

## راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه های اسلام، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان شناسی نوین

### The Strategies of Anger Management from the Perspective of the Islamic Teachings, the Thinkers of Islamic Ethics, and Modern Psychology

مجتبی فرهوش / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده مؤسسه اخلاق و تربیت  
مرتضی کاشانی نژاد ابیانه / کارشناسی ارشد روان شناسی مثبت گرای مؤسسه اخلاق و تربیت  
سیدمحمدحسن میرمحمدیان / دانشجوی دکتری مدرسی معارف گرایش اخلاق دانشگاه معارف

**Mojtaba Farhoush**, An MA student in family counselling, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: mojtaba.farhoush@gmail.com

**Mortaza Kashani Nejad Abyaneh**, an MA in positive psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: Kashani.362@gmail.com

**Seyyed Mohammad Hassan Mir Mohamadian**, a Ph.D. student in Ethics, Maaref University, Qom, Iran, Email: Mirmohamadian1358@gmail.com

#### Abstract

This study aimed at the explanation of the strategies of anger management from the perspective of the Islamic teachings (verses and hadiths), the thinkers of Islamic ethics, and modern psychology. For this purpose, the verses and hadiths on anger control were examined, and by studying the relations between the verses and hadiths, the anger management from the perspective of Islam teachings was explained; then, the texts related to anger in the thinkers' works on Islamic ethics and modern psychology were collected and analyzed, and the strategies of anger management from each perspective was presented. The findings showed that the Qur'an and hadiths explained the objective, foundations, and principles of

#### چکیده

هدف این پژوهش تبیین راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه های اسلام (آیات و روایات)، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان شناسی نوین بود. بدین منظور آیات و روایات مربوط به کنترل خشم بررسی شد، و با جمع بندی بین آنها مدیریت خشم از منظر اسلام تبیین شد، سپس متون مرتبط با خشم در آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان شناسی نوین، جمع آوری و تحلیل شد و راهکارهای مدیریت خشم از منظر هر یک ارائه شد. یافته ها نشان داد قرآن و روایات هدف و مبانی و اصول مدیریت خشم را تبیین کرده اند و در مقام بیان تمامی جزئیات و روش ها نبودند. اگرچه در قرآن و روایات

anger management, and did not attempt to express all its details. The Qur'an and hadiths have presented the strategies for anger management, but anger control is not limited to them. Therefore, we can use some strategies in modern psychology, just as the scholars of ethics in their works they not only have explained the strategies in the verses and hadiths, but have also presented the strategies for desirable anger management through rational method, introspection and personal observations. Comparing the findings of this study with previous studies, it can be seen that in a comparative study on the strategies of anger management in Islam and psychology, researchers considered Islam to consist of the teachings of the Qur'an and hadiths, and moral scholars' moral teachings, while the teachings of Islam, and the teachings of moral scholars should be separated from each other, and then compared with psychology.

**Keywords:** anger, anger management, wrath, Islam, moral scholars, psychology, spiritual strategies

راهکارهایی برای مدیریت خشم ارائه شده است، اما کنترل خشم منحصر به این روش‌ها نیست و می‌توان راهکارهایی از روان‌شناسی نوین را به کار برد، همان‌گونه که علمای اخلاق در آثارشان علاوه بر روش‌های تبیین شده در آیات و روایات، با روش عقلی، درون‌نگری و مشاهده‌های شخصی، راهکارهایی را جهت مدیریت مطلوب خشم ارائه کرده‌اند. در مقایسه یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های قبلی مشاهده می‌شود پژوهشگران در بررسی تطبیقی راهکارهای مدیریت خشم در اسلام و روان‌شناسی، اسلام را شامل آموزه‌های قرآن و روایات و علمای اخلاق دانستند، درحالی‌که بایستی آموزه‌های اسلام و راهکارهای علمای اخلاق از یکدیگر تفکیک شوند و سپس با روان‌شناسی مقایسه شوند.

**کلیدواژه‌ها:** خشم، مدیریت خشم، غضب، اسلام، علمای اخلاق، روان‌شناسی، راهکارهای معنوی.

## مقدمه

در آموزه‌های اسلامی مدیریت خشم جایگاه ویژه‌ای دارد و خداوند پاداش بسیار بزرگی برای آن قرار داده است (آل عمران: ۱۳۳ و ۱۳۴). در اسلام خشمی که در جهت مطلوب و به مقدار لازم باشد، خشم ممدوح است، اما خشمی که در جهت نامطلوب و یا در جهت مطلوب و بیش از مقدار لازم باشد، مذموم است. «محمد ﷺ فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید و در میان خود مهربانند» (الفتح: ۲۹). به دلیل اهمیت مدیریت خشم، در جوامع حدیثی نیز ابوابی به روایات خشم اختصاص داده شده است مانند باب «الغضب»

در کتاب اصول کافی و باب «و جوب تسکین الغضب عن فعل الحرام وما یسکن به» در کتاب وسائل الشیعه اگرچه کنترل خشم بخش ویژه‌ای از علم اخلاق اسلامی را به خویش اختصاص داده است، اما هر کدام از مکاتب اخلاقی شیوه خاصی برای مدیریت خشم دارد.<sup>۱</sup>

«خشم»<sup>۲</sup> در لغت به معنای غضب و مقابل خشنودی است (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه خشم). خشم یکی از پاسخ‌ها به موقعیت تنش‌زا است. خشم پرشورترین و خطرناکترین هیجان است و گاهی منجر به رفتار آسیب‌زا می‌گردد، خشم در این موارد ایجاد می‌شود: ۱. هنگامی که فرد در رسیدن به خواسته‌اش با مانعی مواجه می‌شود؛ ۲. هنگامی که فرد خطری نسبت به خود یا منافعش احساس می‌کند؛ ۳. هنگامی که فرد مورد بی‌اعتنائی یا انتقاد ناموجه قرار می‌گیرد. خشم با وجود تضاد شناختی و برانگیختگی روانی مشخص می‌شود و هیجانی بهنجار با جنبه‌های انطباقی بسیار است. با وجود این، وقتی که تکرار، شدت و مدت آن افزون‌تر از جنبه‌های انطباقی باشد، ناکارآمد می‌گردد (مولر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

پرخاشگری<sup>۴</sup> بروز ظاهری خشم است که به شکل کلامی، رفتاری و رابطه‌ای ابراز می‌شود. پرخاشگری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن به افراد یا اشیاء انجام می‌شود. برخی خشم را همان پرخاشگری عاطفی می‌دانند، اما به نظر می‌رسد خشم مقدمه پرخاشگری عاطفه‌ای است. می‌توان گفت پرخاشگری دو نوع است: ۱. پرخاشگری عاطفی که به دلیل نوعی برانگیختگی عاطفی صورت می‌گیرد؛ ۲. پرخاشگری ابزاری که فرد برای رسیدن به هدف خاصی، دست به پرخاشگری می‌زند (آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۷). در پرخاشگری ابزاری معمولاً فرد خشمگین نیست، تنها برای رسیدن به هدفش به دیگران آسیب می‌زند (جوان هوشیار، ۱۳۸۹).

اخلاق فلسفی، قوه غضبیه را یکی از سه قوه اصلی انسان می‌داند که بایستی تعدیل شود، اگر با نظارت عقل در مسیر اعتدال قرار گیرد، فضیلت شجاعت می‌شود و اگر دچار افراط و تفریط شود، رذایل اخلاق تهوّر و جُبْن می‌شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۹۰). در اخلاق عرفانی، محبت به خدا و جلوه‌های خدا که خلق خدا هستند، هیجانانگیز و خشم را کاهش می‌دهد (احمدپور و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۵۲). در اخلاق روایی، به آیات قرآن

۱. اگرچه اصطلاح مکاتب اخلاق اسلامی رایج است، اما اصطلاح رویکردهای اخلاق اسلامی دقیق‌تر است و بایستی جایگزین شود.

