



A Psychological, Cultural, and Islamic Analysis of Anger in Women's Marital Relationships

Ali Ahmadpour^{1*}

1. Associate Professor, Theology and Islamic Studies, Department of Islamic Studies, Faculty of Humanities, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Citation: Ahmadpour, A. (2025). A psychological, cultural, and Islamic analysis of anger in women's marital relationships. *Journal of Woman Cultural Psychology*, 16(64), 31-42
 <https://doi.org/10.82542/jwc.2025.1206897>

ARTICLE INFO

Received: 20.04.2025

Accepted: 13.06.2025

Corresponding Author:
Ali Ahmadpour

Email:
ali.ahmadpour@uma.
ac.ir

Keywords:
Psychological
Cultural
Islamic
Anger
Marital relations.

Abstract

The aim of the present research was to study anger in marital relationships from a psychological, cultural and Islamic religious perspective. The research universe included psychological, cultural and Islamic religious texts related to marital relationships. The sample enfolded texts related to anger in marital relationships. The research method was descriptive-analytical. To collect data library method was implemented. Then, the data were examined using the content analysis method. Initially, psychological and cultural theories related to women's marital relationships and anger management were analyzed. Next, psychological, religious, and cultural strategies related to anger management were analyzed in this context. The findings indicated that increasing emotional self-awareness skills, cognitive restructuring, active listening, problem solving, and assertiveness were key psychological strategies effective in controlling women's anger. Also, religious teachings including concepts such as anger control, patience, forgiveness, and piety were recognized as effective spiritual strategies in reducing and managing anger. Therefore, integrating psychological, cultural, and religious approaches could provide a comprehensive and effective framework for improving anger management in women's marital relationships, thereby helping to reduce conflicts and increase marital satisfaction.



Extended abstract

Introduction: Anger is one of the fundamental and universal human emotions that occurs in interaction with the environment and in response to stimuli such as failure, threat, or injustice, and has important psychological, social, and biological functions. Despite its constructive functions in certain situations, uncontrolled anger can lead to negative consequences in interpersonal relationships, especially in marital relationships. Anger in marital relationships is a complex and multidimensional phenomenon influenced by psychological and cultural factors. In many traditional cultures, such as Iran, where gender roles and expectations are rigidly defined, women often suppress their emotions due to social norms restricting the free expression of feelings. This repression can lead to the gradual accumulation of anger and increased psychological tension within marital relationships. Understanding the psychological and cultural dimensions of this phenomenon and its impact on relationship quality and mental health is of critical importance. Along with psychological and cultural factors, religious teachings also influence people's attitudes toward anger and how to manage it. Islam, as one of the elements shaping cultural systems in Muslim societies, emphasizes the control and management of anger through concepts such as anger control, patience, tolerance, and forgiveness. In the Holy Quran, "Those who restrain anger and those who are forgiving to people" is listed among the characteristics of the righteous (Aal-Imran, 134). This Islamic view did not consider anger to be inherently reprehensible, but rather an emotion that can be guided and managed and has educational and moral aspects. Considering the complex interaction between psychological, cultural, and religious factors in the formation and expression of women's anger in marital relationships, addressing this issue with an interdisciplinary approach is an inevitable necessity. Therefore, the aim of the present research was to study anger in marital relationships from a psychological, cultural and Islamic religious perspective.

Method: The research universe included psychological, cultural and Islamic religious texts related to marital relationships. The sample enfolded texts related to anger in marital relationships. The research method was descriptive-analytical. To collect data library method was implemented. Then, the data were examined using the content analysis method. Initially, psychological and cultural theories related to women's marital relationships and anger management were analyzed. Next, psychological, religious, and cultural strategies related to anger management were analyzed in this context.

Results: Findings revealed that unmet fundamental psychological needs within restrictive cultural environments lead to the suppression of anger, increasing the likelihood of hidden or explosive anger episodes in women. Cultural pressures in Iran, especially strict gender expectations, result in indirect expressions of anger such as silence and withdrawal, which contribute to psychological distress and intensify marital conflicts. The interaction between psychological and cultural factors generates cycles of internal and external conflicts, occasionally escalating to physical and psychological violence that threaten family stability. Furthermore, assertive expression of anger—characterized by mutual respect and honest communication—is identified as an effective strategy for improving marital relationships. Religious teachings emphasize maintaining dignity, patience, and constructive dialogue as key principles for anger management. The results



also indicated that increasing emotional self-awareness skills, cognitive restructuring, active listening, problem solving, and assertiveness were key psychological strategies effective in controlling women's anger. Also, religious teachings including concepts such as anger control, patience, forgiveness, and piety were recognized as effective spiritual strategies in reducing and managing anger.

Conclusions: Effective management of women's anger in marital relationships requires a thorough understanding and appropriate fulfillment of psychological needs within the cultural and religious context. Although cultural and religious constraints may limit the expression of anger, they also offer mechanisms such as forgiveness, tolerance, and dialogue that promote marital harmony. Utilizing effective anger expression techniques, correcting false beliefs, and fostering a family and cultural environment that supports healthy and respectful emotional expression are essential for preventing family breakdown and preserving the mental well-being of couples. Therefore, integrating psychological, cultural, and religious approaches could provide a comprehensive and effective framework for improving anger management in women's marital relationships, thereby helping to reduce conflicts and increase marital satisfaction.

Author Contributions: Dr. Ali Ahmadpour: content editing, data collecting, ideation and designing the general framework, conclusion and correction of the article and corresponding author. The author reviewed and approved the final version of the article.

Acknowledgements: The author would like to express his gratitude to all those who have contributed to this article.

