

مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین

دکتر محسن شکوهی یکتا*
حجت‌الاسلام دکتر علی‌نقی فقیهی**
نیره زمانی***
اکرم پرند****

چکیده

خشم، هیجانی است که با پیامدهای مخرب همراه است و از قدیم مورد توجه اندیشمندان بوده است. در احادیث اسلامی، درباره آثار افراط در خشم، علائم جسمانی و رفتاری، زیان‌های غضب، تأثیرهای بد خشم در روابط اجتماعی و راهکارهای عملی برای کنترل و فرونشاندن خشم، به تفصیل پرداخته شده است.

هدف مقاله حاضر، بررسی تطبیقی و تبیین اصول و روش‌های مدیریت خشم در روابط اجتماعی با تأکید بر دیدگاه اسلام و روان‌شناسی است. در این مقاله، با جمع‌آوری اطلاعات از متون اسلامی و منابع روان‌شناسی، به توصیف و تبیین خشم و تأثیر آن بر روابط میان‌فردی و بروز مشکلات روان‌شناختی پرداخته شده‌ایم. همچنین بررسی به نسبت جامعی از اصول، راهبردها و مؤلفه‌های کنترل خشم را بر اساس آموزه‌های دینی و روان‌شناسی نوین ارائه کرده‌ایم.

واژه‌های کلیدی: عصبانیت، کنترل خشم، راهبردهای مذهبی

مقدمه

هیجان‌ها از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی است که در انسان‌ها به ودیعت نهاده شده و سلامت روانی و عقلانی آن‌ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی‌شان وابسته است. جلوه‌های هیجانی، به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌رود و فرد می‌تواند به وسیله آنها اطلاعاتی را در مورد احساس‌ها، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر، افراد یاد می‌گیرند که چگونه پیام‌های هیجانی دیگران را بخوانند، بازشناسی کنند و طبق آنها رفتاری مناسب نشان دهند (مصباح، ۱۳۷۴).

در لغت‌نامه‌های فارسی، «خشم» به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل «خشنودی» معنا شده است (دهخدا، ۱۳۷۷). البته غیظ به معنای شدت غضب، حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۹۶). از جمله کلماتی که به خشم اشاره دارد، «عصبانیت» است و آن، به حالت کسی اطلاق می‌شود که از نظر روحی ناراحت است و تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست داده است (دهخدا، ۱۳۷۷).

در اصطلاح علم اخلاق، مرحوم ملا احمد نراقی (۱۳۷۶، ص ۱۳۶) درباره خشم (غضب) چنین می‌گوید: «خشم یک حالت نفسانی است که موجب حرکت روح حیوانی از داخل به خارج می‌شود تا بر طرف مقابل غالب شود و از او انتقام گیرد. در صورتی که این حالت شدید باشد، حرارت زیادی در بدن ایجاد می‌کند، رنگ انسان ملتهب و تیره، رگ‌ها پر خون و نور عقل بی‌فروغ می‌شود. غضب برای دفع ضرر است یا به سبب امری است که واقع شده و حرکت آن برای انتقام است. اگر غضب با هدف انتقام باشد، رنگ آدمی سرخ می‌شود و اگر انتقام ممکن نباشد و از آن مأیوس باشد، خون به باطن میل می‌کند و به آن جهت، رنگ آدمی زرد می‌شود و اگر غضب بر کسی باشد که نداند خواهد توانست انتقام از او بگیرد یا نه، رنگ آدمی گاهی سرخ و گاهی زرد می‌شود».

خشم به عنوان یکی از هیجان‌های اصلی بشر همیشه مطرح بوده و در علوم مختلف از جمله روان‌شناسی، فلسفه و اخلاق، تعاریف گوناگونی شده است. برخی گفته‌اند خشم هیجانی فراگیر است (آوریل، ۱۹۸۲^۱). یکی از علت‌های فراگیر بودن خشم این است که انواع گوناگونی دارد که نه تنها به صورت شکل‌های ساده و اولیه ابراز می‌شود،

بلکه به صورت متناسب با موقعیت‌های خاص، مانند غضب، خصومت، انتقام‌جویی، از کوره در رفتن، کف‌ری شدن، غیظ و غیره هم بروز می‌کند (راسل و فر،^۱ ۱۹۹۴). ارائه تعریفی برای خشم، کار دشواری است؛ زیرا هنگامی که افراد خشمگین می‌شوند، از نظر دلیلی که به خاطر آن عصبانی می‌شوند و چگونگی پاسخی که به خشم می‌دهند، بسیار متفاوت هستند (همان).

به نظر نواکو^۲ (۱۹۸۶) خشم، هیجانی طبیعی است که به عنوان حالتی غیر ارادی در مسائل بالینی مطرح می‌شود و می‌تواند زمینه عملکردهای مثبت و برخی از اختلال‌های بالینی را فراهم آورد. در واقع، نواکو (۱۹۹۴) خشم را حالت هیجانی و ذهنی می‌داند که با برانگیختگی فیزیولوژیک، تضادشناختی و افکار ستیزه‌جویانه همراه است. در مورد «خشم»، تعاریف دیگری نیز از سوی فلاسفه و روان‌شناسان ارائه شده است که تقریباً تمام آنها، عامل اصلی بروز خشم را تهدیدها، ناکامی‌ها و موانعی می‌دانند که بر سر راه افراد قرار می‌گیرد و هدف خشم را بیشتر دفاع، جنگ و تخریب بیان کرده‌اند (لازاروس،^۳ ۱۹۹۱، به نقل از مایر و همکاران،^۴ ۲۰۰۰). فواید و پیامدهای مخرب خشم از قدیم بیان شده است. این هیجان به بقای فرد و نوع بشر کمک کرده و در آسان کردن پاسخ‌های سازگارانه، به ویژه پاسخ‌های جنگ یا گریز به هنگام روبه‌رو شدن با خطر، مفید است (هرگنهان و السون،^۵ ۲۰۰۱). خشم در محیط پیرامون ما فعال می‌شود، ما را به توجه و هشپاری به خطرهای بالقوه فرمان می‌دهد، نظام درون ما را فعال می‌کند، به ما نیرو و جهت می‌دهد و در پاسخ به شرایط طاقت‌فرسا با ابراز آن، معمولاً رهایی از تنش را به همراه دارد. کارکرد مثبت و فواید خشم در جرأت‌ورزی و واکنش به بی‌عدالتی‌ها غیر قابل انکار است (تیلر^۶ و نواکو، ۲۰۰۵).