2. Anger

3. Moeller.

4. Aggression

و روایات معصومین تمسک می‌شود؛ مانند کتاب ایمان و کفر اصول کافی. در اخلاق طیبی، با تعادل مزاج، سعی در کاهش خشم دارد، فرد اگر صفرا یا سودایش زیاد است، باید با درمان‌هایی به مزاج جبلی خویش باز گردد تا با تعادل مزاج، اخلاقی اصلاح شود (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۱).

برخی از افراد به شدت تحریک پذیرند و زیاد خشمگین می‌شوند یا خشم‌های انفجاری دارند، بایستی به مشاوره مراجعه کنند، مشاور عوامل و ابعاد خشم و پرخاشگری فرد را ارزیابی می‌کند، با توجه به عوامل خشم، برنامه درمانی مناسب را انتخاب می‌کند که به طور کلی سه نوع است: ۱. برنامه آموزشی مدیریت خشم شامل آشنایی با خشم و پیامدهای آن، محرک‌های خشم، نقش افکار و طرح‌واره‌های منفی در ادراک خشم، بازسازی شناختی و افزایش خودآگاهی هیجانی، مهارت خود آرام‌سازی، مهارت حل مسئله، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت جرأت‌ورزی، مهارت خودکنترلی، تقویت عزت نفس. به عنوان نمونه، برنامه نواکو برای مدیریت خشم سه مؤلفه دارد: آمادگی شناختی، کسب مهارت‌ها، کاربرد آموخته‌ها (شکوهی‌یکتا و دیگران ۱۳۸۸)؛ ۲. درمان اختلالات بالینی مانند اضطراب فراگیر، وسواس، افسردگی. گاهی این اختلالات موجب آسیب‌پذیری فرد در برابر خشم شده‌اند؛ ۳. روان‌درمانی بلندمدت و عمیق مانند اصلاح سازه‌های شخصیتی.

در روان‌شناسی نوین راهکارهایی برای مدیریت خشم ارائه شده است. مانند اصلاح تحریف‌های شناختی (احراری و همکاران، ۱۳۹۸). برخی معتقدند درآموزه‌های اسلامی تمامی روش‌ها و جزئیات آنها بیان شده است و آموزه‌های روان‌شناسی نوین دستاوردی نخواهد داشت. این پژوهش به دنبال بررسی تطبیقی راهکارهای مدیریت خشم در اسلام، آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین است.

### روش پژوهش

در این پژوهش از روش توصیفی - تحلیلی استفاده شده است. بدین منظور آیات و روایات مربوط به کنترل خشم و غضب در قرآن، اصول کافی و میزان الحکمه جمع‌آوری و دسته‌بندی و تحلیل شد، سپس با مراجعه به متون مرتبط در آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی، راهکارهای مدیریت خشم از منظر هر یک دسته‌بندی شد.

## یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد در قرآن و روایات بر کنترل خشم تأکید شده است و راهکارهایی ارائه شده است، اما کنترل خشم منحصر به این روش‌ها نیست، از روش تجربی و عقلی نیز می‌توان راهکارهای جدیدی جهت مدیریت خشم به دست آورد، چنان‌که علمای اخلاق به این نکته توجه کرده‌اند و در آثارشان علاوه بر روش‌های تبیین شده در آیات و روایات، از روش تجربی و روش عقلی بهره برده‌اند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش در اسلام و روان‌شناسی، بایستی از ایجاد خشم نادرست پیشگیری شود، در صورت بروز، مدیریت شده، شدت آن کنترل شود، و آسیب‌های آن جبران گردد. به طور کلی مدیریت خشم در سه مرحله ممکن است:

(۱) پیشگیری از ایجاد خشم: بایستی با اصلاح سبک زندگی، حساسیت و تحریک‌پذیری را که از علل زمینه‌ساز خشم هستند، کاهش داد، مثلاً تغذیه مناسب، تفریحات کافی، ورزش، آموختن مهارت‌های زندگی مانند مهارت حل مسئله، مهارت انعطاف‌پذیری و مهارت خودگردانی هیجانی، کارهایی که موجب نشاط و خلق خوش می‌شوند، همچنین راهکارهایی که موجب تعامل بهتر با اطرافیان می‌شوند مانند مهارت ارتباط مؤثر، تقویت هوش هیجانی (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۸). البته گاهی خشم به خاطر مشکلات روان‌شناختی مطرح است و آسیب‌دستگاه روانی فرد باید درمان شود مانند اختلال سلوک در نوجوانان، اختلال شخصیت ضد اجتماعی در جوانان و اختلال شخصیت مرزی و پارانوئید و اختلال اضطراب فراگیر در بزرگسالان (میرشمسی و همکاران، ۱۳۹۹)؛

(۲) کنترل خشم در هنگام پیدایش آن، با راهکارهایی مانند توجه به پیامدهای خشم در جسم و روح خود فرد، توجه به پیامدهای پرخاشگری در جسم و روح اطرافیان، توجه به پاداش‌های معنوی و دنیوی حلم، انجام تکنیک‌های خود آرام‌سازی (مانند ۲۰ بار تنفس عمیق و شمارش معکوس)؛

(۳) جبران آسیب‌های خشم پس از وقوع آن. خداوند متعال می‌فرماید: «... همانا خوبی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برد...» (هود: ۱۱۴). برای جبران مثلاً فرد دو برابر آن رفتار اشتباهش که در حال خشم انجام داده، به فردی که آسیب عاطفی دیده، محبت کند.

در ادامه راهکارهای مدیریت خشم در سه بخش قرآن و روایات، اخلاق و روان‌شناسی در سه مرحله پیشگیری، کنترل و جبران، در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری می‌آید.

اموری در قرآن و روایات موجب پیشگیری از خشم هستند. برخی از آنها عبارت اند از: ایمان به خدا، معنাজویی در رنج‌ها، بخشش به خاطر خدا، تأمل در سرگذشت پیشینیان؛ چون این امور به طور غیرمستقیم در کنترل خشم مؤثر هستند، به برخی از آنها اشاره می‌شود.

ایمان به خدا، در کنترل خشم مؤثر است. امام صادق علیه السلام فرمود: «همانا مؤمن کسی است که هنگامی که خشمگین می‌شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد». بنابراین ضعف ایمان و بی‌تقوایی، زمینه‌ساز خشم مذموم و پرخاشگری می‌شوند. ایمان مجموعه‌ای از نگرش‌ها، شناخت‌ها، عواطف و رفتارهاست، ایمان ذومراتب است و مرتبه‌ای ایمانی هر فرد بستگی به میزان بهره‌مندی او از این مؤلفه‌ها دارد. مراتب بالاتر ایمان، خودکنترلی بیشتری را به همراه دارد. آموزه‌های اسلامی با اموری همچون معنাজویی در رنج‌ها، آسیب‌پذیری به خشم را کاهش می‌دهد؛ زیرا یکی از عواملی که زمینه‌ساز تحریک‌پذیری و خشم می‌شود، ناکامی و مشکلات است. دین اسلام با معنی دادن به رنج‌ها و مشکلات، موجب کاهش رنج ناشی از آنها می‌شود، مسلمانی که دچار مشکل شده است آن را امتحان خدا و فرصتی برای نزدیکی بیشتر به خدا می‌داند (پسندیده، ۱۳۸۹)، احساس می‌کند مورد عنایت و توجه خاص خداوند متعال واقع شده است (روایات باب شدت ابتلاء مؤمن در اصول کافی). بر مبنای آموزه‌های اسلام فردی که دچار آسیب و ستم شده است می‌تواند با خدا معامله کند و به خاطر خدا بیخشد و از پاداش خداوند بهره‌مند شود. همچنین تأمل در سرگذشت پیشینیان مانند برخی موارد که در قرآن و روایات و سیره اهل بیت علیهم السلام آمده است و تأمل در آثار حلم و پیامدهای خشم و در نتیجه الگوگیری از حلم و بخشش بزرگان و عبرت گرفتن از اشتباهات بدکاران؛ مانند قایل که هابیل را کشت و پشیمان شد (مأئده، ۳۰).

