

Anger management solutions based on Quran and Hadith and its role in physical and mental health

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Robab Babayan¹
Seyed Reza Mousavi^{2*}
Arasto Mirani³
Hamed Khani⁴

How to cite this article

Robab Babayan, Seyed Reza Mousavi, Arasto Mirani, Hamed Khani, Anger management solutions based on Quran and Hadith and its role in physical and mental health, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(3): 35-45.

1. PhD student, Department of Theology and Islamic Studies, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran (corresponding author).
3. Assistant Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.
4. Associate Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.

* Correspondence:
Email: dr.r.mosavi@chmail.ir

ABSTRACT

Anger is a spontaneous emotional reaction in dealing with a real or imaginary threat that creates an incentive to remove that threat, and it should not be thought that the emotion of anger is only harmful, because it plays a significant role in protecting people in times of danger. has it. But unseemly anger is one of the great dangers, and perhaps because of anger, he will be caught in eternal misery. The current research was done with the aim of explaining the emotion of anger and its management solutions in the approach of Quran and Hadith. Studies have shown that if negative anger is not controlled and rational and moral management is not done, it will lead to problems such as mental and behavioral disorders. In Islamic sources, there are many coping mechanisms including spiritual coping (the role of piety, remembrance of God, and special prayers...), cognitive coping (controlling judgments and evaluations, thinking about the future...), emotional coping (subduing anger, patience and tolerance, fear of divine punishment) and behavioral coping (silence, performing ablution, staying away from angry people...) were expressed. The research method is descriptive-analytical based on library sources and hadith and commentary sources.

Keywords: excitement, anger, anger management, Quran, Hadith.

راهکارهای مدیریت خشم در رهیافت قرآن و

حدیث و نقش آن در سلامت تن و روان

ریاب بابایان

دانشجوی دکتری، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

سیدرضا موسوی*

استادیار، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران (نویسنده مسئول).

ارسطو میرانی

استادیار، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

حامد خانی

دانشیار، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

چکیده

خشم، یک واکنش احساسی خود به خود، در برخورد با تهدیدی حقیقی یا خیالی است که انگیزه‌ای برای از میان برداشتن آن تهدید، ایجاد می‌کند، و نباید پنداشت که هیجان خشم، فقط زیانمند است، چرا که در حفظ انسان در مواقع خطر نقش شایانی دارد. اما خشم ناپسند، از مهلکات بزرگ است، و چه بسا به سبب غضب، به شقاوت ابدی گرفتار آید. پژوهش حاضر با هدف تبیین هیجان خشم و راهکارهای مدیریت آن در رهیافت قرآن و حدیث انجام شده است. بررسی‌ها نشان داد که اگر خشم منفی کنترل نشود و مدیریت عقلانی و اخلاقی بر آن صورت نگیرد مشکلاتی از جمله اختلالات روانی و رفتاری را در پی خواهد داشت. در منابع اسلامی، مقابله‌های متعددی از جمله مقابله معنوی (نقش تقوا، یاد خدا، و دعاهای خاص...)، مقابله شناختی (کنترل قضاوت‌ها و ارزیابی‌ها، عاقبت‌اندیشی...)، مقابله عاطفی (فرو خوردن خشم، صبر و بردباری، ترس از عذاب الهی) و مقابله رفتاری (سکوت، وضو گرفتن، دوری از اهل غضب...)، بیان شد. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی با استناد به منابع کتابخانه‌ای و منابع حدیثی و تفسیری است.

واژگان کلیدی: هیجان، خشم، مدیریت خشم، قرآن، حدیث.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۷

*نویسنده مسئول: dr.r.mosavi@chmail.ir

مقدمه

هیجان‌ها، پدیده‌هایی فطری، زیستی و اجتماعی هستند که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز و ظهور می‌کنند. از جمله هیجان‌های اصلی که نقش بسیار مؤثری در زندگی دارد، هیجان خشم است (۱). خشم به صورت یک حالت هیجانی درونی ناخوشایند با فراوانی و شدت متغیر که در اثر بی‌اعتنائی، بی‌مهری، انتقاد، خیانت یا دخالت دیگران در کارهای فرد تعریف می‌شود (۲). خشم زمانی ایجاد می‌شود که فرد در رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود با مانع روبه‌رو شود که غالباً با افکار و ادراکات نادرست (۳)، برانگیختگی جسمی (۴) و تمایل فزاینده برای انجام کارهای حرکتی (۵) و یا کلامی و رفتاری (۶) که از لحاظ فرهنگی ناپسند است، مشخص می‌شود (۷). گاهی ریشه خشم را حس انتقام‌جویی می‌دانند (۸) که معمولاً با یک محرک بیرونی شروع و اغلب یک سرزنش است (۹) که به رفتارهای پرخاشگرانه منجر می‌شود. در روایات تصریح شده که آدم خشمگین، ممکن است دست به هر کاری بزند (۱۰). زیرا در آن حالت شدیداً تحت تأثیر احساسات خود بوده و کمتر از عقل و منطق پیروی می‌کند (۱۱) افرادی که صفت خشم در آنها بالا است نسبت به افراد دیگر برای عصبانی شدن در برابر مجموعه گسترده‌ای از محرک‌ها آمادگی بیشتری دارند (۱۲).

کنترل خشم، در قالب چهار مقابله عمده مفهوم سازی شده است: مقابله‌های معنوی، به باورها و فعالیت‌های دینی اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا خشم هیجانی را مدیریت کند. مقابله‌های شناختی، شناخت و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها به رابطه خود با آن رویدادها، اشاره دارد و شامل دیدگاه فرد راجع به زندگی خود و معنای آن می‌شود. انسان به خاطر بهره‌مندی از عقل و آگاهی، دارای ویژگی‌های منحصر به فردی می‌باشد. تأثیر شناخت بر عواطف، امروزه از مسائل نسبتاً قابل اعتماد در روان‌شناسی بوده و پژوهش‌های متعددی آن را تأیید می‌کنند. روایات نیز به اهمیت دانش و علم در کنترل عواطف اشاره می‌کنند؛ مانند فرمایش حضرت علی (ع) که در مورد تأثیر علم و آگاهی در کنترل غضب وارد شده است: «از ثمرات علم، کنارزدن خشم به وسیله بردباری است» (۱۳). از این رو، می‌توان به واسطه این نوع مقابله به تنظیم خشم کمک نمود. مقابله‌های عاطفی به هیجان‌های دینی اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا خشم هیجانی را تنظیم نماید، و مقابله‌های رفتاری به کنش‌های دینی اشاره دارد که با انجام دادن آنها، به دیگر مقابله‌ها کمک و امداد رسانی خواهد شد. تحقیقاتی در زمینه خشم و پرخاشگری صورت گرفته است از جهات منابع انتخابی، عدم جامعیت در مفاهیم دخیل به صورت منسجم، و همچنین از جهت فرایند و جهت‌گیری در آن با پژوهش حاضر در تمایز قرار می‌گیرد. ویژگی‌های پژوهش حاضر ضمن اینکه کارکردها، اجزاء و عوامل و آثار مفهوم هیجان خشم بر اساس منابع اسلامی را استخراج می‌نماید، ابتدا نسبت به مبادی مقابله با خشم ناکارآمد شناخت پیدا

باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می نمایند، به کار می رود (۱۹).

