

مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی

سید محمد حسین موسوی^۱، محمد زارعی^۲، فرشته محمدی^{۳*}

۱) استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

۲) استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

۳) کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

*نویسنده مسئول: mohammadi1993.1372@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۹۷/۰۹/۲۸

تاریخ دریافت مقاله ۹۷/۰۸/۲۳

چکیده

خشم یکی از هیجانات انسان است که به رغم فواید، در صورت عدم کنترل و مدیریت تحت بینش‌های عقلی و شرعی می‌تواند به آسیب‌های فردی، اجتماعی، تنش‌ها، نزاع‌ها و سایر جرایم بینجامد. از این رو لازم است تا برای پیشگیری از این حوادث راهکارهایی ارائه گردد. انسان‌ها دارای سه لایه، بینش، گرایش، کنش می‌باشند. در آموزه‌های قرآن و روایات جهت کنترل خشم راهکارهایی در سه حیطه ابعاد انسان؛ بینش‌ها، گرایش‌ها و رفتارها بیان شده است. اما به جهت گستردگی بحث تحقیق حاضر با روش توصیفی - تحلیلی تنها به مهارت‌های کنشی (رفتاری) کنترل خشم می‌پردازد. از این رهگذر با تکیه بر قرآن کریم و سیره اهل بیت علیهم السلام و منابع روان‌شناسی به عنوان منابع فرعی مهارت‌ها و روش‌های مناسبی را برای کنترل عوامل خشم مطرح کرده‌اند این راهکارها در یک دسته بندی می‌توان به دو دسته تقسیم نمود مقابله‌های رفتاری نظیر ورزش، صله رحم، تغییر حالات و وضعیت بدن و... مقابله‌های معنوی نظیر وضو گرفتن، تغذیه مناسب و...، شناخت این مهارت‌ها و روش‌ها مورد بحث این پروژه تحقیقاتی می‌باشد.

کلید واژه‌گان: قرآن کریم، کنش (رفتار)، کنترل خشم

مقدمه

استعداد آن‌ها، در راه تعالی اسلام ناب محمدی صلی الله علیه و آله از شیوه‌های مختلفی استفاده نموده‌اند، و تلاش‌های بسیاری برای پایداری اسلام و شناساندن حقیقت قرآن انجام داده‌اند. همه مواردی که در آیات و روایات برای رفتار صحیح ذکر شده است به نوعی در یکدیگر تنیده و به هم پیوسته و تکمیل‌کننده دیگری هستند به طوری که آنچه در رفتار انسان تجلی پیدا می‌کند ثمره و نتیجه شناخت و تمايلات و به عبارت دیگر بینش و گرایش افراد است که سمت و سوی زندگی او را جهت می‌دهد.

خداوند تبارک و تعالی، نعمت زندگی را به هر موجودی عطا نموده، آن‌گاه که مسیر درست و نادرست را توسط قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) بعنوان ثقلین (دو امر گرانبها) در میان آنها قرار داد؛ حجج عظیمی از روایاتی که در منابع گوناگون بدست ما رسیده است اختصاص به زندگی انسان دارد. اهل بیت (ع) با توجه به ظرفیت علمی افراد، توانایی و

پردازد در چنین حالی انجام می‌شود، و لذا در آیه فوق دومین صفت برجسته پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی کرده است. (شیرازی، ج ۳، ص ۹۷؛ طباطبایی، ج ۴، ص ۲۰)

در این پژوهش تلاش شده است به پرسش ذیل با استعانت از قرآن کریم و روایات پاسخ داده شود:

۱. مهارت های کنشی (رفتاری) کنترل خشم شامل چه مواردی می شود؟

در این زمینه پژوهش های زیادی انجام گرفته است، اما تا جایی که نگارنده بررسی نموده است کتاب، مقاله و پایان نامه ای که به صورت مستقل کار شده باشد یافت نشد. البته قابل ذکر است که در مورد کنترل خشم چند مقاله و کتاب کار شده است که بیشتر به صورت کلی به مطالب پرداخته است. از جمله کسانی که در این زمینه کار نموده اند می توان از کتاب «غلبه بر خشم (مسئولیت خشم خود را بپذیرید)» تألیف رابرت نی به صورت داستانی در یازده فصل در مورد چگونگی غلبه بر خشم با یک سری فرمول پرداخته است. (رابرت نی، ۱۳۸۹) و کتاب «رهایی از خشم» تألیف بنکارت که شامل مسئولیت پذیری، تمرکز یافتن، توجه به سیستم فیزیکی بدن، قلب و روح، پیوندی با دیگر انسانها، مبارزه (پذیرفتن واقعیت)، الزام و تعهد و کشمکش برای بخشش، می باشد (بنکارت، ۱۳۸۶). و کتاب «کنترل خشم (گام های ساده برای مقابله با ناکامی و تهدید)» تألیف لیندن فیلد که شامل هفده فصل از جمله مقابله و برخورد با خشم دیگران، مواجهه با طغیان خشم، راهبردهای پیشگیری و..... است (لیندن فیلد، ۱۳۸۹) و همچنین کتاب «خشم را قورت بده» تألیف جعفری هرفته که در رابطه با مهارت های مدیریت

و کنترل خشم یکی از مهارتهایی است که خداوند بندگان خوب خودش را به آن ستوده است به عنوان نمونه (متقین) یکی از عناوین جمعی است که در قرآن نسبت به انسانهای با ارزش های الهی نسبت داده شده است که در توصیف آنها ویژگی هایی بیان شده در این باره خداوند می فرماید:

و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمانها و زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید.

همانان که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند و خداوند نکوکاران را دوست دارد.

در این آیه شریفه خداوند یکی از اوصاف متقین را (کنترل خشم) در هنگام بروز آن معرفی نموده است.

"کظم" در لغت به معنی بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد، و بطور کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می شوند و از اعمال آن خودداری می نمایند بکار می رود.

"غیظ" به معنی شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است، که بعد از مشاهده ناملایمات به انسان دست می دهد.

حالت خشم و غضب از خطرناکترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خود-نمایی می کند، و بسیاری از جنایات و تصمیمهای خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را

خشم با نگاهی به منابع اسلامی و روانشناختی در فصل به علل و پیامدهای خشم و راهکارهای کلی مدیریت خشم پرداخته است. (جعفری هرفته، ۱۳۹۲) و مقاله «نگاهی روانشناختی به کنترل خشم در احادیث رضوی» تألیف محمد رضایی، ولی نواز جهزدانی این مقاله به تبیین کنترل خشم از سه دیدگاه احادیث رضوی، علم اخلاق و روانشناسی پرداخته است تا بیان دارد کنترل خشم، در گفتار امامان (ع) ریشه دارد (محمد رضایی، ولی نواز جهزدانی، ۱۳۹۴) و مقاله «رویکرد ها و مهارت های کنترل خشم بر اساس آموزه های اسلامی» تألیف شریعتی و کرمی در این مقاله به ۱۴ مهارت در رابطه با کنترل خشم پرداخته است. (شریعتی، کرمی، ۱۳۸۹)

۲. مفهوم شناسی خشم

در ابتدا لازم است به مفهوم شناسی برخی اصلاحات پرداخته شود.