توانمندی خشمگین شدن و به تعبیر دانشمندان علم اخلاق، قوه غضبیه، یکی از هیجان‌های اصلی بشر است که طبیعت آدمی بر آن سرشته شده است و علمای اخلاق و عرفان، آن را از نعمت‌های بزرگ خداوندی دانسته‌اند؛ زیرا که با آن بقای شخص، نوع و نظام خانواده و به‌طور کلی، دنیا و آخرت مطلوب حفظ می‌شود، سامان می‌یابد (امام خمینی، ۱۳۸۰، ص ۱۳۴) و زمینه عملکردهای مثبت را فراهم می‌آورد (نواکو، ۱۹۸۶). این توانمندی و پیامدهای گرانبهای آن در صورتی نعمت تلقی می‌شود که با

1. Russell & Fehr

3. Lazarus

5. Hergenhann & Olson

2. Novaco

4. Mayer et al

6. Taylor

را از این کار باز داشته بود و آنان بودند که او را ناتوان و ضعیف شمردند و نزدیک بود که به قتلش برسانند، از خدا نسبت به آنچه که در مورد برادرش پیش از شناختن حقیقت ماجرا انجام داده بود، آمرزش خواست؛ «قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَالْأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (اعراف، ۱۵۱). امام علی (ع) در مورد تأثیر خشم بر عقل و فکر فرموده است: «الغضب يفسد الباب و يبعد من الصواب؛ خشم عقل را تباه می‌کند و آدمی را از درستی دور می‌گرداند» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۵۷). امام صادق (ع) غضب را کلید هر شری می‌داند؛ «... الغضب مفتاح كل شر» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۰۳) و نیز از آن حضرت نقل شده است که هر کس مالک غضب خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود؛ «مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ» (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۱۷۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۲۷۸). درباره پشیمانی بعد از خشم و غضب، روایات و احادیث زیادی نقل شده است که از آن جمله امام علی (ع) می‌فرماید: «إيّاك والغضب، فأولّه جنون و آخره ندم؛ از غضب دور شوید که اول آن، دیوانگی و آخر آن، پشیمانی است» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۰، ص ۳۶۷).

خشم مزمن بر سلامت جسمانی و روانی، اثرهای منفی دارد (داهلن و دیفن باکر،^۱ ۲۰۰۱) و همچنین به واکنش‌های رفتاری و فیزیولوژیکی گوناگونی منجر می‌شود (کرسینی،^۲ ۱۹۹۹). به نظر نواکو (۱۹۷۹) زمانی که خشم برانگیخته شود، باعث چهار واکنش رفتاری عمده، یعنی مقابله فیزیکی، مقابله کلامی، پرخاشگری انفعالی و کناره‌گیری اجتنابی خواهد شد. خشم، افراد را در مقابل بیماری‌های جسمی آسیب‌پذیر می‌کند (تیلر و نواکو، ۲۰۰۵). هنگامی که نیروی غضب بر انسان چیره می‌شود، قدرت درست اندیشیدن از کار می‌افتد و گاهی رفتارهای نابهنجار از انسان سر می‌زند، یا سخنانی می‌گوید که پس از فرونشستن خشمش، پشیمان می‌شود (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۱۶۷).

از نشانه‌های ظاهری خشم، تغییر رنگ چهره، لرزش شدید در اعضای بدن و در هم ریختن نظم و ترتیب کارها، و پریشانی در سخن گفتن و حرکات و سرخی چشم‌ها است (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۰۷-۴۱۰). در متون دینی در مورد پرخاشگری کلامی و فیزیکی این‌گونه آمده است که اثر خشم بر زبان آن است که زبان به دشنام و گفتن سخنان زشت رها و باز شود. علاوه بر این، نظم کارهای آدم خشمگین بر هم می‌خورد و کلماتش پریشان می‌شود (همان). امام علی (ع) می‌فرماید: «شدة الغضب تغير المنطق و تقطع مادة

1. Dahlen & Deffenbacher

2. Corsini

الحجه و تفرق الفهم؛ خشم شدید، چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، اساس استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را پراکنده می‌کند» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۰۳). همچنین اثر و نشان خشم بر اندام‌ها آن است که شخص خشمگین، حمله می‌کند، می‌زند، مجروح می‌کند و گاه به قتل می‌رساند (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۰۷-۴۱۰)؛ اما حالت تفریط خشم، یعنی نبودن خشم یا ضعف آن هم نکوهیده شده است و می‌گویند: فلانی غیرت ندارد. اثر ضعف غیرت این است که آدمی از آنچه موجب عار و ننگ است ناراحت نمی‌شود، که نتیجه ترس و خواری است (همان). در مورد آثار سرکوب خشم یا حالت انفعالی در کتاب *کیمیای سعادت* (غزالی، ۱۳۶۴، ص ۵۱۲) آمده است: «بدان که هر که خشم خود به اختیار و دیانت فرو خورد، مبارک آید؛ اما اگر عجز و ضرورت فرو خورد، اندر باطن وی گرد آید و عقده گردد».

در سال‌های اخیر، پژوهشگران، سازه‌های خشم و خصومت را مشخص کرده‌اند. به نظر اسپیلبرگر^۱ (۱۹۹۹) خصومت، از تجربه‌های پی‌درپی احساس‌های خشمگینانه به وجود می‌آید. این مفهوم دربردارنده مجموعه پیچیده‌ای از نگرش‌ها است که همانند رفتار پرخاشگرانه، شامل شرارت و کینه‌جویی است. در واقع، در خصوصیت شخصیتی است که فرد تمایل دارد اعمال دیگران را مضر و به طور منفی ارزیابی کند (اکهارت^۲ و دیفن باکر، ۱۹۹۵).

در دیدگاه اسلامی، خصومت با عنوان کینه مطرح شده است و گفته شده که هر گاه فرد از انتقام گرفتن ناتوان شود، خشم در درونش جایگزین می‌شود و به صورت کینه درمی‌آید و معنای کینه آن است که سنگینی خشم و تنفر از شخص در دل بماند؛ در حالی که پیامبر فرموده‌اند: «المؤمن لیس بحقود؛ مؤمن کینه‌توز نیست» (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۳۶-۴۳۷)؛ بنابراین، کینه نتیجه خشم است (همان).