بزرگان علم اخلاق نیز تعاریفی از خشم دارند که اغلب بر جنبه منفی آن توجه شده است. نراقی می گوید: «حالت نفسانیه که باعث حرکت روح حیوانی از داخل به جانب خارج، برای غلبه و انتقام می شود و هرگاه شدت یابد، باعث حرکتی تند می شود که از آن حرکت، حرارتی مفرط حاصل، و از آن حرارت، دود تیره ای برمی خیزد و دماغ و رگ ها را پر می سازد و نور عقل را می پوشاند و اثر قوه عاقله را ضعیف می کند. پند و اندرز در خشمگین اثر نمی کند، بلکه بر شدت آن می افزاید» (۲۰). خشم، از یکی از نیروهای چهارگانه ای (شهو، غضب، قوه علمیه، و قوه عدالت) که خداوند در نهاد انسان به ودیعت گذاشته است، ناشی می شود (۲۱).

امام خمینی (ره) در کتاب چهل حدیث در شرح حدیث غضب، به نقل از ابن مسکویه می گوید: «غضب، در حقیقت حرکت نفسانی است که به واسطه آن جوششی در خون به منظور انتقام ایجاد می گردد. در این حال، آتش خشم شعله می کشد و عقل تحت تأثیر قرار می گیرد. انسان در چنین شرایطی به گفته حکیمان، مانند غاری می گردد که در آن آتش افروخته باشد، دودی خفه کننده آن را پوشانده، و خاموش کردن آن میسر نباشد» (۲۲).

خشم در مفاهیم دینی علاوه بر واژه «غضب» با واژه هایی نظیر «غیظ»، «سخط» و «غلظت» نیز آمده است.

غیظ: غیظ شدت خشم و مرحله شدید و بالای آن است (۲۳). چنانچه خداوند می فرماید: «وَ إِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمْ فَأَلْمِئِلْ مِنْهُمُ الْغَيْظُ قُلْ مُؤْتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ؛ اما هنگامی که تنها می شوند، از شدت خشم بر شما، سرانگشتان خود را به دندان می گزند! بگو: با همین خشمی که دارید بمیرید! خدا از (اسرار) درون سینه ها آگاه است» (آل عمران، ۱۱۹).

سخط: غضب شدیدی است که مقتضای عقوبت است (۲۴). و مقابل آن، کلمه «رضا» قرار دارد (۲۵). چنانچه خداوند می فرماید: «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهَ وَ كَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ؛ این به خاطر آن است که آنها از آنچه خداوند را به خشم می آورد، پیروی کردند و آنچه را موجب خشنودی اوست، ناپسند داشتند. از این رو، (خداوند) اعمال آنان را نابود کرد» (محمد، ۲۸).

غلظت: به معنی سختی و تندی است، که مقابل آن کلمه «رقت، نرمی» قرار دارد (۲۶). چنانچه خداوند می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفْرَ وَالْمُنَافِقِينَ وَ اغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَ مَا وَاهِمُ جَهَنَّمَ وَ بئسَ الْمَصِيرُ؛ ای پیامبر! با کافران و منافقان جهاد کن و بر آنها سخت بگیر! جایگاهشان جهنم است و چه سرنوشت بدی دارند!» (توبه، ۷۳).

انواع خشم

آموزه های اسلام، نه ابراز خشم را نفی کرده و نه سرکوب آن را می پذیرد، بلکه درصدد تربیت و به اعتدال رساندن این غریزه ذاتی

نموده و سپس توانمندی های شناختی، معنوی، عاطفی، رفتاری، جسمی و همچنین چگونگی مدیریت با خشم ناکارآمد دیگران را هنگام بحران ها در روابط اجتماعی بالا و نسبت به جنبه های مختلف هیجان خشم مبتنی بر آموزه های دینی آگاهی می یابند. همچنین از ریشه و زمینه ها، محدوده و قلمرو هیجان خشم شناخت و آگاهی خواهیم یافت که افراد را در ادراک و شناخت اجتماعی افزایش خواهد داد. براساس آنچه گذشت، تحقیق حاضر به پاسخ زیر می پردازد: تبیین هیجان خشم و راهکارهای مدیریت آن در قرآن و حدیث چیست؟

مواد و روش ها

مطالعه حاضر به روش توصیفی - تحلیلی است که با بهره گیری از قرآن و حدیث، آرای مفسران و عالمان اخلاقی، در صدد است تا به پرسش ها پاسخ درخور دهد. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از شیوه کتابخانه ای استفاده شده است. در این شیوه با مراجعه به کتاب ها و مقالات و منابع گوناگون حدیثی و روانشناسی، اطلاعات گردآوری می شود. هم چنین از نرم افزارهای قرآنی و حدیثی نیز استفاده می گردد.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، به صورت فیش برداری دستی و بارانه ای خواهد بود. همچنین روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش به صورت مقایسه و ارزیابی اسناد، مدارک و نوشته های جمع آوری، طبقه بندی شده، خواهد بود و از این طریق می توان مجهول را کشف و به سؤال تحقیق پاسخ علمی داد. در این مقاله به جهت رعایت محدودیت حجم، صرفاً یافته های تحقیق بیان شده است.

مفاهیم تحقیق

در این بخش به تعریف واژه «خشم» و کلمات قریب به آن، و تعریف مدیریت هیجان و انواع خشم اشاره می شود:

«خشم» و واژه های قریب به آن

«خشم» به غضب، غیظ، قهر، سخت و مقابل «خشنودی» معنا شده است (۱۴). اما پرخاشگری و «عصبانیت»، به حالت کسی اطلاق می شود که از نظر روحی ناراحت است و تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست داده است (همان). البته «غیظ»، به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می دهد (۱۵). خشم عبارت است از جوشیدن خون دل در جهت کینه و انتقام جستن (۱۶) به سبب آنچه که مطابق میل نیست و آزاردهنده است (۱۷). خشم، متضاد خشنودی و بیشتر با میل هیجان به سوی پرخاشگری و تجاوز قابل شناسایی است (۱۸)

در مباحث اخلاقی، از فرو بردن خشم (کظم غیظ) سخن به میان آمده و قرآن شریف این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است. «کظم»، در لغت، به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده

انسان است. خداوند متعال در صفات مؤمنان می فرماید: «وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...؛ مؤمنان بر کافران سختگیر و با خود مهربان هستند» (فتح، ۲۹)، این غضب و خشم در راه خدا و در برابر کافران صورت می گیرد که مقدس، مثبت و پسندیده است. فیض کاشانی راجع به حالت تفریط در خشم به بیانی دیگر می گوید: اگر انسان قوه انتقام نداشته باشد یا اینکه در او چنین قوه ای کم باشد، نسبت به خودش، ناموسش و دیگران بی تفاوت و بی غیرت می شود (۲۷).

خشم به دو نوع سالم و ناسالم، تقسیم می شود:

الف) خشم ممدوح: خشم در مواردی که امر پسندیده است؛ چرا که برخی غضبها، هدف مقدسی را دنبال می کنند، حدود معینی دارند و برای رویارویی با کار خلافی به وجود می آیند، این گونه غضبها قطعاً ممدوح هستند (۲۸). از این رو، خشم، همیشه یک پدیده منفی و ناکارآمد نیست؛ بلکه گاهی می تواند مثبت و سازنده باشد. خشم ممدوح، در آموزه های دینی، گاهی با عنوان «غیرت»، «دفاع از حق»، و «استقامت»... آمده است. خداوند، در وصف مؤمنان می فرماید: مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ (فتح، ۲۹). اگر هیجان خشم کلا در انسان وجود نداشته باشد باعث سستی و تنبلی انسان می شود و روح فرد به سبب غایب بودن این خصلت دچار انحراف می گردد؛ بنابراین نوعی از خشم که انسان را از بی غیرتی و ظلم پذیری باز دارد، خشمی پسندیده است.