۲-۱. خشم در لغت و اصطلاح

خشم مقابل خشنودی و به غیظ، غضب، قهر، سخط و برآشفتگی معنا شده است (دهخدا، ۱۳۷۳ ه.ش، ماده خشم) همچنین کلمه غیظ به خشم شدید معنا گردیده (معین ۱۳۶۳، ماده غیظ) در واقع غیظ شدت غضب می باشد و حرارتی که به سبب فوران کردن در قلب انسان به وجود می آید (رک. راغب، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۶۱۹) و در اصطلاح به برافروخته شدن و به هم ریختگی روح و روان بعد از مواجه شدن با ناملازمات غیظ می گویند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ص ۲۸۰) غیظ به معنای هیجان طبع برای گرفتن انتقام هنگام مشاهده مکرر ناملازمات و مشکلات است (رک طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق، ج ۴، ص ۲۸) و اما

کلمه غضب به معنای خشمگین شدن، خشم سخت و در مقابل خشنودی می باشد (دهخدا، ۱۳۷۳، ماده غضب) غضب شدیدی را که عقوبت در پی دارد سخط گفته می شود (راغب، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۴۰۳) خداوند متعال در قرآن کریم در رابطه با معنای واژه «سخط» می فرماید: «این عذاب برای این است که آنان از آنچه خدا را به خشم آورده پیروی کردند، و خشنودی او را خوش نداشتند در نتیجه اعمالشان را تباه و بی اثر کرد». (محمد/۲۸) با توجه به این آیه واژه سخط مترادف خشم و غضب می باشد و منظور از سخط الله، خشم خداوند است. خشم دشمن انسان و از جمله صفاتی است که سبب رذیلت های بسیاری می گردد، می باشد. و هنگام مواجه شدن با این هیجان، عقل انسان، قدرت تفکر و تصمیم گیری درست را از دست می دهد. به طور کلی خشم یک حالت نفسانی است که سبب می شود روح حیوانی نمایان شود و برای غلبه بر، طرف مقابل و انتقام از او تحریک می گردد در این صورت شدت خشم حرارت زیادی در بدن به وجود می آورد، رنگ انسان تیره و ملتهب و رگ هایش پر خون شده و نور عقل او کم سو می گردد. بنا براین هیچ پند و اندرزی بر او اثر ندارد بلکه باعث خشمگین تر شدن می شود. (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۷) در واقع خشم نوعی هیجان منفی است که پیامد های زیادی را در پی دارد و خشمش با کوچک ترین جرقه، بیشتر می شود.

۲-۲. خشم در روان شناسی

خشم از جمله هیجاناتی است که از سال های اول رشد بروز می کند و دست آفرینش در انسان نهاده است و معمولاً رفتارهای پرخاشگرانه را به دنبال دارد. برای خشم در علم روان شناسی تعاریف زیادی بیان گردیده است. یکی از علت های آن می تواند ممنوع بودن با سایر

واکنش های هیجانی از جمله خصومت، پرخاشگری و نفرت باشد. (پورافکاری، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۷۹) از جمله تعاریفی که در رابطه با مفهوم خشم در علم روان شناسی ذکر گردیده، اینطور بیان می شود که خشم از جمله واکنش های قوی هیجانی است، که در موقعیت های مختلف چه حقیقی و چه خیالی مانند: مداخله بی مورد دیگران، ربه شده متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن بروز می کند و همراه با برانگیختگی فیزیولوژیک و تفکرات ستیز جویانه می باشد. (انیل، ۱۳۸۳، ص ۲۲) می توان گفت خشم در مواقعی به وجود می آید که شرایط مطابق میل انسان نباشد.

البته لازم به ذکر است که خشم همیشه نا مطلوب نیست و دارای مزیت هایی از جمله دفاع و دفع خطرات می باشد، اما اگر خشم بی مورد کنترل نگردد سبب خطراتی در جامعه می شود و ممکن است باعث قتل و آسیب به افراد جامعه شود. (لورابک، ۱۳۹۵، ص ۴۹۴)

۲-۳- کنش^۱

رفتار یا همان کنش سومین بعد از ابعاد وجودی انسان است، چرا که انسان باید برای انجام فعل ابتدا به معرفت و شناخت صحیح برسد. سپس پی به مید بودن فعل ببرد و به دنبال آن میل و اشتیاق در او ایجاد گردد و این میل به اندازه ای شدت یابد که منجر به اراده و پس از آن، به انجام فعل شود، که در اصطلاح، به این تحقق اراده و انجام فعل، رفتار یا کنش گفته می شود. بنابراین رفتار عبارت است از هرگونه فعالیت و عملی که فرد انجام دهد و متضمن کارهای بدنی آشکار و پنهان، اعمال فیزیولوژیک، عاطفی و فعالیت عقلی است. این اصطلاح

^۱ Behavior

برای هر عمل و یا به طور کلی برای مجموعه اعمال به کار می رود (ر.ک. شعاری نژاد، ۱۳۶۴، ص ۵۴) یکی از گرایش های فلسفی رفتارگرایی است که سعی دارد به جای آنکه فکر و ذهن انسان را مورد بررسی قرار دهد رفتارهایی را که از فکر انسان بروز می کند را بررسی نماید. از نگاه مکتب رفتار گرایی تنها در صورتی دو فکر از هم تمایز دارند که رفتاری که از آن دو فکر ناشی شود متمایز باشد (ر.ک. جورج گراهام، ۱۳۹۴، ص ۱۴۲) یکی دیگر از مکتب های علم روان شناسی به نام رفتار گرایی، با تاکید بر عینیت و رفتارهای قابل مشاهده به وجود آمده است، که از جمله طرفداران این نظریه واتسون است که اعتقاد دارد برای اینکه روان شناسی را عملی کنیم باید به رفتارهای عینی و مشهود توجه نمود و نباید به یافته های ذهنی واکنش های درون گرایانه اعتماد کرد. از نظر روان شناسی، رفتارگرایی شاخه ای از علوم نظری است که هدف آن پیش بینی و مهار رفتار می باشد. (واتسون، ۱۹۱۴، ص ۳۱) آنجل از دیگر طرفداران مکتب کنش گرایی معتقد است کنش گرایی شامل همه ی کنش های ذهن و جسم است. (ر.ک. شکر کن، ۱۳۸۸، ص ۲۲۱) روان شناسان معتقدند که رفتارهای انسان همان تصورات فکری آن هاست که عملی می کنند و هیچ عملی را تصادفی نمی دانند.

۲-مهارت های کنشی(فتاری)کنترل خشم

۲-۱-وضو گرفتن و غسل نمودن

از جمله راه های کنشی که برای فرو نشاندن خشم، مورد توصیه واقع شده است وضو گرفتن و غسل نمودن می باشد. انسان زمانی که دچار خشم و غضب شود، میزان حرارت بدنش بالا می رود. گردش خون

سبب خاموش شدن آن می گردد وضو و غسل هم هنگام خشم چنین تاثیری بر روی انسان دارد.

