



درمان خشم

کلید واژه: درمان، خشم، غضب،
پرسش: راه درمان خشم چیست؟
پاسخ: توجه به آثار خشم و غضب در درمان آن مؤثر است، منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی از جمله سرگیجه، سردرد، تنش و پرخاش اعضا، لکنت زبان، بیماری‌های خون، شکسته، کاهش قدرت دفاعی بدن، ناراحتی‌های دستگاه گوارش و بی‌اشتهایی می‌باشد. از نظر دانشمندان در خشم انواع تغییرات بیوشیمی و فیزیولوژی دیده می‌شود که به سلسله اعصاب سمپاتیک و غدد فوق کلیوی مربوط است. این تغییرات بدن را مهیای بحران‌هایی می‌سازد. و بر این اساس، در روایات خشم و غضب به عنوان کلید بدی‌ها ذکر شده است.

فهرست مندرجات

- ۱ - [معنای خشم و غضب](#)
- ۲ - [غضب از دید اخلاق اسلامی](#)
- ۳ - [عوامل خشم و غضب](#)
 - ۳.۱ - [کبر و خودبینی](#)
 - ۳.۲ - [حب دنیا](#)
- ۴ - [نحوه برخورد با غضب و درمان آن](#)
 - ۴.۱ - [تقویت اراده](#)
 - ۴.۲ - [مبارزه با عوامل خشم](#)
 - ۴.۲.۱ - [منشأ غضب از کلام حضرت عیسی](#)
 - ۴.۲ - [توجه به آثار خشم](#)
 - ۴.۲.۱ - [کلید بدی‌ها در روایات](#)
 - ۴.۲ - [تغییر وضع و حالت](#)
 - ۴.۲.۱ - [راهکار تغیر حالت از کلام پیامبر اکرم \(ص\)](#)
 - ۴.۲.۲ - [سخت‌تر از غضب از کلام امام باقر\(ع\)](#)
- ۵ - [بانویس](#)
- ۶ - [منبع](#)

معنای خشم و غضب

مرحوم نراقی در تعریف **خشم و غضب** می‌گوید: **غضب** عبارت است از حالت نفسانیه که باعث حرکت روحی حیوانی می‌شود و هرگاه شدید شد باعث حرکت شدیدی می‌شود که از آن حرکت حرارتی بیش از حد حاصل می‌شود و رگ‌های گردن باد می‌کند و نور **عقل** خاموش می‌شود و اثر **قوه عاقله** را ضعیف می‌کند و بدین جهت **موعظه و نصیحت** در آدم غضبناک اثری نمی‌بخشد، بلکه پند و موعظه غضبش را شدیدتر می‌کند.

غضب از دید اخلاق اسلامی

غضب از دید **اخلاق اسلامی** از مهلکات و آفات خطرناک است و بسا باعث **هلاکت** همیشگی می‌شود، لذا **پیامبر(ص)** فرمودند: که غضب **ایمان** را فاسد می‌کند چنان که سرکه غسل را فاسد می‌کند.
نراقی، معراج السعاده، ص ۱۷۷

عوامل خشم و غضب

کسی که خودش را بزرگ و بهتر از دیگران بداند، از انتقاد و نصیحت دیگران غصبانی و **غضبناک** می‌شود و توان انتقاد پذیری و نصیحت را ندارد، لذا از خود خشونت و عکس العمل نشان می‌دهد که باعث بدزبانی و **فحاشی**، فریاد کشیدن و بی توجهی به دیگران می‌شود.

← حب دنیا

دوست دار دنیا اگر دوستی اش به حدی باشد که خلاف میلی در جهتی از زندگی برایش پیش آید نمی‌تواند خودداری کند و خشمگین می‌شود و در آتش خشم خود می‌سوزد.

نحوه برخورد با غضب و درمان آن

← تقویت اراده

اساسی‌ترین راه غلبه بر خشم و ستیزه جویی و مصون ماندن از اعمال انتقامی، **جهاد یا نفیس** و **تزکیه روح** است و این امر با تقویت اراده حاصل می‌شود. **رسول اکرم(ص)** می‌فرماید: «اشد کم من ملک نفسه عند الغضب؛ قوی‌ترین شما کسی است که در موقع غضب مالک نفس سرکش خود باشد.

