

کظم غیظ

والایش یا پالایش

منظر تطبیقی دین و روانشناسی

مولفان

دکتر مریم صف آرا

عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا (س)

مجتبی سلم آبادی

مدرس دانشگاه فرهنگیان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۴۳-۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۴۶۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور	: کظم غیظ والایش یا پالایش منظر تطبیقی دین و روانشناسی / مولفان مریم صفارآراء، مجتبی سلم‌آبادی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ص.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: خشم -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Islam -- Anger -- Religious aspects
موضوع	: خشم -- پیشگیری
موضوع	: Anger -- Prevention
رده بندی دیویی	: ۶۳۲/۳۹۷
رده بندی کنگره	: ۶۱۳۹۵-ک۷/۲/۲۵-BP
سرشناسه	: صفارآراء، مریم، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	: سلم‌آبادی، مجتبی، ۱۳۶۷ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کظم غیظ والایش یا پالایش منظر تطبیقی دین و روانشناسی

مولفان: دکتر مریم صف آرا - مجتبی سلم آبادی

ناشر: انتشارات آوای نور

ویراستار علمی: نفیسه حاجی عبدالعلی

چاپ اول - تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۴۳-۳

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تقديم به
طلعت دانايی، كاظم‌ترين مرد
تاريخ:

امام موسی كاظم (ع)

فهرست مطالب

۱۱مقدمه
۱۳واژه‌شناسی خشم
۱۷معناشناسی خشم در قرآن
۱۹ماهیت خشم
۲۲خشم از دیدگاه اسلام و منابع اسلامی
۲۵خشم از دیدگاه روان‌شناسی
۲۸خشم و غضب در نهج‌البلاغه
۳۱خشم در روایات
۳۲خشم و چند مفهوم
۳۷علائم هشداردهنده خشم
۳۹مراتب خشم
۴۰رویکردهای مهم در مواجهه باخشم
۴۲راه‌های ابراز خشم
۴۵مؤلفه‌های خشم
۴۷علل برانگیزاننده خشم
۴۹ریشه‌ی خشم و پرخاشگری
۵۲انواع خشم

۶۴	تفاوت‌های فردی و جنسیتی در خشم.....
۶۷	پیامدهای منفی خشم.....
۶۹	پیامدهای مثبت خشم.....
۷۳	مراحل کنترل خشم.....
۸۱	نظریه‌های مربوط به خشم.....
۸۷	مهارت‌های لازم برای کنترل خشم.....
۸۹	فنون و تکنیک‌های مدیریت خشم.....
۱۰۱	روش‌های زیان‌آور کنترل خشم.....
۱۰۳	مدیریت خشم.....
۱۰۶	مقابله باخشم و راه‌های کنترل آن.....
۱۳۷	کظم غیظ (فرو بردن خشم).....
۱۴۱	راهکارهای دینی تحقق کظم غیظ.....
۱۴۴	مقایسه کظم غیظ در اسلام با روش‌های کنترل خشم در روان شناسی.....
۱۵۱	خشم یا کظم غیظ.....
۱۵۵	منابع.....

پیشگفتار

خشم احساس طبیعی در انسان است که همه افراد، آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود. در صورتی که خشم به طور صحیح مدیریت شود می‌توانیم به برآیند خوبی از ارتباطات مؤثر و نیز سلامت روان فردی دست یابیم. در صورتی که خشم به شیوه‌ای غلط ابراز شود، یعنی سبب واکنش‌های غضب آلود و پرخاشگرانه گردد، نه تنها مشکلات حل نشده باقی می‌ماند بلکه بیشتر هم خواهد شد، که مهم‌ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباطات است. در حقیقت خشم می‌تواند هم به شیوه غلط ابراز شود هم به شیوه غلط کنترل شود. شیوه نادرست ابراز خشم پرخاشگری است و شیوه نادرست کنترل آن سرکوبگری و تحمل است.

همانطور که در متون روان‌شناسی، صاحب‌نظران مختلف درباره خشم و راههای مدیریت و کنترل آن، نظریه‌ها و راهکارهای مختلفی را ارائه نموده‌اند، در متون اسلامی نیز، همچون نهج البلاغه، قرآن، روایات و ... به طور مفصل درباره خشم، چگونگی ابراز و کنترل آن بحث و بررسی شده است. در این متون، خشم به غضب و غیظ تعبیر شده است. در حقیقت کاملترین وجه مدیریت خشم، کظم غیظ یا فرو بردن خشم است. صورت ظاهری رفتار کظم غیظ بسیار نزدیک و مشابه با سرکوبگری و تحمل است اما در باطن و حقیقت بسیار با هم متفاوت‌اند. در سرکوبگری انسان به وجود جسمانی و روان‌شناختی خود لطمات جبران‌ناپذیری وارد می