ب) پیامبر خدا (ص) برای دنیا به خشم نمی آمد، اما هرگاه حق، او را به خشم می آورد، هیچ کس او را نمی شناخت و هیچ چیز نمی توانست جلوی خشم او را بگیرد تا آن گاه که انتقام حق را می گرفت» (۲۹). بنابراین خشم، نیرویی برای رفع مانعها و برای جلوگیری از تهدیدات است که در صورت کنترل و اعتدال در آن، امری مثبت و کارآمد است. برای مدیریت خشم نیز نیاز به استفاده از عقل اخلاقی است که منجر به سلامت و فرد را به پیروی کنندگان ائمه اطهار علیهم السلام زینت می دهد.

۲. خشم ناپسند و مذموم: خشم ناپسند، از عقیده منفی سرچشمه و معمولاً به صورت حرکات بدنی نامناسب مانند کوبیدن و ... نمایان می شود. به اعتقاد روان شناسان خطاهای شناختی مانند تفکر همه یا هیچ، شخصی سازی و ... از مهم ترین عقائد برانگیزنده خشم اند. از نظر آلبرت ایس، «بایداندیشی» یا به قول کارن هورنای، «حکومت بایدها»، مهم ترین باور ناکارآمدی است که باعث غضب در انسان می شود. ایس، باورهایی را که موجب مشکلات هیجانی خشم در افراد می شوند را در سه باید اصلی مطرح کرده است:

۱. من باید خوب عمل کنم و تأیید دیگران را جلب نمایم. در غیر این صورت، آدم بی عرضه ای هستم. ۲. مردم باید با من منصفانه و با ملاحظه برخورد کنند و در هر شرایطی، به من احترام بگذارند. ۳.

شرایط زندگی، باید به نحوی باشد که به خواسته هایم برسیم. در غیر این صورت، زندگی غیرقابل تحمل می شود (۳۰). این افکار، مطلق گرایانه است، و زمانی که مطابق آن انجام نشود، خشمناک می شویم. بروز چنین خشمی با این افکار می تواند خطرناک باشد و فرد دچار پیامد سهمگینی شود. زیرا هدف کارکردی آن، نابود ساختن موانع موجود در محیط است.

امام صادق (ع) می فرماید: الْغَضَبُ مُفْتَاخُ كُلِّ شَرٍّ؛ خشم، کلید هر بدی است (۳۱). در روایتی دیگر رسول خدا (ص) می فرماید: خشم مگیر، چرا که خشم، تباہ کننده است (۳۲). امام علی (ع) خشم منفی را نشانه جنون، شر، نابود کننده ایمان، و چیزی که در فرد اختلال شخصیت و انحرافات اخلاقی ایجاد می کند دانسته شده است.

در خشم مذموم فرد حالت آگاهی، اختیار عقل و احساس خود از کنترل خارج می شود. در آن هنگام، فرد از اندیشه بی بهره و مهار نفس را از دست می دهد، تا جایی که خشم خود را متوجه عواملی می کند که در برانگیخته شدنش نقشی نداشته است. چنین خشمی است که در ادبیات دینی خشمی ناپسند، و کلید همه بدیهاست (۳۳). بنابراین باید موقعیتها و شرایط را در نظر گرفت و بر اساس یک منطق و باور صحیح و عقلانیت خشم را کنترل و مدیریت کرد.

ب) مدیریت هیجان در قرآن و حدیث

«خشم»، از مسائل مهمی هستند که دین، توصیه فراوانی برای کنترل و مدیریت آن دارد. واکنش هیجانی، تابع شناخت و نگرش آدمی است. مثلاً کسی که باور کند که خوردن مال یتیم، خوردن آتش و نتیجه اش دوزخ است، از آن، متنفر خواهد شد. تنفر و انزجار، واکنش های هیجانی ای هستند که تابع نگاه و نگرش فردند. اما اگر کسی به این شناخت نرسیده باشد، چنین واکنش هیجانی ای نیز نخواهد داشت. از این رو، ما هرگونه که بیندیشیم، واکنش هیجانی نشان می دهیم. در حقیقت مدیریت هیجان، به معنای اتخاذ تدابیر مقتضی، جهت فراهم ساختن شرایط مساعد برای استفاده بهینه از هیجانها و مدیریت و کنترل و هدایت هیجانها منفی. به عبارت دیگر، یعنی زمینه سازی و به کارگیری شیوه هایی در جهت مدیریت و تضعیف بروز هیجانها منفی (۳۵).

در تنظیم و کنترل خشم، نباید یک بُعدی و مطلق نگاه کنیم؛ یعنی هر نوع خشمی را مذموم دانسته و درصدد تضعیف و محو آن برآئیم. از پیشگیری و کنترل خشم ناکارآمد، در آیات و روایات به «کظم غیظ»، و از تقویت جنبه های سالم و مثبت آن به «حسن غیرت» و «عزت نفس»، تعبیر شده است. کظم غیظ، روش دینی کنترل و مهار خشم ناسالم است. خداوند در توصیف مؤمنان می فرماید: «وَ الْكَافِرِينَ الْعَظِيمِ الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل عمران، ۱۳۴).

سرشت مردم درباره خشم، سه گونه است: یا کوتاهی می کنند، یا زیاده روی می نمایند و یا میانه روی (اعتدال) پیشه می گیرند. آنان که

2. Karen ,Horney .

1. Albert ,Ellis

امام علی (ع) می‌فرماید: خویشنداری، اساس عقل و تندخویی (خشم) شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: خود را از تندی خشم، نگه دارید و ابزار کنترل آن، یعنی تقوا و بردباری را در خود، تقویت نمایید. پیامبر خدا (ص) فرمود: خشمگین مشو و هر گاه به خشم آمدی، بنشین و در باره قدرتی که خداوند بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش. و هر گاه به تو گفته شد: تقوا را رعایت کن، خشم را دور افکن و به [گذشت و] بردباری روی آور. امام علی (ع) می‌فرماید: خشم را با سکوت (خویشنداری کلامی) درمان کنید. نکته دیگر این است که در روانشناسی غرب برای کنترل خشم تکنیک‌های زیادی را مطرح و از آن استفاده می‌کنند در حالی که نتوانسته‌اند بروز خشم را در افراد و جامعه خود کنترل کنند. از این رو، با وجود تکنیک‌های متعدد و اهتمام ورزیدن به آن، بدون راهکار خودمهارگری و تقوا امکان پذیر نیست و در درجه اول لازم است این عامل مهم را تقویت نمود.

ب) ذکر الهی: یاد خدا، نقش بی حد در کنترل خشم آدمی دارد. با توجه به حجم وسیعی از تنش‌ها که هر روز افراد مختلف با آنها دست به گریبان هستند، برای مدیریت چنین شرایطی باید از معنویت کمک گرفت. انسان‌ها در برهه‌های مختلف زندگی با مشکلات زیادی رو به رو می‌شوند، اتفاق‌هایی می‌افتد که انسان مجبور است با شرایط مختلف مواجه شود؛ چنین شرایطی ممکن است آرامش فرد را به هم بزند، تنها چیزی که اطمینان و آرامش را به او باز می‌گرداند، ذکر و یاد خداوند است. در همین مورد در قرآن کریم آمده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). بنابراین، فردی که به واسطه ذکر و یاد خداوند به آرامش می‌رسد، به چنان مرتبه‌ای از کنترل بر نفس نائل می‌شود که از طغیان خشم جلوگیری می‌کند. در نظر داریم که یکی از وسوسه‌های شیطان، خشم است و خداوند متعال در سوره اعراف به کنترل وسوسه از طریق یاد و ذکر خودش یادآوری می‌کند: «و هر گاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر که او شنونده و داناست» (اعراف، ۲۰۰).