← مبارزه با عوامل خشم

نکته مهم دیگر در **درمان غضب**، مبارزه با اسباب و **عوامل خشم و غضب** است.

← منشأ غضب از کلام حضرت عیسی

امام صادق(ع) فرمود: **جواربون عیسی(ع)** به آن حضرت گفتند: سخت‌ترین چیزها چیست؟ فرمود: سخت‌ترین چیزها غضب خداوند می‌باشد. آنان گفتند: با چه چیزی خود را از **غضب خدا** حفظ کنیم؟ حضرت فرمود: به این که غضب نکنید و بر کسی خشمگین نشوید: آنان گفتند: **منشأ غضب** چیست؟ فرمود: کبر و خودکامگی و کوچک شمردن مردم. [۱] وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، ج ۱۱، ص ۲۸۹

← توجه به آثار خشم

توجه به آثار خشم و غضب در درمان آن مؤثر است، منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی از جمله سرگیجه، سردرد، تنش و پرش اعضا، لکنت زبان، بیماری‌های خون، شکسته، کاهش قدرت دفاعی بدن، ناراحتی‌های دستگاه گوارش و بی‌اشتهایی می‌باشد. از نظر دانشمندان در خشم انواع تغییرات بیوشیمی و فیزیولوژی دیده می‌شود که به سلسله اعصاب سمپاتیک و غدد فوق کلیوی مربوط است. این تغییرات بدن را مهیای بحران‌هایی می‌سازد. [۲] فلسفی، اخلاق، ج ۲، ص ۲۱۲، به نقل از روانشناسی اجتماعی، ج ۱، ص ۹۱

← کلید بدی‌ها در روایات

بر این اساس، در روایات خشم و غضب به عنوان کلید بدی‌ها ذکر شده است. پیامبر اکرم(ص) فرمود: «هنگامی که انسان غضب کند تمام شرور و جودش را در بر می‌گیرد». [۳] میزان الحکمة، ری شهری، ج ۷، ص ۲۳۴

← تغییر وضع و حالت

برای خاموش شدن **آتش خشم** باید تغییر وضع و حالت داد.

← راهکار تغییر حالت از کلام پیامبر اکرم(ص)

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: اگر یکی از شما دچار خشم شد اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بخوابد و اگر خشمش فرو نشست با آب سرد وضو بگیرد یا بدن را شستشو دهد. [۴] محجة البیضاء، محسن فیض کاشانی، ج ۵، ص ۳۰۷

[امام باقر\(ع\)](#) فرمود: «ای شیء اشد من الغضب؟ ان الرجل لیغضب فیقتل النفس التي حرم الله و یقذف المحصنة».
[\[۱\] اصول کافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۲۰۳](#)
[\[۷\] جامع السعادات، ملامهدی نراقی، چاپ نجف، ج ۱، ص ۲۸۸](#)

چه چیزی از غضب سخت تر است؟ همانا مرد غضب می کند و در اثر آن مرتکب قتل نفس که خدا آن را حرام کرده می شود و زن پاکدامن را متهم می سازد.

پانویس

۱. [↑](#) نراقی، معراج السعاده، ص ۱۷۷
۲. [↑](#) وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، ج ۱۱، ص ۲۸۹
۳. [↑](#) فلسفی، اخلاق، ج ۲، ص ۳۱۲، به نقل از روانشناسی اجتماعی، ج ۱، ص ۹۱
۴. [↑](#) میزان الحکمة، ری شهری، ج ۷، ص ۲۳۴
۵. [↑](#) محجة البیضاء، محسن فیض کاشانی، ج ۵، ص ۳۰۷
۶. [↑](#) اصول کافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۲۰۳
۷. [↑](#) جامع السعادات، ملامهدی نراقی، چاپ نجف، ج ۱، ص ۲۸۸

منبع

[سایت: مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی](#)

رده های این صفحه : [اخلاق اسلامی](#) | [ردائل اخلاقی](#) | [غضب](#)