

## نگاهی روان‌شناختی به کنترل خشم در احادیث رضوی

علیرضا محمدرضایی<sup>۱</sup>، سعیده ولی‌نواز جهزدانی<sup>۲\*</sup>

۱. دانشیار دانشگاه تهران، پردیس فارابی

۲. کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، پردیس فارابی

(تاریخ دریافت: ۹۳/۹/۱۵؛ تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۳)

### چکیده

با پیشرفت علم و فناوری و دستیابی به تجهیزات برای رفاه زندگی، علم روان‌شناسی نیز به دنبال تحقیقات گسترده، مرزهای دانش را درنور دیده است. روان‌شناسان برای داشتن زندگی بهتر، بر آموزش «مهارت‌های زندگی» تأکید می‌ورزند. این مهارت‌های بین‌المللی، در دین اسلام ریشه دارد و تنها با واژگانی امروزی بیان شده است. یکی از این مهارت‌ها، کنترل هیجان (خشم) است. نگارنده با توجه به همه‌گیر بودن هیجان خشم و ناتوانی کنترل آن در بین عموم مردم، با شیوه توصیفی-تحلیلی به تبیین این موضوع از سه دیدگاه احادیث رضوی، علم اخلاق و روان‌شناسی پرداخته است تا بیان دارد کنترل خشم، در گفتار امامان ما ریشه دارد. سپس به دنبال شناخت خشم و نشانه‌های جسمانی-رفتاری، فواید و زیان‌های آن، برای کنترل خشم راهکارهای عملی را از سه دیدگاه ارائه می‌دهد. در نهایت نیز این نتیجه را بیان می‌دارد که امام هشتم شیعیان که قرن‌ها پیش از روان‌شناسان به شناخت و کنترل خشم همت گماشته است، افزون بر داشتن برتری به دلیل پیشگام و پیشتاز بودن، راهکار مهم دیگری را نیز ارائه می‌دهد که همان اتصال به معنویت و نیروهای ماورای طبیعت است و در این راهکار گوی سبقت را از همگان ربوده است.

### واژگان کلیدی

راهبردهای اخلاقی، راهبردهای حدیث رضوی، راهبردهای علمی، عصبانیت، کنترل خشم.

## مقدمه

همگام با رشد علمی در تهیه و رشد امکانات و شرایط مختلف زندگی، روان‌شناسان و مشاوران نیز به انسان کمک می‌کنند در کنار رفاه ظاهری و رشد امکانات زندگی، درگیری‌های ذهنی خود را حل کند و در مسیر آرامش قرار گیرد. یکی از موضوعات روان‌شناسی و مشاوره در این مسیر، مهارت‌های زندگی است.

«مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این مهارت‌ها برای بهتر زیستن به ما کمک می‌کنند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد کنیم تا به موفقیت‌های بیشتری نایل آییم و دچار آسیب‌پذیری کمتری شویم» (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۵، ص ۱۶-۱۷).

این مهارت‌های بین‌المللی که ده مهارت پایه و اساس زندگی است، سامان‌دهی روابط فردی و اجتماعی انسان را محور کار خویش قرار داده است و نویدبخش زندگی آرام برای اوست. ده مهارت معرفی شده از سوی سازمان بهداشت بدین قرارند: ۱. خودآگاهی؛ ۲. همدلی؛ ۳. مهارت روابط بین‌فردی؛ ۴. مهارت ارتباط مؤثر؛ ۵. مهارت مقابله با استرس؛ ۶. مهارت مدیریت بر هیجان (خشم)؛ ۷. مهارت حل مسئله؛ ۸. مهارت تصمیم‌گیری؛ ۹. مهارت تفکر خلاق؛ ۱۰. مهارت تفکر نقادانه (کیاروچی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۲۱۵).

یادگیری این مهارت‌ها، این امکان را برای آدمی فراهم می‌سازد تا به سمت زندگی بهتر و آرام‌تر گام بردارد. با کمی توجه به این مهارت‌ها، درمی‌یابیم که اگرچه این عنوان‌ها، امروزی و بین‌المللی است، ولی آموزه‌هایی است که در دین مبین اسلام ریشه دارد و این موضوع تلاش پژوهشگران را می‌طلبد تا آنها را اثبات کنند. پیامبر بزرگوار اسلام و اهل بیت پاکش که برای هدایت انسان‌ها و بهره‌وری آنها از زندگی سالم و کامل پا به عرصه وجود نهاده‌اند، این آموزه‌ها را برای بهتر زیستن فراروی بشر نهاده‌اند تا آدمی در مسیر تکامل و کمال و سرمنزلگاه بندگی قرار گیرد و به سعادت برسد (علوی گنابادی، ۱۳۸۹، ص ۹).