نکته دیگری که در بررسی سازه خشم مشاهده می‌شود، مفهوم «جابه‌جایی خشم» است. انسان میل دارد که با حمله به موانعی که مانع ارضای انگیزه‌ها و یا تحقق اهدافش است، به خاطر حالت انفعالی خشم، واکنش نشان دهد، اعم از اینکه آن موانع، اشخاص، موانع مادی و یا محدودیت‌هایی اجتماعی باشد. گاهی اتفاق می‌افتد که انسان خشم خود را به اشخاص دیگری منتقل می‌کند که در واقع، آنها مانع تحقق اهداف او و یا علت واقعی برانگیختن حالت انفعالی خشم در وی نبوده است. این کار، «جابه‌جایی»

1. Spielberger
2. Eckhardt

نام دارد. در قرآن کریم (اعراف، ۱۵۱) نیز نمونه‌ای از انتقال خشم در رفتار حضرت موسی (ع) آمده است، آنجا که از قومش به سبب گوساله‌پرستی آنها خشمگین می‌شود؛ اما در ابتدا، خشمش را متوجه برادرش هارون می‌کند.

گاهی اتفاق می‌افتد که انسان از دست کسی خشمگین می‌شود؛ ولی در عین حال به سبب اینکه احتمال می‌دهد که اظهار خشم نسبت به آن شخص عواقب ناپسندی داشته باشد، خشمش را آشکار متوجه او نمی‌کند. در چنین موقعیت‌هایی، گاه انسان خشمش را متوجه افراد دیگر می‌کند، یا وسایل مادی دیگری را می‌شکند و یا خرد می‌کند و یا حتی گاه خشم را متوجه خودش می‌کند و رفتاری ظالمانه نسبت به خود انجام می‌دهد.

قرآن مجید با بیان یک نمونه واقعی، مسئله انتقال رفتار پرخاشگرانه را نسبت به خود توضیح می‌دهد؛ آنجا که (آل عمران، ۱۱۹) به توصیف منافقان می‌پردازد، متذکر می‌شود که آنها از شدت خشم نسبت به مؤمنان انگشتانشان را گاز می‌گیرند؛ «...و إذا خلوا عضوًا علیکم الا نامل من الغیظ...»^۱ (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۱۶۷-۱۷۰).

احساس‌هایی شبیه خشم به ندرت احساس‌های واحدی است (اسمیت،^۲ ۲۰۰۴). گوردون^۳ معتقد است که خشم یک احساس ثانویه است و در نتیجه احساس‌های دیگری، مانند ترس، رنجش، خجالت، اندوه و شرم به وجود می‌آید. برخورد با این احساس‌ها، دشوارتر از کنار آمدن با خشم است؛ بنابراین، وقتی افراد با موقعیت‌های ترسناک روبه‌رو می‌شوند، خشم قبل از سایر احساس‌ها پدیدار می‌شود؛ اما جای آن احساس‌ها را نمی‌گیرد (سیمون و سیمون،^۴ ۱۳۷۱).

اگر چه علل برانگیزاننده خشم متعدد است؛ اما کاملاً از هم جدا نیست و با هم تعامل و هم‌پوشی دارند. از جمله علل شناختی می‌توان به خطاهای شناختی و افکار معیوب اشاره کرد (تارویس،^۵ ۱۳۸۴)، علاوه بر این، علل روان‌شناختی، مانند اضطراب، احساس حقارت و عوامل شخصیتی (اسمیت، ۲۰۰۴) و همچنین عوامل اجتماعی، اقتصادی و طبیعی در ایجاد و بروز خشم نقش دارند (کراهه،^۶ ۲۰۰۱). در علم اخلاق و متون اسلامی به علل و عوامل اخلاقی، از جمله خودخواهی، حسد، دعوا، عیب‌جویی، مسخره کردن، مخالفت، مکر، حيله، حرص و طمع اشاره شده است (شیر، ۱۳۸۳، ص ۲۴۹).

۱. در المعجم الوسیط، ج ۲، ص ۶۶۸ آمده است: «غاضة غیظاً»، یعنی او را به شدت به خشم آورده است.

2. Smith

3. Gordoun

4. Simoon & Simoon

5. Tavris

6. Krahe

خشم مهار نشده، سازگاری و سلامتی افراد را در برابر خطر جدی قرار می‌دهد. همواره مسائل فردی و اجتماعی متعددی وجود داشته که از این هیجان متأثر شده است و خشونت، قابل پیش‌بینی‌ترین پیامد آن است (تیلر و نواکو، ۲۰۰۵). به همین دلیل، کنترل خشم یک ضرورت در زندگی بشر است و برای دوری از پیامدهای زیانبار آن، تلاش علمی و مداخلات روانی - تربیتی روز به روز افزایش می‌یابد. موفقیت همه جانبه افراد در زندگی، علاوه بر توانایی عقلانی، مستلزم داشتن شایستگی‌های کافی در زمینه مدیریت هیجان است (بار - آن، ۲۰۰۱). در متون و روایات اسلامی بر لزوم کنترل و مدیریت خشم توصیه‌های فراوانی شده است و تأکید می‌شود که خشم به صورت غریزی در همه افراد بشر وجود دارد تا موانع حیات و کمال خویش را به وسیله آن دفع نماید؛ اما این غریزه، مانند غرایز دیگر باید کنترل گردد و اگر از حد اعتدال خارج شود، یکی از دام‌های شیطان خواهد شد. قرآن کریم در تذکره بهشتیان، سخن از کنترل‌کنندگان خشم و غضب به میان آورده و به آنان نوید بهشت می‌دهد: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل‌عمران، ۱۳۴). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «الغضب نار موقدة من كظمة اطفالها و من الطلقه اول محتدق بها؛ غضب آتشی مشتعل است، کسی که خشم خود را فرو نشاند، آن آتش را خاموش کرده است و آن کس که غضب را به حال خودش آزاد گذارد، خود اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۹۱).

مدیریت خشم

آموزش مدیریت خشم، یک مداخله روانی - تربیتی سازمان یافته است که به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب‌پذیری افراد بهنجار و یا گروه خاصی از جمعیت بالینی، اجرا می‌شود. مدیریت خشم به معنای داشتن مهارت‌های خاص است که احساس‌های هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم را کاهش می‌دهد (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۴). همچنین آموزش مهارت‌هایی برای چالش و تغییر رفتارها و تفکرهای بیهوده و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید در یک چارچوب خودکنترلی می‌باشد. در همه مداخله‌های مدیریت خشم بر تعدیل شدت، تداوم و فراوانی تجربه و

1. Bar-On

2. american psychological association

بیان خشم، همراه با آسان کردن بروز پاسخ‌های غیر پرخاشگرانه و جامعه‌پسندانه به مسائل بین فردی، تأکید می‌شود (فیندلر و ویزنر،^۱ ۲۰۰۶).