امام صادق (ع) فرموده است: «خداوند به یکی از پیامبران وحی فرستاد: ای فرزند آدم، به هنگام غضب مرا به یاد آور تا من نیز به هنگام غضب تو را به یاد آورم» یاد خدا به هنگام خشم، امیال و گرایش‌های نفسانی آدمی را به سمت افکار و رفتار پرخاشگرانه سوق می‌دهند. در چنین شرایطی، تقوا و یاد خدا مانند عاملی درونی ذهن آدم را به سوی کنترل و مدیریت خشم هدایت، و از ایجاد افکار و اعمال اشتباه و گناه پیشگیری می‌کند.

ج) دعا: دعا، یکی از روش‌های معنوی مقابله با خشم است. در متون دینی برای برخی از رویدادها دعاهای خاصی از ائمه معصومین (ع) نقل شده است. موقعیت خشم به عنوان یک حالت بحرانی از این امر مستثنی نیست و فرد را بی‌نیاز از توسل نمی‌کند. فرد خشم‌آلود، برای کنترل هیجان خود، دعاهایی را می‌خواند و خود را از مشکلات با مسائل دنیوی و ارزش‌های اخلاقی اجتناب می‌کند. برخی از دعاها نشان از پیشگیری از غضب و برخی برای مقابله وارد شده است. از

کوتاهی می‌کنند، به خاطر نداشتن یا ضعف این قوه است، که به لحاظ اخلاقی، حالت ناپسندی است و درباره او گفته می‌شود، «غیرت» ندارد. افرادی که غیرت ندارند، از نظر دینی و اخلاقی، ناقص‌اند؛ زیرا خداوند، غیرتمندی و عزت نفس را یکی از ویژگی‌های مؤمنان برشمرده است. اما کسی که زیاده‌روی می‌کند، شخصی است که قوه خشم، بر او غلبه نموده و او را از تدبیر با عقل و پیروی از دین، خارج می‌سازد. و خشم پسندیده و سالم، خشمی است که در اختیار عقل و دین باشد و زمانی که غیرت لازم است، برانگیخته شود و زمانی که صبر و خویشنداری نیکوست، خاموش گردد؛ یعنی در حد اعتدال باشد (۳۶).

خشم کنترل نشده، صحت و سلامتی افراد را در برابر خطر جدی قرار می‌دهد. همواره مسائل فردی و اجتماعی متعددی وجود داشته که از این هیجان متأثر شده است و خشونت، قابل پیش بینی ترین پیامد آن است (۳۷). به همین دلیل، کنترل خشم یک ضرورت در زندگی بشر است و برای جلوگیری از آثار زیانبار آن، تلاش علمی و مداخلات روانی-تربیتی روز به روز افزایش می‌یابد. در متون و روایات اسلامی نیز بر لزوم کنترل و مدیریت خشم توصیه‌های فراوانی شده است و تأکید می‌شود که خشم به صورت غریزی در همه افراد بشر وجود دارد تا موانع حیات و کمال خویش را به وسیله آن دفع نماید؛ اما این غریزه، مانند غرایز دیگر باید کنترل گردد. امیر المؤمنین (ع) می‌فرماید: «غضب آتشی مشتعل است، کسی که خشم خود را فرو نشانند، آن آتش را خاموش کرده است و آن کس که غضب را به حال خودش آزاد گذارد، خود اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت» (۳۸).

طبق آموزه‌های قرآن و حدیث راهکارهای با ارزشی برای کنترل و مدیریت خشم وجود دارد که نگاهی اجمالی به برخی از راهکارهای مدیریت و کنترل خشم ناکارآمد خواهیم داشت.

راهکارهای معنوی

در مقابله‌های معنوی به باورها و فعالیت‌های دینی که بیشتر ناظر بر درون فرد اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا خشم هیجانی را مدیریت کند:

الف) اصل تقوا: نقش تقوا، در تنظیم و کنترل خشم اساسی است. در برخی روایات، به رابطه تقوا و کنترل خشم، اشاره شده است. امام سجّاد (ع) در دعای شریف «مکارم الأخلاق» می‌فرماید: و مرا به زیور شایستگیان، آراسته ساز و لباس پارسایان را بر قامتم بیوشان و در گسترش عدل و فرو خوردن خشم و خاموش ساختن آتش فتنه [یاری‌ام نما]. از این روایت، این گونه استفاده می‌شود که ملکه تقوا می‌تواند جلو امواج خروشان و مخرب خشم ناکارآمد را بگیرد. به تعبیر دیگر، فرو خوردن خشم، ریشه حماقت است.

بر اساس آموزه‌های دینی، عقل و تقوا می‌تواند از خشم ناکارآمد پیشگیری کند. از این رو، در روایات متعددی به نقش تقوا در تنظیم و کنترل خشم، اشاره کظم غیظ، ریشه در «تقوای عاقلانه» دارد.

جمله ذکر مختصری که امام صادق (ع) فرمودند: هر گاه کسی از شما که عصبانی شود، و بعد بگوید *أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ*، خشم از وجودش می‌رود.

همچنین آن حضرت هر روز، از چند چیز، از جمله غیظ (الْحَمِيَّة) و خشم (الغضب) به خداوند متعال پناه می‌بردند در اینجا غیظ (حمية) قسم خشم (غضب) قرار گرفته شده که بیشتر، اشاره به حالت هیجانی خشم است. چون غیظ، منشأ پیدایش خشم محسوب می‌شود لازم است از آن نیز به خداوند متعال پناه برد؛ اما خشم، اشاره بر پرخاشگری است. از اینرو فرد مؤمن، باید در همه مراحل پیشگیری، آمادگی برای مقابله و مدیریت خشم دعاهای خاصی که از ائمه معصومین علیهم السلام وارد شده است بهره برد. اما آن بخش از دعاهایی که برای هنگام خشم وارد شده است. در سیره امام صادق (ع) آمده است که حضرت هر موقع حالت خشم برایشان به وجود می‌آمد، نخست بر پیامبر اکرم (ص) درود می‌فرستادند، و سپس با تلاوت آیه «وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ» (توبه، ۱۵)، این دعا را می‌خواندند: *اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَادْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي وَاجْرِني مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ*.

این دعا و آیه تلاوت شده از جانب حضرت، روش معنوی مقابله با خشم است. نخست شخص خشم‌آلود، باید نسبت به حالت هیجانی همراه با خضوع در درگاه خداوند به گناه اعتراف نماید، چراکه ادامه *وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ* می‌فرماید: *وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ* (بخشش و توبه شامل کسی می‌شود که خدا بخواهد). و جالب اینکه شروع دعا نیز همراه با پشیمانی، خضوع و امید به رحمت خداوند است. دانسته می‌شود که در هر دعا برای استجاب آن، ابتدا لازم است خود را پاک، سپس برطرف کردن غیظ را که مقدمه غضب است خواستار باشیم.