Conflict of Interest: In this study, no conflict of interest was reported by the author.

Funding: This study did not receive any financial supports.



بررسی روان‌شناختی، فرهنگی و اسلامی خشم در روابط زناشویی زنان

علی احمدپور^{۱*}

۱. دانشیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی روان‌شناختی، فرهنگی و اسلامی خشم در روابط زناشویی زنان بود. جامعه آماری کلیه متون روان‌شناختی، فرهنگی و اسلامی مرتبط با روابط زناشویی بود. نمونه پژوهش متون مربوط به خشم در روابط زناشویی را در بر گرفت. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی بود. شیوه گردآوری اطلاعات به روش کتابخانه‌ای انجام شد. سپس داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوا مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدا، نظریات روان‌شناسی و فرهنگی مرتبط با ارتباطات زناشویی زنان و مدیریت خشم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در ادامه، راهکارهای روان‌شناختی، دینی و فرهنگی مربوط به مدیریت خشم در این زمینه تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که افزایش مهارت‌های خودآگاهی هیجانی، بازسازی شناختی، گوش دادن فعال، حل مسئله و جرأت‌ورزی به عنوان راهکارهای کلیدی روان‌شناختی در کنترل خشم زنان مؤثر هستند. هم‌چنین، آموزه‌های دینی شامل مفاهیمی همچون: کظم غیظ، صبر، عفو و تقوا به عنوان راهبردهای معنوی مؤثر در کاهش و مدیریت خشم شناخته شدند. بنابراین تلفیق رویکردهای روان‌شناختی، فرهنگی و دینی می‌تواند چارچوبی جامع و مؤثر برای بهبود مدیریت خشم در روابط زناشویی زنان فراهم کند و بدین ترتیب به کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی کمک نماید.

کلیدواژه‌گان: روان‌شناختی، فرهنگی، اسلامی، خشم، روابط زناشویی.

مقدمه

خشم (anger) یکی از هیجان‌های بنیادین و جهان‌شمول انسانی است که در تعامل با محیط و در پاسخ به محرک‌هایی چون ناکامی، تهدید، یا بی‌عدالتی و عدم انصاف بروز می‌یابد و کارکردهای روانی، اجتماعی و زیستی مهمی دارد (Reeve, 1997, Translated by Seyyed Mohammadi, 2010). با وجود کارکردهای سازنده آن در موقعیت‌های خاص، خشم کنترل نشده می‌تواند به پیامدهای منفی در روابط بین‌فردی، به‌ویژه در روابط زناشویی (marital relations) منجر شود. در این میان، خشم در زنان متأهل به دلیل نقش‌های چندگانه آن‌ها و شرایط فرهنگی، اجتماعی و دینی، پیچیدگی‌های بیشتری پیدا می‌کند (Misbah, 1995). از دیدگاه روان‌شناختی (psychological)، خشم معمولاً نتیجه ناکامی در برآورده شدن نیازهای بنیادین مانند احساس امنیت، تعلق، احترام، تأیید و رضایت از نقش‌های بین‌فردی است (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014). این ناکامی‌ها می‌تواند در بیماری‌هایی مانند سرطان که از انجام نقش زنانه جلوگیری می‌کند نیز ایجاد شود (Jalalpour & Safarzadeh, 2025). در چارچوب بسیاری از نظام‌های فرهنگی (cultural systems) با ساختارهای هنجاری سنتی، نقش جنسیتی زنان با ویژگی‌هایی نظیر بردباری، ملائمت و سکوت در مواجهه با تعارض تعریف می‌شود؛ در این زمینه، ابراز هیجانات منفی، به‌ویژه خشم، رفتاری ناپسند و ناپسند تلقی می‌گردد (Hosseini & Jokar, 2017). این هنجارها نه تنها ابزارهای ابراز هیجانی زنان را محدود می‌کند، بلکه می‌تواند به سرکوب هیجانی، کاهش تاب‌آوری و افزایش ناسازگاری زناشویی منجر شود (Tahriri, 2010). در واقع، خشم زنان در این بستر نه تنها یک هیجان شخصی بلکه یک پدیده اجتماعی و فرهنگی تلقی می‌شود که در ساختارهای کلان‌تری از قدرت، جنسیت و معنا ریشه دارد (Reilly & Shopshire, 2003, Translated by Nasiri, 2015). در کنار عوامل روان‌شناختی و فرهنگی، آموزه‌های دینی نیز در شکل‌دهی نگرش افراد نسبت به خشم و نحوه مدیریت آن تأثیرگذارند. دین اسلام، به‌عنوان یکی از عناصر شکل‌دهنده به نظام‌های فرهنگی در جوامع مسلمان، بر کنترل و مدیریت خشم از طریق مفاهیمی چون کظم غیظ، صبر، مدارا و گذشت تأکید می‌ورزد. در قرآن کریم، «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» از ویژگی‌های پرهیزگاران بر شمرده شده است (آل عمران، ۱۳۴). این نگاه اسلامی (Islamic)، خشم را ذاتاً امری نکوهیده نمی‌داند، بلکه هیجانی قابل‌هدایت و مدیریت و دارای جنبه‌های تربیتی و اخلاقی می‌داند (Misbah, 1995). با توجه به تعامل پیچیده میان عوامل روان‌شناختی، فرهنگی و دینی در شکل‌گیری و ابراز خشم زنان در روابط زناشویی، پرداختن به این مسئله با رویکردی بین‌رشته‌ای ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. در برخی موارد، خشونت ممکن است بدون بهانه مشخص آغاز شود و زن علیرغم تلاش برای آرام کردن شرایط، قربانی خشونت جسمی، روانی و کلامی شود (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014). درک ریشه‌های چندوجهی خشم، به‌ویژه در شرایطی که سلامت روان، رضایت زناشویی و پایداری خانواده‌ها در معرض تهدید است، می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌درمانی، آموزشی و فرهنگی مؤثر کمک کند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، بررسی روان‌شناختی، فرهنگی و اسلامی خشم در روابط زناشویی زنان بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی است. جامعه آماری کلیه متون روان‌شناختی، فرهنگی و اسلامی مرتبط با روابط زناشویی بود. نمونه پژوهش متون مربوط به خشم در روابط زناشویی را در بر گرفت.