نواکو (۱۹۷۵) به هنگام کار با بزرگسالان پرخاشگر بر بازسازی شناختی تأکید داشت و الگوی برانگیختگی خشم به دنبال کار او تدوین شد. از این الگو به عنوان چارچوب مفهومی برای تبیین واکنش خشم استفاده می‌شود. برنامه آموزش مدیریت خشم نواکو، سه مؤلفه دارد: آمادگی شناختی، کسب مهارت‌ها و کاربرد آموخته‌ها.

مرحله آماده‌سازی شناختی به آموزش افراد در مورد خشم، علت‌ها و اثرهای آن می‌پردازد. آگاهی نسبت به هیجان خشم و تفاوت آن با هیجان‌های دیگر و تفاوت خشم با پرخاشگری و همچنین در مورد خشم مناسب و نامناسب و ارتباط خشم با هیجان‌های دیگر توضیح داده می‌شود. در این مرحله، مفهوم نظارت به عنوان جزء اصلی درمان ارائه می‌شود.

در مرحله کسب مهارت‌ها، راهبردهای مقابله که شامل اصلاح خودگویی‌های درونی، روش‌های استراحت و مهارت‌های جرأت‌ورزی می‌باشد، به افراد آموزش داده می‌شود. این مرحله، شامل آموزش روش‌های سازگاری شناختی-رفتاری و توجه به علائم و محرکات خشم است و در نهایت، تصمیم‌گیری در مورد اینکه از چه راهی باید وارد عمل شد. در این مرحله، به سه عامل تشکیل‌دهنده ظهور خشم، یعنی عامل شناختی، برانگیختگی و رفتاری توجه می‌شود.

مرحله سوم، آموزش کاربرد است. در راستای پیشرفت آموزش، موقعیت‌هایی که فرد آنها را موجبات برانگیختگی می‌داند، آشکار می‌شود؛ بنابراین در این مرحله، از بازی نقش و تکلیف استفاده می‌شود تا فرد بتواند مهارت‌های مقابله‌ای جدید خود را تمرین کند (آیوانیک،^۲ ۲۰۰۶).

مؤلفه‌های اصلی و محتوای برنامه‌های آموزشی مدیریت خشم به نسبت یکسان است و شامل آشنایی با خشم و پیامدهای آن، محرک‌های خشم و پاسخ‌های متداول، ادراک پدیدارشناختی محرک‌ها و تجربه خشم، نقش افکار منفی در تجربه خشم، الگوهای شخصی تجربه خشم و رفتار، نظارت بر علائم هشداردهنده، گزارش تجربه‌ها و رویدادهای خشم، آرام‌سازی و کاهش تنش، تغییر افکار منفی و کنترل خشم، آموزش جرأت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی، آموزش راهبردهای حل مسئله، آموزش مصون‌سازی در مقابل اضطراب برای کنترل خشم است.

1. Findler & Weisner

2. Iwaniec

در مباحث اخلاقی، از کنترل خشم یا فرو بردن خشم با عنوان کظم غیظ سخن به میان آمده و قرآن این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است. «کظم» در لغت، به معنای بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می‌نمایند، به کار می‌رود (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۹۷).

بر اساس نظریه روان‌تحلیل‌گری، اگر خشم فرو برده شود، باعث نفرت، خشم به خویشتن و افسردگی می‌شود و این با «کظم غیظ» که به عنوان یکی از برجسته‌ترین صفات پرهیزگاران در آموزه‌های دینی مطرح شده است، تعارض آشکار دارد. شهید مطهری (۱۳۷۲، ص ۲۸) می‌گوید: «غیظی که انسان پیدا می‌کند، درست حالت عقده‌ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را کظم گویند، مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می‌گذارند، آب می‌شود. از نظر روحی، کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها غیظ اثری بر خودش مترتب نکند، بلکه آن عقده و کینه که در قلبش وجود دارد، حل شود و مثل یخی که آب می‌شود، آب شود».

برای درمان بیماری خشم، در اسلام راه‌های مختلفی وجود دارد و گفته شده: «هرگاه عامل بروز خشم به حرکت آمد، لازم است که انسان پایداری کند تا شخص خشمگین مجبور نشود که به صورتی نکوهیده به مقتضای خشم عمل کند و چون خشم تحریک شود، باید با معجون علم و عمل آن را درمان کرد» (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۲۰-۴۲۲). مهم‌ترین راهکارهای مقابله با خشم عبارت است از:

۱. برطرف کردن علل و انگیزه‌های خشم (رحیمی اصفهانی، ۱۳۷۴): عواملی که باعث خشم می‌شود، شامل خودپسندی، مسخره‌کردن، سرزنش، لجاجت، مخالفت، حيله‌گری و حرص بسیار بر مال زیاد و مقام است که تمام آنها از نظر شرع مقدس نکوهیده شده است و باید این عوامل را به وسیله ضدهای آنها از بین برد (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۱۲-۴۱۷).

۲. بررسی مفاسد خشم و فواید بردباری (رحیمی اصفهانی، ۱۳۷۴): صفت بردباری بعد از صفت علم، اشرف کمالات نفسانیه است و به همین خاطر، هر وقت که مدح علم می‌شود، بردباری نیز با آن بیان می‌شود. حضرت رسول اکرم (ص) فرموده است: «اللهم أغنني بالعلم و زیني بالحلم؛ خداوندا! من را به سبب علم بی‌نیاز کن و من را به صفت حلم زینت ده» (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۲). امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: «انما الحلم کظم الغیظ و ملک النفس؛ جز این نیست که حلم، فروخوردن خشم و تسلط بر خویش است» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۷۴)، همچنین می‌فرماید: «اقوی الناس من قوی

علی غضبه بحلمه؛ قوی‌ترین مردم کسی است که با حلمش بر غضبش مسلط شود» (همان، ج ۲، ص ۴۲۵). در بیان مفاسد خشم، امام عسکری (ع) فرموده است: «الغضب مفتاح کل شر؛ خشمگین شدن کلید همه بدی‌هاست» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۰ق، ص ۳۶۷) و نیز امام علی (ع) اول غضب را دیوانگی و آخر آن را پشیمانی می‌داند: «ایاک و الغضب فاوله جنون و آخره ندم» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۸۸).

۳. توجه به قدرت کیفر الهی: امام باقر (ع) می‌فرماید: «نَاجِيَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِه مُوسَى (ع) يَا مُوسَى أَمْسِكْ غَضَبَكَ عَمَّنْ مَلَكَتْكَ عَلَيْهِ أَكْفٌ عَنْكَ غَضَبِي؛ خداوند در مقام مناجات به حضرت موسی خطاب کرد: ای موسی! خشم خود را از کسی که بر او تسلط داری، باز دار تا من نیز خشم خود را از تو باز دارم» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۰۳). در واقع، فرد باید تأمل نماید و بداند که هر چه در عالم واقع می‌شود، همه به قضا و قدر الهی است و تمام موجودات مسخر قدرت او و همه امورات در ید کفایت اوست (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۰).