۲-۲- سکوت کردن

سکوت و واکنش سریع انجام ندادن، یکی از توصیه‌های قرآنی جلوگیری از پرخواشگری به هنگام بروز خشم می باشد خداوند در توصیف (عباد الرحمن) می فرماید: «و بندگان (واقعی خدای) رحمان کسانی اند که بر (روی) زمین با آرامش و فروتنی راه می روند و چون نادانان آنها را (به گفتار ناروا) طرف خطاب قرار دهند آنها سلام (سخنی مسالمت آمیز و دور از خشونت) گویند. (فرقان/۶۳) طبق این آیه مومنان افراد متواضعی هستند که هم در برابر پروردگار و هم در برابر مردم با فروتنی رفتار می کنند و دیگر اینکه هنگامی که از جاهلان حرکت ناپسندی می بینند و یا سخن نا مربوطی می شنوند پاسخی بدور از حالت خشم به آنها می دهند و مانند آنها با جهل برخورد نمی کنند. بنابراین سکوت می تواند مانند دژی مستحکم انسان را در برابر حوادث ناشی از خشونت طلبی محافظت کرده و در امان نگه دارد. انسان بایستی مهارت سکوت در مقابل خشم را در خود تقویت نماید، چرا که هنگام سکوت کردن توانمندی شناختی بیشتری پیدا کرده و فرصت درست پاسخ دادن را برای خود مهیا می کند. انسانی که در مقابل خشم واکنش سریع نشان می دهد با گذشت زمان قدرت مقابله با خشم را از دست داده و در مقابل مسائلی که خشم او را بر می انگیزد نمی تواند رفتار درستی نشان دهد و کنترل رفتارش سخت می شود. همانطور که قبلا اشاره شد خشم سبب می شود فرد کنترل رفتار خود را از دست داده و حرف های نسنجیده و ناپسندی بر زبان آورد که سبب آسیب های زیادی می گردد. از این رو پیامبر (ص) می فرماید:

سرعت پیدا می کند و قدرت تفکر و تصمیم گیری کند می گردد، وقتی به انسان چنین حالتی دست می دهد، هیچ گونه نصیحتی در وی تاثیر گذار نیست بلکه خشمگین تر می شود. در چنین شرایطی نوشیدن آب خنک و شستن اعضای بدن سبب پایین آمدن حرارت بدن می گردد، و فرصتی دوباره برای تفکر در عاقبت خشم و خشونت طلبی به انسان می دهد. (ر.ک. نورعلیزاده، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۷) طبق فرمایش پیامبر اکرم (ص) که فرموده اند: « هنگامی که یکی از شما خشمگین شد وضو بگیرد و غسل کند، زیرا که غضب از آتش است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۰، ص ۲۷۲) خشم و غضب همچون آتش است که اگر شعله های آن فوران کند همه وجود آدمی را در بر می گیرد و او را می سوزاند، از آنجا که به هنگام پایین آوردن حرارت و شعله های آتش بهترین راه آب است، از این جهت پیامبر (ص) سفارش نمودند که هنگام خشم و خشونت طلبی این عمل معنوی را انجام داده چرا که تاثیری که در وضو گرفتن و غسل نمودن برای کنترل خشم دارد شست و شوی معمولی نخواهد داشت زیرا که دیگر عمل معنوی به حساب نمی آید. از نظر علمی ثابت شده است که وضو سبب طهارت و نورانیت باطنی انسان می شود و حس معنوی را در خود به وجود می آورد که باعث شادی روح می گردد و از طرفی چون با قصد قربت و برای رضای خدا انجام می شود آثار تربیتی، از جمله کنترل خشم به دنبال دارد. بنابراین زمانی که وضو می گیریم اعصاب و کل بدن آرامش می یابد و خستگی و کسالت از بین می رود و چهره را نورانی و رفتار انسان را با وقار می کند. (ر.ک. مکارم شیرازی، ۱۳۸۴، ج ۴، صص ۲۸۶، ۲۸۷) می توان گفت تاثیر وضو و غسل، هنگام خشم مانند ریختن آب روی شعله های آتش است، همانطور که ریختن آب بر روی آتش

«هرگاه غضبناک شدی، ساکت باش» (ورام ابن ابی فارس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲) طبق فرمایش پیامبر (ص) سکوت سبب می شود تا فرد فرصت تفکر و تأمل را پیدا نموده و با شناسایی خطاهای شناختی شرایط خشم را بهبود بخشد. از سکوت به عنوان دارویی برای درمان غضب یاد می نمایند، که اگر مصرف شود اثر بسیار خوبی می گذارد امام علی (ع) می فرماید: «غضب را با خاموشی درمان کنید» (ورام ابن فارس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲) از تشبیه زیبای حضرت به خوبی پیداست که سکوت از جمله راه های بسیار موثر در درمان غضب است.

۲-۳- تغییر موقعیت

از دیگر مهارت های کنشی کنترل خشم تغییر موقعیت می باشد که به سه حالت زیر ممکن می گردد:

۲-۳-۱- تغییر دادن حالت فیزیکی

انسان زمانی که خشمگین می شود لازم است تغییری فیزیکی ایجاد کند، این تغییر سبب می شود که تمرکز او بر روی مسئله ای که سبب تحریک خشم شده است از بین برود و یا کمتر شود در نتیجه سبب می شود خشم آسان تر مهار گردد. به عنوان مثال این تغییر فیزیکی می تواند شامل نشستن، دراز کشیدن، ایستادن و شود پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «هرگاه یکی از شما دچار خشم شد، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است تکیه بدهد و اگر تکیه داده است، بخوابد». (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۱۹). همانطور که قبلاً ذکر شد خشم از پلیدی و وسوسه های شیطان است امام باقر (ع) برای دور شدن از وسوسه های شیطان فرموده اند «هرگاه شخصی خشمگین شد اگر ایستاده است، فوراً بنشیند تا پلیدی و

وسوسه شیطان از او دور شود» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۱۹) علمای علم اخلاق توصیه نموده اند که هنگام خشم و غضب تغییر حالت و وضعیت داده شود چرا که سبب تحولی فوق العاده در جسم و روح می شود و انسان لازم است برای دستیابی به آرامش حالت خود را تغییر داده و خود را کنترل نماید. (رحیمی اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۲۸) امام رضا (ع) می فرماید: «خشمگین نشو، پس اگر خشمگین شدی بنشین» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۴) یکی از نظریه پردازان علم روان شناسی به نام کارول تاوریس می گوید: «وقتی که دیگ عصبانیت تان سر می رود و بدنتان حرارتش زیاد می شود با وقفه ایجاد کردن حرارت خود را کم کنید. اگر این وقفه ادامه پیدا کند حرارت درونی شما هم کم خواهد شد. (سانتراک، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۱۱۱) طبق آنچه بیان گردید با تغییر وضعیت و حالت، مهار غضب ممکن خواهد شد و مانع از فوران آن می گردد.

