

## مجلس بیست و هفتم: عوامل و راهکارهای افزایش آستانه تحمل

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر سعید شریعتی فرانی\*

### اشاره

در تحلیل عوامل نزاع‌ها و درگیری‌های خیابانی، باید به زمینه‌های محیطی و اجتماعی تأثیرگذار و شیوه کنترل و جهت‌دهی این عوامل نیز توجه نمود. در این مقاله، به مهم‌ترین این علل و زمینه‌ها اشاره می‌کنیم و سپس، به راه‌های پیشگیری و کاهش نزاع‌های خیابانی خواهیم پرداخت.

### عوامل محیطی و اجتماعی نزاع

#### ۱. مناطق حاشیه‌ای و جرم‌خیز

به اعتقاد جامعه‌شناسان، محیط زندگی انسان، محله و منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کند، می‌تواند موجب سوق‌دادن افراد به ناهنجاری‌ها، از جمله نزاع و درگیری باشد. نوجوان و جوانی که هر روز در کوچه و محله، شاهد خشونت و درگیری و رفتار غیرمنطقی است، ناخودآگاه برای رسیدن به حق خود، به خشونت و درگیری می‌اندیشد.<sup>۱</sup> هر یک از ما در انتخاب شهر و منطقه و محله زندگی خود، ویژگی‌های مختلفی را در نظر می‌گیریم. با توجه به آموزه‌های دینی، خانواده‌هایی که به سلامتی معنوی و اخلاقی فرزندان‌شان می‌اندیشند، باید در انتخاب محل زندگی دقت کنند و سطح فرهنگ و اخلاق عمومی محل مورد نظر را بررسی نمایند و حتی الامکان در جایی اقامت نمایند که سلامتی اخلاق و رفتار خود و به‌ویژه فرزندان‌شان در معرض خطر قرار نگیرد. در مواردی، لازم است انسان از یک محیط جرم‌خیز و ناسالم، به محیط

\* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد نراق.

۱. سید باقر حسینی و محسن کاملی، «تحلیل مکانی قانون‌های وقوع جرایم نزاع، درگیری و شرارت با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی» فصلنامه دانش انتظامی، ش ۳، ص ۹۶.

سالم مهاجرت نماید.

## ۲. احساس محرومیت و بی‌عدالتی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که احساس محرومیت نسبی، سبب افزایش تنش و نزاع‌های جمعی است. در هنگامی که گروه‌های قومی احساس می‌کنند که کمتر از آنچه حقتشان است، دریافت می‌کنند، برای تسکین سرخوردگی ناشی از احساس محرومیت نسبی، ممکن است به خشونت روی بیاورند و در نتیجه، مناقشات قومی و درگیری‌های خیابانی افزایش می‌یابد.<sup>۱</sup> فیلم‌ها و سریال‌ها و نیز تبلیغات رسانه‌ای، با نشان دادن زندگی تجملی و تبلیغ کالاهای لوکس، باعث احساس فقر و محرومیت در جامعه می‌شوند. احساس فقر و محرومیت، قدرت تحمل افراد را کاهش داده، زمینه بروز تنش و نزاع را افزایش می‌دهد.

## ۳. استفاده از بازی‌های خشونت‌زای رایانه

از آنجا که سنّ جوانی با ویژگی‌های انرژی زیاد و تحریک‌پذیری همراه است، اگر هیجانانگیز، اوقات فراغت، اشتغال و سرگرمی‌های این گروه سنّی، به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند یکی از علل زمینه‌ساز نزاع و درگیری باشد. بنابراین، توجه به تخلیه هیجانانگیز و اوقات فراغت این گروه سنّی، بسیار بااهمیت است.

