

سرشناسه : کیومرثی، محمدرضا، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور : مهار خشم (بررسی روانشناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام) / محمدرضا کیومرثی اسکویی؛
زیر نظر عباس پسندیده.

مشخصات نشر : قم : موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۳۰۴ ص.

فروست : پژوهشگاه قرآن وحدیث، پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری؛ ۱.

ISBN : 978 - 964 - 493 - 656 - 2

وضیعت فهرست نویسی : بیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : خشم -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع : خشم -- پیشگیری

شناسه افزوده : پسندیده، عباس، ۱۳۴۸ -، ناظر

شناسه افزوده : دارالحدیث، مرکز چاپ و نشر

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۹۴۹/۲/۲۵۰ BP

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۸۴۷۳۷

مهارشتم

بر روی دانشاخی و مهار آن از دیدگاه اسلام

www.ketab.ir

محمدرضا کیومرثی اسکویی

زیر نظر
دکتر عباس پسندیده
(معاونت علمی دانشگاه قرآن و حدیث)

مهار خشم

(بررسی روانشناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام)

مؤلف: محمد رضا کیومرثی اسکویی

زیر نظر: دکتر عباس پسندیده (عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث)

ویراستار: زهره استاد حسین

صفحه آرا: علی اکبری



ناشر: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث

چاپ: اول / ۱۳۹۱

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵ تلفن: ۷۷۴۰۵۲۳ - ۰۲۵۱ / فاکس: ۷۷۴۰۵۷۱ - ۰۲۵۱ / ص.پ ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دانشی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۷۷۴۰۵۴۵ - ۰۲۵۱ / فروشگاه شماره «۲» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی ۷ درب شرقی ۷) تلفن: ۵۵۹۵۲۸۶۲ - ۰۲۱

فروشگاه شماره «۳» (مشهد مقدس، چهار راه شهدا، ضلع شمالی باغ نادری، مجتمع فرهنگی تجاری گنجینه کتاب، طبقه هم‌کف: ۳ - ۲۲۴۰۰۶۲ - ۰۵۱۱

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 656 - 2

※ کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
بخش اول: کلیات	۱۵
فصل اول: مفهوم شناسی	۱۷
الف - واژه شناسی «خشم» و واژگان مرتبط	۱۷
۱. الغضب	۱۸
۲. الشَّخْط	۱۹
۳. الغیظ	۲۱
۴. الحنق	۲۷
۵. الحدة	۲۸
۶. الرضا	۳۲
۷. الکظم	۳۴
۸. الحلم	۳۶
۹. اللین والرخس	۳۸
۱۰. القَظ	۴۱
۱۱. الحفیظه	۴۲
ب - اصطلاح شناسی «خشم» و جمع بندی	۴۳

- فصل دوم: ماهیت خشم در روان‌شناسی ۴۷
- الف - واژه‌شناسی «خشم» در ادبیات لاتین ۴۷
۱. پرخاشگری Aggression (گونه‌ای رفتار) ۴۹
۲. خشم Anger (گونه‌ای هیجان) ۵۰
- ب - نظریه‌های پرخاشگری ۵۰
۱. دیدگاه غریزی ۵۰
۲. دیدگاه زیست‌شناختی ۵۱
۳. دیدگاه کشاننده‌ای - نظریه ناکامی ۵۲
۴. دیدگاه اجتماعی ۵۳
۵. دیدگاه شناختی ۵۴
۶. انگیزش و هیجان ۵۵
- الف - انگیزه و انگیزش ۵۶
- ب - هیجان ۵۶
- یک. علایم فیزیولوژیک هیجان - خشم ۵۷
- دو. نظریه‌های هیجان ۵۹
۱. نظریه جیمز - لانگه ۵۹
۲. نظریه کنون - بارد ۶۰
۳. نظریه شناختی - فیزیولوژیایی شاختر ۶۱
- فصل سوم: ویژگی‌های خشم در روایات ۶۳
- الف - خشم، خصلت سرشتی ۶۳
- ب - خشم، خصلت ارثی ۶۵
- ج - خشم، لازمه زندگی ۶۶
- جمع‌بندی ۶۷