۲-۳-۲- تغییر محیط

یکی دیگر از راه های جلوگیری از خشم، قرار نگرفتن در موقعیت هایی است که انسان را خشمگین می کند. برای مثال برای رهایی از درد سرهای ترافیک می توانید زمان مناسب و مسیر درست را برای رفتن به مقصد در نظر بگیرید یا از وسایل حمل و نقل عمومی، شامل اتوبوس استفاده کنید تا عصبانی نشوید. با تغییر محیط شما به خود این فرصت را می دهید که آرام شوید و به موقعیت مناسب با نیاز های و خواسته خود توجه نمایید. اما گاهی اوقات ممکن است در محیط هایی که سبب ایجاد خشم در شما شود قرار گیرید که در آن صورت لازم است فوراً آن محیط را ترک کنید و به محلی دیگر بروید. (ر.ک. دانش، ۱۳۹۰، ص ۵۵)

۲-۳-۳- تغییر محتوی ذهن

انسان ها هنگام مواجه شدن با یک رویداد واکنش های مختلفی از خود نشان می دهند و این واکنش ها بستگی به افکار و ارزیابی ذهنی آن ها دارد با این حساب فکر و ارزیابی های ذهنی ما از موقعیت می تواند موجب خشم و یا آرامش مان شود. انسان باید بکوشد افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گرداند، تا از شدت خشم او کاسته شود. هنگامی که عصبانی هستیم اگر فکر خود را مشغول مطلب تازه ای کنیم خود به خود عاملی که سبب خشمگین شدنمان گردیده است از ذهنمان خارج می شود. چرا که نمی توانیم در یک زمان در مورد دو موضوع فکر کنیم.

برای اینکه محتوی ذهنمان را تغییر دهیم لازم است تا به جای مسائل خشم بر انگیز به مسائلی دیگر از جمله اینکه شاید امروز روز آخر زندگیمان باشد فکر کنیم در این صورت به راحتی خشم مان آرام خواهد شد و آن را از یاد خواهیم برد انسان اگر هر روز با این مسئله که شاید فردایی دیگر در انتظارش نباشد از مسائل بزرگ و کوچک گذشت کند آرامش بیشتری خواهد داشت و دچار خشم و عصبانیت نخواهد شد. امام صادق (ع) فرموده اند: «یاد مرگ، خواهش ها و شهوات ذهنی را می میراند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۳۳) انسان اگر محتوی ذهن خود را تغییر دهد و به ارزش ها و باورهای معنوی فکر کند دچار شهوات و وسوسه های نفس نمی گردد. امام علی (ع) فرموده اند: «آدمی هنگامی به طور اساسی به مهار خشم توانا می شود که آرمان ها و باور ها و ارزش های معنوی، جان او را گرفته باشد و اندیشه ی او افق های دور دست را نیز ببیند و به یاد آخرت و زندگی واپسین نیز باشد. (دشتی، ۱۳۸۶، نامه ۵۳) بنابراین اگر

انسان افکار ذهنی خود را از مسائل خشم و پرخاشگری به سمت دیگری هدایت کند قطعاً آرام تر خواهد بود و با آرامش خاطر بیشتری زندگی خواهد کرد.

۲-۴- تقویت قوای جسمانی

از دیگر راه هایی که سبب کاهش خشمگین شدن می گردد تقویت قوای جسمانی است که از راه های زیر ممکن می گردد:

۲-۴-۱- تغذیه

همواره جسم انسان بر روح او موثر بوده و این دو به لحاظ بسیاری از مسائل با یکدیگر مرتبط و بر هم موثر هستند. در طب اسلامی از راه تغذیه و متعادل نمودن طبع می توان خشم و غضب را کنترل نمود و آن را مهار کرد. در طب اسلامی و طب سنتی خشم و غضب انسان در صورتی به روح مربوط می شود که عوامل و زمینه های جسمی آن نیز کاملاً سالم باشد، در این صورت باید رفتار اصلاح شود و در غیر این صورت انسان باید تغذیه خود را درست نموده، چرا که این عامل نقش موثری می تواند بر عصبانیت و مشکلات روحی داشته باشد. کنش های انسان بدون شک به مسئله تغذیه مرتبط می شود، به عنوان مثال مال حرام تغییراتی در خلق و خوی انسان می دهد، مانند بسیاری از مواد غذایی که موجب تقویت قوای خشم و برخی دیگر موجب نرم خوایی و توانمندی انسان در کنترل خشم می شود. در آموزه های دینی ما نمونه هایی از مواد غذایی در کاستن خشم و پرخاشگری مورد اهمیت دانسته شده است (فریور، ۱۳۹۶، ج ۲، ص ۲۵۱)، از جمله این خوراکی ها زیتون می باشد که در این رابطه با این مواد غذایی امام رضا (ع) می فرمایند: «زیتون غذای خوبی

است..... اعصاب را محکم می سازد و خشم و غضب را فرو می نشاند». (طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۳۶۵) و همچنین مصرف کشمش و مویز که یکی از یاران پیامبر اکرم (ص) نقل فرموده‌اند: مصرف کشمش سبب نیرومندی و مهار خشم می شود. آن حضرت، خوردن کشمش را سبب تقویت سیستم روانی و تقویت قوای جسمانی و مهار خشم می داند. در این رابطه ابوهند نقل می کند که طبعی که روی آن پوشیده شده بود برای رسول خدا (ص) هدیه آوردند، حضرت روکش آن را برداشتند و فرمودند: «با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می بخشد و ضعف های جسمانی را برطرف می سازد و خشم را خاموش می کند». (مفید، ۱۴۱۴، ص ۱۲۳) و از دیگر خوراکی هایی که مصرف آن توصیه شده است. گوشت بلدرچین است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «هر کس می خواهد کشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد» (حر عاملی، ج ۱۴۰۹، ج ۲۵، ص ۵۰) خاندان عصمت و طهارت پزشکان حاذق جسم و روح هستند که این مسئله را مورد توجه قرار داده اند و برای تسکین و تقویت اعصاب و جلوگیری از خشم، راه حل هایی که شامل مصرف برخی از خوراکی هایی که ذکر گردید پیش پای انسان ها قرار داده اند.

۲-۴-۱-۱- تعدیل طبع

در روایات همواره از طبع صفرا (گرم و خشک) به عنوان مزاجی که در سنین ۱۵ تا ۳۵ سالگی و یا مزاج فطری برخی افراد است که به عنوان عامل خشم نامبرده شده است (فریور، ۱۳۹۶، ج ۲، ۲۵۲) گاهی مزاج افرادی فطرتا صفرا است که بیش از دیگران عصبانی می شوند و زود خشمگین شدن جزء ویژگی های آنان است، لذا هر

گاه طبع انسان تعدیل شد یعنی اوضاع گرمی، سردی، تری و خشکی بدنش معتدل گردید، در رفتار او تغییراتی ایجاد می شود. هرچه سر و مغز انسان گرم تر باشد، اصطلاحاً صفراپی است و کنترل خشم او سخت تر است، برای بهبود این موضوع باید تغذیه ای خلاف طبع گرم داشته باشد. در رابطه با درمان مزاج امام صادق (ع) می فرمایند: «بیماری گرم را با سرد و بیماری سرد را با گرم و بیماری مرطوب را با خشک و بیماری خشک را با مرطوب (درمان کنید) (فریور، ۱۳۹۶، ج ۲، ۱۵۴) برای درمان طبع صفراپی (گرم و خشک) می توان خوراکی هایی مانند کاهو، عسل، غلات، سبزی خرفه، آلو و میوه های تازه و... مصرف نمود. محققان معتقدند بعضی از غذاها از جمله سرخ شدنی ها، غذاهای ادویه دار و تند زیان بخش هستند و کسانی که این نوع مواد غذایی را زیاد مصرف می کنند بیشتر دچار خشم و عصبانیت می شوند (دانش، ۱۳۹۰، ص ۶۹) و در مطالعات دیگر به این نتیجه رسیده اند که مصرف الکل سبب افزایش خشمگین شدن می گردد. (نیل آر، کارلسون، ۱۳۸۷، ص ۲۸۰) این مطلب تاثیر تغذیه بر رفتار را نشان می دهد. پس بنابراین، نباید همه رفتارهای پرخاشگری و خشونت را مربوط به اخلاق دانست و تنها به دنبال پرورش صفات اخلاقی برای برطرف کردن خشم و خشونت پرداخت بلکه ابتدا باید به دنبال علت خشم باشیم چرا که ممکن است علت آن جسمی باشد و برای رفع آن تلاش کنیم.