روش اجرا

در این پژوهش جهت گردآوری داده‌ها، از روش مطالعه اسنادی و کتابخانه‌ای استفاده شد. در این مرحله، منابع مکتوب مرتبط با موضوع پژوهش شامل کتاب‌ها، مقالات علمی، متون روان‌شناسی، فرهنگی و دینی، درباره مدیریت خشم در روابط زناشویی زنان به صورت فیش‌برداری و یادداشت‌برداری دقیق استخراج شدند. سپس داده‌ها، به‌صورت توصیفی-تحلیلی مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

مفهوم‌شناسی خشم در روان‌شناسی، فرهنگ و متون اسلامی

خشم یا «غضب» در زبان فارسی به معنای واکنش هیجانی تند در مواجهه با تهدید، ظلم یا ناکامی است و در مقابل مفاهیمی مانند «رضا» و «بخشش» قرار دارد. از منظر لغوی و دینی، غضب حالتی روانی-فیزیولوژیکی است که با افزایش حرارت و فوران خون در قلب همراه بوده و به تمایل به انتقام منجر می‌شود (Raghib Isfahani, 1991). ابن مسکویه و خواجه نصیرالدین طوسی خشم را حالتی روانی می‌دانند که موجب کاهش کارکرد عقل و افزایش تحریکات جسمانی می‌شود (Ibn Miskawayh, 1985, Translated by Mousavi Zanjani, 1996; Nasir al-Din Tusi, 1992). در متون روان‌شناسی، واژه‌هایی همچون خشم شدید (rage) و خشم دیوانه وار (fury) برای نشان دادن ابعاد و شدت‌های مختلف خشم به کار می‌روند (Klineke, 2008, Translated by Mohammad Khani, 2013). از دیدگاه روان‌شناسی، خشم یکی از هیجانات انسان است که در کنار هیجاناتی مانند ترس، غم و شادی قرار دارد (Reeve, 1997). این هیجان می‌تواند از احساس ناخوشایند خفیف تا خشم شدید باشد و معمولاً در واکنش به محرک‌های تهدیدآمیز یا ناکامی‌های درونی و بیرونی بروز می‌کند. وجود خشم در حد متعادل می‌تواند فرد را برای مقابله با موانع و دستیابی به اهداف یاری رساند، اما در صورت عدم کنترل، پیامدهای منفی همچون پرخاشگری و آسیب‌های روانی به همراه دارد (Reeve, 1997; Averill, 1982).

در فرهنگ دینی، خشم به عنوان نیروی طبیعی انسان شناخته شده که مهار و مدیریت صحیح آن ضروری است. واژه‌هایی مانند «غیظ» به معنای شدت بیشتر خشم، «سخط» به معنای خشم الهی و «غلظت» به معنای سخت‌گیری و تندی در قرآن و احادیث به کار رفته‌اند (Raghib Isfahani, 1991; Ibn Manzur, 1996; Mostafavi, 1981). قرآن کریم نیز مؤمنان را به فروبردن خشم و گذشت دعوت کرده و هشدارهای متعددی نسبت به پیامدهای غضب الهی داده است (آل عمران، ۱۱۲؛ نساء، ۹۳؛ شوری، ۳۷).

ائمه معصومین (ع) نیز تأکید فراوانی بر کنترل خشم داشته‌اند. امام صادق (ع) خشم را «کلید هر شر» توصیف کرده‌اند (Koleynei, 1986). خشم هیجانی پیچیده و چندبعدی است که ریشه‌های روانی، فرهنگی و معنوی دارد. این هیجان می‌تواند به عنوان نیروی محرکه‌ای برای اقدام و مقابله با موانع عمل کند، اما در صورت عدم کنترل، به آسیب‌های فردی و اجتماعی منجر می‌شود. بنابراین، مدیریت خشم با بهره‌گیری از عقل، ایمان و راهکارهای روان‌شناختی از اهمیت بسزایی برخوردار است. پیامبر اسلام (ص) خشم را عامل فساد ایمان می‌دانند (Majlisi, 1982).