د) *كظم غيظ*: *كظم غيظ* از فضیلت اخلاقی، به معنای نگهداشتن خشم است. در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران، *كظم غيظ*، از نشانگان نیکوکاران برشمرده است. «غیظ»، یک خصیصه ذاتی و هیجانی فطری است که ریشه‌کن کردن آن امکان ندارد؛ اما عوامل منجر به آن را باید از بین برد و چون پرخاشگری به رفتار مربوط می‌شود، قابل مدیریت است. این یک اصل کلی در ترک عادت‌های رفتاری است که هر رفتار منفی که امکان ترک یکباره آن وجود ندارد، باید به تدریج کاسته شود و اگر امکان کاستن آن وجود ندارد، حداقل به طور عمد انجام نشود؛ و الا منجر به عادت آن عمل خواهد شد. حال، *كظم غيظ*، در مدیریت خشم، نقش کلیدی دارد به طوری که مدیریت خشم تنها از طریق *كظم* ممکن است اما حلم به همراه *كظم*، بهترین نوع حلم است. بنابراین اگر خشم، در مرحله غیظ باشد وجود *كظم* کافی است؛ اما اگر در حالت پرخاشگری باشد، نیازمند صفت حلم نیز خواهیم بود. روایات در مقام تشویق برای *كظم غيظ* بیشمارند و حتی اجر شهادت در راه خدا به *كظم غيظ* داده شده است.

راهکارهای شناختی

تأثیر شناخت بر عواطف، امروزه از مسائل نسبتاً قابل اعتماد در روان‌شناسی بوده و پژوهش‌های متعددی آن را تأیید می‌کنند. روایات نیز به اهمیت دانش و علم در کنترل عواطف اشاره می‌کنند؛ مانند فرمایش حضرت علی (ع) که در مورد تأثیر علم و آگاهی در کنترل غضب وارد شده است: *رَدُّ الْغَضَبِ بِالْجِلْمِ ثَمَرَةُ الْعِلْمِ*؛ از ثمرات علم، کنارزدن خشم به وسیله بردباری است». از این رو، می‌توان به واسطه این نوع مقابله به تنظیم خشم کمک نمود.

الف) رهایی از تفسیر غلط: برای کنترل خشم، باید مراقب قضاوت‌ها و ارزیابی‌ها بود. به طور طبیعی، اگر دانش انسان افزایش یابد، و ثمره علم او، حلم باشد، چنین ثمره‌ای قطعاً در کنترل عواطف و احساسات به انسان کمک خواهد کرد. در توصیه امیرمؤمنان (ع) به مالک اشتر در کنترل خشم آمده: «بادِ دماغ، تندى خشم، ضرب دست و تیزی زبانت را مهار کن و با نگهداشتن زبانت به گاه خشم و درنگ کردن در حمله و نشان دادن ضرب دست، خود را از همه این صفات زشت نگهدار (و هر گاه این حالات به تو دست داد، نگاهت را به آسمان بردار) تا خشمت آرام گیرد و عنان اختیار را در دست گیری و تو هرگز بر خود چنین تسلطی پیدا نکنی؛ مگر آن‌گاه که فکر و ذکر خود را پیوسته متوجه معاد و بازگشت به سوی پروردگارت گردانی». نکاتی که از این روایت فهم می‌شود به شرح ذیل است: ۱. اینکه قضاوت‌های خود را تعدیل و از حالت مطلق‌گویی بیرون بیایم. چراکه گزاره‌های ارزیابی، تلخ و گاهی غیر واقعی خواهند بود و اینگونه بالطبع برای فرد تحریک‌کنندگی بیشتری را باعث خواهد شد. ۲. توجه به پروردگار، هیجان خشم ناکارآمد را فروکش خواهد نمود. ۳. به ویژه توجه به قیامت و روز جزا بسیار می‌تواند کارساز باشد. چرا که وقتی فرد پیامد و عواقب هر رفتار افراطی خود را مشاهده کند، در کنترل هیجان خشم مؤثر خواهد بود.

این که چگونه دانش آدمی، آن هم دانش دینی می‌تواند زمینه‌ساز کنترل خشم باشد، در روایت نبوی بیان شده است: «هر کس حافظ قرآن باشد و حق آن را به جا آورد، با کسی که با او به نادانی برخورد می‌کند، با نادانی مقابله نمی‌کند و نسبت به کسی که بر او خشم می‌گیرد، خشمگین نمی‌شود و با تندخو، تندخویی نمی‌کند؛ بلکه به خاطر بزرگداشت قرآن، می‌بخشد و روی خوش نشان می‌دهد، گذشت و بردباری می‌کند. این روایت، دانش قرآنی را در کنترل خشم کافی می‌داند. علمی که به مرحله عمل رسیده باشد. همانند حافظ قرآنی که حق قرآن را به عمل آورده باشد. نه تنها خشم به وسیله دانش قرآنی کنترل می‌شود؛ بلکه رفتارهای زیبای دیگری، مانند عفو، بخشش، روی خوش نشان دادن و تحمل‌داشتن را به ارمغان می‌آورد.

ب) عاقبت‌اندیشی: یک روش کاربردی - شناختی دیگر برای کنترل هیجان خشم، تفکر درباره سرانجام رفتار پرخاشگرانه است. انسان

هیجان زدگی، با بردباری و صبر امکان پذیر است. نکته‌ای که اینجا نیاز به بیان دارد این مهم است که همواره برای حل مشکلات و برطرف شدن موانع نیاز به گذشت زمان است و کمتر مشکلی بلافاصله حل می‌شود؛ همچنین باید به این نکته نیز توجه شود که اولین راه حل لزوماً بهترین راه حل نیست. از این رو، با اندکی صبر می‌توان دنبال راه حل‌های مستحکم‌تر بود. یک انسان خردمند، فایده‌های صبر را بر پیامدهای خشم ناکارآمد ترجیح می‌دهد. در این صورت، مقام صبر، یک منزلت هشیارانه و آگاهانه است که در خلال آن، تحمل دشواری‌ها بر خشم ناسالم می‌تازد.

به طور کلی، اگر انسان، صبور و خویشتندار باشد، بدون هوشیاری و ناخودآگاه، فرمانبردار امیال خشم‌آلود درونی خویش نمی‌شود؛ بلکه قبل از انجام دادن هر رفتار، در پاسخ به خواسته‌هایش، هشیاری و آگاهی لازم را به کار می‌بندد و نتایج آن را در نظر می‌گیرد. بدین ترتیب، اگر برآوردن آن میل را نامعقول و نامشروع ببیند، با صبر و خویشتنداری در مقابل خواسته‌اش می‌ایستد و آن را فرو می‌خورد و سپس می‌بخشد و در نهایت در حق فرد خطاکار احسان می‌کند.

ب) اصل بخشایش: خشم، جز در مواردی که فرد دچار مشکلات شدید روانی هست، بدون دلیل و بی‌مقدمه بروز نمی‌کند. از این رو، یکی از راهکارهای پیشنهادی قرآن کریم، گذشت نسبت به عوامل بروز خشم است. خداوند متعال چنین بخشایشی را از اوصاف شایسته مؤمنان می‌داند و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می‌کنند» (شوری، ۳۷).

