

راهکارهای مقابله با تندخویی در روابط خانوادگی از دیدگاه اسلام

تاریخ دریافت مقاله: تیر ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش مقاله: مرداد ۱۴۰۰

فاضل جلائی نوبری^۱، حسین جلائی نوبری^۲

^۱ دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ایران و عضو عضو شورای پژوهشی مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت منطقه ۲ کشور

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، مدیریت بازرگانی - تجارت الکترونیک، دانشگاه مهر البرز تهران

نویسنده مسئول:

فاضل جلائی نوبری

چکیده

تندخویی یا همان خشونت و پرخاشگری یکی از رذایل اخلاقی است که از مشکلات جوامع بشری در همه‌ی زمان‌ها بوده است و دلایل بسیاری دارد. هر روزه حجم زیادی از اخبار رسانه‌های گروهی به خشونت اختصاص می‌یابد. از آنجایی که امروزه در میان انسان‌ها رفتارهای خشونت‌آمیز و برخورد‌های تندخویانه زیاد شده است، افراد به دلیل نداشتن مهارت‌های کنترل خشم و برقراری ارتباط کلامی بدون خشونت، قادر به کنترل این گونه رفتارها نیستند. هدف این پژوهش یافتن راه‌حل مناسب قرآنی، دینی و روایی برای مقابله با این رفتار مخاطره‌آمیز که موجب سلب آرامش و آسیب جدی به کانون گرم خانواده و فروپاشی زندگی‌ها می‌شود، می‌باشد.

کلمات کلیدی: تندخویی، خشم، روابط خانوادگی، درمان.

مقدمه

هر قدمی که بسوی شناخت و آگاهی برداشته شود، درهای جدیدی را به روی علاقه‌مندان و رهروان طریق معرفت و حقیقت می‌گشاید. برای رسیدن به آرامش نیاز به شناخت و آگاهی است. بنابراین می‌توانیم با بدست آوردن اطلاعات لازم و کاربرد صحیح آن‌ها، مسیر زندگی‌مان را مشخص کنیم و به بیراهه نرویم. یکی از راه‌های رسیدن به آرامش خدانشناسی می‌باشد، انسان با خودشناسی می‌تواند رذایل اخلاقی خود را بشناسد و درصدد اصلاح آن برآید، تزکیه‌ی نفس کند و سرانجام نیز به خدانشناسی دست یابد. زندگی انسان، فعالیت‌سازنده، نشاط و تلاش ثمربخش در گرو نرم‌خویی و اخلاق خوش است لکن بدخلقی و تندخویی که از رذایل بسیار زشت نفسانی است دل را تاریک، محیط زندگی را مسموم، دوری و نفرت‌بندگان خدا و ندامت و عاقبت نامطلوب دنیوی و اخروی را به همراه خواهد داشت. این بدخلقی‌ها ریشه در تربیت خانوادگی و محیطی که فرد در آن متولد می‌شود و رشد می‌کند، دارد، بنابراین انسان باید برای یافتن بخشی از علت رذایل اخلاقی خود به خانواده و محیطی که در آن رشد کرده است، رجوع کند. خانواده یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی است. هر جامعه بزرگ از مجموعه خانواده‌ها فراهم آمده است، و از این جهت خانواده دارای اهمیت فراوانی است. به این دلیل است که اصلاح نظام خانواده به اصلاح جامعه می‌انجامد. از آن جایی که این بداخلاقی‌ها موجب گسستن قلوب مومنین، سردشدن روابط زن و شوهر و جدایی آن‌ها می‌شود، پس اهمیت این موضوع روشن می‌شود در این پژوهش سعی داریم بر ابعاد مختلف خشم بپردازیم و راهکارهایی بر کنترل آن بیان کنیم.

۱- تعریف و ماهیت خشم

خشم در لغت

«خشم» در لغت، به غضب، غیظ، قهر، سخط، برآشفتگی و مقابل خشنودی معنا شده است (لغت نامه دهخدا، ماده «خشم»).

معنای «غیظ»: کلمه «غیظ» در لغت به معنای خشم یا سخت‌ترین خشم یا تیزی آن است (فرهنگ جامع نوین، ماده «غلیظ») و در اصطلاح، حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از رویارویی با ناملایمات به انسان دست می‌دهد (تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۹۷).

معنای «غضب»: کلمه «غضب» در لغت به معنای خشم گرفتن، خشمگینی، خلاف خشنودی، سخت‌خشم، و زرد خشم به کار رفته است (لغت نامه دهخدا، ماده «غضب»).

تفاوت غیظ و غضب: هر دو معنایی نزدیک به هم دارند و تقریباً معنای هر دو، خشم و خشمگینی است. و گاه غیظ به جای غضب و غضب به جای غیظ استعمال می‌شود. و گاه به صورت ترکیبی «غیظ و غضب»، (به معنای خشم و تندی، خشم سخت) به کار برده می‌شوند. (همان). ولی یک فرق جزئی با هم دارند و آن این است که «غیظ» به معنای هیجان طبع برای انتقام در اثر مشاهده پی‌درپی ناملایمات است. به همین جهت است که گفته می‌شود: خدای متعال غضب می‌کند، ولی گفته نمی‌شود خدای متعال غیظ می‌کند (المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۲۸).