۴. دوری از اهل غضب: از آنجا که اعمال و اخلاق دوست و همنشین در آدمی تأثیر می‌گذارد، معاشرت با افراد تندخو و خشمگین انسان را تندخو می‌کند؛ بنابراین، در روایات توصیه شده که از این‌گونه افراد باید دوری کرد و بر عکس با افراد بردبار و با گذشت دوستی کرد. چنانچه امام علی (ع) می‌فرماید: «ایاک و صحبه من الهاک و أغراک فأنه یخذلک و یوبقک؛ از همنشینی یار بد که گمراهت می‌کند و فریبت می‌دهد، پرهیز کن که سرانجام باعث خواری و هلاکت تو می‌شود» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۳۰۳).

۵. سکوت و تغییر حالت: نظر به اینکه خشم یک تحول فوق‌العاده است که در جسم و روح آدمی پدید می‌آید، برای آرامش و برگشتن به حال عادی باید انسان حالت خود را تغییر داده و سعی کند سکوت کرده و کنترل خود را برای مدتی هر چند کوتاه حفظ کند (رحیمی اصفهانی، ۱۳۷۴). حضرت علی (ع) فرمود: «دواء الغضب بالصمت؛ خشمگینی را با سکوت معالجه کنید» (آمدی، ۱۳۸۵، ج ۴، ص ۲۴). در مورد تغییر وضعیت و محیط، در کتب اخلاقی از ائمه اطهار (ع) احادیثی نقل شده که همگی اشاره دارند به اینکه هنگام خشم، باید از محل خشم دور شد و تغییر حالت داد؛ اگر شخصی ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو روی زمین دراز بکشد و اگر دوباره آرامش نیافت، آب سرد به صورت خود بزند و یا وضو بگیرد (امام خمینی، ۱۳۸۰، ص ۱۳۹).

۶. مهار محرک‌ها: در روایات اسلامی توصیه شده است که برای مهار محرک‌های خشم، از جمله وسوسه نفس، شیطان و دوستان شیطان صفت باید با غفلت‌زدایی، مراقبت و گفتن اذکاری، مثل «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»، «لا اله الا الله»، خواندن سوره‌های ناس و فلق، گفتن «اعوذُ بِكَ مِنْ وَسْوَسَةِ النَّفْسِ»، خواندن دو رکعت نماز و پناه بردن به خدا از آنها خلاصی پیدا کرد (عرفان، ۱۳۷۳، ص ۱۰۸).

۷. هر فعلی که از انسان سر می‌زند، ابتدا در آن فکر کند تا خود را از آثار خشم محافظت نماید (نراقی، ۱۳۷۶).

۸. انسان بداند که خشم، بیماری دل و نقصان عقل است و علت آن، ضعف نفس است و نام‌گذاری خشم به شجاعت و عزت نفس، جهل محض می‌باشد (همان). شخص نیرومند کسی است که در هنگام خشم بر نفس خود مسلط باشد، چنان که پیامبر خدا (ص) فرمود: «اسدکم من ملک نفسه عند الغضب و احلمکم من عفا عند القدره؛ نیرومندترین شما کسی است که در موقع خشم بر نفس خود مسلط باشد و بردبارترین شما کسی است که به هنگام قدرت انتقام، بیخشد» (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۱۸-۴۲۰).

۹. یادآوری این نکته که تسلط و قدرت خدا بر انسان قوی‌تر و بالاتر از قدرت انسان بر فرد ضعیفی است که بر او خشم می‌کند (نراقی، ۱۳۷۶). رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمود: «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) مَنْ كَفَّ نَفْسَهُ عَنْ أَعْرَاضِ النَّاسِ أَقَالَ اللَّهُ نَفْسَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ کسی که خود را از ریختن آبروی مردم نگه دارد، خدا در قیامت از او درگذرد، و هر که خشم خود را از مردم بازگیرد، خدای تبارک و تعالی عذاب روز قیامت را از او بازگیرد» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۰۶).

۱۰. مطالعه زندگی افراد صبور و شیوه رفتاری آنها: در کتاب *معراج السعادة* آمده است: «اینکه بدانی هر حلیم و بردباری، غالب و قاهر و در نظر اولی البصائر عزیز و محترم باشد و هر غضبناک مضطرب‌الحال، پیوسته مغلوب و در دیده‌ها بی‌ارزش می‌گردد» (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۲).

۱۱. در نظر داشتن حالت چهره فرد خشمگین: علمای اخلاق می‌گویند: «در چهره افراد غضبناک بنگرید، ببینید چگونه حالت او از حالت انسانی خارج شده و صفات او به درندگان شبیه شده و منفور مردم (حتی نزدیکان خود) گشته است» (قمی، ۱۳۷۰، ص ۴۷-۴۸).

۱۲. عفو و گذشت: خداوند می‌فرماید: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ؛ با روش بهتر، کارهای زشت دیگران را برطرف کن و با گذشت خود، جلوی بدی‌های آنها را بگیر که ما حرف‌های آنها را بهتر می‌دانیم» (مؤمنون، ۹۶).

۱۳. شیوه‌های رفتاری: برای آنکه دیگران عملاً بیاموزند که چگونه خشم خود را مهار کنند، گاه اولیای دین به‌طور مستقیم با رفتار خود، چگونگی مهار خشم را به نمایش می‌گذاشتند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری، راه را بر هر گونه توجیه و تأویلی می‌بستند. چنین الگوهای رفتاری هم می‌تواند موجب تکوین نگرش‌های جدید شود و هم تهییج عاطفی و تحریک هیجانی را به دنبال داشته باشد. در سیره عملی اولیای دین، موارد فراوانی از به‌کارگیری این شیوه وجود دارد (آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۲). بی‌هقی در تفسیر آیه ۱۳۴، سوره آل‌عمران روایت کرده است که یکی از خدمت‌گزاران امام سجاد برای وضو گرفتن آب به دست حضرت می‌ریخت که ناگهان ظرف از دستش رها شد و صورت ایشان را مجروح کرد. حضرت سر بلند کرد و به او نگریست. آن زن گفت: خدای تعالی می‌فرماید: «الكاظمين الغيظ». حضرت فرمود: خشم خود را فرو خوردم. زن ادامه آیه را خواند که می‌فرماید: «و الله يحب المحسنين». حضرت فرمود: تو آزادی، می‌توانی بروی.