## ۴. استفاده از برنامه‌های خشونت‌زای ماهواره

تأثیر برنامه‌های دیداری و شنیداری بر مخاطب، به‌ویژه نوجوانان و جوانان، بر کسی پوشیده نیست. تماشای فیلم‌ها و سریال‌های نامناسب ماهواره‌ای، ناخودآگاه، بر رفتار جوانان تأثیرگذار است که والدین باید برای این امر، حساس باشند و در زندگی خود، برنامه‌ریزی مشخص و هدف‌مندی داشته باشند.

## راه‌های پیشگیری و کاهش نزاع‌ها

آسیب‌های اجتماعی، معلول زمینه‌ها و عوامل مختلف و درهم‌تنیده‌ای است. به همین دلیل، پیشگیری و درمان آن، مستلزم توجه به راه‌حل‌های مختلف و چندجانبه است. در اینجا به

---

۱. علی حسین زاده، عبدالرضا نواح و علی عنبری، «بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر میزان گرایش به نزاع دسته‌جمعی؛ مورد مطالعه: شهر اهواز»، فصلنامه دانش انتظامی، ش ۵۱، ص ۲۱۹.

مهم‌ترین راه‌های پیشگیری و کاهش نزاع‌ها می‌پردازیم.

### ۱. افزایش آستانه تحمل

منظور از «آستانه تحمل»، حالت روان‌شناختی معینی است که فرد یا افراد جامعه، بیش از آن را تاب نمی‌آورند. برای فهم بهتر این مفهوم، در یک تعبیر استعاری، نظام روانی آدمی به منزله یک ظرف معین تلقی می‌شود که ظرفیت آن برای تحمل فشارها، بحران‌ها و تهدیدها، محدود است. زمانی که دامنه فشار بر شخص یا افراد جامعه از حدّ معینی فراتر رود، آنان با نشانه‌های مختلفی از خود واکنش نشان می‌دهند. به عقیده صاحب‌نظران، آستانه تحمل به دو دسته فردی و جمعی (گروهی) تقسیم شده است. آستانه تحمل فردی نیز بر دو دسته تحمل جسمانی و تحمل روان‌شناختی می‌باشد. منظور از تحمل جسمانی، میزان مقاومت شخص در برابر درد، آسیب‌ها و اختلالات جسمانی و فشارها و جراحات وارده بر اندام‌های جسمانی است. مفهوم آستانه تحمل روان‌شناختی، به قدرت تاب‌آوری و بردباری روانی شخص در مقابل تنش‌ها و بدرفتاری‌های دیگران اشاره دارد. آستانه تحمل گروهی، قدرت تاب‌آوری و تحمل اقوام، ملت‌ها و نژادهای مختلف در برابر عوامل فشارزا و مصائب و ناملایمات است.<sup>۱</sup>

کاهش آستانه تحمل در افراد، باعث بروز تنش و برخوردهای خشن و فیزیکی در مواجهه با رفتارهای دیگران می‌شود. به همین دلیل، به عقیده جامعه‌شناسان، یکی از راه‌های پیشگیری از نزاع‌های خیابانی، افزایش آستانه تحمل در اشخاص است. از این رو، در ادامه این بحث، به بیان عوامل مؤثر بر آستانه تحمل می‌پردازیم.

**الف. افزایش مقاومت روانی افراد در برابر فشارها:** به عقیده روان‌شناسان، برخی از افراد از شخصیت مقاومی برخوردارند و به سبب آن، در مقابل تهدیدها و فشارها، تحمل بیشتری دارند. این افراد، دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- داشتن احساس تعهد زیاد در برابر خود، شغل، خانواده و ارزش‌های شخصی؛
- داشتن احساس کنترل بر زندگی خویش؛ به طوری که به وی امکان می‌دهد بر عناصر و عوامل موجود در محیط زندگی خویش غلبه کند؛

---

۱. محمدحسین الیاسی، «ابعاد روان‌شناختی و جامعه‌شناختی آستانه تحمل مردم»، فصلنامه مطالعات بسیج، ش ۴۰، ص ۲۶.

– استقبال از مبارزه طلبی؛ افراد مقاوم، از فشارها و تهدیدها نه تنها هراسی ندارند، بلکه آنها را به منزله فرصتی برای رشد و بالندگی خود می‌دانند.