معنای «کظم»: کلمه «کظم» در اصل به معنای بستن طرف بعد از پر کردن آن است (فرهنگ الراید، ماده «کظم»). ولی بعدها به عنوان استعاره، در مورد انسانی استعمال شده که پراز خشم باشد، ولی مصمم است که خشم خود را ابراز ننماید (المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۲۸).

کظم در لغت عربی به معنی گلو یا محل خروج نفس است، کظم فلان یعنی نفس او بند آمد و ساکت شد.^۱ کظم عبارت از نگهداشتن و مخفی کردن چیزی در درون است.^۲ «وَ اَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (یوسف، ۸۴) و چشمان او از اندوه سفید شد اما خشم خود را فرو می‌برد» (در برخی از ترجمه به جای فروخوردن خشم، فروخوردن اندوه آورده شده ر. ک: ترجمه‌های: الهی قمش‌های، بهرام پور، پورجوادی، فولادوند، فیض الاسلام).

غیظ هم به معنی خشم و غضب شدید^۳ و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون قلبش می‌فهمد و در می‌یابد.^۴

با توجه به معنای این دو کلمه کظم غیظ یعنی فروخوردن و نگهداشتن خشم شدیدی که هنوز بروز نکرده است.

^۱ . راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات راغب، ص ۴۳۲.

^۲ . مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۰، ص ۶۹.

^۳ . ابن‌منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۷، ص ۴۵۰ و مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۹۹.

^۴ . راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات راغب، ص ۳۶۸.

کظم غیظ در اصطلاح

اصطلاح کظم غیظ یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است.^۵ اگرچه علمای اخلاق تعریفشان از کظم غیظ مطابق معنای لغوی آن است اما می‌توان چنین تعریفی ارایه داد: کظم غیظ نمودار دیگری از تقواست که اراده و مهار نفس در هر شرایطی، به دست عقل ایمانی است که هم به سوی انفاق و تعاون پیش می‌برد و هم از سرکشی و تجاوز باز می‌دارد و چشم‌پوشی از همگان را به دنبال می‌آورد. برای خشم و تندخویی تعاریف مختلفی در کتب روان‌شناسان و فلاسفه آمده است که به زوایای مختلف خشم اشاره می‌کند. ما در این مقاله به یکی از این تعاریف بسنده می‌کنیم.

عام‌ترین تعریف از خشونت چنین است: «کاربرد نیروی فیزیکی و تهدید ناشی از کاربرد نیروی فیزیکی که می‌تواند لطمه‌های جسمی یا معنوی بر شخص یا اشخاص بگذارد».^۶ در کتاب جامع‌الخبار از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله حدیث است که فرمود:

«الْعُزْبُ جَمْرٌ مِنَ الشَّيْطَانِ. وَقَالَ إِبْلِيسُ عَلَيْهِ اللَّعْنَةُ: الْعُزْبُ رَهْقِي وَمِصْيَادِي، وَبِهِ أُصِدُّ خِيَارَ الْخَلْقِ عَنِ الْجَنَّةِ وَ طَرِيقَهَا»^۷ خشم اخگری [از آتش برافروخته] شیطان است. ابلیس - که نفرین بر او باد - گفت: خشم وسیله رسیدن به آرزوهایم و کمند شکار من است. نیکان را با آن شکار کرده از بهشت و پیمودن راه آن بازشان می‌دارم. خشم و غضب عبارت است از جنب‌وجوشی نفسانی در جهت انتقام از دیگری و غلبه بر او به سبب امری که در نظر خشم‌گیرنده، ناگوار و نامطلوب است.^۸

در زشتی و زیان‌باری این صفت همین بس که پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «الْعُزْبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ - الْعَسَلُ»^۹ خشم ایمان را تباه می‌کند؛ چنان‌که سرکه عسل را.

گفتنی است این حالت نفسانی، پیوسته مورد نکوهش نیست؛ بلکه در پاره‌ای موارد، امری پسندیده و حتی نبود آن مورد نکوهش است. توضیح آنکه، اشخاص در پیوند با قوه غضبیه بر سه قسم‌اند:

۱- «افراط»: آن زمانی است که خشم بر فرد مسلط و فرد اصول عقلانی و شرعی را زیرپا می‌گذارد و در آن هنگام بصیرت و اختیاری برای فرد نمی‌ماند. این نوع خشم مورد نکوهش عقل و شرع است.

۲- «تفریط»: برخی افراد قوه غضبیه بسیار ضعیفی دارند و در جاهایی که ابراز خشم عقلاً و شرعاً واجب است، از جا برنمی‌آیند تا جایی که ممکن است این حالت به خواری و بی‌غیرتی انجامد. این حالت می‌تواند ره‌آورد ضعف نفس و نتیجه ترس و ذلت‌پذیری باشد، مورد نکوهش است.

۳- «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.

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «انسان‌ها در چند دسته گوناگون خلق شده‌اند: برخی از آن‌ها دیر خشم می‌گیرند و زود به حالت طبیعی بازمی‌گردند 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! بهترین آن‌ها کسی است که دیر خشم و زود بازگشت است و بدترین آن‌ها زود خشم و دیر بازگشت است».^{۱۰}

۲- انواع پرخاشگری

پرخاشگری خود به چند نوع تقسیم می‌شود:

۲-۱ نوع اول: پرخاشگری وسیله‌ای است که برای رسیدن به چیزی روی می‌آورد. (اگر رفتاری در جهت رسیدن و دستیابی به هدفی خارجی صورت گیرد، پرخاشگری وسیله‌ای تلقی می‌شود).^{۱۱} برای مثال بیشتر پرخاشگری‌های کودکان از نوع وسیله‌ای است؛ زیرا بیشتر آنان برای اینکه اسباب‌بازی و یا خوراکی‌هایشان را به دست آورند، همدیگر را هل می‌-

^۵ . راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات راغب، ص ۴۳۲.