در قرآن و روایات اموری موجب کنترل خشم هستند که در این پژوهش در سه بخش شناختی، رفتاری و هیجانی گزارش می‌شوند. راهکارهای شناختی عبارت‌اند از: توجه به آسیب‌ها و پیامدهای خشم، توجه به پاداش حلم و کنترل خشم. راهکارهای هیجان‌مدار عبارت‌اند از: یادآوری عظمت خدا، یاد روز قیامت، توجه به عدالت و انتقام خداوند در روز قیامت، دعا کردن، پناه بردن به خداوند از شر شیطان، الگوگیری از اهل بیت، صبر و بخشش. راهکارهای رفتاری عبارت‌اند از: وضوگرفتن، نماز، تعادل مزاج، کنترل دست و زبان، دور شدن از موقعیت، سکوت کردن، حلیمانه رفتار کردن، بر زمین نشستن، خویشاوند را لمس کردن، اجتناب از انجام امور مهم.

توجه به آسیب‌های خشم: در آیات و روایات بسیاری به پیامدها و آسیب‌های خشم اشاره شده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «خشم کلید هر بدی است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۳). همچنین امام باقر علیه السلام فرمود: «چون کسی از شما خشمگین شود، چشمانش سرخ شود و رگ‌های گردنش متورم شود» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۴)؛ یعنی دربارهٔ چهره‌اش در هنگام خشم، بیندیشد و تصور کند که چقدر زشت و ترسناک می‌شود. توجه به این پیامدها موجب کنترل خشم می‌شود.

توجه به پاداش حلم و کنترل خشم: مانند در امان بودن از خشم خداوند، عیب‌پوشی خدا از فرد، یاری خدا، موجب انگیزش فرد به کنترل خشم می‌شود. خداوند متعال می‌فرماید: «همان‌ها... که خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند، و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران: ۱۳۴). امام صادق علیه السلام فرمودند: «حواریون به عیسی علیه السلام عرض کردند: کدامیک از امور، بدترین و شدیدترین است؟ عیسی علیه السلام فرمود: خشم خداوند متعال. حواریون عرض کردند: چگونه از خشم خدا بپرهیزیم؟ عیسی علیه السلام فرمود: بدین گونه که خشمگین نشوید» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص ۱۵۶). و در حدیث دیگری فرمودند: «کسی که خشمش را نگه دارد، خداوند عیبش را می‌پوشاند» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب). امام باقر علیه السلام فرمود: «در تورات نوشته شده است در آنچه خداوند به موسی علیه السلام فرمود، ای موسی، خشم را از آنکه زبردست توست، نگهدار، خشمم را از تو نگه می‌دارم» و فرمود: «کسی که خشمش را از مردم نگه دارد، خداوند متعال عذاب روز قیامت را از او نگه می‌دارد» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

یادآوری عظمت خدا، خشم را کاهش می‌دهد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «یا علی غضب نکن، هرگاه خشمگین شدی به زمین بنشین و بیندیش که چگونه خداوند بر بندگان قدرت دارد و حلم می‌کند و آنها را به خطاها مؤاخذه نمی‌فرماید؛ چون هنگام غضب به تو گویند از خدا بترس خشم را بدور افکن و به حلم و بردباری باز گرد» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۱۴۶). یاد روز قیامت، صبر و بخشش را آسان می‌کند. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «... (در هنگام خشم) هرگز حاکم و مسلط بر خود نخواهی شد تا اینکه بسیار به یاد روز قیامت و بازگشت به سوی خداوند باشی» (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۴۴۴). توجه به عدالت و انتقام خداوند در روز قیامت و توجه به اینکه سرانجام پرهیزگاران رستگار می‌شوند و ستمکاران مجازات می‌شوند موجب کنترل خشم برای رضای خدا می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمود: «همانا در تورات نوشته

شده است که ای فرزند آدم مرا در هنگام خشم یاد کن تا تو را در هنگام خشمم یاد کنم، پس تو را به همراه کسانی که نابود می‌کنم، نابود نکنم، پس هرگاه به تو ستم شد، یاری و انتقام مرا قبول کن که انتقام من بهتر از انتقام خودت هست» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

دعا کردن و پناه بردن به خدا از خشم در کنترل آن مؤثر است، امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «خدایا همانا به تو پناه می‌برم از سرکشی حرص و شدت خشم» (امام سجاد علیه السلام، ۱۳۹۲، دعای هشتم). مناجات با خداوند در هنگام خشم موجب آرامش می‌شود (طه: ۱۳۰). امام صادق علیه السلام فرمودند: در هنگام خشم با خداوند مناجات کن و بگو: «قُلْ عِنْدَ الْعُصْبِ اللَّهُمَّ أَذْهَبْ عَنِّي غَيْظَ قَلْبِي وَاغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَأَجِرْنِي مِنْ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ أَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ أَسْأَلُكَ جَنَّتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارِكَ وَأَسْأَلُكَ الْحَيْرَةَ كُلَّهَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ اللَّهُمَّ تَبَيَّنِي عَلَى الْهُدَى وَالصَّوَابِ وَاجْعَلْنِي رَاضِيًا مَرْضِيًّا غَيْرَ ضَالٍّ وَلَا مُضِلٍّ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۳۳۸). دعا تأثیر حقیقی و تکوینی در فرد و هستی می‌گذارد، اما به لحاظ روان‌شناختی عاطفی محسوب می‌شود، لذا در عوامل عاطفی ذکر شد.

پناه بردن به خداوند از شر شیطان، خشم را کاهش می‌دهد. از امام صادق علیه السلام نقل شده است که «اگر یکی از شما هنگامی که خشمگین می‌شود بگوید: به خداوند پناه می‌برم از شر شیطان رانده شده، خشم او برطرف می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۶، ص ۳۳۹).

الگوگیری از اهل بیت: مؤمنین اهل بیت را دوست دارند، محبت به اهل بیت سبب الگوگیری از سیره اهل بیت می‌شود. اهل بیت در مواجهه با بی‌احترامی و توهین افراد ناآگاه، صبورانه و حلیمانه برخورد می‌کردند و پاسخ بدی آنان را با خوبی و محبت می‌دادند، مانند برخورد امام حسن علیه السلام با مرد شامی (پیشوائی، ۱۳۷۸، ص ۱۰۵).

صبر و بخشش نیز خشم را کاهش می‌دهد. اگر فرد ظلم و ستم ستمکاران را امتحان خداوند متعال بداند که با صبر در آنها می‌تواند به خداوند تقرّب جوید. «به یقین (همه شما) در اموال و جان‌های خود، آزمایش می‌شوید!» (آل عمران: ۱۸۶). «همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند» (شوری: ۳۷).