در مباحث اخلاقی، از کنترل خشم، با عنوان کظم غیظ سخن به میان آمده و قرآن کریم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است. «کظم» در لغت، به معنای بستن سر مشکلی است که از آب پر شده باشد، و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می‌نمایند، به کار می‌رود. پیامبر (ص) نیز در مورد فرو خوردن خشم، می‌فرماید: «قهرمانی، به کشتی گرفتن و پشت به خاک مالیدن حریفان نیست، بلکه قهرمان کسی است که به هنگام خشم زمام نفس خویش را در دست گیرد. امام علی (ع) فرموده است: «جز این نیست که حلم، فرو خوردن خشم و تسلط بر خویش است»

شهید مطهری، در مورد کظم غیظ می‌نویسد: «غیظی که انسان پیدا می‌کند، درست حالت عقده ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را کظم گویند، مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می‌گذارند آب می‌شود. از نظر روحی، کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها غیظ اثری بر خودش مترتب نکند، بلکه آن عقده و کینه که در قلبش وجود دارد، حل شود و مثل یخی که آب می‌شود، آب شود.» (فرو خوردن خشم، عملی بسیار دشوار، و ارزش بالایی دارد)

گفتنی است که بخشودن، از کظم غیظ ارزشمندتر است؛ به این دلیل که در فرو خوردن خشم، انسان دشواری آن را بر خود هموار می‌کند

عاقبت‌اندیش، با در نظر گرفتن عواقب هر امری، برای اقدام کردن تصمیم و نسبت به پیامدهای آن توجه دارد. عقل انسان خود قضاوت خواهد کرد که بروز هیجان خشم ناکارآمد، جز ضرر و زیان سودی نداشته و اغلب باعث به وجود آمدن رنجش اضافی خواهد شد. چنانچه حضرت علی علیه السلام در حدیثی به این حقیقت اشاره نمودند که خشم، ذلتی غیر قابل جبران به وجود خواهد آورد که ولو پیروز شود، جبران نشود: عزت خشم، با خواری پوزش‌خواهی قابل سنجش نیست. دلیل اینکه این راهکار می‌تواند بسیار کارآمد باشد به این جهت است که بدون عاقبت‌اندیشی در کارها فرد خود را گرفتار سختی‌هایی می‌کند که گاه تا مدت‌ها برای آن درگیر است و در معرض انواع گرفتاری‌ها می‌افتد. از اینرو فرد را از پشیمانی ایمن می‌دارد. با توجه به این مطلب با تدبیر صحیح، جلوی پرخاشگری و خشم ناسالم گرفته می‌شود و نتایج مثبت عمل خود را مشاهده می‌کند.

ج) مواجهه عقلانی: یک موضوع مهم در کنترل خشم، خارج نشدن از محوریت حق است. در بسیاری از روایات، در موارد هیجانی، به ویژه حالت خشم، به واکنش عقلانی توصیه فرمودند. رعایت عقلانیت، در برابر خشم ناکارآمد است، چرا که خشم مفید و ممدوح به کنترل نیاز ندارد. آنچه در خشم مهم است، کنترل خشم مذموم است. چنانچه حدیث امیرمؤمنان (ع) شاهد این مطلب است: در نهان و آشکار پرهیزگار باش و در خشم و خشنودی ملازم حق باش.

بنابراین با توجه به راهکارهای شناختی که برای تنظیم هیجان خشم مطرح شد، شناخت، درک و استدلال و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها به رابطه خود با آن رویدادها، امری مهم تلقی می‌شود و فرد را در کنترل خشم منفی هدایت می‌نماید. این بیان شامل دیدگاه فرد راجع به زندگی خود و معنای آن می‌شود. انسان به خاطر بهره‌مندی از عقل و آگاهی، دارای ویژگی‌های منحصر به فردی می‌باشد که در کنترل خشم مؤثر خواهد بود.

راهکارهای عاطفی

در مقابله‌های عاطفی به هیجان‌های دینی اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا خشم هیجانی را تنظیم نماید. از اینرو مختصراً به بیان تعدادی از آنها خواهیم پرداخت.

الف) صبوری و بردباری: بردباری بعد از علم، اشرف کمالات نفسانیه است و در همین مورد حضرت رسول اکرم (ص) فرموده است: «خداوندنا من را به سبب علم بی‌نیاز کن و من را به صفت حلم زینت ده». امام علی (ع) درباره بردباری هنگام خشم فرموده است: «بردباری، آتش غضب را خاموش می‌کند. همچنین می‌فرماید: «هر کس با زشتی سبکسری تو را خشمگین کرد تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور». بیشترین حالت بروز صبر و بردباری در ارتباط افراد با یکدیگر است؛ مثلاً زمانی که به فردی اهانت می‌شود و به تبع آن، خشمگین می‌شود، در این صورت رفتار خردمندانه و دور از

معالجه کنید». همچنین می فرمایند: «اگر در سخن گفتن، بلاغت بوده باشد؛ در سکوت، سلامت از لغزش هاست»
 (ب) وضو گرفتن: طبق تحقیقاتی که امروزه توسط بعضی از محققین صورت گرفته آب اثرات آرامش بخشی دارد؛ زیرا بهترین وسیله برای کاهش حرارت ایجاد شده و آرامش انسان است. در این میان وضو و غسل نسبت به شستشوی عادی تأثیر بیشتری دارد. وضو گرفتن یا غسل کردن با آب سرد در فرو نشاندن آتش خشم مؤثر است. پیامبر (ص) می فرماید: «همانا خشم از شیطان است و شیطان از آتش خلق شده است و آتش به وسیله آب خاموش می شود، پس هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد»

(ج) دوری از اهل غضب: از آنجا که اعمال و اخلاق دوست و همنشین در آدمی تأثیر می گذارد، معاشرت با افراد تندخو و خشمگین انسان را تندخو می کند؛ بنابراین، در روایات توصیه شده که از این گونه افراد باید دوری کرد و بر عکس با افراد بردبار و با گذشت دوستی کرد. چنانچه امام علی (ع) می فرماید: «ایاک و صحبه من الهاک و أغراک فأنه یخذلک و یوبقک؛ از همنشینی یار بد که گمراهت می کند و فریبت می دهد، پرهیز کن که سرانجام باعث خواری و هلاکت تو می شود»

لازم به ذکر است که تنها با راهکارهای رفتاری مانند سکوت، وضو گرفتن، تغییر وضعیت و دوری از همنشین غضبناک نمی توان به مدیریت و کنترل خشم نائل شد. گرچه این موارد برای کنترل خشم امری تسهیل کننده هستند اما تا زمانی که از جهت مقابله های شناختی و عاطفی و خصوصاً معنوی بهره مند نشوند نسبت به فروکش شدن کامل آن نمیتوان مطمئن بود. از اینرو برای فردی که عزم و اراده بر کنترل خشم دارد نیازمند دیگر راهکارهایی غیر از راهکارهای رفتاری است. چنانچه علمای دین در مورد مدیریت خشم، به طور کلی، دو راه علمی و عملی را عنوان کرده اند: راه علمی، تفکر در اخبار و آثاری است که بدی خشم و خوبی گذشت، صبر و فرو خوردن خشم را بیان کرده اند و راه عملی که بر روگردانی نفس در آغاز پیدایش خشم تأکید دارد. انسان باید تا قبل از شدت گرفتن خشم، خود را به گونه ای منصرف کند، مانند ترک محل، تغییر حالت، ذکر خدای تعالی و یا مشغول کارهای دیگر شود

راهکارهای جسمی

گاهی در حالت خشم برای کنترل فکر و داشتن دلایل منطقی امکان ضعیفی وجود دارد و در این نوع مقابله منظور به کارگیری رفتارهای ساده است که می تواند برای موقعیت های هیجانی و کنترل خشم اثربخش و مفید باشد که به ذکر موارد آن می پردازیم.
 الف) تغییر وضعیت فیزیکی: بر اساس نظریه لانگه، تغییر فیزیکی بدن نوعی وقفه فیزیولوژیکی در روند افزایش خشم به وجود می آورد. پژوهش های تجربی نشان می دهد که حالت خشم، صرفاً از شناخت منتج نمی شود و وضعیت اسکلتی بدن نیز، در تولید و کاهش

تا خویش و دیگری را به رنج مبتلا نکند، اما عفو و گذشت، نیکی و احسان خالص انجام داده و بزرگواری نموده است. در حقیقت اگر فردی بر خشم خود تسلط نداشته باشد، به فرد خطاکار آزار و آسیب وارد می کند و دیگر نوبت به عفو نمی رسد. اما اگر غضب خود را مهار کند، بعد از فروکش کردن آن، نوبت به عفو و گذشت می رسد. گرچه برخی افراد بر خشم خود مسلط اند اما فرد خطاکار را نمی بخشند و او را عفو نمی کنند.