۶۷	د - انواع خشم
۶۷	۱. غضب خالق و مخلوق
۶۹	۲. خشم مثبت و خشم منفی
۷۰	۳. خشم درونی و بیرونی
۷۲	۴. خشم و زمان واکنش - فروکش
۷۴	ه - خشم و سطوح ارزش گذاری
۷۶	۱. خشم مافوق و زیر دست
۷۷	۲. خشم عاقل و جاهل
۷۹	بخش دوم: خشم منفی
۸۱	فصل اول: ماهیت خشم منفی
۸۱	۱. مصداق جهل
۸۳	۲. مقوم کفر
۸۵	رابطه کفر و غضب
۹۱	۳. آشکار ساز بدی ها
۹۲	۴. نشانه نفاق
۹۵	فصل دوم: آثار خشم منفی
۹۸	۱. آثار فردی خشم
۱۰۱	الف - آثار روانی خشم
۱۰۱	۱. جنون
۱۰۲	۲. پشیمانی
۱۰۳	۳. غم و فشار روانی
۱۰۵	۴. تحقیر شخصیت فردی

۱۱۱	ب - آثار شناختی خشم منفی
۱۱۲	۱. زوال عقل
۱۱۶	۲. قلب مرده
۱۲۳	فرضیه های مرتبط با خشم و قلب
۱۲۵	ج - آثار ماورایی خشم منفی
۱۲۵	۱. خشم و ایمان
۱۲۷	۲. خشم و آخرت
۱۳۰	د - آثار اجتماعی خشم منفی
۱۳۰	۱. تحقیر شخصیت اجتماعی
۱۳۵	۲. مانع دوستی
۱۳۶	۳. مانع تربیت
۱۳۹	فصل سوم: عوامل خشم منفی
۱۳۹	۱. حسادت
۱۴۰	۲. کینه توزی
۱۴۲	۳. حرص و طمع
۱۴۵	۴. خودمحوری
۱۴۷	۵. کبر
۱۵۰	۶. نپذیرفتن سرنوشت
۱۵۲	۷. جدت
۱۵۳	۸. انتظار بیجا از دیگران
۱۵۳	۹. امور ناخواسته
۱۵۵	۱۰. تکذیب دیگران
۱۵۶	۱۱. نیازمندی