وضو گرفتن: در حدیث منقولی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد و غسل کند که خشم از آتش است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۲۷۲). نماز و مناجات با خدا در تمامی سختی‌ها، از جمله کنترل خشم مؤثر است. «و (در کارهایتان) از صبر (روزه) و نماز یاری طلبید» (البقره: ۴۵).



کنترل دست و زبان و عجله نکردن در مجازات و تأخیر انداختن آن در روایات توصیه شده است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «سرکشی تندی و خشم، قدرت دست و تیزی زبانت را در اختیار گیر و از تمام این امور به باز داشتن خود از شتاب در انتقام و تأخیر انداختن حمله، خود را حفظ کن تا خشم آرام گردد و عنان اختیار را مالک شوی...» (شریف‌الرضی ۱۴۱۴، ص ۴۴۴). به طور کلی بهتر است فرد در هنگام خشم کاری را انجام ندهد و تصمیم‌گیری و اقدام را به زمان دیگری که آرامش دارد موکول کند. دور شدن از موقعیت، «و در برابر آنچه (دشمنان) می‌گویند شکبیا باش و به طرزی شایسته از آنان دوری گزین» (المزمل: ۱۰). سکوت کردن، امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «خشم را با سکوت درمان کنید» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۲۷).

حلیمانه رفتار کردن: امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود» (شریف‌الرضی ۱۴۱۴، ص ۱۲۵). اهل بیت به تعادل مزاج در کنترل خشم اشاره کرده‌اند. امام صادق علیه السلام به نقل از رسول الله صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هرکس می‌خواهد خشمش کم شود پس گوشت بلدرچین بخورد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۳۹).

برزمین نشستن: امام باقر علیه السلام فرمود: «مردی بر مردمی خشمگین شد و ایستاده بود، بلافاصله بنشیند که پلیدی شیطان را از او دور می‌کند و در جای دیگر فرمود: «... هرگاه کسی از شما از این حالت خویش بترسد، به زمین بچسبد؛ زیرا وسوسه شیطان در آن هنگام از او دور شود» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

خویشاوند را لمس کردن: امام باقر علیه السلام فرمودند: «... مردی که از خویشاوندش خشمگین شد، نزدیک او شود و او را لمس کند، خویشاوند هرگاه لمس شود، آرام می‌شود» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب). اجتناب از انجام امور مهم مانند قضاوت، تأدیب، امام صادق علیه السلام فرمودند: «کسی که مجبور شد داوری کند درحالی که خشمگین هست، داوری نکند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۷، ص ۴۱۳). و همچنین نقل شده است که رسول اکرم صلی الله علیه و آله از تأدیب در هنگام خشم، نهی فرمودند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۷، باب نوادر).

در قرآن و روایات به اموری برای جبران آسیب‌های خشم پس از وقوع آن تأکید شده است که عبارت‌اند از: توبه، دعا و مناجات با خداوند. توبه موجب جبران خطاهای گذشته می‌شود، یکی از شرایط پذیرش توبه جبران آسیب‌های عاطفی و مالی وارد شده به مردم

است. همچنین دعا و مناجات با خداوند موجب جبران آسیب‌ها می‌شود (انبیاء: ۸۷). راهکارهای کنترل خشم از منظر علمای اخلاق اسلامی در سه بخش شناختی و هیجان‌مدار و رفتاری ارائه شده است. راهکارهای شناختی کنترل خشم از منظر علمای اخلاق اسلامی عبارت‌اند از: توجه به آثار خشم، توجه به پاداش حلم، بی‌اعتنایی به تصورات مردم، توجه به ارزشمندی آخرت نسبت به دنیا. راهکارهای هیجان‌مدار کنترل خشم عبارت‌اند از: مفهوم‌سازی خشم به عنوان یک بیماری، توجه به قدرت برتر خداوند، توجه به خواست تکوینی خدا، توجه به حضور و مشاهدۀ خدا، پناه بردن به خدا. راهکارهای رفتاری عبارت‌اند از: رفع رذیله‌های اخلاقی، تحلّم، همنشینی با حلیمان، تغییر حالت و لمس خویشتان.

توجه به آثار خشم: توجه به آثار مادی دنیوی، معنوی دنیوی، جسمی اخروی، معنوی اخروی خشم و پرخاشگری تا از آنها منجر شود (نیلی‌پور، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۶۵). خشم موجب ایجاد دشمنی در دنیا و عقوبت آتش جهنم در آخرت می‌شود (جبّاران، ۱۳۹۷، ص ۲۴۹). به زشتی چهره و حرکاتش هنگام غضب بیندیشد (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۵۶). صورت خود را در هنگام خشم مجسم کند و اینکه در حالت بردباری و حلم و گذشت نیست، مجسم کند، آنگاه هر کدام را خواست برگزیند (جبّاران، ۱۳۹۷، ص ۲۴۷). بیندیشد که انسان بردبار در نظر مردم عزیز و محترم است ولی پرخاشگر از چشم مردم می‌افتد و بی‌ارزش می‌شود (نراقی، ۱۳۹۲، ص ۱۲۹). توجه به آثار مادی دنیوی، معنوی دنیوی، جسمی اخروی، معنوی اخروی حلم تا مشتاق آن شود (عمویی و همکاران، ۱۳۹۸). به عاقبت پرخاشگری فکر کند، شاید در آینده فردی که بر او خشم گرفته قوی شود و بخواهد تلافی کند (غزالی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۱).

توجه به پاداش حلم: از یک سو در زشتی خشم مذموم و عواقب خطرناک آن با توجه به آموزه‌های دینی، عقلی و تجربی بیندیشد و از آن متنفر شود و از سوی دیگر در محاسن و ثواب‌های مدیریت خشم و فضیلت حلم بیندیشد و به آن مشتاق شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۷۲؛ کرمی، ۱۳۹۳).

بی‌اعتنایی به تصورات مردم: گاهی علت خشم احساس ذلت به خاطر تصورات غلط مردم است، در این صورت برای درمانش بایستی بداند غضب کردن از ضعف و سستی نفس است نه قدرت و مدیریت آن. از سوی دیگر مهم این است که در نزد خدای متعال و اولیای او حقیر نشود. عزت نزد خداست، عواملی که انسان را خشمگین می‌کند غالباً از توهّمات است (جبّاران، ۱۳۹۷، ص ۲۵۲)، و حال آنکه عزت در نزد خداست و با طاعت او به دست می‌آید.

توجه به ارزشمندی آخرت نسبت به دنیا: گاهی تصور از دست دادن برخی امور خوشایند دنیوی مانند ثروت موجب خشم می‌شود، در این صورت برای درمانش بیندیشد که امور آخرتی مهم‌تر از امور دنیاست و از بین رفتن امور دنیایی به قیمت به دست آوردن امور اخروی می‌ارزد (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۹۸؛ غزالی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۳).

مفهوم‌سازی خشم به عنوان یک بیماری: فرد بپذیرد که خشم نوعی بیماری قلبی است که ناشی از ضعف عقل بوده، صفت افراد نادان است، قبل از گفتن هر سخنی و انجام هر کاری فکر کند و مراقبت نماید تا مبادا بیجا خشمگین شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۱).

توجه به قدرت برتر خداوند: وقتی به ضعیف‌تر از خودش خشم می‌گیرد بترسد که خدای متعال بر او خشمگین شود، پس به خاطر او خشم نگیرد (غزالی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶).

توجه به خواست تکوینی خدا: فرد توجه کند که حوادث در دایره قضا و قدر الهی است و همه امور در دست اوست و هر آنچه از او برسد نیکوست. در این صورت ناراضی نمی‌شود تا زمینه هیجان خشم پدید آید (نراقی، ۱۳۹۲، ص ۲۵۴).