علاوه بر این سه ویژگی، پژوهش‌های محققان غربی نشان داده که افراد معتقد به عقاید مذهبی و پایبند به مناسک دینی، بیش از دیگران در برابر فشارها و تهدیدها از خود مقاومت نشان می‌دهند.<sup>۱</sup>

علامه کاشف الغطاء، روز عید فطر با هزاران نفر نماز عید را در صحن مطهر امیر مؤمنان علیه السلام در نجف خواند. فقیری دل‌شکسته به محضر او آمد و اظهار حاجت کرد و گفت چیزی از فطریه به من بده که سخت محتاجم. ایشان فرمود: من تمام فطریه‌ها را به مستحقان آن دادم و اکنون از آن پول چیزی نزد من نیست. نیازمند دچار عصبانیت شدید شد و آب دهان خود را به روی آن مرجع بزرگ انداخت. کاشف الغطاء آب دهان آن مرد را به صورت و محاسن خود مالید. آن‌گاه برخاست و عبا را از دوش خود برداشت و روی به جانب نمازگزاران کرد و گفت: هرکس مرا دوست دارد، به اندازه وسعش در این عبا پول بریزد. سپس، خود آنجناب در صف نمازگزاران گشت و برای آن فقیر کمک قابل توجهی از مردم گرفت و به فقیر داد!<sup>۲</sup>

**ب. عزت نفس و خودباوری:** به عقیده پژوهشگران، افراد برخوردار از عزت نفس بالا، غالباً بیش از دیگران قادرند با فشارهای حاصل از زندگی اجتماعی مقابله کنند؛ زیرا عزت نفس، این اطمینان را در فرد ایجاد می‌کند که توان او بیش از سطح فشارها و تهدیدهاست. به اعتقاد محققان، حکومت‌ها با بهره‌گیری از برنامه‌های آموزشی، رسانه‌ها و سایر امکانات، می‌توانند عزت نفس را در افراد جامعه افزایش دهند. برای این منظور، لازم است که چهار ویژگی در شهروندان ایجاد شود:

– احساس رضایت از برقراری رابطه با دیگران؛

– القای این مطلب که هریک از اعضای جامعه دارای ویژگی‌های برتر و منحصر به فرد است؛

– برخورداری از این احساس که شخص می‌تواند با استفاده از منابع درونی و توانمندی‌های خود، بر شرایط زندگی تأثیر بگذارد و با فشارها مقابله کند؛

۱. همان، ص ۳۱.

۲. حسین انصاریان، عرفان اسلامی، ج ۱۰، ص ۶۰-۶۱.

- احساس داشتن الگوهای موفق که می‌توانند رفتار آنها را ملاک عمل قرار دهند.<sup>۱</sup> در مجموع، اگر انسان اخلاق اسلامی را رعایت کند و آستانه تحملش را افزایش دهد، خیلی از نزاع‌ها و درگیری‌ها شکل نمی‌گیرد. از آیت‌الله حاج میرزا جواد آقا تهرانی (ره) نقل شده است که شخصی به منزل آیت‌الله العظمی سید احمد خوانساری (ره) رفت و به ایشان جسارت کرد و لحظاتی به فحش و ناسزا ادامه داد؛ تا اینکه موقع اذان و نماز رسید. آیت‌الله العظمی خوانساری فرمود: ببخشید آقا! وقت نماز است؛ اجازه می‌فرمایید به نماز بروم؟ آن شخص با دیدن این همه صبر و گذشت و اخلاق اسلامی، پشیمان شد و از ایشان عذرخواهی کرد.<sup>۲</sup>