^۶ . افتخاری، ظرفیت طبیعی امنیت، ص ۷.

^۷ . نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۲.

^۸ . بنگرید به: اصفهانی، راغب، مفردات‌الفاظ‌القرآن، ص ۶۰۸؛ نراقی، ملاحمد، معراج‌السعادة، ص ۱۱۷.

^۹ . کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۲.

^{۱۰} . ترمذی، بی تا: ۴۶۶.

^{۱۱} . مقاله قسم‌الحدیث.

دهند و یا می‌زنند و به ندرت پیش می‌آید که هدفشان آسیب رساندن به کسی باشد. کودکان معمولاً جلو پدر، مادر، دوستان و اعضای خانواده که به حمایت آنان نیاز دارند، رفتار پرخاشگرانه‌ی بیشتری نشان می‌دهند؛ که علت آن نیز جلب توجه و حمایت کردن اطرافیان از نظرها و خواسته‌هایشان است.

۲-۲ نوع دوم: پرخاشگری خصمانه است؛ در صورتی که پرخاشگری به قصد آسیب رساندن به دیگران باشد، خصمانه است.

۲-۳ نوع سوم: پرخاشگری مستقیم و غیرمستقیم است؛ اگر دلیل پرخاشگری معلوم باشد، مستقیم و اگر نامعلوم باشد، غیرمستقیم تلقی می‌شود. عوامل مختلفی می‌تواند در بروز پرخاشگری نقش داشته باشد که مهم‌ترین و اصلی‌ترین آن، وراثت و محیط است. در سخنی از حضرت علی علیه‌السلام آمده است: «سجایایی اخلاقی، دلیل پاکی وراثت و فضیلت ریشه‌ی خانوادگی است».^{۱۲} پس گاهی خشم و پرخاشگری می‌تواند ریشه در وراثت داشته باشد، بنابراین انسان آنچه را که از والدین به ارث برده به نمایش می‌گذارد. در این مورد می‌توان با کمی صبر و حوصله و تغییر رفتار اطرافیان، به فرد پرخاشگر کمک کرد.

۳- تندخویی در خانواده

امام کاظم علیه‌السلام به هشام می‌فرماید: «ای هشام! بر تو باد به نرم رفتاری؛ چرا که نرم رفتاری خجسته و تندخویی شوم است. همانا نرم رفتاری و نیکی و نیک خویی خانه‌ها را آباد سازد و روزی را فزون کند».^{۱۳}

امیرمؤمنان علیه‌السلام فرمود: «خانواده از فرد بداخلاق خسته و بیزار می‌شوند»^{۱۴}؛ همچنین فرمود: «روزی فرد بداخلاق تنگ می‌شود».^{۱۵}

امروز قلمروهای تربیت و عوامل اثرگذار بر آن از مرزهای سنتی فراتر رفته است و افزون بر خانواده، عناصر دیگری از جمله رسانه، مدرسه، روابط اجتماعی و مانند آن بر فرزندان اثر فراوانی بر جا می‌گذارند. با این حال، میزان اثرگذاری خانواده به ویژه پدر و مادر بر فرزند بر هیچ کسی پوشیده نیست. بخصوص مادر، یگانه نقش اساسی را در شکل‌دهی به شخصیت فرزند ایفا می‌کند. این نقش چنان گسترده و حیاتی است که حتی پیش از تولد کودک را نیز در برمی‌گیرد.

دوران کودکی، مهم‌ترین مرحله رشد فرد به شمار می‌رود که در آن عواطف مادر و حمایت پدر در شکل‌گیری شخصیت فرزند، نقش بزرگی دارد، کودکی، مهم‌ترین مرحله یا تنها مرحله شکل‌گیری شخصیت هر فردی است و پدر و مادر نیز اثرگذارترین فرد در فرآیند تربیت کودک است مطابق سرشماری دقیق، آن دسته از کودکانی که در دوران کودکی از محبت مادری محروم بوده‌اند بعداً نه محبت اشخاص دیگر را پذیرفته و نه خود به کسی ابراز محبت کرده‌اند؛ در تمام عمر نیز فردی لجوج و سرکش و تندخو و عصبانی، خودخواه و بدبین خواهند بود. برای جلوگیری از آسیب‌های ناخواسته تربیتی که از عوامل کنترل‌ناپذیر برونی در مراحل دیگر رشد به ویژه دوره نوجوانی و جوانی برمی‌خیزند، ایمن‌سازی شخصیت کودک در برابر این آسیب‌ها، میسر نمی‌شوند مگر با وجود یک خانه و خانواده امن، آرام و سالم.

پیشوایان معصوم علیهم‌السلام پیروان و دوستان خود را پیوسته از بدخلقی - که به صورت تندخویی، بداخلاقی، بدرفتاری و خشونت در رفتار و گفتار ظاهر می‌گردد - بر حذر داشته، پیامدهای ناگوار آن را یادآور شده‌اند.