۱۴. مراودات دوستانه و خوش‌خلقی: قرآن با تعبیر زیبای کنایی به پیامبر می‌فرماید: «وَ اخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ؛ بال‌های خود را برای مؤمنان فرو گستر» (آل‌عمران، ۸۸). پیامبر اسلام به واسطه رحمت الهی با مردم نرم‌خو و پر مهر شده بود؛ در حالی که اگر تندخو و سخت‌دل بود، قطعاً مردم از اطراف او پراکنده می‌شدند: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل‌عمران، ۱۵۹). او دارای خلق و خوی والایی بود: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴). نسبت به هدایت افراد حریص بود و برای مومنان دلسوز و مهربان: «عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ» (توبه، ۱۲۸). بعضی افراد ایشان را آزار و اذیت می‌کردند و ایشان به آنها مهربانی می‌کرد. از پشت‌بام خاکستر می‌ریختند و پیامبر مانع از تندخویی اصحاب نسبت به آنان می‌شد.

به‌طور کلی، علمای اخلاق برای درمان خشم، دو راه علمی و عملی بیان کرده‌اند: راه عملی، تفکر در اخبار و آثاری است که بدی خشم و خوبی گذشت، صبر و فرو خوردن خشم را بیان کرده‌اند و راه عملی که بر روگردانی نفس در آغاز پیدایش خشم تأکید دارد. انسان باید تا قبل از شدت گرفتن خشم، خود را به‌گونه‌ای منصرف کند، مانند ترک محل، تغییر حالت، ذکر خدای تعالی و یا مشغول کارهای دیگر شود (امام خمینی، ۱۳۸۰).

بحث و نتیجه‌گیری

شواهد تجربی نشان می‌دهد، افرادی که احساس‌های خود را به خوبی کنترل کرده و احساس‌های دیگران را نیز درک می‌کنند و یا با آن به خوبی کنار می‌آیند، در روابط خانوادگی و تعامل‌های اجتماعی با مشکلات کمتری روبه‌رو می‌شوند (گلمن،^۱ ۱۹۹۵)؛ بنابراین، ایجاد و بازشناسی هیجان‌ها، شیوه مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما است.

آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی، به منزله راهبردهای مداخله‌ای مؤثر که می‌تواند در روابط بین فردی و درون فردی نقش مؤثر و مثبتی ایفا کند، در کشورهای توسعه‌یافته گسترش بسیاری پیدا کرده و در این زمینه، برنامه‌های متعددی، با رویکردهای متفاوت، طراحی و اجرا شده است. به همین دلیل، اهمیت و ضرورت کنترل خشم بر متخصصان حوزه بهداشت و درمان آشکار شده و مداخله‌های بالینی برای آموزش و درمان افراد و گروه‌های گوناگون فراهم گردیده است. پژوهش‌های بسیاری (برای مثال، کوپ و لندبرگ،^۲ ۱۹۹۲؛ نولو^۳ و همکاران، ۱۹۹۲)، به منظور یافتن علل خشم و تأثیرهای آن بر روابط بین فردی و شیوه‌های کنترل آن، توسط متخصصان و روان‌شناسان صورت گرفته است. بیشتر این تحقیق‌ها بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخله‌ها در زمینه کنترل خشم تأکید دارند و معتقدند که خشم، پدیده‌ای قابل کنترل است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را کنترل و تعدیل کرد.

گروه‌های هدف، بسیار متنوع‌اند و از بزرگسالان زندانی تا کودکان دبستانی و قهرمانان ورزش را در بر می‌گیرد. محتوای برنامه‌های آموزشی مدیریت خشم نسبتاً یکسان است. این برنامه‌ها با رعایت اصل انعطاف‌پذیری، در موقعیت‌های مختلف به تناسب ضرورت اجرا شده است. در بسیاری از برنامه‌ها بر بازسازی شناختی، کنترل برانگیختگی فیزیولوژیک و تمرین مهارت‌های رفتاری تأکید می‌شود (نویدی و برجعلی، ۱۳۸۶).

با توجه به آثار زیانبار فردی و اجتماعی خشم، کنترل خشم به یک ضرورت برای بهبود رفاه و آسایش بشر تبدیل شده است. کنترل خشم ممکن نیست، مگر اینکه از این

1. Goleman
2. Koop & Lundberg
3. Novello

هیجان بنیادین آگاه باشیم و از دانش کافی درباره سطوح هیجان، مراحل، آثار جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آن، شدت و ضعف آن برخوردار باشیم. شناخت هیجان‌ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می‌دهد و به هر میزان که این شناخت بیشتر باشد، به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین‌فردی پیش رفته‌ایم. دانشمندان علم اخلاق انسان‌ها را بر اساس دستور دین و عقل به سوی اعتدال در این قوه و نیرو دعوت می‌کنند و اعتدال در این امر را منشأ بسیاری از فضایل و خروج از حد اعتدال را موجب رذایل می‌دانند (جزایری، ۱۳۸۲).

فرو بردن خشم در چارچوب معارف و جهان‌بینی دینی، در روابط بین‌فردی و درون‌فردی موجب پاک شدن مسئله می‌شود، نه درون‌ریزی خشم. بر اساس آموزه‌های دین اسلام، فرد موظف است از خطاهای مردم درگذرد، با آنها مدارا کند، صبور باشد، نقدپذیر و نصیحت‌شنو باشد، به گفتار مردم گوش کند و به نیکوترین آنها ترتیب اثر دهد، در برخوردهای اجتماعی و دعوای اهل‌گذشت باشد، از بگو و مگو، مجادله، کینه و برخورد فیزیکی دوری کند و با مردم به شکل پسندیده سخن بگوید. مؤمن در همه شرایط، حضور خداوند را احساس می‌کند، می‌داند طبق وعده الهی فرو بردن خشمش باعث عزت، امنیت و آرامش وی می‌گردد و او را محبوب دیگران می‌کند و برای رسیدن به این منظور دعا می‌کند. امام سجاده (ع) در دعای «مکارم الاخلاق» می‌فرماید: «اللَّهُمَّ... وَ حَلِّبْنِي بِحَلِيَّةِ الصَّالِحِينَ وَ اَلْبَسْنِي زِينَةَ الْمُتَّقِينَ فِي بَسْطِ الْعَدْلِ وَ كَظْمِ الْغَيْظِ وَ اِطْفَاءِ النَّارَةِ وَ صَمِّ اَهْلِ الْفُرْقَةِ وَ اِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَيْنِ؛ خدایا! من را به زیور صفات خوب نیکوکاران آراسته کن و لباس پرهیزکاران را به من بپوشان تا به گسترش عدل و فرو بردن خشم خود و اصلاح میان مردم پس از آتش غیظ پردازم» (فلسفی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۶۰).