توجه به حضور و مشاهده خدا: اگر فرد خدای متعال را دوست دارد، باید بداند که او دوست ندارد که خشم و پرخاشگری بنده را ببیند، پس باید آن را به خاطر محبوب ترک کند (نراقی، ۱۳۹۲، ص ۲۵۷). فرد در هنگام خشم استعاده کند و به خداوند متعال پناه ببرد (جباران، ۱۳۹۷، ص ۲۵۱). همچنین رذیله‌های اخلاقی که زمینه‌ساز خشم هستند را اصلاح کند مانند عجب، کبر، مرأ و حسد (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۵).

تحلّم یعنی خود را به صبوری زدن. فرد تمرین کند تا خشم را ابراز نکند و مانند کسی که خشمگین نشده است رفتار کند، در این صورت پس از مدتی در باطنش نفوذ می‌کند و می‌تواند واقعاً خشمگین نشود (نراقی، ۱۳۹۲، ص ۲۳۹). همنشینی با حلیمان: از یک سو با مؤمنانی که اهل حلم و بردباری هستند همنشینی کند و از سوی دیگر از همنشینی و رفاقت با افراد پرخاشگر بپرهیزد. همچنین تغییر حالت مثلاً وضو و شست‌وشو با آب سرد و لمس خویشاوند، اگر طرف مقابل خویشاوند نزدیک است با او مصافحه یا معانقه کند خشم او کاهش می‌یابد (نراقی، ۱۳۹۲، ص ۲۴).

در علم روان‌شناسی راهکارهای مقابله با خشم به لحاظ سنخ آنها به جسمی، شناختی، عاطفی، رفتاری، معنوی تقسیم می‌شوند که راهکارهای معنوی در روان‌شناسی اسلامی، همان راهکارهایی است که در آموزه‌های اسلامی در قسمت فوق تبیین شده است. علاوه بر

این در متون روان شناسی به راهکارهای جبران خشم اشاره نشده است، ولی به راهکارهای پیشگیری و کنترل خشم توجه زیادی شده است. در ادامه راهکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری در دو مرحله پیشگیری و پیدایش خشم می آید. راهکارهای شناختی پیشگیری و کنترل خشم در روان شناسی عبارت اند از: اصلاح قواعد فکری ناکارآمد و رشد شناختی تا مرحله تفکر پساووری، توجه به عوامل زمینه ساز، اسناد غیر خصمانه، ارزیابی مثبت ثانویه. در مدل های شناختی، دو سطح شناخت مطرح است: ۱. افکار خودآیند منفی<sup>۱</sup> که عبارت اند از: افکار و یا تصاویر ذهنی منفی که در موقعیت خاصی خود را نشان می دهند؛ ۲. فرض ها و قواعد ناکارآمد و تحریف های شناختی<sup>۲</sup> که عبارت اند از: باورهای کلی که افراد درباره خود و جهان دارند، این فرض ها موجب می شوند فرد موقعیت ها را بیش از حد منفی و ناکارآمد ارزیابی کند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸). تحریف های شناختی در واقع عادات فکری نادرست هستند که موجب تفسیر واقعیت به شکل نادرست می شوند. این تحریف ها عبارت اند از: تعمیم دهی افراطی، برچسب زنی کلی، غربال کردن، فیلتر ذهنی، مطلق گرایی، خودسرزنش گری، شخصی سازی، ذهن خوانی، تصورات اشتباه درباره کنترل، استدلال هیجانی (احراری و همکاران، ۱۳۹۸). رویکردهای شناختی معتقدند تحریف های شناختی علت ایجاد هیجان های منفی مانند اضطراب، خشم و اندوه هستند. رویدادهای خارجی اهمیت کمی دارند و انتظار و تفسیر افراد از رویدادها نقش اصلی در ایجاد هیجان های منفی را دارند. (هاوتون و سالکووس کیس، ۱۳۹۱، ص ۴۶). در ادامه به تعاریف این تحریف ها اشاره می شود.

تعمیم دهی افراطی: <sup>۳</sup> فرد از یک رخداد جزئی و موقتی، یک قانون کلی و همیشگی نتیجه می گیرد. برچسب زنی کلی: <sup>۴</sup> فرد برای توصیف خود به جای اینکه صفات خود را به دقت شرح دهد، از برچسب های انتقادی استفاده می کند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸). به جای اینکه بین رفتارها و صفاتش تفکیک کند، بیشتر از صفات منفی در توصیف خویش استفاده می کند، از این رو احساس ناتوانی و بی ارزشی می کند (وطن خواه و همکاران، ۱۳۹۰). غربال کردن: <sup>۵</sup> توجه افراطی به ضعف ها و ناتوانی ها، فرد به صورت انتخابی به جنبه های منفی توجه

1. negative automatic thoughts

2. dysfunctional assumptions and rules

3. overgeneralization

4. Global labeling

5. Filtering

می‌کند و جنبه‌های مثبت را نادیده می‌گیرد.

تفکر قطبی شده:<sup>۱</sup> همه چیز را به شکل مطلق و به صورت سیاه و سفید می‌بیند، بدون اینکه حد وسطی قائل شود، مشخصه این نوع طرز تفکر به کار بردن عبارت‌های مطلق انگارانه‌ای چون «همیشه»، «هرگز» و «تا ابد» است، در واقع چنین فردی دچار ایده‌آل‌گرایی افراطی شده و تصور می‌کند یا باید کامل باشد و یا بی‌ارزش است، و از آنجا که نمی‌تواند کامل باشد، خود را بی‌ارزش می‌بیند (اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲).

خود سرزنش‌گری:<sup>۲</sup> دائماً خود را به خاطر چیزهایی که ممکن است واقعاً تقصیر او نباشد سرزنش می‌کند، خودش را مسئول تمام حوادث ناگوار پیرامونش می‌داند. شخصی‌سازی:<sup>۳</sup> تصور می‌کند که همه چیز به او ربط دارد و خود را به شکل منفی با دیگران مقایسه می‌کند. (حسنوند عموزاده و عقیلی، ۱۳۹۲).

ذهن خوانی:<sup>۴</sup> از رفتار دیگران درباره عقائد آنان قضاوت می‌کند، مثلاً تصور می‌کند که دیگران او را دوست ندارند یا از او عصبانی هستند، به او اهمیت نمی‌دهند، بدون اینکه برای صحیح بودن تصورات خود شواهدی منطقی داشته باشد. تصورات اشتباه درباره کنترل:<sup>۵</sup> فرد یا احساس می‌کند که مسئولیت کامل همه کس و همه چیز بر عهده اوست، و قادر به انجام هر کاری است، در نتیجه تلاش می‌کند که همه جنبه‌های هر موقعیتی را کنترل کند؛ یا احساس می‌کند که روی هیچ چیزی کنترل ندارد و درمانده است.

استدلال هیجانی:<sup>۶</sup> فرد به واسطه هیجانات دچار خطای شناختی می‌شود، احساسات فرد موجب سوگیری استدلال‌هایش می‌شود. مثلاً هنگامی که ناراحت است خود را فردی بی‌فایده می‌داند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸).

استنباط اختیاری:<sup>۷</sup> نتیجه‌گیری بر اساس شواهد ناکافی، نادرست یا نامربوط. بایستی فرد تحریف‌های شناختی را در خود شناسایی کند و آنها را با قواعد فکری کارآمد جایگزین کند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۷).