## ۲. یادگیری و تمرین مهارت‌های کنترل خشم

خشم، حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبه‌رو شدن با محرک‌های نامناسب محیطی است. باید توجه داشته باشیم که احساس خشم و عصبانیت، پذیرفتنی است؛ ولی آسیب‌رساندن به خود و دیگران به صرف عصبانی بودن، پذیرفتنی نیست. احساس خشم را می‌توان در چهره و کلام، رفتار و گفتار، سکوت کردن و جواب‌ندادن افراد درک نمود. یکی از اولین اقداماتی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت‌های ایجادکننده خشم برای هر فرد است. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند، شامل موارد ذیل می‌گردد:

ناکامی و به هدف نرسیدن، مورد ظلم واقع شدن و گول خوردن، مسخره یا تحقیر شدن، مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن، آسیب دیدن عمدی یا غیرعمدی از طرف دیگران، تجاوز به مالکیت افراد، قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از سوی دیگران.

واکنش افراد مختلف در مقابل احساس خشم، متفاوت است. برخی افراد در هنگام خشم، سعی می‌کنند عصبانیت خود را نشان ندهند؛ به عبارت دیگر، این افراد خشم خود را فرو می‌خورند. برخی دیگر، هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند؛ داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند یا وسایلی را پرتاب می‌کنند؛ به بیان دیگر، با رفتار خود به شکلی به دیگران یا وسایل پیرامون خویش آسیب می‌زنند.

۱. همان، ص ۳۴.

۲. فرید برخوردار، آداب الطلاب، ص ۳۱۰.

گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را به طور مستقیم نشان نمی‌دهند؛ یعنی ظاهراً هیچ رفتار پرخاشگرانه‌ای انجام نداده‌اند؛ ولی به فرد مقابل آسیب می‌زنند؛ مثلاً ماشین فرد را پنجر می‌کنند. به چنین رفتارهایی، رفتارهای پرخاشگرانه منفعلانه می‌گویند. برخی افراد، با وجود احساس خشم، کاری نمی‌کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند؛ ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می‌کنند. به این رفتارها، رفتارهای جرئت‌مندانه می‌گویند. در آیات و روایات، تأکید فراوانی بر فرونشاندن و مدیریت صحیح خشم وارد شده که برای نمونه، به دو مورد اشاره می‌شود:

در تفسیر قمی ذیل آیه شریفه «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»، این روایت از امام باقر علیه السلام وارد شده است: «هرکس خشم خود را فرو برد، درحالی که می‌تواند از طرف مقابل انتقام بگیرد، خداوند متعال در روز قیامت قلبش را از ایمان و امنیت و سلامتی پُر خواهد کرد.»<sup>۱</sup> در روایتی دیگر، امام صادق علیه السلام کظم غیظ را موجب افزایش عزت در دنیا و آخرت معرفی نموده است.<sup>۲</sup>

چندین راه عملی برای مدیریت خشم وجود دارد؛ این راه‌ها، عبارت‌اند از:

یک. ایجاد تغییر در محیط، وضعیت و موقعیت: تغییر برخی عوامل محیطی و یا وضعیتی خود، می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و کاهش خشم فرد داشته باشد. حرکت کردن و برخاستن از جای خود، سکوت کردن، مرتب‌نمودن اطراف و توسل به دعا و نیایش، از جمله اقدامات مؤثر به شمار می‌روند.

دو. مقابله با افکار منفی: خشم، حالتی هیجانی است که مبتنی بر سلسله افکار و برداشت‌های ذهنی منفی بروز می‌کند. به همین دلیل، یکی از راه‌های کنترل خشم، هدایت افکار و جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی است. تأکید فراوانی که در فرهنگ اسلامی بر حمل فعل مسلمان بر صحت و پرهیز از سوءظن وارد شده، در همین راستاست.

در دیوان منسوب به امیر مؤمنان علیه السلام شعری نقل شده که می‌فرماید:

وَذِي سَفْهِ يَوَاجِهِنِي بِجَهْلٍ  
وَأَكْرَهُ أَنْ أَكُونَ لَهُ مُجِيبًا  
يَزِيدُ سَفَاهَةً وَأَزِيدُ جُلْمًا  
كَعُودٍ زَادَ فِي الْإِحْرَاقِ طِيْبًا<sup>۳</sup>

۱. علی‌بن‌ابراهیم، تفسیر قمی، ج ۲، ص ۲۷۷.