خواهی اگر به کوی سعادت سفر کنی باید که کسب دانش و فضل و هنر کن

برای رسیدن به سعادت باید سخنان گهربار پیشوایان را سرلوحه زندگی خویش قرار داده، با عمل به آنها، فضایل بسیاری به دست آورد. یکی از این فضیلت‌ها، اخلاق نیکوست. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «اگر بنده می‌دانست برای او چه چیز [خیری] در حسن خلق است، می‌فهمید که نیازمند خلق نیکوست» (حسینی، بی‌تا، ص ۹). همچنین به نقل از پیامبر فرموده‌اند: «در قیامت هیچ حقیقتی در میزان عمل انسان سنگین‌تر از حسن خلق نیست» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۲، ص ۱۵۲). یکی از راه‌های رسیدن به فضیلت حسن خلق، آراسته شدن به زیور حلم و دور شدن از زشتی خشم و غضب است؛ زیرا بنا به فرموده امام رضا علیه السلام: «الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ؛ غضب، کلید تمام شرها و بدی‌هاست» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۹۵) که اگر کسی این صفت را در وجود خویش کنترل کند، از مفاسد بسیاری دور می‌ماند (مهدوی کنی، ۱۳۸۹، ص ۳۰۵).

روان‌شناسان نیز بر این مطلب تأکید می‌کنند که خشم آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان‌ها و جوامع دارد. خشونت و پرخاشگری در سطوح و جنبه‌های مختلف، مشکلی بزرگ و جهانی به شمار می‌آید و ریشه بسیاری از جرم‌ها، نابسامانی‌ها، انحراف‌ها و حتی جنگ‌ها را باید در آن جست‌وجو کرد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۹۷). از این رو، اهتمام به کنترل خشم و غضب به‌خوبی آشکار می‌شود.

در جست‌وجوی یافتن علت رفتارهای پرخاشگرانه افراد، هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی، به این نتیجه می‌رسیم که آنان به‌شدت فاقد مهارت‌های اجتماعی اولیه هستند و آموزش مهارت‌های اجتماعی به این افراد می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری ایشان شود (همان، ص ۳۱۷).

از این رو، پژوهنده می‌کوشد با شیوه توصیفی - تحلیلی مهارت مدیریت هیجان را با تمرکز بر کنترل خشم - که شاید امری شایع در بین افراد و به ویژه جوانان باشد - با سه رویکرد احادیث ناب رضوی، علم اخلاق و روان‌شناسی بررسی کند تا افزون بر ارائه راهکارهای عملی، به این نتیجه برسد که هشتمین اختر اهل بیت علیه السلام علاوه بر سبقت داشتن در ارائه راهکارهایی که امروزه روان‌شناسان به آنها رسیده‌اند، راهکاری پیش رو می‌نهد که سرمایه جاودان آرامش روح است و آن، ارتباط معنوی با معبود یگانه است که با جذب نیروهای ماورای طبیعت، به برترین دستاویز و پناه بشر متصل می‌شود.

### پیشینه پژوهش

در زمینه خشم و کنترل آن، پیامدهای خشم و مسائل مربوط به آن، نگاه‌های بسیاری به چشم می‌خورد و هر کس به فراخور توان و جایگاهی که داشته، در این باره قلمی زده است. در مجلات، روزنامه‌ها و فصلنامه‌های متفرقه این موضوع از دیدگاه‌های گوناگون بررسی شده است. در این میان، به برخی از پژوهش‌های مشابه اشاره می‌کنیم: «هوش هیجانی و کنترل خشم» (احمد خالقی، ۱۳۹۱، ماهنامه نخبگان پزشکی)؛ «زندگی‌تان را با کنترل خشم شیرین کنید» (۱۳۹۱، ماهنامه روان‌شناسی شادکامی و موفقیت)؛ ده توصیه برای کنترل خشم (ناصر مهران‌فرد، ۱۳۹۱، ماهنامه مدیریت).

ما در پی آنیم که راهکارهای دینی کنترل خشم را در کنار علم روز بیان داریم. در این موضوع می‌توان به پژوهش‌های «رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های دینی» (سید صدرالدین شریعتی و مرتضی کرمی، ۱۳۸۹، مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۳) و «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین» (شکوهی یکتا و دیگران، ۱۳۸۸، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۵) اشاره کرد که با رویکردی مشابه به نگارش نویسنده به پژوهش پرداخته‌اند.

رویکرد نوین این پژوهش، بررسی کنترل خشم به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی است که با تمرکز بر احادیث رضوی نگاشته شده است. همچنین در ارائه روش‌های کنترل خشم، پس از راهکارهای امام هشتم علیه السلام، سخن علمای اخلاق و روان‌شناسان ذکر شده است و در این میان، نوعی موازنه میان سه علم صورت گرفته است که این شیوه کار در پژوهش‌های دیگر دیده نمی‌شود.

