

「怒りをコントロールする方法」

@御徒町 Masjid における 2018.4.27.金曜フタバ要約 by 杉本恭一郎

アッラーは、私たち人間に怒りという感情をお与えになりました。怒りは人間のとても自然な感情です。だから怒りの感情をどのようにコントロールするかが試練のポイントになるのです。預言者ムハンマドは「怒ってはいけません」と、かれの教友たちに何度も伝えたとされています (Jami at-Tirmidhi)。

◎怒りとは何か？ What is anger?

オックスフォード英語辞典によると「怒りとは、迷惑、イライラ、不快、敵意に関する強い感情である」と定義されています。またアラビア語では、怒りをガディバといい、前述の意味に加えて、「**防衛する**」とか「何かのために立ち上がる」という意味もあります。

◎なぜ怒るのか？ Why am I angry?

怒りの原因はいくつか指摘されています。代表的なものとして2つあり、それは**相手への期待値と、相手からの物理的・精神的攻撃**です。ただしこれらには共通の根本原因があって、人間に備わっている**防衛本能**と深く関係しています。例えば、自分の期待値に届かない子供たちや会社の部下に怒る場合を想定します。怒る当人は「なぜこんなこともできない？」または「なぜわからない？」と感じているわけですが、そこには失敗したくない（させたくない）、時間、労力、お金などを無駄にしたくない、苦痛や不快を避けたいなどの防衛本能が働いているのです。ムスリムの場合であれば、子供たちへのイスラームの学習で顕著に現れます。「なぜイスラームの勉強をしない？」「なぜ礼拝をしない？」「なぜヒジャーブしない？」などと親は怒るわけです。アッラーの命令を信じている親が、これらを守らないと、来世では大変になるかもしれないという防衛本能が働いているから怒るのです。子供のことも心配していますが、**自分の責任も心配している**のです。相手が人間だけとは限りません。例えば機械の場合、コンピューターが壊れ、フリーズするとイライラして怒ります。心理的には人間の場合と同じで、期待値を得られなかった怒りと、仕事などが進まない、期限に間に合わないかもしれないという不安などが入り混じり、防衛本能が働いて、怒るのです。他方、相手からの物理的・精神的攻撃を受けた場合、防衛本能が明確になります。一般的な犯罪行為、パワハラやセクハラは、自分が攻撃的にされたとの感情から、怒りが生じるのです。

◎どのように怒りをコントロールするのか？ How can I control anger?

どのように自分の期待値と相手からの攻撃に対処するのか、ということのアッラーと預言者ムハンマドから学びましょう。まずクルアーンには「アッラーとの約束」が記されています。これはアッラーの人間に対する期待値であるとも理解できます。つまり怒りをコントロールするには、**約束（自分の期待値）を明示して、互いに合意を得ることが必要**です。ここでの注意は、相手は本心から約束した覚えはないかもしれない、一方的な約束ではないかとみなすことです。だからクルアーンは、人間が理解するまで粘り強く、**約束の内容を繰り返して**います。例えば「礼拝の務めを守り、定められた施しをきなさい」です。人間は忘れやすく、約束を破る気質もあるからです。次にアッラーは人間が約束を果たすことができるように、先生やメンターとして使徒たちを遣わしました。また**約束を守れば天国（楽園・報奨・褒美）、守らなければ地獄（苦痛・懲罰）というアメとムチの戦略**を、アッラーは示しました。またイブリースへの約束（懲罰）が猶予され、イスラエルの子孫への約束が猶予されたように、**人間が約束を果たすための時間的な猶予**を、アッラーは人間に与えました。だから人間も約束をしたなら、それを果たす時間的な猶予を設ければ、怒りをコントロールすることが可能となります。ハディースによると、怒ったときは、アウズビッラーヒ・ミナシャイターニツラジーム（拒否された悪魔からアッラーのご加護を求めます）と唱え、まだ怒りが収まらず、あなたが立っているなら座り、座っているなら横になるように伝えられています。それでも怒りが収まらない時は、ウドゥーをするか、グスルをすることが勧められています。つまり、**怒りが生まれている場所を一旦離れ、冷静になる方法**を示しているのです。