۲. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۰.

۳. حسین‌بن‌معین‌الدین‌میبیدی، دیوان امیر المؤمنین علیه السلام، ص ۶۹ و ۷۲.

«بسا هست که افراد سفیه و سبک مغز، با نادانی خودشان با من روبه‌رو می‌شوند، از من بدگویی می‌کنند و به من فحش می‌دهند و من کراحت دارم از اینکه پاسخ آنها را بدهم.»  
امام علی علیه السلام در این شعر، روش برخورد با رفتار سفیهانه را بیان نموده و سکوت در برابر گفتار و رفتار آنان را بهترین روش دانسته است؛ چنان‌که در آیه قرآن می‌خوانیم: «وَ إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»<sup>۱</sup> هرگاه که مردم نادان به آنها خطاب کنند، با سلامت نفس [وزبان خوش] جواب دهند.»

امیر مؤمنان، علی علیه السلام در بیت بعدی می‌فرماید:

«خیلی اتفاق می‌افتد که او بر سفاقت و جهالت و بدگویی خودش می‌افزاید و من بر حلم خودم می‌افزایم؛ مثل من، مثل آن عودی است که در آتش می‌اندازند و هرچه آتش بیشتر می‌سوزد، بیشتر بوی خوشش ظاهر می‌شود.» این شعر معروف نیز در بیان مطلب بسیار گویاست:  
وَلَقَدْ أَمَرْتُ عَلَى اللَّتِيمِ يُسَبِّئَنِي  
فَمَضَيْتُ نَمَةً قُلْتُ لَا يَعْنِينِي<sup>۲</sup>

«من گاه بر شخص پست و لئیمی عبور می‌کنم، او فحش می‌دهد؛ ولی من [با خود] می‌گویم مقصود او، من نبودم.»

**سه. حل مشکل:** گاهی علت خشم فرد، یک ظلم یا تهدید واقعی است و خشم، واکنشی طبیعی به آن می‌باشد. در چنین مواقعی، مناسب‌تر آن است که فرد در کنار کنترل خشم، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد.

**چهار. ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانانه:** کنترل خشم، به این معنا نیست که فرد خشم خود را نشان ندهد؛ بلکه کنترل خشم، شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانانه نیز هست. رفتار جرئت‌مندانه، رفتاری است که فرد به وسیله آن، می‌تواند بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهد که از آنها رنجیده یا عصبانی شده است.

**پنج. آرام‌سازی و تنفس عمیق:** آرام‌سازی خود و کشیدن نفس عمیق، روش مناسبی برای کاهش خشم به شمار می‌رود.<sup>۳</sup>

**شش. پرهیز از اقدام‌های عجولانه:** در حالت خشم، به دلیل برافروختگی و هیجان روانی،

۱. سوره فرقان، آیه ۶۳.

۲. ملا خلیل قزوینی، الصافی در شرح کافی، ج ۱، ص ۳۶۸.

3. <http://www.madadkar.org/youth-and-humanitarian-activities/anger-management-skills.html>

قدرت تحلیل و ارزیابی رفتار انسان، به‌شدت کاهش می‌یابد. از این‌رو، باید تمرین کرد که در چنین حالتی، از اقدام‌های عجولانه پرهیز نمود. در داستان پیکار حضرت علی علیه‌السلام و عمروبن‌عبدود نقل شده که پس از غلبه حضرت بر عمرو، ناگاه ایشان از قتل عمرو دست کشید و همین امر، سبب سؤال و تردید مسلمانان شد. حضرت پس از اندکی درنگ، عمرو را به هلاکت رساند. علی علیه‌السلام در مورد علت این درنگ و وقفه فرمود: «عمرو، چون مغلوب شد، به مادرم دشنام داد و آب دهان بر صورتم انداخت. من ترسیدم که اگر در چنین حالتی او را بکشم، به جهت تشفی خود و آرام‌شدن نفسم او را کشته باشم. پس، اندکی صبر کردم تا خشمم فرو نشیند و فقط برای خدا او را بکشم.»<sup>۱</sup>

در زندگی پیشوایان دین و عالمان راستین، نمونه‌های آموزنده‌ای از کنترل خشم وجود دارد که در ادامه، به بیان یک مورد بسنده می‌کنیم.