در مواردی دیده می‌شود که برخی از افراد سعی دارند قانون جنگل و زورمداری را در محیط خانواده اجرا کنند. از این رو، به صف‌آرایی در مقابل یک‌دیگر می‌پردازند و ددمنشی پیشه می‌کنند. ضرب و شتم‌ها، مجروح کردن‌ها. چنگال انداختن به صورت و چهره‌ی هم، لگدپرائی‌ها و ... جلوه‌هایی از این گونه حالات و رفتارهاست. طبیعی است که در چنین جوی، افراد به جان آمده سعی دارند خود را از این شرور و آفات برهانند و زندگی مشترک را ترک گویند.

این‌گونه همسران شاید نمی‌دانند یا فراموش کرده‌اند که زن و شوهر امانت‌های خداوند در دست یک‌دیگرند و وظیفه‌شان در زندگی مشترک حمایت از یک‌دیگر، تعاون و مدد‌رسانی به هم، همزیستی مسالمت‌آمیز، بهره‌گیری‌های مشروع از هم و در نهایت حرکت در خط تکمیل و تکامل است.

^{۱۲} . مقاله قسم‌الحدیث.

^{۱۳} . تحف‌العقول، ترجمه حسن زاده؛ ص ۷۲۱.

^{۱۴} . تحف‌العقول، ص ۲۱۴.

^{۱۵} . مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ ضَاعَ رِزْقُهُ غَرَّرَ الْحَكَمَ، ص ۲۶۴.

غرض این است که زورمداری، تندخویی، استبداد و اعمال قدرت در تحقق خواسته‌ها منطبق انسانی نیست و زمینه را برای انحلال خانواده فراهم می‌سازد که آن خود گناهی نابخشودنی است. محیط خانه و زندگی باید محل آرامش و آسایش زن و مرد و فرزندان آنان باشد. بداخلاقی، آرامش و صفای محیط خانواده را از بین برده، ترس و دلهره را جایگزین آن می‌کند؛ بعلاوه آنگاه شوهر با بدخلقی عرصه زندگی را بر همسرش تنگ کند و به جای ملامت و نیکی، خشونت کرده، اضطراب و ترس را بر وی چیره سازد و تعادل روحی او را از بین ببرد، زن نیز احساس وحشت می‌کند و خود را در برابر دیو بدخلقی گرفتار می‌یابد. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «هیچ وحشتی، ترسناک‌تر از بدخلقی نیست».^{۱۶} بدخلقی محبت‌های گذشته را به نفرت و انزجار مبدل می‌کند و موجب ناخشنودی آنان می‌گردد. خوشرویی کمترین بهایی است که زن در مقابل تلاش شبانه‌روزی خود، از شوهر انتظار دارد و در حقیقت جبران‌کننده بسیاری از کمبودهای مادی زندگی بوده، تحمل ناهمواری‌های آن را برای او میسر می‌سازد.

فرزندان آینده‌ی تمام‌نمای والدین هستند. وقتی پدر و مادر خود پرخاشگر باشند رفتاری که از فرزندانشان می‌بینند دقیقاً پرخاشگری است. گاهی نیز خستگی موجب خشم می‌شود؛ در روایات آمده است: خستگی انسان را تندخو (پرخاشگر) می‌سازد.

۳-۱ ثواب صبر زن در برابر بداخلاقی‌های همسرش

بیشتر اتفاق می‌افتد که در زندگی خانوادگی خشم و تندی پیش بیاید به خصوص از جانب مرد خانواده و دلیل آن این است که مرد در خارج از منزل با صدها مشکل و گرفتاری مواجه می‌شود، با افراد مختلف سروکار پیدا می‌کند، آنگاه با افکار پریشان و اعصاب خسته وارد منزل می‌گردد، چنین شخصی اگر با کوچکترین حادثه ناگواری برخورد کند عصبانی می‌شود، در آن حال ممکن است از خود بیخود شده به زن و فرزندانش توهین کند. خانمی که فهمیده و باهوش باشد گرفتاریها و مشکلات شوهرش را در نظر مجسم نموده به حال زار او ترحم می‌کند، دندان بر سر جگر گذاشته در مقابل تندی‌ها و دادو فریادهای او سکوت می‌کند. وقتی مرد عکس‌العملی ندید به زودی از عصبانیت می‌افتد و از کردار خویش پشیمان می‌شود بلکه در صدد عذرخواهی و تلافی برمی‌آید. ساعتی بعد کدورتها رفع شده زن و شوهر به حالت اول بازمی‌گردند. با همان مهر و صفای سابق بلکه زیاده‌تر به زندگی ادامه می‌دهند.