بررسی روان‌شناختی خشم زنان در روابط زناشویی

در روابط زناشویی، همسران با انتظارات و رویاهای شخصی وارد رابطه زناشویی می‌شوند، اما مواجهه با تنش‌ها و چالش‌های روزمره می‌تواند منجر به تضعیف پیوند عاطفی گردد. در این فرآیند، عشق اولیه جای خود را به احساساتی چون خشم و رنجش می‌دهد، و تداوم تعارض‌های حل‌نشده همراه با سکوت و اجتناب، زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی می‌شود (Saffarinia et al., 2022). خشم زنان در روابط زناشویی پدیده‌ای پیچیده است که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی و فرهنگی قرار دارد. شناخت این عوامل می‌تواند به مدیریت بهتر خشم و ارتقاء کیفیت زندگی مشترک کمک کند. ابراز خشم در روابط زناشویی یکسان نیست و همسران بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، فرهنگی و شرایط زندگی خود شیوه‌های متفاوتی برای بیان آن دارند. برخی از این روش‌ها، به ویژه اگر ناسازگار و نامناسب باشند، می‌توانند مانع شکل‌گیری ارتباط مؤثر و پایدار شده و سلامت روانی و استحکام خانواده را به خطر بیندازند. مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهند که در زندگی زناشویی چهار نیاز اساسی روانی بر بروز یا مهار خشم تأثیرگذارند که شامل امنیت، تأیید، دستاورد و کنترل می‌باشد. احساس امنیت روانی و عاطفی، شامل ایمنی و پیش‌بینی‌پذیری، پایه‌ای‌ترین نیاز انسان است. هنگامی که این نیازها برآورده شوند، فرد به عزت نفس و خودارزشمندی می‌رسد که برای شکوفایی تلاش می‌کند. احساس کنترل و تأثیرگذاری در تصمیم‌گیری‌های زناشویی نیز نقش مهمی در مدیریت تنش‌ها دارد (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014).

شیوه‌های ابراز خشم در زوجین متفاوت است و شامل خشم منفعلانه (قهر، سکوت، اجتناب از تعامل)، خشم مستقیم (فریاد، پرخاشگری) و خشم انفعالی-تهاجمی (طعنه، کنایه، انتقاد مکرر) می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین شیوه، رفتار جرأت‌مندانه است که در آن فرد بدون تحقیر طرف مقابل و با حفظ احترام، احساسات خود را بیان می‌کند (Reilly & Shopshire, 2003, Translated by Nasiri, 2015). زن آسیب‌دیده معمولاً در ابتدا سعی می‌کند با اجتناب از عوامل تحریک‌کننده، شرایط را کنترل کند، اما پس از تجربه مکرر این وضعیت، اضطراب شدید و فشار روانی زیادی احساس کرده و ممکن است به تسلیم کامل برسد (Yekekar & Hosseini, 2018). از نظر روان‌شناختی، افراد خشمگین معمولاً یکی از سه الگوی رفتاری پرخاشگری، انفعال یا رفتار جرأت‌مندانه را اتخاذ می‌کنند. تنها رفتار جرأت‌مندانه، رویکردی سازنده و سالم است که در آن فرد بدون نقض حقوق دیگران، احساسات و افکار خود را بیان می‌کند (Hamedi, 2006). پرخاشگری پیام «من مهمم و تو نه» و انفعال پیام «تو مهمی و من نه» را منتقل می‌کند؛ در حالی که رفتار جرأت‌مندانه تعادلی بین این دو برقرار می‌سازد (Reilly & Shopshire, 2003, Translated by Nasiri, 2015). در نهایت، مدیریت ناکارآمد خشم، به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی-دینی که بر مهار هیجانات منفی تأکید دارند، می‌تواند به بروز خشم پنهان یا انفجاری و تخریب روابط زناشویی منجر شود. شناخت نیازهای روان‌شناختی، آموزش مهارت‌های هیجانی و تقویت شیوه‌های ابراز خشم سازنده، گامی اساسی برای حفظ سلامت روانی زوجین و پیشگیری از آسیب‌های روانی و فروپاشی خانواده است. برخی نیز از ترس یا احساس گناه سکوت می‌کنند و به تدریج عزت نفس خود را از دست می‌دهند (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014).

نقش فرهنگ در ابراز خشم زنان در روابط زناشویی

فرهنگ با تعیین نقش‌های جنسیتی و چارچوب‌های اجتماعی، نقش مهمی در شکل‌دهی به نحوه تجربه و ابراز هیجانات، به‌ویژه خشم، در زنان ایفا می‌کند. در بسیاری از جوامع با ساختارهای سنتی و ارزش‌های دینی، از زنان انتظار می‌رود ویژگی‌هایی نظیر صبوری، آرامش و مهربانی را در روابط خانوادگی حفظ کنند، در حالی که ابراز خشم ممکن است به عنوان رفتاری ناهنجار یا تهدید برای انسجام خانواده تلقی شود (Hosseini & Jokar, 2017). این فشارهای فرهنگی باعث می‌شوند زنان خشم خود را عمدتاً به صورت غیرمستقیم، مانند سکوت، کناره‌گیری یا رفتارهای منفعلانه بروز دهند، که این امر می‌تواند تعارضات زناشویی را تشدید کند. در کنار این، نبود آموزش کافی در مهارت‌های هیجانی و گفت‌وگوی مؤثر، به‌ویژه در خانواده‌هایی که سکوت و حفظ ظاهر ارزشمند شمرده می‌شود، باعث می‌شود زوجین توانایی مناسبی در بیان احساسات و حل سازنده تعارض‌ها نداشته باشند. این کمبود منجر به پنهان‌کاری هیجانی و کاهش کیفیت ارتباط عاطفی و حتی طلاق عاطفی می‌شود (Reilly & Shopshire, 2003, Translated by Nasiri, 2015). از منظر دینی، اسلام صبر، گذشت و مدارای متقابل را توصیه می‌کند اما ظلم، تحقیر یا سرکوب هیجانی را نمی‌پذیرد. آموزه‌های قرآنی بر عدالت، حفظ کرامت انسانی و تعامل محترمانه بین زوجین تأکید دارند (نساء، ۳۵). با این حال، تفسیرهای ناصحیح این آموزه‌ها ممکن است نقش زن را تنها در پذیرش و فداکاری خلاصه کند که می‌تواند موجب خشونت خاموش یا خشم انفجاری شود (Yekekar & Hosseini, 2018). اسلام خشم را احساسی طبیعی اما قابل کنترل می‌داند و بر استفاده از گفت‌وگو، مشورت و مدارا در مدیریت تعارضات تأکید دارد (Hamedi, 2006). از سوی دیگر، در فرهنگ‌هایی که آموزه‌های اسلامی و سنت‌های خانوادگی نقش مهمی دارند، نحوه مواجهه با خشم و واکنش به آن بسیار حائز اهمیت است (Yekekar & Hosseini, 2018). در بسیاری از خانواده‌ها، به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی که بر حفظ حرمت و آبروی خانوادگی تأکید دارند، افراد ترجیح می‌دهند از مواجهه مستقیم با خشم همسر اجتناب کنند و سکوت را به عنوان راهبردی محافظه‌کارانه برگزینند. این اجتناب اگرچه آرامش ظاهری می‌آورد، اما در بلندمدت موجب انباشت خشم و بروز مشکلات روانی و جسمی می‌شود. دوری از گفت‌وگوهای صادقانه باعث می‌شود احساسات واقعی پنهان و کیفیت ارتباط کلامی تضعیف گردد و رابطه عاطفی زوجین آسیب ببیند که زمینه‌ساز طلاق عاطفی است (Reilly & Shopshire, 2003, Translated by Nasiri, 2015). احساس گناه در زنان، به‌ویژه در چارچوب فرهنگی و دینی که نقش زن را به صبر و فداکاری می‌خواند، بسیار