(ج) ترس از عذاب الهی: انسان همواره به یاد داشته باشد که قدرت و بزرگی خداوند و غضب او فوق همه قدرتهاست. پس اگر بر کسی خشم ورزد، چگونه از خشم خداوند در روز قیامت می تواند در امان بماند. پیامبر (ص) غلامی را برای حاجتی فرستاد و او دیر بازگشت و چون آمد، با عتاب به او فرمود: «اگر قصاصی در کار نبود، قطعاً تو را تنبیه می کردم». در همین مورد امام علی (ع) فرمود: «ای مالک! تو نمی توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگی اخروی بسیار بیندیشی»

در مورد توجه به قدرت کيفر پروردگار امام باقر (ع) به زندگی حضرت موسی (ع) اشاره نموده و می فرماید: «خداوند در مقام مناجات به حضرت موسی خطاب کرد: ای موسی! خشم خود را از کسی که بر او تسلط داری، باز دار تا من نیز خشم خود را از تو باز دارم». در واقع، فرد باید تأمل نماید و بداند که هر چه در عالم واقع می شود، همه به قضا و قدر الهی است و تمام موجودات مسخر قدرت او و همه امورات در ید کفایت اوست. یادآوری این نکته که تسلط و قدرت خدا بر انسان قوی تر و بالاتر از قدرت انسان بر فرد ضعیفی است که بر او خشم می کند

با توجه به روایات، منظور از ترس از عذاب خداوند، به عنوان عامل رابطه با خداوند متعال است، این که فرد، به منظور دوری از پیامدهای منفی، رفتارهای خود را مطابق دستورهای پروردگار که بالاترین قدرت است، انجام می دهد (آل عمران، ۱۷۵). همچنین منظور از ترس، همان خوف است و خوف، به معنای انتظار وقوع امری ناخوشایند در آینده است. که انگیزه حرکت و عمل می شود و از جُبِن (ترس انفعالی و مرضی) متمایز و متفاوت است. از این رو با ترس از جهنم و مؤاخذه در قیامت فرد را نسبت به کنترل خشم ناپسند کمک می دهد.

راهکارهای رفتاری

الف) سکوت: خشم در واقع هیجان و واکنش سریع و ناگهانی نسبت به ناکامی ها و مشکلات روزمره زندگی است. هنگام عصبانیت، فرد به صورت لحظه ای تصمیم گیری می کند و خشمگین می شود و از توان خودکنترلی بالایی در این دوران برخوردار نیست و از این رو، توصیه می شود در چنین مواردی فرد از حرف زدن با اطرافیان و یا تصمیم گیری خودداری کرده و چند لحظه سکوت کند. پیامبر (ص) می فرماید: «هرگاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند»
 . همچنین در این رابطه علی (ع) می فرماید: «خشمگینی را با سکوت

تحریک پذیری را در انسان زیاد کند که با مصرف کشمش قند فرد را فراهم می‌کند.

در برخی دیگر از روایات سفارش مؤکد نسبت به خوردن گوشت بلدرچین شده است. چراکه گوشت بلدرچین تأثیرات روحی و جسمی مثبتی در آدمی به وجود می‌آورد. و در روایات اشاره به ویژگی این گوشت در مدیریت خشم دارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَبْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَجِ؛ هر کس می‌خواهد خشمش کم شود، گوشت بلدرچین بخورد. نتیجه‌گیری

خشم هیجانی بسیار قوی است که اگر مدیریت نشود می‌تواند آثار ویرانگر فراوانی داشته باشد. برای مدیریت خشم، در ابتدا باید مفهوم خشم و علل و ریشه‌های آن شناخته شود. ریشه‌های خشم می‌تواند شناختی، زیست شناختی، و محیطی باشد. سپس در مرحله بعدی بر مبنای شناخت کسب شده، در جهت کنترل خشم و رفع زمینه‌های ایجاد آن گام برداشت.

قرآن کریم و به تبع آن، سنت معصومین (ع)، ضمن تأیید خشم مثبت و تأکید بر اعمال آن در حد اعتدال، در ادبیات دین مقابله‌های متعددی از جمله: درک ضرورت مقابله با خشم ناکارآمد و مقابله فعالانه در برابر مقابله انفعالی، مقابله معنوی (از جمله: تقوا و نقش آن در تنظیم و کنترل خشم، ذکر و یاد خدا و پناه بردن به او، دعاهای خاص، بهره‌وری از فضیلت حلم و کظم)، مقابله شناختی (از جمله: گاهی از نشانه‌های فیزیولوژیک خشم، کنترل قضاوت‌ها و ارزیابی‌ها، عاقبت‌اندیشی، مواجهه عقلانی)، مقابله عاطفی (از جمله: عفو، گذشت و فرو خوردن خشم، صبر و بردباری، ترس از عقاب و عذاب خداوند) مقابله رفتاری (از جمله: سکوت، وضو گرفتن، دوری از اهل غضب)، مقابله جسمی (تغییر وضعیت فیزیکی، لمس کردن، خوردن تغذیه‌های خاص) بیان شد که فرد را در هنگام غضب تنظیم می‌کند و این مقابله‌ها برخی از مهمترین راهکارهای مدیریت هیجان خشم به شمار می‌روند.

References

The Holy Quran

The complete book of Sajjadiyeh

Nahj al-Balagha

1. Ebrahim, Mustafa, Zayat, Ahmad Hassan, Abdul Qadir, Hamed, Najjar, Mohammad Ali (1383 AH), al-Mu'ajm al-Wasit, Purohan.
2. Ibn Abi al-Hadid (1378 A.H.), Commentary on Nahj al-Balaghah, research: Muhammad Abu al-Fazl, Cairo, first edition, publisher: Dar Ihiya Al-Kutub al-Arabi

حالات هیجانی مؤثر است. برای نمونه ساده‌ترین روش برای مهار خشم، تغییر وضعیت فیزیکی نشستن یا ایستادن است. تغییر وضعیت عبارت است از اینکه فرد خشمگین در هر حالتی که هست، جایجا شود و تغییر حالت دهد. اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو دراز بکشد. تغییر حالت بدن این فرصت را به آدمی می‌دهد که با اندکی استراحت، فرصت فکر کردن پیدا کند و به عاقبت کار خود ببیند. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اگر یکی از شما خشمگین شد و ایستاده بود، بنشیند و هنگامی که خشمش از بین رفت، بلند شود. در غیر این صورت، به پهلو دراز بکشد». در حدیثی دیگر نقل شده است: «هر کس که حالت خشم در او پیدا شد، گونه‌های خویش را بر زمین نهد»

امام صادق (ع) نیز در مورد تغییر وضعیت فیزیکی فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجُزُ الشَّيْطَانِ وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ؛ غضب از جانب شیطان است. پس هر کدام از شما که خشمگین شد، اگر ایستاده بود، بنشیند و اگر نشسته بود، دراز بکشد». در مورد تغییر وضعیت و محیط، در کتب اخلاقی از ائمه اطهار (ع) احادیثی نقل شده که همگی اشاره دارند به اینکه هنگام خشم، باید از محل خشم دور شد و تغییر حالت داد؛ اگر شخصی ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، به پهلو روی زمین دراز بکشد و اگر دوباره آرامش نیافت، آب سرد به صورت خود بزند و یا وضو بگیرد. گاهی موقعیت مکانی فرد، منبع فشار روانی و تحریک کننده خشم است. در چنین شرایطی ترک موقعیت می‌تواند از خشم فرد بکاهد. تغییر وضعیت هنگامی که فرد خشمگین است، ضمن حفظ حرمت‌ها سبب می‌شود فرد بهتر بتواند فضا را کنترل کند.