۲-۴-۲- ورزش

یکی دیگر از راه هایی که سبب تقویت قوای جسمانی می گردد ورزش است که برای پیشگیری و مهار خشم بسیار موثر می باشد. ورزش هایی مثل دویدن، پیاده روی، فوتبال، نرمش مخصوصا اگر در فضای باز باشد سبب

و تمسخر دیگران نگردد. (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳) در علم روان شناسی مطالعات نشان می دهد که شوخ طبعی یکی از روش های موثر و یک راهکار موقتی است. والدین و معلمانی که حس شوخ طبع بودن را به کودکان می آموزد آنها را مجهز به یک مکانیزم دفاعی کرده اند تا در شرایط پر استرس زندگی از آن استفاده کنند. (میدلتن، ۲۰۰۳) در کل شوخ طبع بودن این امکان را به انسان می دهد که تعادل در رفتار را حفظ کند و هیجانات خود را کنترل و تنظیم نماید. بدله گویی حس رها شدن از خشم و پرخاشگری را در انسان به وجود می آورد و گستره ی دید انسان را زیاد می کند. (رک. کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹) در رابطه با شوخ طبع بودن کوپر و همکارانش تحقیقاتی انجام داده اند مبنی بر اینکه رویدادهای واقعی زندگی انسان بر عواطف مثبت و منفی آن تاثیر می گذارد و نتیجه تحقیقات آنان بدین شرح است که افرادی که حس شوخ طبعی بیشتری دارند از خلق و خوی بهتری برخوردارند و کمتر خشمگین می شوند. (سالاری فر، ۱۳۹۰، ص ۲۶۸) طبق آنچه بیان گردید شوخ طبعی می تواند مشکلات روحی مان را سبک تر کند و موقعیت های خشونت برانگیز را قابل تحمل تر نماید. سبب خوش بینی انسان می شود و انرژی اش را هنگام رویارویی با سختی ها زیاد می کند.

۲-۶- پاداش دادن یا جریمه کردن

روش دیگر کنترل خشم مهارت پاداش دادن یا جریمه کردن خود است. طبق این روش می توانیم به رفتارهای درست خود پاداش بدهیم مثلا یک هدیه برای خود بخریم یا خود را به یک وعده غذای مورد علاقه مان دعوت کنیم و یا هر نوع پاداش دیگری که برایمان خوش آیند است همچنین برای رفتارهای نامطلوب و ناپسند

افزایش سلامت جسمی می شود و اعصاب را تسکین می دهد و سلامت روانی را فراهم می کند. انسان هنگامی که ورزش می کند هورمون آندروفین در بدنش ترشح می شود که وارد جریان خون شده و سبب احساس شادی و سرحالی می گردد. اگر انسان ها پیوسته ورزش کنند قلب و عروق آنها سلامت خواهد ماند و چربی های زیان بار کم شده و در از بین بردن استرس، خشم و موثر است. (امیرحسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۳۴)

۲-۵- شوخی کردن

از جمله راه های کنشی کنترل خشم شوخی کردن و بدله گویی است که در اسلام هم به آن اشاره شده است و از اهمیت قالب توجهی برخوردار است. تا آنجا که گفته شده است «مومن شوخ طبع و خوش مشرب و منافق گرفته و خشم آلود است. (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۶، ص ۶۰) گاهی اوقات شوخی کردن روش خوبی برای رهایی از آتش خشم است. به جای اینکه به مسائلی که سبب تحریک خشم می شود فکر کنیم به جنبه های خنده دار توجه کنیم. زمانی که اسلام وارد حجاز شد بعضی از کسانی که ایمان آورده بودند از خندیدن، شوخی کردن، خود داری می کردند و تنها به اموری چون نماز و روزه مشغول بودن و زندگی را در عبادت خلاصه می کردند. حضرت محمد (ص) با این طرز فکر به مبارزه پرداختند و تاکید بر اعتدال نمودند (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۸۳) حضرت فرمودند: «همانا من بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم». (مقتدی هندی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۶۴۸). طبق این فرمایش حضرت پیداست که شوخی در سیره پیشوایان دین وجود داشته و آن بزرگواران با اصحاب و یاران خود شوخی می نمودند. البته لازم به ذکر است که شوخی در صورتی جایز است که منجر به گناه

جریمه در نظر بگیریم می توانیم به یکی از اعضای خانواده یا دوستانمان مبلغی را بدهیم و از او بخواهیم که هر گاه مرتکب خشم و خشونت نامعقول شویم این مبلغ را از طرف ما انفاق کند. (ر.ک. جعفری هرفته، ۱۳۹۲، ص ۴۸) چنان چه که در سیره برخی از علمای ما آمده است که آنها گاهی اوقات برای از بین بردن صفات رذیله برای خود جریمه در نظر می گرفتند. به عنوان مثال اگر خشم نامعقولی از آنها سر می زد روزه می گرفتند و یا در راه خدا از اموال خود انفاق می کردند (ر.ک. شبر، ۱۳۸۳، ص ۲۹۴)، (ر.ک. خمینی (ره)، ۱۳۷۱، ص ۲۵۰)

۲-۷- رفتار قاطعانه

از جمله مواردی که سبب کنترل خشم می گردد رفتار قاطعانه می باشد که هم شامل جدیت در رفتار و هم شامل رفتار جراتمندانه و... می شود. انسان اگر به هنگام مواجه شدن با مشکلات بی تابی و بی قراری کند هیچ گونه تاثیری در گرفتن حق او نخواهد داشت بهترین راه برای دور شدن از خشم سیره عملی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) هنگام قرار گرفتن در برابر حملات فکری و نظامی کافران است که با تمام قوت در برابر حرکت آنها ایستادگی می کردند و مانع نفوذ دشمن می شوند. خداوند در قرآن کریم در آیه «بر کافران بسیار قوی دل و با یکدیگر بسیار مشفق و مهربانند» (سوره فتح/ ۲۹) به همین موضوع اشاره نموده است. (ر.ک. سید پور آذر، ۱۳۹۰، ص ۳۳-۹) اگر جدیت در رفتار و خشونت را مترادف هم بدانیم غلط است چرا که برای مقابله با فسادهای فرهنگی جامعه نیاز به جدیت در رفتار است نه خشم و خشونت، اگر هدف انسان برای اصلاح این هنجارها خدا گونه بوده و در رفتار و عملش جدیت داشته باشد می تواند خشم خود را کنترل کند (ر.ک. شبر، ۱۳۷۱، ص ۲۲۸) و این