رایج است. آموزه‌های اسلامی بر عدالت، کرامت انسانی و نفی ظلم تأکید دارند و توصیه می‌کنند که زن و مرد باید حقوق و کرامت یکدیگر را حفظ کنند. عذرخواهی صادقانه با نیت اصلاح رفتار سازنده است، اما عذرخواهی مکرر بدون رضایت درونی می‌تواند عزت نفس را تضعیف کند (Yekekar & Hosseini, 2018). درشرایطی که خشم با پرخاشگری یا عقب‌نشینی پاسخ داده شود، چرخه خشونت و تنش‌های متقابل شکل می‌گیرد که همراه با انتقاد، خصومت و خشونت کلامی و جسمی است و کاملاً با آموزه‌های اخلاقی و دینی در تضاد است. اسلام خشم را طبیعی اما قابل کنترل می‌داند و بر خویشتن‌داری و مدارا در زندگی زناشویی تأکید دارد (Hamed, 2006). واکنش ترس ناشی از خشونت نیز موجب سکوت و انقیاد زن در برابر همسر خشمگین می‌شود. این حالت در فرهنگ‌هایی که جایگاه زن تابع مرد تعریف شده، بیشتر دیده می‌شود و به تداوم چرخه خشونت و آسیب‌های روانی می‌انجامد. آموزه‌های اسلامی بر حرمت و کرامت انسان‌ها و نفی ظلم تأکید دارند و توصیه می‌کنند که زن و مرد باید با احترام و عدالت با یکدیگر رفتار کنند (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014).

راهکارهای فرهنگی، روان‌شناختی و دینی برای مدیریت خشم خشم یکی از هیجانات طبیعی و انسانی است که اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند باعث آسیب‌های جدی به روابط فردی و اجتماعی به ویژه روابط زناشویی گردد. راهکارهای متعددی از منظر روان‌شناختی، فرهنگی و دینی برای کنترل و مدیریت خشم مطرح شده است که به برخی از مهم‌ترین آن‌ها پرداخته می‌شود:

راهکارهای روان‌شناختی مدیریت خشم

- آگاهی از نشانه‌های خشم

اولین و مهم‌ترین گام در مدیریت خشم، شناخت علائم جسمانی، رفتاری، هیجانی و شناختی مرتبط با این هیجان است. نشانه‌های جسمانی شامل تند شدن ضربان قلب، تعریق، سرخ شدن صورت و تنفس سریع است. از طرفی، رفتارهایی مانند فریاد زدن، محکم کوبیدن اشیاء یا پرخاشگری از نشانه‌های رفتاری خشم هستند. هیجاناتی مانند احساس طردشدگی، ناامیدی، بی‌احترامی و احساس ناامنی نیز از جنبه‌های هیجانی خشم محسوب می‌شوند. از نظر شناختی، فرد ممکن است برداشت‌های غیرواقعی از رفتار دیگران داشته باشد و آن‌ها را به صورت انتقاد یا توهین تعبیر کند که خود به شدت خشم را تشدید می‌کند (Yekekar & Hosseini, 2018). بنابراین، آگاهی نسبت به این نشانه‌ها باعث می‌شود فرد بتواند در مراحل اولیه به کنترل خشم خود بپردازد.

- مدل حل تعارض و گفت‌وگو

مدل حل تعارض، یکی از روش‌های مؤثر در مدیریت خشم است که شامل پنج گام است: شناسایی مشکل یا تعارض، شناسایی احساسات مرتبط با مشکل مانند رنجش و ناامیدی، بررسی پیامدهای منفی ناشی از تعارض، تصمیم‌گیری در مورد اهمیت حل مسئله و یا چشم‌پوشی از آن و اقدام به حل تعارض از طریق گفت‌وگوی مؤثر و جرأت‌مندانه این روش به فرد کمک می‌کند تا به جای رفتار منفعلانه یا پرخاشگرانه، با رویکردی منطقی و مبتنی بر احترام متقابل، مسائل را حل کند و احساس رضایت بیشتری در رابطه ایجاد نماید (Yekekar & Hosseini, 2018).