1. Polarized thinking

2. Self-Blame

3. Personalization

4. Mind Reading

5. Control Fallacies

6. Emotional Reasoning

7. Arbitrary inference

رشد شناختی تا مرحله تفکر پسا‌صوری (مرحله بعد تفکر انتزاعی پیاژه): واقعیت خارجی یک چیز است، اما برداشت‌ها و نگاه‌های متفاوتی می‌تواند وجود داشته باشد. رشد شناختی در این مرحله موجب افزایش انعطاف‌پذیری، درک دیدگاه‌ها و عقیده‌های گوناگون و قبول اختلاف سلیقه‌ها می‌شود (روان‌شناسی رشد، لورا برک، ج ۱، ص ۱۳۵).

توجه به عوامل زمینه‌ساز: در هنگام خشم توجه به علل زمینه‌ساز خشم همچون خستگی فکری، خستگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و استرس در کسب آرامش و کنترل خشم مؤثر است. این عوامل موجب تحریک‌پذیری می‌شوند، فرد با خود بیاندیشد که اگر یکی از این عوامل در او هست، احتمالاً تحریک‌پذیر بوده است و واقعاً بیرونی آن قدر که او ناراحت و خشمگین شده، ناراحت‌کننده نبوده است.

اسناد غیر خصمانه: گاهی علت خشم، خطای دیگران است، اسناد غیر خصمانه یعنی برای خطای دیگران، اسناد بیرونی به جای اسناد درونی استفاده کند. در مواردی که چاره‌ای جز اسناد درونی نیست، اسناد درونی غیر عمدی به جای اسناد درونی باشد. همچنین اسناد موقتی به جای اسناد پایدار استفاده شود، مثلاً فردی که برادر کوچکترش به او توهین کرده است، با خود بگوید الان جوان است و در سن بلوغ است و کمی اخلاقش تند است، دو سال دیگر اخلاقش خوب می‌شود، یا بگوید الان خیلی گرفتار و خسته بود، معمولاً چنین رفتاری را انجام نمی‌دهد. مثلاً بیاندیشد کدامیک از علل زمینه‌ساز مانند خستگی، بی‌حوصلگی و استرس در آن فرد بوده که موجب خطای او شده است؟ در این صورت با اسناد بیرونی دادن عمل آن فرد، خشمش فروکش می‌کند (خیام نکویی و همکاران، ۱۳۹۸).

ارزیابی مثبت ثانویه: موقعیتی که موجب ناکامی او شده است را ارزیابی و تفسیر مثبت کند، بیاندیشد که شکست تجربه‌ای برای کسب پیروزی در آینده است.

راهکارهای مدیریت خشم با رویکرد هیجان‌مدار در روان‌شناسی عبارت‌اند از: تقویت خلق مثبت، هوش هیجانی، جرأت‌ورزی، امید، تقویت عزت نفس، همدلی و تخلیه هیجانی، اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.

تقویت خلق مثبت: روان‌شناسی مثبت بر شادکامی و خلق مثبت تأکید می‌کند. هنگامی که فرد خلق مثبت دارد، سازگاری و انعطاف‌پذیری او بیشتر شده با مسائل و مشکلات آسان‌تر مواجه می‌شود (حاجتی، اکبرزاده و خسروی، ۱۳۸۷). خلق مثبت زمینه‌ساز احساس مثبت

نسبت به خود و دیگران است، در مقابل خلق منفی فرد را تحریک پذیر می‌کند. خلق<sup>۱</sup>، حالت‌های هیجانی نسبتاً با دوام است. اغلب افراد تقریباً روزانه ۱۰۰۰ دقیقه بیدارند، ولی مقدار کمی از این زمان، هیجان‌هایی چون خشم، ترس یا شادی را تجربه می‌کنند. در مقابل اغلب اوقات چیزی را احساس می‌کنند، آنچه که آنان معمولاً احساس می‌کنند خلق است (ریو، ۲۰۰۵<sup>۲</sup>). خلق تفسیر فرد از وقایع را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هوش هیجانی: مهارت درک احساسات خود و ابراز مناسب آنها و درک احساس دیگران و واکنش مناسب به آن است (جعفریان، فتحی، عرشی و قادری، ۱۳۹۴). برخی از مهارت‌های هوش هیجانی عبارت‌اند از: مهارت ارتباط مؤثر، پذیرش عواطف منفی به جای انکار و یا مقابله با آنها، مهارت حل مسئله. هوش هیجانی از خشم پیشگیری می‌کند.

جرات‌ورزی: مهارت گفتن خواسته‌ها به شکل مناسب است، کسانی که نمی‌توانند خواسته‌هایشان را به اطرافیان بگویند، با ناکامی فزاینده روبه‌رو می‌شوند (آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۷، ص ۳۱۷). بیان احساسات و ابراز عواطف به طور مناسب موجب آرامش درونی می‌شود، اختلاف احساس درونی و رفتار بیرونی، به یکپارچگی فرد آسیب می‌زند. امید: انتظار مثبت واقع‌بینانه نسبت به آینده و انتظار پیشرفت موجب نشاط و خلق مثبت می‌شود و تحریک‌پذیری را کاهش می‌دهد.

تقویت عزت نفس: عزت نفس احساس ارزشمندی و توانمندی است. عزت نفس با تقویت خلق مثبت، خشم و پرخاشگری را کاهش می‌دهد (فیروزبخت و همکاران، ۱۳۹۸). اموری موجب تقویت عزت نفس می‌شود مانند فرآیندگرایی به جای نتیجه‌گرایی، پرهیز از مقایسه منفی، فرد توجه کند که تلاش او در راه خدا مهم است، پس نباید به نتیجه توجه کند؛ همچنین شاکله افراد با هم متفاوت است، پس نباید خودش را با دیگران مقایسه کند که چرا مثلاً دیگری خیلی کمتر از من برافروخته می‌شود، مهم تلاش فرد در جهت کنترل خشم است. همدلی و تخلیه هیجانی: صحبت کردن با دوستی درباره مشکلات موجب همدلی و همدردی دیگران می‌شود، البته بایستی به گونه‌ای باشد که غیبت نشود، مثلاً بگوید فردی با دیگری این‌گونه رفتارهایی داشته است (کاظمی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

1. mood

2. Reeve

3. Kazemi

اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه: اصلاح سبک دلبستگی و طرح‌واره‌ها با ایجاد اطمینان و رابطه عمیق ممکن است، مثلاً فردی که دچار دلبستگی دوسوگراست، همسرش نسبت به نگرانی‌های فرد صبور باشد و با او مدارا کند تا این اعتماد شکل بگیرد و الگوی شناختی فرد اصلاح شده و ایمن شود. زوج‌درمانی هیجان‌مدار چنین رویکردی دارد (جانسون، ۲۰۱۹). در واقع بایستی دلبستگی فرد در کودکی ایمن شکل بگیرد،<sup>۲</sup> تا کودک به پدر و مادر و بعد به دنیا اعتماد کند و بتواند در آینده تعامل خوبی با اطرافیانش داشته باشد.

راهکارهای مدیریت خشم با رویکرد رفتاری در روان‌شناسی عبارت‌اند از: بهبود کیفیت زندگی، یادگیری مشاهده‌ای و اجتناب از محرک‌ها.

بهبود کیفیت زندگی: کار مناسب و وضعیت اقتصادی مناسب، همسر مناسب با افزایش رضایت از زندگی خلق مثبت را تقویت می‌کند. همچنین نور مناسب در محیط خانه و کار، هوای تازه، تفریحات مناسب، گشت و گذار در طبیعت مانند فضای سبز، کوه و دریا، ورزش کافی در کاهش زمینه‌پر خاشگری مؤثر است. امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی، کم‌تحرکی موجب بسیاری از بیماری‌های مزمن جسمی و روانی است. همچنین تغذیه مناسب موجب می‌شود ویتامین‌های مورد نیاز تأمین شود و از بیماری‌هایی مانند کم‌خونی که موجب تحریک‌پذیری است، پیشگیری شود.

