*

Email:mahinghasemi@chmail.ir