- تصحیح افکار و باورهای ناسازگار

افکار نادرست، باعث گرفتار شدن انسان می‌شود؛ چون نفوذ فراوانی روی احساسات و هیجانات و در نتیجه رفتار انسان دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی، ترس، اضطراب و خشم توسط یک سری افکار نادرست، برانگیخته می‌شوند (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014). بنابراین تفکر درست می‌تواند عرصه را برای احساس خوش‌بینی و کنترل و قدرت بیشتر در زندگی مشترک فراهم سازد.

-جرأت‌ورزی و بیان صحیح احساسات

جرأت‌ورزی به معنای توانایی دفاع از حقوق خود و بیان احساسات به شیوه‌ای مستقیم، صادقانه و محترمانه است. افراد جرأت‌مند به خواسته‌ها و نیازهای خود احترام می‌گذارند و در عین حال به خواسته‌های دیگران نیز توجه دارند. این مهارت باعث افزایش عزت نفس، احساس خودکارآمدی و بهبود روابط بین فردی می‌شود و در کنترل و مدیریت خشم بسیار مؤثر است (Hosseini & Jokar, 2017).

-گوش دادن فعال و همدلی

گوش کردن هنر گمشده‌ای بین زوجین می‌باشد. بدون گوش کردن فعال و خوب که با توجه فعالانه و همدل همراه است، ارتباط مؤثر رخ نخواهد داد. توانایی شنیدن دقیق و بدون قضاوت دیدگاه و احساسات طرف مقابل، به بهبود ارتباط و کاهش تعارض کمک می‌کند. گوش دادن فعال شامل توجه کامل به گفته‌های همسر، تأیید احساسات او و تلاش برای درک دیدگاهش است. این مهارت باعث می‌شود طرفین احساس شنیده شدن و درک شدن داشته باشند که به کاهش تنش‌ها کمک می‌کند (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014).

-بخشش، شکیبایی و تحمل

راهکارهای مختلفی برای مدیریت خشم وجود دارد؛ ابراز خشم به صورت آشکار می‌تواند به طور موقت آرامش بخش باشد، اما انباشت رنجش‌ها ممکن است خشم را به عادت تبدیل کند که کنترل فرد را در دست می‌گیرد. سرکوب خشم، برخلاف ابراز آن، موجب انتقال احساسات خشم به نیمه‌هوشیاری می‌شود و در آنجا باعث آشفتگی روانی و رفتارهای ناسازگار می‌گردد. از سوی دیگر، بخشش، شکیبایی و تحمل به عنوان مؤثرترین و سالم‌ترین راهکارها برای مقابله با خشم شناخته می‌شوند؛ بخشش فرایندی است که شامل چهار مرحله رنجش، تنفر، شفای تدریجی از طریق درک متقابل و نهایتاً برقراری دوستی مجدد با فرد آسیب‌زننده است (Vaswani, 2005, Translated by Keyvan Mehr, 2009).

الگوی راهکارهای فرهنگی و دینی در مدیریت خشم

- تقوا و کظم غیظ

مدیریت و مهار خشم، به عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد خودکنترلی و سلامت روان در قرآن کریم مورد توجه ویژه قرار گرفته است. خشم، در صورت عدم مهار، می‌تواند به بروز رفتارهای افراطی، آسیب به روابط انسانی و اختلال در تعادل شخصیتی منجر شود. خداوند متعال در آیات متعددی، ضمن ترغیب مؤمنان به تقوا و پرهیزکاری، مهار خشم را به عنوان یکی از شاخصه‌های بارز متقین مطرح کرده و آن را شرط بهره‌مندی از مغفرت الهی و بهشت معرفی می‌نماید:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (آل عمران، ۱۳۳).

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران، ۱۳۴).

در این آیات، تقوا به مثابه نیرویی درونی برای خودمهار و کنترل هیجانات معرفی می‌شود که از طریق آن، انسان می‌تواند خشم خود را فرو نماند (کظم غیظ) و به مرحله بالاتری چون عفو، و در نهایت احسان، دست یابد. در قرآن کریم (آل عمران، ۱۳۴)، سه سطح از مواجهه با خشم را مطرح می‌کند:

-کظم غیظ (فرو بردن خشم): نشانگر خودکنترلی لحظه‌ای در برابر تحریکات. کظم غیظ به معنای کنترل ارادی خشم در

برابر محرک‌های بیرونی است. این آیه نشان می‌دهد که فروبردن خشم نه تنها رفتاری مطلوب، بلکه مقدمه‌ای برای عفو و در نهایت احسان به دیگران است. بر اساس تحلیل‌های تفسیری، تقوا با فراهم آوردن زمینه یاد خدا و حضور قلب، به مهار خشم کمک می‌کند (Kiyomarthi Oskoue, 2012).

- **عفو (بخشیدن دیگران):** مرحله‌ای فراتر از کظم غیظ است که نشان‌دهنده بلوغ روانی و معنوی می‌باشد. قرآن کریم انسان را تشویق می‌کند که نه تنها خشم را فرو بخورد، بلکه از خطاهای دیگران نیز بگذرد. این گذشت، به‌ویژه هنگامی که با احسان همراه شود، بالاترین مرتبه اخلاقی را به خود اختصاص می‌دهد: «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» (شوری، ۴۰). علامه طباطبایی معتقد است که عفو در حال خشم، نشانه کمال اخلاقی و کنترل نفس است (Tabatabaei, 1973, Translated by Mousavi Hamadani, 1995). مفسران تأکید می‌کنند که قرآن خشم طبیعی را نه محکوم می‌کند و نه به طور کامل نفی می‌نماید، بلکه بر مدیریت، هدایت و جهت‌دهی صحیح به این هیجان تأکید دارد (Makarem Shirazi et al., 2003).