یادگیری مشاهده‌ای: مشاهده رفتار دیگران موجب الگوگیری از آنان می‌شود، الگوگیری در کودکی و نوجوانی شدیدتر است. در این راستا ایجاد ارتباط با دوستانی که بردبار و صبورند و در ناملايمات خشمشان را کنترل می‌کنند، اجتناب از تماشای فیلم‌های خشن، مخصوصاً صحنه‌هایی که خشونت آشکار دارد، اجتناب از دوستی و همنشینی با افرادی که به راحتی خشمگین می‌شوند و پر خاشگری می‌کنند، مؤثر است. اجتناب از محرک‌ها و اجتناب از مکان‌ها و افرادی که فرد را تحریک به خشم می‌کنند، در کاهش خشم و پر خاشگری مؤثر است.

برخی از تکنیک‌های رفتاری که موجب کاهش خشم می‌شوند عبارت‌اند از: خود آرام‌سازی (تنفس عمیق با شمارش معکوس)،<sup>۳</sup> نوشیدن یک لیوان آب، شستن دست و صورت و ورزش موجب تخلیه هیجانی و کاهش تنش می‌شود. اگر فرد خشمش را ابراز کرده است، در این

1. Johnson

۲. ایمن در مقابل ناایمن (اجتنابی یا دوسوگرا)؛ یعنی تا یک سالگی نیازهای کودک بلافاصله تأمین شده باشد.

۳. تکنیک‌های آرام‌سازی بدن موجب کاهش فشارخون و ضربان قلب می‌شود و در نتیجه کاهش تنش در جسم فرد می‌شوند.



صورت می‌تواند با تنبیه خود، بر اساس شرطی‌سازی کنشگر، توانایی کنترل خشم را در خویش تقویت کند.

برخی راهکارها که در علم روان‌شناسی ارائه می‌شود، با مبانی اسلامی ناسازگار است و برخی مشاورین، به خاطر غفلت نسبت به این اشکال، از آن استفاده می‌کنند مانند: ۱. برخی راهکارها در مکتب انسان‌گرایی که برخاسته از فلسفه پدیدارشناختی است. مثلاً مشاور به درمان‌جو می‌گوید: «واقعیت خارجی وجود ندارد، یا اگر وجود دارد مهم نیست، آنچه مهم است نحوه برداشت توست که باید در راستای هدف تو که بهبود زندگی و افزایش رضایت و شادکامی توست، باشد». چنین رویکردی واقعیت خارجی و اهمیت رویکرد مسئله‌مدار را نفی می‌کند (فیست و فیست، ۲۰۰۸)؛ ۲. خاموش کردن پرخاشگری به وسیله تقویت خودخواهی و تکبر فرد، مشاور می‌گوید: «آن فرد ارزشش را ندارد، حیف سلامتی شما نیست...»؛ ۳. تخلیه خشم به شکل مجازی، مثلاً فرد نسبت به پدرش خشمگین است، مشاور به درمان‌جو توصیه می‌کند که: «تصور کن که پدر شما روی صندلی نشسته است، اکنون به او چه می‌گویی؟ مراجع ناسزا می‌گوید و توهین می‌کند و مشاور او را تأیید می‌کند تا تخلیه شود» (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۱، ص ۲۹۵).

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش راهکارهای مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی (قرآن و روایات) و آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین جمع‌آوری و دسته‌بندی شد. یافته‌ها نشان داد خشم یک هیجان است که اگر برای یک هدف الهی و به میزان لازم باشد و در شرایط مناسب باشد، ممدوح است، در غیر این صورت مذموم است و بایستی کنترل شود. مدیریت خشم در سه مرحله پیشگیری، حین پیدایش، جبران پیامدها مطرح است.

در قرآن و روایات برخی امور همچون ایمان به خدا و معنایوی در رنج‌ها، از خشم پیشگیری می‌کند. بسیاری از آموزه‌های اسلامی به‌طور مستقیم در دو مرحله کنترل خشم و جبران پیامدهای آن تأکید دارند که در سه بخش شناختی، هیجان‌مدار و رفتاری ارائه شد. برای کنترل خشم به این امور توصیه شده است: توجه به آسیب‌های خشم، توجه به پاداش حلم، یادآوری عظمت خدا، یاد روز قیامت، توجه به عدالت خدا در روز قیامت، دعا کردن، پناه بردن به خدا از شر شیطان، الگوگیری از اهل بیت، نماز، تعادل مزاج، کنترل دست و

زبان، دور شدن از موقعیت، صبر، بخشش، سکوت کردن، وضو گرفتن، حلیمانه رفتار کردن، بر زمین نشستن، لمس خویشاوند، اجتناب از امور مهم. و برای جبران آسیب های خشم به توبه و مناجات با خدا توصیه شده است.

راهکارهای مدیریت خشم در اخلاق اسلامی در سه بخش شناختی، هیجان مدار و رفتاری ارائه شده است که عبارت اند از: توجه به پاداش حلم، توجه به آثار خشم، بی اعتنایی به تصورات مردم، توجه به ارزشمندی آخرت نسبت به دنیا، خشم را به عنوان یک بیماری بشناسد، توجه به قدرت خدا، توجه به خواست تکوینی خدا، توجه به حضور و مشاهده خدا، استعاذه، رفع رذیله های اخلاقی زمینه ساز خشم، تحلم، همنشینی با حلیمان، تغییر حالت و لمس خویشاوند.

علم روان شناسی نیز برای مدیریت خشم راهکارهایی را در سه بخش شناختی و هیجان مدار و رفتاری ارائه کرده است: اصلاح تحریف های شناختی، رشد شناختی، تقویت خلق مثبت، تقویت هوش هیجانی، تقویت جرأت ورزی، امید، تقویت عزت نفس، همدلی و تخلیه هیجانی، بهبود کیفیت زندگی، یادگیری مشاهده ای، اجتناب از محرک ها، خود آرام سازی، ورزش، توجه به علل زمینه ساز، اسناد غیر خصمانه، ارزیابی مثبت ثانویه، اصلاح طرح واره های ناسازگار اولیه.

با مقایسه یافته ها از سه منبع می توان گفت در قرآن و روایات بر کنترل خشم تأکید شده و راهکارهایی ارائه شده است، اما کنترل خشم منحصر به این روش ها نیست، از روش تجربی و عقلی نیز می توان راهکارهای جدیدی جهت مدیریت خشم به دست آورد، چنان که علمای اخلاق به این نکته توجه کرده اند و در آثارشان علاوه بر روش های تبیین شده در آیات و روایات، از روش تجربی و روش عقلی بهره برده اند.