۱۲. سخن حق ۱۵۸

جمع‌بندی دیدگاه اسلام در عوامل خشم ۱۶۰

الف - عامل فردی شناختی ۱۶۱

ب - عامل فردی هیجانی ۱۶۲

ج - عامل فردی رفتاری - شخصیتی ۱۶۲

د - عامل زیستی فیزیولوژیکی ۱۶۳

و - عامل اجتماعی خشم ۱۶۳

بخش سوم: مقابله با خشم منفی ۱۶۵

فصل اول: مقدمات مقابله با خشم منفی ۱۶۷

الف - ضرورت مقابله با خشم منفی ۱۶۷

ب - توانایی مقابله، نه برخورد اثباتی ۱۷۰

فصل دوم: تقوا و حلم ۱۷۳

۱. تقوا ۱۷۳

تحلیل تقوا ۱۷۶

مراحل تقوا ۱۷۷

اصول عملی تقوا ۱۷۹

۲. حلم ۱۷۹

شیوه کسب حلم ۱۸۱

فصل سوم: مقابله‌های رفتاری و جسمی ۱۸۵

۱. نشستن و دراز کشیدن ۱۸۵

۲. لمس کردن خویشاوندان ۱۸۶

۳. سکوت ۱۸۷
۴. کاربرد متنوع آب ۱۸۸
۵. کشمش ۱۹۳
۶. گوشت بلدرچین ۱۹۴
- فصل چهارم: مقابله شناختی ۱۹۷
۱. ارزیابی های اشتباه ۱۹۷
- نکات شناختی - رفتاری کنترل خشم، در این روایت ۱۹۹
۲. عاقبت اندیشی ۲۰۱
۳. شیوه های تشریفی ۲۰۳
- مقابله به روش حفظ معیار ۲۰۷
۱. حق گرایی ۲۰۷
۲. اعتدال و میانه روی ۲۱۱
- فصل پنجم: مقابله های هیجانی عاطفی ۲۱۵
۱. تعصب مثبت ۲۱۵
۲. کظم ۲۱۸
- فصل ششم: مقابله چند وجهی ۲۲۳
- جمع بندی روش های مقابله ای دینی ۲۳۱
- الف - روش های پیشگیری ۲۳۱
- ب - روش های درمانی ۲۳۱
۱. روش رفتاری ۲۳۲
۲. روش های عاطفی ۲۳۲
۳. روش شناختی ۲۳۲

۲۳۳	ج - روش مشترک
۲۳۳	۱. دعای خاص
۲۳۷	فصل هفتم: مقابله با خشم منفی دیگران
۲۳۷	۱. مدارا کردن
۲۳۹	۲. هدیه دادن
۲۴۲	۳. نرم خوئی
۲۴۳	۴. بدون لج بازی
۲۴۴	۵. گذشت
۲۴۷	بخش چهارم: آثار کنترل خشم منفی
۲۴۹	الف - آثار فردی
۲۵۰	۱. آثار روان شناختی
۲۵۰	یک. شخصیت سازی مثبت
۲۵۴	دو. هنجاریابی عمومی
۲۵۵	سه. خویشتن داری
۲۵۶	صبر
۲۵۸	حلم
۲۵۹	چهار. توانمندی
۲۶۲	۲. آثار شناختی
۲۶۲	یک. کاهش خطا و اشتباه
۲۶۲	مفهوم «زلل»
۲۶۴	۳. آثار ماورایی
۲۶۴	یک. تقویت ایمان
۲۶۶	دو. جلب محبت خدا

۲۶۷	سه. لذت معنوی
۲۶۸	چهار پاداش اخروی
۲۷۱	پنج. مصونیت از عقاب الهی
۲۷۲	ب. آثار اجتماعی
۲۷۲	گام‌هایی به سوی مدینه فاضله
۲۷۷	بخش پنجم: خشم مثبت
۲۷۹	ماهیت خشم مثبت
۲۸۰	الف. معیارهای مثبت بودن خشم
۲۸۱	۱. حق‌دوستی
۲۸۴	۲. حق‌گویی
۲۸۴	ب - آثار خشم مثبت
۲۸۵	۱. استجابات دعا
۲۸۶	۲. سعادت دنیا و آخرت
۲۸۷	۳. پیروزی
۲۸۸	۴. پاداش آخرت
۲۸۸	ج - انواع خشم مثبت
۲۸۹	۱. خشم یا صلابت
۲۹۰	۲. خشم دوست
۲۹۰	۳. خشم عاقل
۲۹۱	۴. خشم معصوم
۲۹۶	۵. خشم خدا
۲۹۹	کتابنامه