هنجارها را رفع نماید. و اما رفتار جراتمندانه که نوعی دیگر از قاطعیت در رفتار است جایگزین مناسبی برای رفتارهای پرخاشگرانه است، نقل شده است که «امام صادق (ع) غلامش را به دنبال کاری فرستاد، مدتی گذشت و غلام بازنگشت، حضرت به دنبالش رفت و او را در گوشه ای خفته یافت، بالای سرش ایستاد تا بیدار شد آنگاه به او فرمود فلانی به خدا قسم تو حق نداری تمام شبانه روز را بخوابی، بلکه شب را بخواب و روزت را در اختیار ما باش». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲) در این ماجرا حضرت رفتار پرخاشگرانه ای از خود نشان نداد بلکه به مناسب ترین شکل با غلام خود برخورد کردند، که نه حق خودشان ضایع گردد و نه به غلام بی احترامی شود. (ر.ک. عاشوری، ۱۳۸۷، صص ۳۸۹-۳۹۳) از مهم ترین مزیت های رفتار جراتمندانه احساس شایسته ای است که فرد نسبت به خود پیدا می کند افرادی که رفتار جراتمندانه ای از خود نشان می دهند در مقایسه با افراد دیگر کمتر پرخاش می کنند و دیر تر خشمگین می شوند و سازگار تر هستند. (حامدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲) طبق آنچه بیان گردید افرادی که به راحتی می توانند به حق خود دست یابند بدون آنکه منجر به درگیری و کشمکش شوند، قاطعیت و جدیت در رفتارشان دارند.

۲-۸- مقابله های معنوی

یکی دیگر از مهارت های کنشی کنترل خشم مقابله های معنوی است که به شاخه های زیر تقسیم می گردد:

۲-۸-۱- نماز خواندن

از دیگر عبادت هایی که برای آن آدابی مخصوص ذکر گردیده، نماز خواندن است که اگر توجه انسان به خداوند

تاثیر به سزایی می گذارد، این نیرو سبب بیدارشدن وجدان، شعور و صیقل روح انسان می شود. (نجاتی، ۱۳۸۱ش، صص ۳۸۵-۳۸۷) بنابراین اگر انسان هنگام خشمگین شدن و بهم ریخته شدن روح و روان به قرآن خواندن مشغول گردد بدون شک به آرامش دست می یابد.

۲-۸-۳- سجده کردن

از دیگر مقابله های معنوی سجده برای خداوند متعال است. انسان هنگام خشم لازم است سر بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند یکتا سجده کند تا خداوند این آتش را از وجود او دور نماید. ابوسعید خدری از پیامبر اسلام (ص) نقل نمودند که آیا نمی بینید که چشمانش سرخ و رگ هایش متورم می شود. کسی که چنین حالتی به او دست داد سرش را بر زمین گذارد برای خداوند سجده نماید. به یقین هر کس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد از او رفع شیطان و خشم را بخواهد آرامش می یابد. (فیض کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۳۰۸) همچنین در روایتی دیگر از پیامبر (ص) نقل گردیده است که هرکس حالت خشم در او پیدا شد، گونه های خویش را بر زمین نهد (ناصر، ۱۹۷۵م، ج ۵، ص ۲۹۹)

۴-۸-۲- ذکر گفتن و دعا کردن

در کتب علم اخلاق روایات و باورهای مذهبی بسیاری برای کنترل خشم و پرخاشگری ذکر شده است که نمونه آن روش زندگی امام صادق (ع) می باشد. که هرگاه به حضرت غضب دست می داد، ابتدا بر پیامبر (ص) درود می فرستادند و سپس با تلاوت آیه «و خشم دلهایشان را ببرد، و خدا توبه هر که را بخواهد می پذیرد، و خدا دانای

باشد، از فشارها و سختی های ذهنی رها می گردد و به آرامش می رسد و این از ویژگی های نماز است که منجر به آرام سازی می شود.

انسان با گفتن عبارت (ایک نعبد و ایک نستعین) به آرامش دست می یابد و از فشار روانی اش کاسته می شود، مسلم است پس از نماز به راز و نیاز با خداوند مشغول می گردد که این امر سبب رهایی از خشم و اضطراب شده و اعصاب آرام می گیرد. نماز و راز و نیاز از قدیمی ترین مکانیسم های تطابقی شناخته شده است که انسان برای رهایی از ناراحتی ها به آن متصل می شود. (عباس نژاد و دیگران، ۱۳۸۷ش، ص ۲۵) می توان گفت، نماز یک کشش درونی و قلبی برای درخواست کمک از خداوند است تا گره از مشکلاتش بگشاید و وسیله ای برای ارتباط و تمرکز حواس می باشد.

۲-۸-۲- قرآن خواندن

انسان اگر هنگام خشمگین شدن به خواندن قرآن مشغول شود آرام می گردد، خداوند با عمل کردن به آموزه های قرآن در های برکت آسمان و زمین را برای مردم می گشاید و نا آرامی، نزاع ها، ناراحتی و اضطراب از جامعه را ریشه کن می کند، تا انسان ها در کمال آرامش و رفاه زندگی کنند. قرآن برای هدایت مردم به راه درست و آموزش روش های جدید تفکر و رفتارهای بهنجار که منجر به کمال انسانی می شود نازل شده است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «و از قرآن آنچه را که برای مؤمنین شفا و رحمت است فرو می فرستیم (شفا از امراض معنوی و اجتماعی) و بر ستمکاران جز زیان (روحی و اجتماعی) نمی افزاید» (اسراء/۸۲) بدون تردید در قرآن نیروی معنوی عظیمی نهفته است که در انسان

حکیم است» (توبه/۱۵) و بعد از آن این دعا را می خواندند: «خدایا گناهم را ببخش، خشم قلبم را از بین ببر و مرا از شر شیطان رانده شده پناه بده، چراکه هیچ نیرو و توانی جز نیروی خداوند بزرگ نیست». (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ج ۹۲، ص ۳۳۹)

و از دیگر ذکرهایی که امام صادق (ع) به آن توصیه نمودند: «استغازه» می باشد. ایشان توصیه فرمودند هنگام خشمگین شدن «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگوئید چرا که خشم را از وجود انسان بیرون می برد. (راوندی، ۱۴۰۷، ص ۲۰) و از دیگر دعاهایی که به خواندن آن سفارش نموده اند: «خداوندا خشم دلم را ببر و گناهم را ببخش، و از فتنه های گمراه کننده در امانم دار، از تو خشنودی ترا می طلبم و از خشمم به تو پناه می برم، بهشتت را مسألت دارم و از دوزخت به تو پناهنده می شوم و همه ی خیرها را از تو می خواهم و از همه ی شرور به تو پناه می گیرم خداوندا مرا بر هدایت و صواب ثابت بدار و مرا از خودت خشنود بدار و هم مورد خشنودی خودت قرار ده بی آن که گمراه و گمراه کننده باشم» (طبرسی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۱۵۴) انسان زمانی که غرق در مشکلات و تنگناهای زندگی قرار می گیرد بهترین راه برای آرامش یافتن یاد خداوند است همانطور که خداوند در قرآن کریم می فرماید: «هدایت شدگان کسانی هستند که ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد» (رعد/۲۸) اگر قلب انسان به اطمینان و آرامش برسد مانع از طغیان نفس می گردد. خداوند در جایی دیگر از قرآن کریم می فرماید: «و چنانچه بخواهد از طرف شیطان (انس و جن) در تو وسوسه و جنبشی پدید آید به خدا پناه بر که او به حقیقت شنوا و داناست» (اعراف/۲۰) در راستای همین