اما اگر خانم موقعیت حساس و خطرناک شوهرش را درک نکرد و در مقابل عصبانیت او عکس‌العمل نشان داد، جوابش را داد، داد زد، جیغ کشید، دشنام داد، نفرین کرد، در این صورت آتش خشم مرد شعله‌ورتر می‌گردد. از خود بی‌خود شده درجه فحش و تندی و ناسزاگویی را بالا می‌برد. کم‌کم زن و مرد مانند دو گرگ درنده به جان هم می‌افتند، ممکن است در اثر یک حادثه جزئی طلاق و جدایی به میان آید، و کانون گرم خانوادگی از هم بپاشد، بسیاری از طلاقها در اثر همین حوادث کوچک بوجود آمده است.^{۱۷}

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآل‌وسلم فرمود:

زنی که در برابر بداخلاقی‌های شوهرش صبر کند خداوند ثواب آسیه را (در برابر ظلم‌های فرعون) به او خواهد داد.^{۱۸}

۳-۲ پاداش صبر مرد در برابر بداخلاقی همسر

برخی از زن‌ها وقتی از شوهرشان ناراحت می‌شوند، تندی می‌کنند. صورتشان را درهم کشیده حرف نمی‌زنند. در گوشه‌ای نشسته دست به هیچ کاری نمی‌زنند. غذا نمی‌خورند، بچه‌ها را می‌زنند، یواش یواش غرولند می‌کنند. به عقیده آنها قهر و دعوا بهترین وسیله‌ای است که میتوان بدن متوسل شد و از شوهر انتقام گرفت. لیکن برنامه مذکور نه تنها شوهر را تنبیه نمی‌کند بلکه ممکن است عواقب بسیار بدی را در برداشته باشد، زیرا ممکن است شوهر نیز مقابله به مثل نموده قهر کند، در این صورت تا چند روز باید با حالت ناراحتی زندگی کنید، تا بالاخره خسته شود و یا به وساطت یکی از خویشان یا دوستان یا با یک بهانه دیگر با هم آشتی کنید. اما این آخرین قهر و دعوی شما نیست، بلکه طولی نمی‌کشد که باز از دست هم ناراحت میشوید و دوباره قهر و دعوا شروع می‌شود و یا حتی ممکن است کار به کتک‌کاری و ناسزاگویی هم برسد در این صورت است که پرده‌های حرمت و احترام بین زن و شوهر از بین می‌رود و شما یا باید یک

^{۱۶} . شرح غرالحکم، ج ۵، ص ۳۲۵.

^{۱۷} . محمدی‌نیا، اسدالله، آئین همسرمداری.

^{۱۸} . مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۴۷.

عمر با حالت قهر و دعوا و کینه و کدورت زندگی نمایید، و یا از همدیگر جدا شوید که در این صورت هم خودتان را بدبخت خواهید کرد هم فرزندان بی‌گناهتان را به بدبختی و سیه‌روزی خواهید انداخت.^{۱۹}

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: هر مردی که با بداخلاقی همسرش برای خدا شکیبایی کند خدا برای صبر وی در هر بار، پاداشی همانند پاداش صبر ایوب علیه‌السلام در برابر بلای او به وی می‌دهد.^{۲۰}

اکثر جوانانی که از خانه و زندگی فرار می‌کنند و در دامهای رنگارنگ فساد واقع می‌شوند از فرزندان خانواده‌هایی هستند که در کانون خانواده به جای محبت و علاقه، خشونت و قهر و دعوا برپاست، نسبت به هم تندی و فحاشی می‌کنند. همانگونه که حضرت علی علیه‌السلام امام بزرگوارمان فرمودند: «هر کس با زشتی سبکسری تو را خشمگین کرد تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور.»^{۲۱}

۳-۳ کيفر خشونت مرد با همسر

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: هر کس زنی را از روی ستم بزند در روز قیامت دشمن او خواهد بود. زنانان را نزنید. هر کس آنان را از روی ستم بزند خدا و پیامبرش را نافرمانی کرده است.^{۲۲}

مرز نیکی مرد به همسر آن است که به نیازهای واقعی و اصیل او توجه و زمینه رفاه و آسایش او را به گونه‌ای شایسته فراهم کند. حتی در گفتگو و معاشرت با زن چنانچه به پیروی از هوا و هوس او نینجامد، سفارش شده است.

۴- آثار منفی تندخویی از دیدگاه اسلام

۱-۴ بدخلقی ایمان را از بین می‌برد.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «به راستی بدخلقی ایمان را تباہ می‌سازد همچنان که سرکه باعث فساد عسل می‌گردد.»^{۲۳}

۲-۴ بدخلقی سبب تباهی اعمال نیک و حسنات می‌گردد.

فضیل گوید: «به پیامبر خدا عرض شد: فلان زن در روز، روزه می‌گیرد و شب عبادت می‌کند ولی بدخلق است و با زبانش همسایگانش را می‌آزارد، فرمود: خیری در او نیست و اهل دوزخ است.»^{۲۴}

از امیرالمؤمنین علیه‌السلام روایت است که فرمود: «إِيَّاكَ وَالْغَضَبَ، فَأَوْلُهُ جُنُونٌ، وَأَخْرَهُ نَدَمٌ؛ از خشم گرفتن بهره‌ی که آغازش جنون و پایانش پشیمانی است.»^{۲۵}

۳-۴ بدخلقی با توبه ناسازگار است

امام صادق علیه‌السلام روایت می‌کنند که: پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «خداوند از توبه‌ی شخصی که دارای اخلاق بد است کراهت دارد». از ایشان پرسیدند چگونه؟ فرمودند: «هنگامی که از گناهی توبه می‌کند در گناهی بزرگتر از گناه گذشته واقع می‌شود.»^{۲۶}

حضرت علی علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «هر دردی درمان‌پذیر است مگر بدخلقی.»^{۲۷}

بلی، معالجه این خوی ناپسند بسیار سخت و دشوار است. و چنانچه برای درمان ریشه‌ای آن اقدام جدی صورت نگیرد، روزه روز ریشه‌دارتر گشته، از یک سو منشأ گناهان دیگر شده، بر تیرگی قلب می‌افزاید و از سوی دیگر مانع توبه گشته، درمان آن را بیش از پیش دشوار خواهد نمود، به طوری که راه اصلاح و غفران را به طور کلی مسدود می‌سازد.