افراد پرهیزگار در روابط اجتماعی خود، با سه شیوه خشم خود را برطرف و محو می‌کنند: ۱. به خشم خود اهمیت نمی‌دهند و عجولانه و سریع آن را ابراز نمی‌کنند. ۲. به خاطر خداوند، از لغزش دیگران می‌گذرند و آن لغزش را به طور کلی نادیده می‌گیرند. آیه شریفه «والعافین عن الناس» نیز از کلمه «عفو» استفاده کرده است، نه «غفران». «عفو»، به معنای محو اثر یک امر به طور کلی است؛ اما «غفران» اشاره به ستر و پوشش روی چیزی با بقای اصل آن است (العسکری، بی‌تا، ص ۳۶۴). در واقع، در دیدگاه اسلامی افراد باگذشت، خود را از هر کینه‌ای دور می‌کنند. این امر، باعث رفع کدورت‌ها و خشم فرد مقابل می‌شود و روابط محترمانه متقابل را تشدید می‌کند. این

شیوه، یکی از مصادیق «قاطعیت» است که سازنده‌ترین الگوی ارتباط مؤثر می‌باشد. بنابراین، در کظم غیظ، مسئله خشم به کلی منتفی می‌شود و چیزی باقی نمی‌ماند تا موجب افسردگی شود. در سیره ائمه اطهار(ع) آمده است که ایشان هنگام خشم، این آیه را پیوسته تکرار می‌کردند، تغییر وضعیت می‌دادند، بدی را به نیکی پاسخ می‌دادند، محل را ترک می‌کردند، برای آن فرد دعا می‌کردند. این کارها باعث ارزیابی دوباره و درنگی در خشم می‌شود؛ اما اگر این کار دارای نتیجه نبود، باید از ارزش‌های خود با چنگ و دندان دفاع کرد (انفال، ۶۰). در پژوهش وینک و دیلون (۲۰۰۱) به اثبات رسیده که دیانت‌پیشگی (در سختی‌ها و راحتی‌ها) باعث شور و شوق زندگی، رضایت خاطر از روابط بین فردی و فعالیت‌های اجتماعی می‌شود و دینداری با بهزیستی و سازگاری گره خورده است و فواید روان‌شناختی دینداری در دوران سختی و مصیبت، بر اساس بررسی‌های متعدد آشکار است.

قرآن انسان را به کنترل انفعال خشم سفارش کرده است. می‌توان گفت به چند دلیل حکومت بر نفس در حالت خشم مفید خواهد بود:

۱. انسان قدرت خویش را بر تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح، حفظ می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد یا سخنی نمی‌گوید که بعداً پشیمان شود.

۲. در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشم و عدم تجاوز، اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و همراه با آرامش نسبت به مردم، معمولاً باعث ایجاد آرامش در طرف مقابل می‌شود و خود او را نیز وامی‌دارد که به خود بیاید و آرامش خود را باز یابد و این مسئله بدون شک باعث جلب دوستی و محبت مردم می‌شود و به‌طور کلی، به حسن روابط انسانی کمک می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛ بدی خلق را به بهترین عمل [که نیکی است] پاداش ده تا همان کس که گویی با تو بر سر دشمنی است، دوست و خویش تو گردد» (فصلت، ۳۴).

۳. کنترل خشم از نظر بهداشتی نیز سودمند است و انسان را از بسیاری امراض جسمی که معمولاً در نتیجه انفعالات شدید به وجود می‌آید، دور می‌کند (آذربایجانی، ۱۳۸۲). در ایالت جورجیا، تحقیقات وسیعی در زمینه رابطه علائم مذهبی با سلامتی صورت گرفته و این نتیجه به دست آمد: گروهی از شهروندان که هر هفته در جلسات مذهبی کلیسا شرکت می‌کردند، دارای فشار خون کمتری نسبت به دیگران بودند. در

تحقیق دیگری که در مریلند انجام گرفت، افرادی که هر هفته به کلیسا می‌رفتند، کمتر از دیگران در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار داشتند و درصد مرگ و میر بین آنها بسیار پایین‌تر از دیگران بود. شمار تلفات در میان افرادی که هیچ‌گونه رابطه‌ای با مقولات مذهبی ندارند، پس از معتادان به سیگار و الکل از دیگر گروه‌ها بیشتر است و این نشان می‌دهد که انجام فرایض مذهبی در سلامت فرد بسیار مؤثر است (ردفورد و ویرجینیا، ۱۳۷۹).

بنا بر مباحث مطرح شده، علت اینکه خداوند متعال از مردم می‌خواهد بر نیروی خشم خویش حاکم باشند و از تقصیر دیگران درگذرند، روشن می‌شود. در واقع، خداوند به افرادی که بر خشم خود غالب می‌شوند، وعده ثوابی عظیم داده است؛ «وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۳-۱۳۴)؛ «وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ» (شورا، ۴۳).

بیشتر مطالعات انجام شده روی برنامه‌های مداخله‌ای درمان خشم از رویکرد شناختی - رفتاری استفاده کرده‌اند (بک و فرنندز، ۱۹۹۸). هدف این رویکرد، ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد است (استرن، ۱۹۹۹) و مؤلفه‌های تأثیرگذار در روابط میان فردی را دربرمی‌گیرد. راهبردهای ارائه شده در روایات و متون دینی هم شامل دو مؤلفه شناختی و رفتاری است. در نظر گرفتن نفع دنیوی و اخروی مهار خشم و توجه به آثار فیزیولوژیکی خشم، از جمله راهبردهای شناختی در دیدگاه دینی می‌باشد. همچنین مهار محرک‌ها، تغییر محیطی و وضعیت، الگو قرار دادن زندگی و منش افراد صبور و شیوه رفتاری آنان، از جمله فنون رفتاری است. علاوه بر این، همانندسازی، حفظ جذابیت بین فردی، تغافل و عفو، از جمله فنون و مهارت‌های بین فردی و اجتماعی در دیدگاه اسلامی است.