آیه روایتی نقل شده است که روزی پیامبر (ص) دو نفر را در حال خشم و به هم ناسزا می گفتند و یکی از آنها از شدت خشم سرخ شده بود حضرت فرمودند « من جمله ای می دانم که اگر آن را بگوئید، خشمش از بین می رود و آن ذکر اعوذ بالله الشیطان الرجیم» است (بخاری، بی تا، ج ۲، ص ۹۹) ذکر هایی دیگری برای رهایی از خشم توصیه شده است که از جمله ذکر شریف صلوات و همچنین ذکر یونسیه «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» بهترین درمان برای درد های روح می باشند انسان با گفتن این اذکار به خدا پناه می برد و از اشتباهات و خطا های خود نادم و پشیمان است و به آنها اعتراف می کند.

امام صادق (ع) فرمودند: «خداوند به برخی از پیامبران وحی کرد: ای فرزند آدم، وقتی خشمناک شدی مرا یاد کن تا من نیز تو را هنگام غضبم یاد کنم و هلاک نسازم. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۲، ص ۲۷۶) دعا کردن یکی از راه های کمک خواستن از پروردگار است که انسان با آن تکیه گاه پر قدرتی برای خود یافته و از نظر روحی و روانی تقویت می شود، دعا همان راز و نیاز کردن با خدا، ارتباط با او و روی گردانی از غیر اوست. دعا و تضرع به درگاه خداوند باعث کاهش خشم و عصبانیت می شود چرا که مومن به فرموده خداوند در قرآن کریم که می فرماید: «و پروردگار شما گفت: بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را» (غافر/۶۰) طبق آنچه بیان گردید دعا و تضرع به درگاه الهی سبب کاهش خشم می شود و انسان احساس سبکی و آرامش می کند.

۲-۹- ارتباط عاطفی با خویشاوندان

ارتباط عاطفی مثبت، راه و چاره ای برای مقابله با پرخاشگری نسبت با خویشاوندان است. شخص عصبانی

صورت توانایی مالی، احساس آرامش و امنیت را از جهتی برای فرد تامین می گردد.

۲-۱۰- مطالعه زندگی نامه افراد صبور و بزرگ منش

انسان اگر به مطالعه زندگی نامه افراد صبور بپردازد به مرور زمان باورها و گفتار و هیجان هایش جهت مثبت پیدا می کند. نقل گردیده است که «روزی شیخ جعفر کاشف الغطاء مبلغی بین فقیران اصفهان تقسیم کرد و بعد از تمام شدن آن پول ها به اقامه نماز ایستاد. بین دو نماز که مردم مشغول خواندن تعقیبات بودند سیدی آمد و مقابل امام جماعت رسیده گفت: ای شیخ مال جدم «خمس» را به من بده، شیخ با ملایمت و خوش رویی فرمود: قدری دیر آمدی متأسفانه چیزی باقی نمانده است. آن سید نیازمند با کمال بی ادبی آب دهان خود را بر ریش شیخ انداخت و بی احترامی کرده شیخ کاشف الغطاء نه تنها هیچ گونه عکس العمل خشونت آمیزی از خود نشان نداد بلکه برخاست و در حالی که دامن خود را برگرفته بود در میان صفوف نمازگزاران گردش کرد و گفت: هرکس شیخ را دوست دارد به سید کمک کند. مردم که ناظر این صحنه بودند اطاعت نموده و دامن شیخ را پر از پول کردند و سپس پولها را آورده و به آن سید تقدیم کرد و مشغول اقامه نماز عصر گردید». (مختاری، ۱۳۷۱، صص ۳۳۶-۳۳۷) این داستان تنها گوشه ای از صبر و شکیبایی بزرگان در مقابل مسائل خشم برانگیز می باشد انسان اگر سیره بزرگان را الگوی زندگی خود قرار دهد آستانه صبر و تحملش بالا می رود.

نتیجه گیری

اگر هنگام عصبانیت با محارم خود ارتباط عاطفی برقرار می کند و نسبت به آن ها مهرورزی نماید از شدت خشم و غضب او کاسته می شود همانطور که پیامبر (ص) فرموده اند: «مهر ورزی بر سخط غلبه می کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۴۹) چرا که خشم یک هیجان است و تاثیر مقابله های هیجانی مانند مهرورزی و ارتباط عاطفی در کم نمودن این هیجان می تواند تاثیر قابل توجهی داشته باشد. همچنین در حدیثی دیگر امام صادق (ع) می فرمایند «هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت به او نزدیک شود و دست او را بگیرد، چرا که تماس با خویشاوندان موجب آرامش اوست. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۳) طبق فرمایش امام (ع) نزدیک شدن به خویشاوندان و برقرار کردن ارتباط عاطفی می تواند همانند ریختن آب بر روی آتش غضب باشد و در نهایت به آرام شدن و آرامش روحی و روانی منجر شود ارتباط و مهر ورزی با خویشاوندان مانع از گرفتن حالت تهاجمی در مقابل آنها می شود. و شخص عصبانی رفتار خود را کنترل می کند و سعی دارد به نیکوترین روش برخورد نماید لازم به ذکر است که این نوع درمان در رابطه با خویشاوندان محرم می باشد که گاهی پیش می آید انسان نسبت به آنها خشمگین می شود. روابط با خویشاوندان آنقدر مورد اهمیت است که خداوند متعال در قرآن می فرماید: «... از آن خدایی که به نام او از یکدیگر مسئلت و درخواست می کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید، که خدا مراقب اعمال شماست» (نساء/۱) در این آیه شریفه از مردم می خواهد تقوای الهی پیشه کنند و روابط خود را با خویشاوندان قطع ننمایند. قرآن با تاکید بر روابط خویشاوندی و وضع قوانین مالی در این رابطه، مثلاً تامین مخارج مالی نوه، پدر بزرگ و مادر بزرگ و در

- پسندیده، عباس (۱۳۸۴ش) رضایت از زندگی، قم: انتشارات دارالحدیث.

- پیتریچ، پال آر، شانک، دیل اچ (۱۳۸۵ش) انگیزش در تعلیم و تربیت (نظریه ها، تحقیقات و راهکارها) ترجمه شهر آرای، بی جا: انتشارات علم.

- جعفری هرفته، مجید (۱۳۹۲ش)، خشم را قورت بده، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

- جورج گراهام، جنت لوین (۱۳۹۴ش)، دانشنامه فلسفی استنفورد، ترجمه یاسر پور اسماعیل، تهران: انتشارات ققنوس.

- خمینی، سید روح الله (۱۳۰۷ش)، شرح حدیث جنود و عقل، ترجمه سید احمد فهری، تهران: انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).

- خمینی، سیدروح الله، (۱۳۷۱ش)، چهل حدیث، قم: انتشارات موسسه و تنظیم نشر.