- **احسان به خطاکار:** عالی‌ترین سطح کنش انسانی که ریشه در ایمان و تقوای عمیق دارد. در این مرحله فرد نه تنها خشم خود را کنترل و خطا را می‌بخشد، بلکه به نیکی با فرد خاطی رفتار می‌کند. این سطح از واکنش، تنها در افرادی با ایمان عمیق، توکل بالا و درک دقیق از فلسفه الهی مجازات و عفو قابل تحقق است: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» (شوری، ۴۰). این آیه به‌خوبی نشان می‌دهد که گرچه مقابله به مثل مجاز است، اما عفو همراه با اصلاح، از پاداشی الهی برخوردار خواهد شد. بر اساس این مدل، شخص با مهار هیجان اولیه، به سمت نوع‌دوستی فعال حرکت می‌کند.

- نقش یادآوری پاداش الهی در کنترل خشم

یکی از ابزارهای تربیتی قرآن برای مهار خشم، یادآوری پاداش‌های اخروی است. قرآن با تأکید بر بهشت و مغفرت، انگیزه‌های درونی را برای خویشتن‌داری تقویت می‌کند: «أُولَئِكَ جَزَاءُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ» (آل عمران، ۱۳۶). توجه به این پاداش‌ها، به‌ویژه در لحظات تنش و تعارض، می‌تواند نقش مهمی در تنظیم رفتار هیجانی انسان ایفا کند و انگیزه‌های درونی انسان را برای خودمهاری را تقویت می‌کند. این شیوه تربیتی، با تحریک بخش شناختی و عاطفی شخصیت، رفتارسازی درونی را ممکن می‌سازد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که خشم زنان در روابط زناشویی پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی و فرهنگی قرار دارد. نیازهای روانی اساسی مانند امنیت، تأیید، دستاورد و کنترل، نقش بنیادینی در بروز یا مهار خشم ایفا می‌کنند (Ney, 2010, Translated by Zamani, 2014). در صورتی که این نیازها تأمین نشوند، به‌ویژه در فرهنگ‌هایی که ابراز آزادانه هیجانات محدود است، خشم به صورت پنهان یا انفجاری شکل می‌گیرد. الگوهای فرهنگی - سنتی که نقش‌های جنسیتی را به‌صورت سخت‌گیرانه و کلیشه‌ای تعریف می‌کنند، می‌توانند منجر به سرکوب هیجانات و نیازهای روانی زنان شوند. این سرکوب هیجانی، در بلندمدت ممکن است به انباشت خشم پنهان و افزایش تعارض در روابط زناشویی بینجامد (Hosseini & Jokar, 2017). فشارهای فرهنگی، زنان را به استفاده از شیوه‌های غیرمستقیم ابراز خشم مانند سکوت، کناره‌گیری و رفتارهای منفعلانه وادار می‌کند که این رفتارها نه تنها از نظر روان‌شناختی سالم نیستند، بلکه تشدید کننده مشکلات زناشویی و گاهی منجر به خشونت جسمی و روانی می‌شوند (Yekekar & Hosseini, 2018). این خشونت‌ها سلامت روانی زوجین را به شدت تهدید کرده و بنیان خانواده را متزلزل می‌کنند.

از نظر روان‌شناختی، شیوه‌های مختلف ابراز خشم مانند: خشم منفعلانه، مستقیم یا انفعالی - تهاجمی، پیامدهای متفاوتی بر روابط دارند؛ شیوه جرأت‌مندانه که همراه با احترام متقابل و بیان صادقانه احساسات است، مؤثرترین روش مدیریت خشم محسوب می‌شود (Hamed, 2006). این شیوه هم‌چنین در چارچوب آموزه‌های دینی اسلامی که بر مدارا، بخشش و گفت‌وگوی سازنده تأکید دارند، مورد تأیید است و خشونت و پرخاشگری را مردود می‌شمارد (نساء، ۳۵). در جوامعی که چارچوب‌های فرهنگی و دینی، بر نحوه ابراز هیجانات به‌ویژه خشم، تأکید بر خویشتن‌داری و کنترل رفتاری دارند، بروز هیجانات منفی ممکن است محدود شود. این محدودیت می‌تواند به شکل‌گیری واکنش‌هایی مانند اضطراب، اجتناب، احساس گناه و تسلیم بینجامد و در نتیجه، فرآیند مدیریت سالم



خشم را با چالش مواجه سازد. (Yekekar & Hosseini, 2018) ناتوانی در مدیریت صحیح خشم می‌تواند منجر به کاهش کیفیت رابطه زناشویی، تضعیف عزت نفس، افزایش خشونت و در نهایت فروپاشی خانواده گردد. در نتیجه، شناخت و مدیریت صحیح خشم زنان در چارچوب روان‌شناختی، فرهنگی و دینی اهمیت ویژه‌ای دارد. تأمین نیازهای روان‌شناختی در بستری که فرهنگ و دین به درستی هدایت می‌کنند، از بروز رفتارهای ناسازگار جلوگیری می‌کند. به کارگیری راهکارهایی همچون آگاهی از نشانه‌های خشم، استفاده از مدل‌های حل تعارض و گفت‌وگو، اصلاح باورهای نادرست، گوش دادن فعال و بیان جرأت‌مندانه احساسات در کنار آموزه‌های دینی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و حفظ سلامت روانی کمک کند. در نتیجه، ایجاد و تقویت محیط‌های فرهنگی و خانوادگی که امکان ابراز سالم، کنترل‌شده و محترمانه خشم را فراهم می‌آورد، به عنوان پیش‌نیاز اساسی برای ارتقاء انسجام خانواده و پیشگیری از بروز خشونت‌های خانگی شناخته می‌شود.