کند اما در کظم غیظ با معنابخشی به فروبردن خشم و تمرکز بر هدف غائی، انجام این رفتار را برای خود بسیار سهل و آسان می‌کند. در حقیقت فردی که کظم غیظ از خود نشان می‌دهد به معانی و ادله‌هائی برای انجام این رفتار دست یافته است. این معانی و تعبیر که در راستای بازسازی روابط انسانی، حفظ حریم‌های ارتباطی و در نهایت سلامت جسم و روان فرد کاظم است، همچون مکانیسم دفاعی بسیار قوی عمل می‌کند که مانع از فروپاشیدگی روانشناختی و جسمانی وی است. خداوند حکیم نیز در قرآن فرو خوردن خشم را یکی از ویژگی‌های پرهیزکاران می‌داند.

در جامعه امروزی و دهه‌های اخیر، با توجه به نوسانات مختلف در سطح دنیا و افزایش جرم و جنایت حاصل از واکنش‌های پرخاشگرانه و نسنجیده و نیز آگاه نبودن افراد از چگونگی مدیریت و کنترل آن، بر آن شدیم تا تعاریف و نشانه‌های خشم و راهکارهای کنترل و ابراز آن را از دو دیدگاه روانشناسی و منابع اسلامی مورد بحث و بررسی قرار داده و متعالی‌ترین روش مدیریت خشم یعنی کظم غیظ را معرفی نمائیم. باید اظهار داشت که ناگفته‌های بسیاری در مورد این رفتار متعالی وجود دارد که در این گفتار به بخش کوچکی از آن پرداخته شد. امید آنکه پژوهشگران با تاکید بیشتر بر مولفه‌ها و آموزه‌های دینی در راستای شکافدگی این علم بی‌منتها گام بردارند.

مقدمه

یکی از مسائلی که در روانشناسی امروز مورد مداخله قرار گرفته است، بروز خشم و تخلیه هیجانی و یا برون‌ریزی در جهت تأمین سلامت و بهداشت روان است. خشم هیجانی است که بیشتر از همه در مورد آن صحبت شده ولی کمتر از همه در مورد آن مطالعه شده است. در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روانشناسان ارائه شده است، ولی در تمام آن‌ها می‌توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد: ۱- عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها و ناکامی‌ها و موانعی است که سر راه افراد قرار می‌گیرد، ۲- هدف خشم؛ اغلب دفاع، جنگ و تخریب است (ملکی، ۱۳۸۵).

خشم مقدمه پرخاشگری است چنانچه دلوکویو و اولیوری^۱ (۲۰۰۵) عنوان می‌کنند که خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است. خشم از باورهای غیرمنطقی در مورد دیگران ناشی می‌شود و یکی از هیجان‌های طبیعی انسان است که در مؤلفه‌های هیجانی جایگاه خاصی دارد (الیس و هاپر، ۱۳۸۳). نظریه پردازان متعددی همچون تام کینز (۱۹۷۰)، پلاچیک (۱۹۸۰)، ایزارد (۱۹۸۰)، پنکسپ (۱۹۸۲)، اکمن (۱۹۸۴)، تراورتن (۱۹۸۴) و نواکو (۱۹۹۴)، خشم را در فهرست مهم‌ترین هیجان‌های انسانی ذکر کرده‌اند (نو اکو و چمتاب^۲، ۱۹۹۸). اعمال خشونت‌بار و رفتارهای پرخاشگرانه از دیرباز در جوامع بشری شایع بوده است، مطالعات روانشناسی مثبت نشان داده‌اند که خشم و خصومت، سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آن‌گونه که می‌توان گفت خشم و خصومت کیفیت زندگی پایین و اختلالات روان‌تنی را پیش‌بینی می‌کنند (ریو، ۱۳۸۳). خشم واکنشی مرتبط با تنیدگی و خصومت است که با قرار گرفتن در موقعیت‌های گوناگونی از ناکامی‌های واقعی یا خیالی، آسیب‌ها، تحقیرها، تهدیدها یا بی‌عدالتی‌ها برانگیخته می‌شود و سطح سلامت روان را تحلیل می‌برد (شکوهِی یکتا و زمانی، ۱۳۸۷)، از این‌رو، در علم امروز این‌گونه مطرح شده است که درون‌ریزی و عدم افشای هیجان خشم، مقدمه ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی است.

^۱. Delvecchio, Oliverry

^۲. Novaco & Chemtob