ب) تماس فیزیکی: تماس فیزیکی به صورت لمس (البته در بین خویشاوندان) مثر ثمر خواهد بود. چنین عملی احساس مثبت به طرف مقابل منتقل می‌شود. در حقیقت این حرکت به عنوان مقابله مثبت و متضاد با خشم محسوب می‌شود. امام صادق (ع) توصیه فرموده است: هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند، چرا که تماس با خویشاوند موجب آرامش اوست. از این رو رفتار لمس کردن تداعی موقعیت‌های عاطفی مثبت است.

ج) خوردن غذاهای خاص: بنا به روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله استفاده از کشمش می‌تواند آثار مؤثری در مدیریت خشم داشته باشد. ابوهند می‌گوید: طبقی که رویش پوشانده شده بود به رسول خدا صلی الله علیه و آله هدیه شد. حضرت روکش آن را برداشتند و فرمودند: با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌کند، ضعف جسمانی را مرتفع می‌سازد و خشم را خاموش می‌کند. احتمالاً اشاره به این موضوع از علم پزشکی دارد که انسان به واسطه افت گلوکز خون، دچار حالت‌های عصبی و تحریک‌پذیری شدید می‌شود. کمبود قند می‌تواند، زمینه

15. Ray Shahri, Muhammad (1416 AH), Mizan al-Hikma, first edition, Qom: Dar al-Hadith.
16. Seyyed Qutb (1397), in the shadows of the Qur'an, Beirut: Dar al-Sharouq.
17. Siyuti, Abd al-Rahman bin Abi Bakr (1401 AH), Al-Jame al-Saghir in the Ahadith of al-Bashir al-Nazir, first edition, Beirut: Dar al-Fikr for printing, publishing and distribution.
18. Shabar, Seyyed Abdullah (1392), Ethics, translated by Hossein Hassanzadeh, Sadeq Hassanzadeh, Tehran: Al Ali (AS).
19. Shujaei, Mohammad Sadegh (2008), an introduction to the psychology of behavior regulation with an Islamic approach, first, Qom-Iran: Dar Al-Hadith Scientific Institute, publishing organization.
20. Tareehi, Fakhr al-Din bin Muhammad (1375), Bahrain Assembly, 3rd, Tehran: Mortazavi.
21. Ghazali, Mohammad bin Mohammad (1359), Revival of Ulum al-Din, translator: Hossein Khadiojam, first, Farhang Iran Foundation.
22. Faiz Kashani, Mohamalsan (2015), Haqat, Tehran: Farhang Saba.
23. Fayeze Kashani, Mohammad Mohsen (1339), Al-Muhajja Al-Bayda, edited by: Ali Akbar Ghaffari, Qom: Al-Sadeq Library.
24. Muslim bin Hajjaj, (1412 AH), Sahih Muslim, Cairo: Dar al-Hadith.
25. Karajki, Muhammad bin Ali (1410 AH), Kunz al-Fawad, research: Abd Allah Nameh, first, Qom: Dar al-Zhakhar.
26. Kalini, Mohammad Yaqoob (1363), Al-Kafi, edited by: Ali Akbar Ghaffari, 5th, Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya.
27. Majlesi, Mohammad Baqer (1403 AH), Bihar al-Anwar, II, Beirut: Al-Wafa Foundation.
3. Ibn Manzoor, Abi al-Fazl Jamal al-Din Muhammad bin Makram, (1414 AH), Lasan al-Arab, third, Beirut, Dar Sadir, .
4. Ahmad ibn Ibn Hanbal, 1414 AH, Musnad of Ahmad ibn Hanbal, researched by Abdullah Muhammad al-Darwish, Dar al-Fikr, Beirut.
5. Albert, Alice (2016), nothing can upset me, translator: Mehroviéh Hasheminejad, Chabak Andish.
6. Tavaris, Carol (2016), The Psychology of Anger, translators: Ahmad Taghipour, Saeed Daroudi, 8th, Circle.
7. Amadi, Abd al-Wahed bin Muhammad (1360), Gharr al-Hakam and Darr al-Kalam, (d. 550 AH), Research: Jalal al-Din al-Muhaddath al-Armavi, third edition, University of Tehran.
8. Tha'alabi, Abd al-Rahman bin Muhammad (1418 AH), Tafsir, first, Beirut: Dar Ihiya al-Turath al-Arabi.
9. Jozi, Jamal al-Din Abu al-Fraj Abd al-Rahman ibn Ali ibn Muhammad (1422 AH), Zad al-Masir fi ilm al-tafsir, Abd al-Razzaq al-Mahdi, I, Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi.
10. Harr Aamili, Muhammad ibn al-Hassan (1409 AH), Shi'ite resources, Qom: Al-Bayt Foundation, peace be upon them.
11. Harrani, Hasan bin Shuba (1402 AH), Tohf al-Aqool, by Ali Akbar al-Ghaffari, Tehran: Islamiyeh.
12. Khomeini, Ruhollah (1395 AH), Commentary on Forty Hadiths (Forty Hadiths), Fifty-Nine, Imam Khomeini (RA) Editing and Publishing Institute.
13. Dehkhoda, Akbar (1363), Dehkhoda Dictionary, Faculty of Literature and Human Sciences
14. Ragheb Esfahani, Hossein bin Muhammad (1404 AH), Vocabulary of the words of the Qur'an, 2nd, Book Publishing House.

28. Mustafawi, Hassan (1416 AH), *Al-Habiq fi Kalamat al-Qur'an al-Karim*, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance.
29. Motahari Morteza (2015), *Moral Philosophy*, 42, Sadra.
30. Moghniyeh, Mohammad Javad (1424 AH), *al-Tafsir al-Kashif*, Iran-Qom: Dar al-Kitab al-Islami.
31. Mufid, Muhammad bin Muhammad (1413 AH), *Al-Khitasas*, first, Qom: Al-Mutar Al-Alami Lafiya Sheikh Al-Mufid
32. Makarem Shirazi, Nasser (1378), *Ethics in the Qur'an: The principles of moral issues*, fifth, Imam Ali bin Abi Talib.
33. Makarem Shirazi, Nasser (1380), *Tafsir al-Nashon*, 4th edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyya.
34. Nasif, Mansoor Ali (1363 AH), *Al-Taj al-Jaami al-Asul fi Hadith al-Rasul* (PBUH), Noor Muhammad Akhund Baziar.
35. Naraghi, Ahmed bin Mohammad Mahdi (1389), *Mi'raj al-Saadah*, fifth, Tuba'i Mohabbat.
36. Naraghi, Mulla Mahdi, (1377), *Islamic Ethics Science*, (translation by Jame Al-Saadat), translated by Seyyed Jalaluddin Mojtaboi, 4th edition, Hekmat Publishing House, Tehran.
37. Handi, Ali al-Muttaqi bin Hossam al-Din (1409 AH). *Kenz al-Ammal*, first, Beirut: Al-Risalah Foundation
38. Wasti, Ali bin Muhammad al-Laithi (1376), *Eyes of Judgment and Al-Mu'az*, Research: Hossein al-Hasani al-Birjandi, Qom: Dar al-Hadith.