مقدمه

حکمت اصلی نزول آیات قرآن کریم و صدور روایات معصومان علیهم السلام هدایت و تکامل انسان است و لذا ادبیات آنها ادبیات هدایت و ساختار بیانی آنها ساختاری قابل فهم و قابل عمل برای عرف است؛ اما در عین حال، این متون، دارای مبانی نظری متقن اند و عرفی بودن ادبیات هدایت، به معنای فقدان پایه های علمی نیست. این متون در عین این که ظاهری عرفی دارند، اما از زیربنایی علمی و مستحکم برخوردارند که نیازمند واکاوی و بررسی است. مسئولیت دانشمندان اسلامی، مطالعه و روشمند این منابع و کشف و استخراج این مبانی علمی است. پژوهشگران اسلامی باید این منابع را مطالعه کنند و با به کار بستن روش های متناسب، پایه های علمی آنها را شناسایی نمایند و آنها را در جایگاه علمی خود طبقه بندی نمایند و به تبیین و تحلیل آنها بپردازند. این، کاری است که در همه شاخه های علوم اسلامی تا کنون اتفاق افتاده است. هیچ دانش اسلامی ای به صورت آماده - که دارای طبقه بندی علمی باشد -، در منابع اسلامی وجود ندارد و اساساً حکمت (دلیل) نزول آیات و صدور روایات، این نبوده است.

یکی از ابعاد منابع اسلامی (قرآن و حدیث)، بُعد روان شناختی آنهاست. این منابع، همان گونه که در حوزه های فقهی، کلامی، تفسیری و دیگر شاخه های دانش اسلامی قابلیت های ارزنده ای دارند - که باید در جای خود، کشف، شناسایی و طبقه بندی شوند -، در حوزه دانش روان شناسی نیز شایسته توجه اند. با مطالعه و روشمند منابع اصیل اسلامی، می توان ابعاد روان شناختی آنها را کشف، طبقه بندی و تبیین نمود. این حرکت علمی می تواند در ادامه، به شکل گیری دانش روان شناسی اسلامی بینجامد.

خشم، یکی از توانایی‌هایی است که خداوند متعال، در درون انسان قرار داده است و به جهت جایگاهی که دارد، در باره آن، در منابع اسلامی، متون زیادی وارد شده است. این متون، همانند متون دیگر موضوعات، قابلیت‌های روان‌شناختی متعددی دارند که نیازمند شناسایی و تبیین اند. این متون می‌توانند به این پرسش‌ها پاسخ دهند که: ماهیت خشم چیست؟ جایگاه و ضرورت آن چیست؟ کارکردهای مثبت و منفی آن کدام‌اند؟ عوامل برانگیزاننده آن کدام‌اند؟ چگونه می‌توان آن را مهار کرد؟ و... بر همین اساس و با توجه به اهمیت خشم، یکی از موضوعاتی که مورد توجه گروه روان‌شناسی اسلامی در پژوهشکده اخلاق پژوهشگاه قرآن و حدیث (زیرمجموعه دار الحدیث) قرار گرفت، «مسئله خشم» بود. مسئولیت علمی این پژوهش را جناب حجة الإسلام محمدرضا کیومرثی، از روان‌شناسان موفق حوزه علمیه قم، بر عهده گرفتند که زیر نظر حجة الإسلام دکتر عباس پسندیده به سامان رسید. اینک نتیجه این پژوهش، پیش روی شماست. بی‌تردید، هیچ پژوهشی نمی‌تواند خالی از کاستی‌ها و احياناً اشتباهات باشد. از این رو، از خوانندگان محترم انتظار می‌رود که این گروه را از نظرات اصلاحی خود، بهره‌مند سازند.

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از محقق محترم جناب حجة الإسلام کیومرثی - که زحمت اصلی این پژوهش را بر عهده داشتند - و نیز از ارباب محترم جناب آقای دکتر محمود گلزاری کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم. همچنین از گروه تدوین دانش‌نامه‌های حدیثی در پژوهشکده علوم و معارف حدیث که منابع اسلامی این پژوهش را در اختیار قرار دادند، تشکر می‌کنیم. نیز از کلیه عزیزانی که در بخش آماده سازی کتاب، دست اندر کار ویرایش، کنترل، صفحه‌پردازی و... و در بخش انتشارات، عهده‌دار نشر این اثر بودند، سپاس‌گزاریم.

گروه روانشناسی اسلامی

پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری

پژوهشگاه قرآن و حدیث (دار الحدیث)