منابع

- قرآن مجید..
- آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۲)، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، تهران: سمت.
- امام خمینی، روح الله (۱۳۸۰)، *شرح چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- حرانی، ابن شعبه (۱۴۰۰ق)، *تحف العقول*، تصحیح علی اکبر غفاری، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
- تاوریس، کارول (۱۹۸۹)، *روان‌شناسی خشم*، ترجمه احمد تقی‌پور و سعید درودی (۱۳۸۴)، تهران: دایره.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۸۵)، *غررالحکم: کلمات قصار امیرالمؤمنین (علیه‌السلام)*، ترجمه محمدعلی خونساری (۱۳۸۵).
- جزایری، سید محمدعلی (۱۳۸۲)، *دروس اخلاق اسلامی*، قم: مدیریت حوزه علمیه.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران: دانشگاه تهران.
- رحیمی اصفهانی، غلامحسین (۱۳۷۴)، *درس‌هایی از اخلاق اسلامی*، ج ۴، انتشارات عسگریه.
- رد فورد، ویلیامز و ویلیامز ویرجینیا (۱۳۷۹)، *خشم می‌کشد*، ترجمه شمس‌الدین زرین کلک و میترا کدخدایان، تهران:
- سیمون، سیدنی بی و سوزان سیمون (۱۳۷۱)، *بخشودن*، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: موفق.
- شبر، سید عبدالله (۱۳۸۳)، *الاخلاق*، ترجمه محمدرضا جباریان، قم: هجرت.
- عرفان، حسن (۱۳۷۳)، *جزوه موضوعات تحقیقی معارف اسلامی و علوم انسانی*، قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.
- العسکری، ابوهلال (بی‌تا)، *معجم الفرق اللغویه*، قم: جامعة المدرسین.
- غزالی، محمد (۴۵۰-۵۰۵ق) *کیمیای سعادت*، به کوشش حسین خدیو جم (۱۳۶۴)، تهران: وزارت فرهنگ و آموزش عالی.

فلسفی، محمد تقی (۱۳۷۳)، شرح و تفسیر دعای مکارم اخلاق، ج ۱، قم: نشر فرهنگ اسلامی.

قمی، شیخ عباس (۱۳۷۰)، خلاصه معراج السعادة، قم: مؤسسه در راه حق.
کاشانی، محسن (۱۰۹۱ق)، راه روشن، ترجمه محمد صادق عارف (۱۳۷۹)، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۲۹ق)، اصول کافی، ترجمه جواد مصطفوی (۱۳۶۳)، تهران: علمیه اسلامیة.

گلمن، دانیال (۱۹۹۵)، هوش هیجانی: توانایی‌های محبت کردن و محبت دیدن، ترجمه نسرین پارسا (۱۳۸۰)، تهران: رشد.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
مصباح، علی (۱۳۷۴)، روان‌شناسی رشد، تهران: سمت.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۲)، فلسفه اخلاق، ج ۱۵، قم: صدرا.
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیة.

نجاتی، محمد عثمان (۱۳۶۷)، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

نراقی، ملا احمد (۱۳۷۶)، معراج السعادة، تهران: دهقان.
نوبدی، احد و احمد برجعلی (۱۳۸۶)، «اثرات اجرای یک برنامه آموزش مدیریت خشم

بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم پسران دبیرستانی»، مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، ش ۱۰ (۳ و ۴)، ص ۵۹-۸۱.

هرگنهان، ر. بی و م. السون (۲۰۰۱)، مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، ترجمه: علی اکبر سیف (۱۳۸۳)، تهران: دوران.

American psychological Association (2004), *Controlling anger-before it controls you*. <http://www.google.com>.

Averill, J. R. (1982), *Anger and aggression: An essay on emotion*, New York: Springer-Verlag.

Bar-On, R. (2001), Emotional intelligence and self-actualization, In Joseph Ciarrochi, Joseph P. Fogas & John D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence In Everyday Life* (pp.82-97), U.S.A: Taylor & Francis.

- Beck, R. & E. Ferandez (1998), "Cognitive-Behavioural therapy in the treatment of anger: A meta_analysis", *Cognitive Therapy and Research*, 22, pp.63-74.
- Corsini, R. J. (1999), *The dictionary of psychology*, Philadelphia: Branner/Mazel.
- Dahlen, E. R. & J. L. Deffenbacher (2001), *Anger management: Empirically supported cognitive therapies: Current status and future promise*, New York.
- Eckhardt, C. I. & J. L. Deffenbacher (1995), "Diagnosis of anger disorders". In H. Kassinoe (Ed), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp.27-48). Washington DC: Taylor & Francis.
- Feindler, E. L. & S. Weisner (2006), "Youth anger management treatment for school violence prevention". In S. R. Jimerson & M. Furlong (Eds), *Handbook of school violence and school*.
- Iwaniec, D. (2006), *The emotionally abused and neglected child* (2nd Ed). West Sussex, London: John Wiley & Sons, Ltd.
- Kellner, M. H.; B. H. Bry & L. A. Colletti (2002), "Teaching anger management skills to student with severe disorder", *Journal of Behavioral Disorders*, 27, p.460.
- Koop, C. E. & G. D. Lundberg (1992), "Violence in America: A public health emergency", *Journal of the American Medical Association*, 267, pp.3075-3076.
- Marks, E. (1999), *The preliminary manual for the state-trait personality inventory*.
- Mayer, J. D., P. Salovey & D. R. Caruso (2000), "Selecting a measure of emotional intelligence", In Br-On & et al (Eds), *Handbook of emotional intelligence*, (pp.320-342), California: Bass Inc.
- Monahan & H. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder developments in risk Assessment*, (pp.21-59), Chicago: University of Chicago press.
- Novaco R. W. (1975), *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*, Lexington, MA: Heath.
- Novaco, R. W. (1994), *Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered*. In J.

- Novaco, R. W. (1986), "Anger as a clinical and social problem". In R. Blanchard and C. Blanchard (eds.), *Advances in the study of aggression*, Vol. 2. New York: Academic press.
- Novello, A.; S. Shosky & R. Froehlke (1992), "From the surgeon general, U.S. public health service: A medical response to violence". *Journal of the American Medical Association*, 267, 3007.
- Peterson, L.; B. Ewigman & T. Vandiver (1994), "Role of parental anger in low-income women: Discipline strategy, perceptions of behavior problems, and the need for control", *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, pp.435-443.
- Russell, J. A. & B. Fehr (1994), "Fuzzy concepts in a fuzzy hierarchy: Varieties of anger", *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, pp.186-205.
- safety: From research to practice* (pp.353-363). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum.
- Smith Slep, M. & S. G. O'Leary (2007), "Multivariate models of mothers and fathers aggression toward their children", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, pp.739-751.
- Smith, C. (2004), *Fireworks*. <http://www.ksu.edu/wwparent/courses/index.htm>.
- Spielberger, C. D.; L. R. Barker; S. F. Russell; R. S. Crane; L.G. Westberry; J. Knight & S. B. Stern (1999), "Anger management in parent-adolescent conflict", *The American of Family Therapy*, 27, pp.181-193.
- Taylor, G. J. & R. W. Navaco (2005), *Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Unpublished manual*, university of South Florida, Tampa.