در بررسی تطبیقی و مقایسه ای روان شناسی و اسلام، پژوهش های قبلی آموزه های اسلامی را شامل قرآن، روایات و دستاوردهای اندیشمندان مسلمان و علمای اخلاق دانسته اند. در حالی که به نظر می رسد قرآن و روایات، مبانی و هدف علوم را بیان کرده و به برخی روش ها اشاره می کنند و اسلام در مقام بیان جزئیات تمامی روش ها نبوده است. در روش ها می توان از روش تجربی و عقلی در کنار روش نقلی بهره برد. از این رو در این پژوهش بین آموزه های اسلامی و آموزه های علمای اخلاق تفکیک شد و پیشنهاد می شود در مطالعات مشابه از بررسی تطبیقی بین اسلام و روان شناسی اجتناب شده، بلکه بین آموزه های علمای اخلاق و آموزه های

روان‌شناسی اسلامی بررسی تطبیقی شود. روان‌شناسی اسلامی و آموزه‌های علمای اخلاق هر دو بر اساس مبانی و هدف اسلامی برخاسته از قرآن و روایات شکل گرفته‌اند. به عبارت دیگر مناسب است مبانی و هدف علم از آموزه‌های اسلامی استنباط شود، اما در روش‌ها از نقل و عقل و تجربه استفاده شود. نتایج این پژوهش زمینه تدوین بسته آموزشی مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی، آثار علمای اخلاق و آموزه‌های روان‌شناسی را فراهم کرده است.

## منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود و محمدرضا سالاری فر، اکبر عباسی، محمد کاویانی، و سیدمهدی موسوی اصل (۱۳۸۷). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، اول، قم، جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین.
- احارری، عبدالله و فاطمه شهبابی زاده، «اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دل‌بستگی دوران کودکی»، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، سال نهم، پاییز و زمستان ۱۳۹۸، شماره ۲.
- احمدپور، مهدی و محمدتقی اسلامی، محمد عالم‌زاده نوری، مهدی علیزاده (۱۳۸۹)، کتاب شناخت اخلاق اسلامی، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- اسلمی، نگین و محمد خیر، لادن هاشمی (۱۳۹۲)، «ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز»، آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۶(۲۳)، ۱۰۵.
- بشرپور، سجاد و جواد درودی، الهام سیف، «بررسی رابطه ابعاد خشم و ویژگی‌های انحرافی شخصیت با پرخاشگری سایبری»، مطالعات روان‌شناختی، دوره پانزدهم، بهار ۱۳۹۸، شماره ۱۶.
- پروچاسکا، جیمز.ا. و جان.سی. نورکراس (۱۳۹۱)، نظریه‌های روان‌درمانی (مترجم هاما یاک آوادیس یانس)، تهران، رشد.
- پیشوایی، مهدی (۱۳۷۸). سیره پیشوایان، قم، مؤسسه تحقیقاتی و تعلیماتی امام صادق علیه السلام.
- تیمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰)، غرر الحکم و درر الکلم، چ دوم، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- جباران، محمدرضا (۱۳۹۷)، درسنامه علم اخلاق، چ پنجم، قم، نشر هاجر.
- جوان هوشیار، جعفر (۱۳۸۹)، خشم و پرخاشگری، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- حبیبی، دیانا و علیرضا کافیان تفتی سعادت‌آباد، «اثر بخشی آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان پرخاشگری زنان دارای فرزند اتیسم»، آفاق علوم انسانی، سال سوم، آبان ۱۳۹۸، شماره ۳۱، ص ۷۷-۹۰.

- حسنونند عموزاده، مهدی و محمد مهدی عقیلی، معصومه حسنونند عموزاده (۱۳۹۲)، «اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری عزت نفس بر اضطراب اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مضطرب اجتماعی». دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۴ (پیاپی ۵۲)، ۲۶.
- حشمتی، اعظم و فریبا یزدخواستی، حسین مولوی، «تعیین رابطه بین مزاج و درک پذیرش و طرد پدر با رفتار پرخاشگرانه دو گروه دانش آموزان شنوا و ناشنوا در شهر اصفهان»، پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، بهار و تابستان ۱۳۹۱، شماره ۲، ص ۲۷-۴۲.
- خیام نکویی، نیره السادات و فاطمه رضایی، «تأثیر آموزش مکانیسم های دفاعی برابر از خشم، ناسازگاری فردی و سبک های اسنادی دانشجویان»، مطالعات روان شناختی، دوره پانزدهم، پاییز ۱۳۹۸، شماره ۳.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران.
- ساکنی، زهرا و سمانه فراهانی، فائزه اسحاقی مقدم، امین رفیعی پور، طیبه جعفری، پریسا لطفی، «اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تجربه خشم و شفقت به خود در بیماران سرطانی»، مطالعات روان شناسی بالینی، سال نهم، پاییز ۱۳۹۸، شماره ۳۶.
- شکوهی یکتا، محسن و اکرم پرند نیره زمانی، «مداخلات شناختی - رفتاری در آموزش مدیریت خشم به مادران»، رویش روان شناسی، سال هفتم، شهریور ۱۳۹۷، شماره ۶ (پیاپی ۲۷)، ص ۱۳۱-۱۴۸.
- فیروزبخت، سمیرا و بهرام جوکار، محبوبه فولادچنگ، مسعود حسین چاری، مسعود فضیلت پور، «طراحی بسته آموزشی رشد عزت نفس بهینه مبتنی بر ذهن آگاهی و تأثیر آن بر کاهش خشم و نشخوار خشم»، نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره دوازدهم، آذر و دی ۱۳۹۸، شماره ۵ (پیاپی ۵۷)، ص ۹۹-۱۱.
- فیست، جس و گریگوری جی. فیست، (۲۰۰۸)، نظریه های شخصیت، (مترجم یحیی سیدمحمدی)، تهران، نشر روان.
- عمویی، محمد و فلور خیاطان، «اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر خشم نوجوانان»، مجله مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، سال چهارم، تابستان ۱۳۹۸، شماره ۲ (پیاپی ۱۱)، ص ۳۷-۶۴.
- غزالی، محمد بن محمد (۱۳۸۶)، احیاء علوم الدین (ج ۱-۱۶)، دارالکتاب العربی.
- کرمی، مرتضی، «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت های کنترل خشم بر اساس آموزه های اسلامی بر پرخاشگری دانش آموزان»، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و دوم، دور، جدید بهار ۱۳۹۳، شماره ۲۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷)، الکافی (ط-اسلامیه) (ج ۱-۸)، تهران، اسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳)، بحار الأنوار (ج ۱۱۰)، بیروت، دار احیاء تراث العربی.
- محمدخانی، شهرام و مریم مظلوم (۱۳۸۹)، «رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت»، روان شناسی معاصر، ۵، شماره ۲، ص ۲۳.
- میرشمسی، زهرا و آریتا بهجت، محسن سعیدمنش، فاطمه مجیدیان، «اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری کنترل خشم بر همدلی و سلامت روان نوجوانان پسر قلدر دارای اختلال بیش فعالی / کمبود توجه»، رویش روان شناسی، سال نهم، شهریور ۱۳۹۹، شماره ۶ (پیاپی ۵۱).

- نراقی، ملا احمد (۱۳۹۲). معراج السعادة. تهران، هاتف.
- نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۶). جامع السعادات، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
- نیلی‌پور، مهدی (۱۳۸۵)، بهشت اخلاق، اصفهان، مؤسسه تحقیقاتی ولی عصر.
- هاوتون، کرک و کلارک سالکوس کیس (۱۳۹۱)، رفتار درمانی شناختی (مترجم حبیب‌الله قاسم‌زاده)، (ج ۲)، تهران، ارجمند.
- Moeller, S. B., Novaco, R. W., Heinola-Nielsen, V., & Hougaard, H. (2016). Validation of the Novaco Anger Scale-Provocation Inventory (Danish) with nonclinical, clinical, and offender samples. *Assessment*, 23(5), 624636-.
- Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.
- Kazemi, A., Peyman, A., & Salehi, A. (2020). The Effectiveness of teaching Emotion Regulation based on dialectical behavioral therapy on Reduce students' anxiety and anger. *Armaghane danesh*, 25(4), 00-.