سهم نویسندگان: دکتر علی احمدپور: ویرایش محتوا، جمع‌آوری داده‌ها، ایده‌پردازی و طراحی چارچوب کلی، نتیجه‌گیری و اصلاح مقاله و نویسنده مسئول. نویسنده نسخه نهایی مقاله را بررسی و تأیید کرد.

سپاسگزاری: نویسنده مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته‌اند اعلام می‌دارد.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچگونه تعارض منافعی توسط نویسنده گزارش نشده است.

منابع مالی: این پژوهش از منابع مالی برخوردار نبوده است.

References

The Holy Quran.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. New York: Springer Verlag.

URL: <https://fondby.com/vArNL>

Hamed, R. (2006). *Control of Anger*. Tehran: Qatra. [Persian] URL: <https://fondby.com/rQM31>

Hosseini, S. M., & Jokar, H. (2017). *Ado for Nothing (A Study of Anger in the Family and Couple Relationships)*. Tehran: Avay Noor. [Persian] URL: <https://fondby.com/nSJRX>

Ibn Manzur, M. (1996). *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar Sadar. URL: <https://noo.rs/hWp5F>

Ibn Miskawayh, A. (1985). *The Alchemy of Happiness*. Translated by Mohammad Mousavi Zanjani, (1996). Tehran: noghteh. [Persian] URL: <https://mirasmaktoob.net/product/%DA%A9%D>

Kiyomarthi Oskoue, M. R. (2012). *Anger Control*. Qom: Dar al-Hadith. [Persian] URL: <https://fondby.com/TCenN>

Klineke, Ch. L. (2008). *Complete Collection of Life Skills: Methods of Dealing with Life's Challenges*, Translated by Shahram Mohammad Khani. (2013). Tehran: Specialized Media. URL: <https://fondby.com/IC42n>

Koleynei, M. (1986). *Asul -Kafi*. Tehran: Dar al-Kuttub al-Islamiyya. URL: <https://lib.eshia.ir/11005/5/1>

Jalalpour, F., & Safarzadeh, S. (2025). The effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential cognitive therapy on mental pain and fatigue associated with cancer in women with breast cancer. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1-12. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21507686.2025.2495153>

Majlisi, M. B. (1982). *Bihar al-Anwar*. Beirut: Dar Ihya al-Turat al-Arabi. URL: <https://noo.rs/HsQns>

Makarem Shirazi, N., Ashtiani, M. R., Emami, M. J., Elhami, D., Imani A., Hassani, A., Shojaei, H.,



- Tabatabaei, N., Abdollahi, M., Qaraati, M., & Mohammadi, M. (2003). *Tafsir-e-Namneh*. Tehran: Daral-e-Kutb al-Islamiyyah. [Persian] URL: <https://fondby.com/iZk2d>
- Misbah, A. (1995). *Psychology of Development*. Tehran: Samt. [Persian] URL: <https://fondby.com/R554O>
- Mostafavi, H. (1981). *Al-Tahigh fi Kalamat al-Quran al-Karim*. Tehran: Book Translation and Publishing Agency. [Persian] URL: <https://fondby.com/WltOc>
- Nasir al-Din Tusi, M. (1992). *Nasseri Ethics*. Tehran: Elmiyyah al-Islamiyyah. URL: <https://lib.eshia.ir/71620/1/0>
- Ney, R. (2010). *Overcoming Anger in Marital Relationships*. Translated by Azita Zamani, (2014). Tehran: Ketab Arjomand. [Persian] URL: <https://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/3238561>
- Raghib Isfahani, H. (1991). *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Damascus and Beirut: Dar al-Qalam, Dar al-Shamiya. URL: <https://lib.eshia.ir/41892/1/3>
- Reeve, J, M. (1997). *Motivation and Emotion*. Translated by Yahya Seyyed Mohammadi, (2010). Tehran: Rawan. [Persian] URL: <https://fondby.com/uUWLe>
- Reilly, P., & Shopshire, M. (2003). *Anger Management Based on a Cognitive-Behavioral Approach for Substance Abusers: A Guide for Therapists*. Translated by Farzad Nasiri, (2015). Tehran: Ketab Arjomand. [Persian] URL: <https://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/2992338>
- Saffarinia, M., Adab Doost, F., Shahandeh, M., & Zare, H. (2022). Prediction of marital burnout based on social comparison and couples' exchange style. *Journal of Psychology Development*, 11(2), 94-85. URL: <https://frooyesh.ir/article-1-3310-fa.html>
- Tabatabaei, M.H. (1973). *Translation of Al-Mizan fi al-Tafsir Quran*. Translated by Mohammad Baqir Mousavi Hamadani, (1995). Qom: Islamic Publishing Office. [Persian] URL: <https://lib.eshia.ir/50081/0/7>
- Tahriri, M. B. (2010). *The Ascension of Intellect: Explanation of the Hadith of Intellect and Ignorance*. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company. [Persian] URL: <https://fondby.com/tTJmW>
- Vaswani, J. P. (2005). *Burn Anger Before Anger Burns You*. Translated by Mitra Keyvan Mehr. (2009). Tehran: Alam. URL: https://www.amazon.com/Burn-Anger-Before-Burns-You/dp/1420853538/ref=monarch_sidesheet_title
- Yekekar, Sh., & Hosseini, S. A. (2018). Characteristics of domestic violence against women and related cultural contexts. *Research Journal on Social Work*, 4(16), 41-100. [Persian] URL: https://rjsw.atu.ac.ir/article_11705.html