شیخ صدوق در کتاب امالی نقل می‌کند: امام سجاد علیه‌السلام در حال وضو بودند و کنیزی بر دست آن حضرت آب می‌ریخت. ناگهان آفتابه (ابریق) از دست کنیز بر صورت حضرت افتاد و ایشان مجروح شد. حضرت صورتش را به سوی جاریه بلند کرد. کنیز بلافاصله گفت: «والکاظمین الغیظ». حضرت فرمود: خشمم را فرو خوردم. سپس، کنیز گفت: «والعافین عن الناس». امام فرمود: خدا تو را عفو نمود. سپس، کنیز گفت: «والله يحب المحسنین». حضرت فرمود: تو را آزاد کردم؛ برو که آزاد هستی!<sup>۲</sup>

### ۳. افزایش احساس مسئولیت در افراد

در جامعه اسلامی، باید هریک از اعضای آن، در برابر اتفاق‌های پیرامونی خود احساس مسئولیت نمایند و در حدّ توان خویش در پیشگیری از مفاسد اجتماعی مشارکت کنند. روایت معروف «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»، اشاره به همین مسئولیت اجتماعی دارد و وظیفه امر به معروف و نهی از منکر نیز در راستای اجرای همین مسئولیت اجتماعی مقرر و تأکید شده است. یکی از جلوه‌های بارز این احساس مسئولیت، تلاش برای جلوگیری از اختلاف و

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۱، ص ۴۱.

۲. شیخ صدوق، الامالی، ص ۲۰۱.



رفع آن است. اصلاح بین مردم در روایات، به عنوان مصداق صدقه،<sup>۱</sup> بلکه برتر از صدقه<sup>۲</sup> دانسته شده است.

شخصی به نام سعیدبن بیان ملقب به ابوحنیفه نقل می‌کند: «من و دامادم (شوهر خواهرم)<sup>۳</sup> درباره میراثی نزاع می‌کردیم که مفضل به ما رسید. ساعتی بر سر ما ایستاد و سپس، گفت: به منزل من آید. ما رفتیم و او میان ما به چهار صد درهم صلح داد و آن پول را هم خودش به ما داد و از هر یک از ما نسبت به دیگری تعهد گرفت [که دیگر ادعا نکنیم]. سپس، گفت: بدانید که این پول از مال من نبود؛ بلکه امام صادق علیه السلام به من دستور داده که هرگاه دو نفر از ما شیعه در موضوعی نزاع کردند، میان آنها صلح دهم و از مال آن حضرت فدیة دهم و مصرف کنم. پس، این پول، از امام صادق علیه السلام است.»<sup>۴</sup>

---

۱. «عَنْ حَبِيبِ الْأَحْوَلِ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ: صَدَقَةٌ يَجِبُهَا اللَّهُ إِصْلَاحَ بَيْنِ النَّاسِ إِذَا تَفَاسَدُوا وَ تَقَارَبَ بَيْنَهُمْ إِذَا تَبَاعَدُوا.» (کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۰۹)

۲. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: لَأَنْ أُصْلِحَ بَيْنَ اثْنَيْنِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَنْصَدَّقَ بِدِينَارَيْنِ.» (همان)

۳. در روایت، واژه «خَتَن» به کار رفته که هم به معنای شوهر خواهر و هم به معنای شوهر دختر استعمال می‌شود.

۴. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۰۹.