۴-۴ بدخلقی فشار قبر را زیاد می‌کند و باعث سقوط به نازل‌ترین درکات دوزخ است.

رسول مکرم اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «همانا انسان به واسطه بدخلقیش به پایین‌ترین درکات دوزخ می‌رسد.»^{۲۸}

^{۱۹} . محمدی‌نیا، اسدالله، آئین همسرداری.

^{۲۰} . صدوق، ثواب‌العمال، ص ۲۸۷.

^{۲۱} . آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۸۵، ح ۶۴۰۰.

^{۲۲} . دیلمی، ارشادالقلوب، ص ۱۷۵.

^{۲۳} . کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۴۲.

^{۲۴} . حدیث را بزاز و احوذ از حدیث ابوه‌ریره به سندی صحیح روایت کرده‌اند. مجمع‌الزوائد، ج ۸، ص ۱۶۹.

^{۲۵} . نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۲.

^{۲۶} . حرعاملی، جهاد با نفس، ص ۳۰۳.

^{۲۷} . آمدی، غررالحکم، ج ۲.

^{۲۸} . فیض کاشانی، المحجّه‌البيضاء، ج ۵، ص ۹۳.

کسی که به خصلت پلید بدخلقی گرفتار است، زمام امور نفس خویش را در اختیار شیطان قرار داده، به هر کار و هر راهی که او را فرا خواند، گوش به فرمان بوده، دعوتش را اجابت خواهد کرد. و روشن است که آن ملعون جز به بدی فرمان نمی‌دهد و جز به پایین‌ترین درکات دوزخ فرا نمی‌خواند.^{۲۹}

۵- از دیگر آثار خشم

۵-۱ آثار فیزیکی

آثار فیزیکی خشم عبارتند از: برافروختگی شدید چهره، افزایش فشارخون، 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 واکنش و اقدام، به هم‌ریختگی حالت ظاهری و خلق‌وخوی (منبعث از آشفتگی درونی).^{۳۰}

۵-۲ آثار رفتاری و زبانی

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

۵-۳ آثار روانی و معنوی

آثار روانی و معنوی خشم عبارت‌اند از: کینه و حسد، نفاق و پنهانکاری، عدم تعادل و نارضایتی شدید هنگام مشکلات و اندوه هنگام شادی، تفکر نسبت به افشای اسرار، استهزا و از دست دادن تفکر خلاق.^{۳۱}

باب نود و ششم علت و چگونگی طبیعت و محبت و غرائز جنسی در بشر و کیفیت خلقت آدم:

«اخلاق انسان از اثر طبیعت‌هائیست که در بدن او قرار داده شده و جسد از آنها ترکیب یافته، و آن این چنین است که: عزم و اراده آدمی از خاک است و نرمی و خوشی اخلاق از آب^{۳۲} و تندخویی و خشونت از حرارت، وقار و تأنی از برودت و سردیست پس اگر بیوست و خشکی بر بدنش غالب گردید (کارهای ناشایسته انجام میدهد تا) قساوت در قلبش پیدا شود، و اگر رطوبت غالب شد نرمی و خوش اخلاقی او تبدیل به اهانت و سستی و خواری (و خود پست‌تر بینی) می‌شود، و اگر حرارت بر او غالب گردید خشونت او تبدیل بنادانی و خشونت بیجا (و خود برتر بینی) می‌گردد، و اگر برودت و سردی بر او غلبه کرد وقار و تأنی او تبدیل بنادانی و شک و تردید (و خود کمتر بینی) خواهد شد بنا بر این اگر اخلاق او معتدل و همه صفاتش یکسان و خلقت (جسمانی) او مستقیم باشد جزم و عزمش محکم خواهد بود و قصدش ملایم باشد و تند فهم و آرام خاطر و با وقار و تأنی می‌گردد».^{۳۳}

۶- وظایف انسان در مقابله با خشونت و تندخویی از دیدگاه اسلامی

انسان باید مفسد دنیایی و آخرتی تندخویی را متذکر شود، عواقب و پیامدها، آثار و نتایج آن را از نظر بگذراند و ملاحظه کند که این صفت خالق و خلاق را با او دشمن می‌کند پس مهیا شود که این صفت را از خود دور کند.

متذکر شود که غضب از بیماری دل و نقصان عقل است. از همنشینی با کسانی که قوه‌ی غضب آن‌ها غالب است و از فضیلت حلم خالی هستند اجتناب کنند.^{۳۴}

فرمان امیرالمومنین علی علیه السلام به مالک اشتر:

^{۲۹} . ر.ک: ینابیع الحکمه، ج ۲، ص ۲۵۶، باب ۵۴، ح ۲۹.

^{۳۰} . ر.ک: القاسمی التمشقی، بی تا، ج ۲: ۲۲۶.

^{۳۱} . ر.ک: القاسمی التمشقی، بی تا، ج ۲: ۲۲۶.

^{۳۲} . آب نظر با اهمیت حیاتی که برای بدن دارد از مهمترین مواد بیست که انسانی بدان نیازمند است زیرا هفت دهم وزن بدن آبست، و فوائد آب برای بدن تقریباً هفت قسم میتوان برشمرد.