- دیلمی، آذربایجانی، احمد، مسعود (۱۳۸۵ش)، اخلاق اسلامی، قم: انتشارات معارف اسلامی آثار امام خمینی (ره).

- دستغیب، سیدعبدالحسین (بی تا)، قلب سلیم، شیراز: انتشارات کانون تربیت شیراز.

- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳ش)، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

- رحیمی اصفهانی، غلامحسین (۱۳۷۴ش)، درس هایی از اخلاق اسلامی، بی جا، انتشارات عسگریه.

انسان برای انجام عملی ارادی، در ابتدا به شناخت و معرفت نیاز دارد، بعد از آن باید به مفید بودن آن فعل پی برد و به دنبال آن میل و گرایش در او ایجاد می شود و این میل و گرایش به اندازه ای زیاد می شود که سبب اراده و بعد از آن به انجام آن فعل منجر می شود، اگر انسان نسبت به کنترل خشم بینش و گرایش صحیح داشته باشد، قطعاً به دنبال آن هنگام قرار گرفتن در موقعیتی که سبب تحریک خشم او می شود از خود کنش و رفتار درستی نشان خواهد داد، و سعی می کند در جامعه طوری رفتار کند که خشم او سبب آسیب و خطر برای دیگران نگردد و سبب رضایت مردم و به تبع آن خشنودی خداوند متعال شود. انسان با رفتارهایی چون، شوخی کردن، ورزش کردن، تغذیه مناسب و تغییر موقعیت می تواند به راحتی هنگام مواجه شدن با خشم واکنش و رفتاری صحیح از خود نشان دهد و راحت تر بتواند با خشم مقابله کند.

منابع

- امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۹ش)، «مهارت های اساسی زندگی سالم»، تهران: انتشارات عارف کامل.

- انیل، هلن (۱۳۸۳ش) کنترل و مهار خشم، ترجمه اکبر فرشید نژادو سینا حکیمان، اصفهان: فرهنگ و مردم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی بهداشتی.

- بنکارت، پیتر (۱۳۸۶ش)، رهایی از خشم، ترجمه آزاده غرقی، تهران: انتشارات مهتاب.

- بارون، رابرت و همکاران (۱۳۸۵ش)، روان شناسی اجتماعی، ترجمه یوسف کرمی، تهران: نشر روان.

- پورافکاری، نصرت الله (۱۳۸۰ش)، «فرهنگ جامع روان شناسی و روان پزشکی»، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.

- سانتراک، جان دیلیو، (۱۳۸۲ش) زمینه روان شناسی سانتراک، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رسا.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۰ش)، «بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلام»، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شجاعی، صادق (۱۳۹۱ش)، «انگیزش و هیجان نظریه های روان شناختی و دین»، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شکرکن، حسین (۱۳۸۸ش) «مکتب های روان شناسی و نقد آن»، تهران: انتشارات پژوهشگاه. حوزه و دانشگاه.
- کارلسون، نیل آر (۱۳۸۷ش) روان شناسی فیزیولوژیک، ترجمه مهرداد پژمان، اصفهان اردکان: انتشارات دانش.
- معین، محمد (۱۳۶۳ش)، فرهنگ معین، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴ش)، تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴ش) تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- نجاتی، محمدعثمان، (۱۳۸۱)، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد: نشرآستان قدس رضوی.
- نورعلیزاده، مسعود، (۱۳۸۷ش)، طعم زندگی، قم: انتشارات خادم الرضا.
- قرآن کریم
- حرانی، ابن شعبه، (۱۴۰۴ق) تحف العقول عن آل الرسول، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- حر عاملی، فضل بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، قم: انتشارات موسسه آل البيت (ع).
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: انتشارات دار العلم الدار الشامیه .
- راوندی، سعید بن هبه الله، (۱۳۸۳ش) الدعوات، قم: مدرسه امام مهدی (عج).
- شبر، عبدالله (۱۳۸۳ش) الاخلاق، ترجمه محمد رضا جباریان، قم: انتشارات هجرت.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۵ق)، مشکاه الانوار، بیجا: انتشارات کتابخانه حیدریه.
- طباطبایی، سیدمحمد حسین (۱۴۱۷ق) المیزان فی تفسیر القرآن، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- فیض کاشانی، ملا محسن (۱۳۸۳ش)، محجه البيضاء، تصیح/ تحقیق اکبر غفاری، قم: موسسه انتشارات اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق) کافی، تصیح/ علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیه.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵ش)، کافی، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار وعده الانوار، محقق/ مصحح جمعی از محققان، بیروت: انتشارات دارالحیاء التراث العربی.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴) بحار الانوار و عده الابرار، بیروت: انتشارات قاهره.

- مختاری، رضا (۱۳۷۱ش)، سیمای فرزنانگان، قم: انتشارات حوزه علمیه قم.

- مقتدی هندی، حسام الدین (۱۴۰۹) کنز العمال، بیروت: انتشارات موسسه الرساله.

- نراقی، محمد مهدی (۱۳۷۶ش)، جامع السعادات، قم: انتشارات دارالتفسیر.

- ناصف، منصور علی (۱۹۷۵م) التاج الجامع الاصول فی احادیث الرسول (ص)، القاهره: انتشارات دارالفکر.

- نوری طبرسی، میرزا حسین، (۱۳۶۶ش)، مستدرک الوسائل، قم: انتشارات آل البيت (ع).

- وارم بن ابی فارس، (۱۴۱۰ق) مجموعه ورام، قم: انتشارات مکتبه فقیه.

- پور آذر، حسن (۱۳۹۰)، «غضب عامل تباهی قلب»، قم: پژوهشنامه اخلاق، ش ۱۳.

- عاشوری، احمد، همکاران (۱۳۸۷ش) اثر بخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، تهران: مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ش ۴.

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 9, No. 3, autumn 2018, No 35



Journal of Educational
Psychology

Behavioral Management of Anger Regarding the Attitudes of Religious Sources

Mohammad Hossein moosavi¹, Mohammad Zarei², Fereshteh Mohammadi^{3*}

- 1) Master of Science, Quran and Hadith Sistani and Baluchistan University, Zahedan, Iran
- 2) Assistant Professor Department of Islamic Studies, School of Medicine, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran
- 3) Master of Science, Quran and Hadith Sistani and Baluchistan University, Zahedan, Iran

*Corresponding author: mohammadi1993.1372@gmail.com

Abstract

Anger is one of human emotions which has its own benefits,. Despite its benefits, it can result in personal and social damages, tensions, disputes and other crimes if it doesn't get controlled or managed. Therefore, it is necessary to devise ways to prevent these situations. Humans have three conceptual layers including intuition, attitudes and behaviors. Due to the expansive nature of this subject, present study is just focused on the behavioral skills of anger management by drawing on descriptive-analytical methods. To do so, by relaying on Holly Qoran, Ahl-olbait (peace be upon them) morals and psychological literature as secondary sources, suitable skills and methods for managing anger can be drawn out. These methods can be divided to two parts. The first part consists of behavioral controls like exercising, piety, changing bodily dispositions; the second part consists of spiritual controls like performing ablution, having a healthy diet and etc. Understanding these methods and skills is the focus of this study.

Key words: Holly Qoran, behaviors, anger management