۱- سبب ایجاد مایع لنف در خون می‌شود؛ ۲- در ترشحات مختلفه بدن و اندامها مانند اشک و لعاب و بزاق و صفرا و مخاط و مایعی که در مفاصل موجود است یافت می‌شود؛ ۳- برقیق شدن مواد غذایی کمک کرده و جذب و هضم آنها را آسان مینماید؛ ۴- بدفع فضولات حاصل از احتراقات داخلی و خروج مواد معدنی که داخل معده شده کمک میکند؛ ۵- بواسطه تازه و نرم نگاه داشتن جگر سفید به تنفس کمک مینماید؛ ۶- بحفظ تعادل حرارت بدن بواسطه ترشحات عرقی یاری میکند؛ ۷- بانتقال غذاها بطرف خون بعد از هضم غذا مدد مینماید.

^{۳۳} . صدوق، علل الشرائع، ترجمه مسترحمی؛ النص؛ ص ۲۴۰.

^{۳۴} نراقی، معراج السعاده، ص ۲۲۸.

«باد دماغ را فرو بنشان و هنگام تندخویی و قدرت نمایی بر خود مسلط باش و تیزی زبانت را در اختیار خود گیر و از این همه، با خویشتن داری از خشم و به تأخیر افکندن اقدام خشونت‌آمیز، به دور باش و چون زمینه خشم و خشونت فراهم شد چشم به آسمان بردار تا خشم فرو نشیند و عنان اختیار به دستت آید و هرگز چنین قدرتی بر نفس خود نخواهی یافت مگر آن که فراوان به یاد قیامت و بازگشت به سوی پروردگارت باشی».^{۳۵}

از طریق کسب مهارت‌های زندگی، روش صحیح برقراری ارتباط کلامی را بیاموزد، سعی بر این داشته باشد که رفتار دیگران را بفهمد (زود قضاوت نکند، دیگری رامتهم نکند، سوءظن نداشته باشد و...) زیرا که این خود موجب کاهش چشمگیر تندخویی‌ها خواهد شد.

احساسات خود را با زبانی نرم و به صورت روشن ابراز کند چون ابراز نکردن احساس موجب انباشت آن‌ها و بروز خشم خواهد شد و نیز بیان کردن آن‌ها با زبانی نرم باید باشد تا طرف مقابل را خشمگین نکند و هرچقدر روشن باشد احتمال برآورده شدن آن به همان میزان بالاتر خواهد رفت. نیازهای خود را بیان کند (آن نیز با زبانی نرم) زیرا اگر بیان نکند موجب سوءتفاهم خواهد شد. با رعایت این موارد حجم عظیمی از تندخویی‌های خانوادگی کاهش می‌یابد. موارد دیگری نیز برای کنترل خشونت ذکر می‌کنیم:

۶-۱ 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 بازمی‌گرداند، ذکر خداوند است: «الْأَبْدُ كُرِّ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.^{۳۶} همچنین گفته می‌شود که خشم از شیطان و تحریک‌های اوست، خداوند متعال می‌فرماید: و هر گاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر که او شنونده و داناست.^{۳۷}

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز هنگام مشاهده دو نفر که در حال تندی و دشنام به یکدیگر بودند فرمودند: «من جمله‌ای می‌دانم که اگر آن را بگوید، خشمش از بین می‌رود! اگر بگوید «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».^{۳۸}

۶-۲ عفو، گذشت و فرو خوردن خشم

خشم جز در افرادی که مشکلات حاد 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 باشد دیگر حقی برای ما نمی‌ماند و اجازه عفو و گذشت نداریم ولی در صورتی که خشم به خاطر خودمان باشد، بخشش و گذشت در صدر همه تصمیم‌ها و اقدام‌ها قرار می‌گیرد. خداوند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می‌داند و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَأَذَمَّا عَضِبُوا لَهُمْ يُعْرُونَ» همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می‌کنند».^{۳۹}

۶-۳ تغییر وضعیت

تغییر وضعیت عبارت است از این که فرد خشمگین در هر حالتی که هست، جابه‌جا شود و تغییر حالت دهد. اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو دراز بکشد.

۶-۴ ترک مکان

۶-۵ وضو گرفتن

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «همانا خشم از شیطان است و شیطان از آتش خلق شده است و آتش به وسیله آب خاموش می‌شود، پس هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد».^{۴۰}

۶-۶ غسل کردن با آب سرد

^{۳۵} . تحف العقول / ترجمه حسن زاده؛ ص ۲۴۵.

^{۳۶} . رعد: ۲۸.

^{۳۷} . أعراف: ۲۰۰.

^{۳۸} . بخاری، بی تا، ج ۳: ۹۹.

^{۳۹} . شوری: ۳۷.

^{۴۰} . ابن حنبل، بی تا، ج ۴: ۲۲۶.

۶-۷ سکوت

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هر گاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند»؛ 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. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «خشمگینی را با سکوت معالجه کنید». سکوت نجابتبخش انسانها از بسیاری مشکلات می‌باشد.

۶-۸ لمس کردن

اگر از محارم باشد لمس کردن، نوازش و درآغوش گرفتن موجب آرامش و سردی آتش غضب می‌شود.

نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش، می‌توان گفت علل مختلفی از جمله خستگی، حسادت، محیط، اقتصاد و ... برای تندخویی در افراد وجود دارد که هر کدام از این موارد زمینه را برای ایجاد پرخاشگری مهیا می‌کند و اگر انسان در پی دست یافتن به کمال انسانی و شرافت و بزرگواری و محبوبیت در نزد خدا است و نیز در جستجوی راحتی روح، آرامش خاطر، عزت و سربلندی خود و خانواده‌ی خویش است و از کیفر دردناک آخرت گریزان، باید در صدد اصلاح خویش برآید و صفات خبیث را از خود دور کند، این میسر نمی‌شود مگر با آشنایی با عواملی که باعث ایجاد خشم می‌شود. راهکارهایی وجود دارد (مانند: تزکیه‌ی نفس، تقویت بنیاد دینی، یاد خدا و توسل، عفو و گذشت و...) تا فرد با به کار بستن آن‌ها بتواند از این رذیله‌ی اخلاقی رهایی یابد.

منابع و مراجع

۱. قرآن کریم، ترجمه: مکارم شیرازی، کتابخانه دیجیتال.
۲. نهج البلاغه، ترجمه: دشتی.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، علل الشرائع، ترجمه مسترحمی، ۱ جلد، کتاب فروشی مصطفوی - تهران، چاپ: ششم، ۱۳۶۶ ش.
۴. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، ترجمه حسن زاده، ۱ جلد، انتشارات آل علی علیه السلام - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.
۵. احسانی، محمد، نقش مادران در تربیت دینی فرزندان، قم: انتشارات مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چ اول، ۱۳۸۷.
۶. احمدبن حنبل، مسندالإمام احمدبن حنبل، بیروت (لبنان): مؤسسه الرساله، چ ۱، (۱۴۱۶ ق، ۱۹۹۶ م).
۷. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ صفات، قم: انتشارات دلیل ما، ۱۳۹۰.
۸. افتخاری، اصغر، «ظرفیت طبیعی امنیت»، فصل‌نامه مطالعات راهبردی، ش ۵ و ۶، پاییز و زمستان ۱۳۷۸.
۹. امینی، ابراهیم، آئین همسررداری، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۰.
۱۰. آسوده، محمدحسین، عواقب گناهان و راه نجات در روایات، قم: انتشارات دلیل، ۱۳۸۸.
۱۱. بخاری، صحیح البخاری، هزار حدیث پیامبر (ص)، ترجمه: نوراحراری، عبدالعلی، انتشارات شیخ‌السلام احمد جام چ سوم، ۱۳۹۱، ج ۱.
۱۲. ترابی‌نژاد، حسن، اسلام؛ خشونت یا صلابت، تهران: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۵.
۱۳. ترمذی، محمدبن عیسی، الجامع الصحیح و هو سنن الترمذی، قاهره: دارالحدیث، (۱۴۱۹ ق، ۱۹۹۹ م).
۱۴. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، محقق / مصحح: رجایی، سید مهدی، قم: دارالکتاب اسلامی، دوم، ۱۴۱۰ ق.
۱۵. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح‌الحیاء/ راه و رسم زندگی، مرکز نشر اسراء، چ هشتاد و چهارم، ۱۳۹۱.

۱۶. حرعاملی، محمدبن حسین، جهاد با نفس، ترجمه: علی افراسیابی، قم: انتشارات نهایندی، سوم، ۱۳۸۶.
۱۷. خاکپور، حسین و دیگران، «مقاله قسم‌الحديث و العلوم القرآنیه»، کلیه‌الأدیان والإحیاء، جامعه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
۱۸. طریحی، فخرالدین، مجمع‌البحرین، بی‌جا، مکتب نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷، ج ۱.
۱۹. غزالی، محمدبن محمدسبی‌تا، إحياء علوم‌الذین، بیروت: دارالکتب العربی.
۲۰. فاخری، سیدعلیرضا؛ منتظری، محمدحسین؛ اخلاق خانواده، تهران: مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه سپاه، ۱۳۷۸.
۲۱. قاسمی‌الدمشقی، محمد جمال‌الدین (بی‌تا)، موعظه‌المؤمنین من احياء علوم‌الذین، مصر: المكتبة‌التجاریة‌الکبری.
۲۲. کاشانی، محسن، راه روشن، ترجمه: دکتر عبدالعلی صاحبی، انتشارات آستان قدس رضوی، (۱۳۸۹).
۲۳. کلانتری، علی‌اکبر، اخلاق زندگی، تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، مرکز برنامه‌ریزی و تدوین متون درس-قم: نشر معارف، ۱۳۸۵.
۲۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحارالنوار، محقق، مصحح: جمعی از محققان، بیروت: دار إحياء التراث العربی، دوم، ۱۴۰۳ ق.
۲۵. محمدلو، علیرضا، زندگی به رنگ خدا، چاپ و انتشارات وابسته به سازمان اوقاف، قم ۱۳۹۷.
۲۶. محمدی‌نیا، اسدالله، آئین همسرداری، قم: انتشارات سبب اکبر علیه‌السلام، ۱۳۸۸.
۲۷. نراقی، احمدبن محمد مهدی، معراج السعادة، مصحح: مرندي، رضا، تهران: انتشارات دهقان، سوم، ۱۳۸۱.
۲۸. نوری همدانی، حسین، جایگاه بانوان در اسلام، انتشارات مهدی موعود(عج)، ۱۳۸۴.