در این پژوهش پس از بررسی معنای هیجان و خشم، به مراتب و فواید خشم پرداخته‌ایم و در ادامه با معرفی علل برانگیزنده خشم، نشانه‌های خشم را بر ظاهر بررسی کرده‌ایم. پس از آن با بیان این مطلب که خشم همه‌جا ناپسند نیست، موارد مجاز خشمگین شدن را برشمرده‌ایم و در پایان راهکارهای مدیریت خشم را ارائه نموده‌ایم.

## هیجان

هیجان یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند است که سلامت روانی و عقلانی انسان‌ها تا حد زیادی به سلامت آن وابسته است. وضعیت هیجانی می‌تواند قضاوت‌های فرد را درباره رفتارهای خود و دیگران، و نیز نحوه برخورد‌های اجتماعی وی را تحت‌تأثیر قرار دهد (مصباح، ۱۳۷۴، ص ۴۲۹ و ۴۳۰).

شواهد بسیاری نشان می‌دهد افرادی که احساسات خود را به‌خوبی کنترل می‌کنند و احساسات دیگران را درک کرده، با ایشان کنار می‌آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی، و خواه در مراودات سیاسی و اجتماعی از مزیت بسیاری برخوردارند (گلمن، ۱۳۷۹، ص ۶۸). بنابراین، شناخت انواع هیجان، شیوه مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی به شمار می‌آید. بنا به اهمیت و همه‌گیر بودن هیجان خشم، پژوهش در این باره را آغاز می‌کنیم.

## معنای خشم

### خشم در لغت

«خشم» به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل خشنودی معنا شده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۷). در لغت‌نامه‌های دیگر از خشم به عصبانیت نیز تعبیر کرده‌اند (انوری، ۱۳۸۱، ج ۴). عصبانیت، به حالت کسی گفته می‌شود که از نظر روحی ناراحت است و بر اثر ناراحتی و خشم، تعادل قوای ارادی و تسلط خود را از دست داده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۱).

### خشم در اصطلاح

حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از رویارویی با ناملازمات به انسان دست می‌دهد (مکارم، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۹۷). این حالت موجب حرکت روح حیوانی از داخل به خارج می‌شود که در صورت شدید بودن، رنگ انسان ملتهب و تیره، رگ‌ها پر خون و نور عقل بی‌فروغ می‌گردد (نراقی، بی‌تا، ص ۱۷۷؛ نراقی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۸۳؛ غیاثی کرمانی، ۱۳۷۷، ص ۳۹).

غضب را یک حرکت و حالت نفسانی می‌دانند که به واسطه جوشش و غلیان در خون قلب، برای انتقام پدید می‌آید (ابن‌مسکویه، ۱۳۷۱، ص ۱۶۵؛ امام خمینی، ۱۳۸۵، ص ۲۳۸). طریحی نیز ریشه خشم را حس انتقام‌جویی می‌داند (طریحی، ۱۴۰۸ق، ماده غضب). روان‌شناسان نیز خشم را واکنشی رایج به وضعیت پرفشار معرفی می‌کنند (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۳۳). آدمی برای حفاظت در برابر خطرها و تهدیدها به عصبانیت و پرخاشگری روی می‌آورد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۰۸). به عبارت دیگر، روش طبیعی و غریزی بیان عصبانیت، رفتار پرخاشگرانه است.

### تأثیر خشم بر ظاهر فرد

خشم با یکسری تغییرات فیزیولوژیک، از جمله افزایش ضربان قلب و فشار خون، تغییر تنفس، انقباض عضلات، ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول، سفت شدن عضلات، عرق

کردن، گره کردن مشت‌ها و از دست دادن کنترل همراه است (تاوریس، ۱۳۷۹، ص ۹۵-۹۶). تغییر رنگ چهره، سرخی چشم‌ها و درهم‌ریختن نظم و ترتیب کارها، حرکات و گفتار نیز از دیگر نشانه‌های خشم بر ظاهر فرد است (کاشانی، ۱۳۷۲، ص ۴۰۹-۴۱۰). هنگام خشم، خون به مقدار بیشتر به سمت صورت می‌رود و به همین دلیل، رگ‌های پیشانی و گردن کلفت می‌شود و البته در برخی افراد، با رنگ‌پریدگی همراه است (خوانساری، ۱۳۳۰، ص ۱۶).

امام رضا علیه السلام در توصیف چهره رسول خدا صلی الله علیه و آله این نکته را بیان می‌دارند: «أَزْجُ الْحَاجِبِينَ سَوَابِغَ فِي غَيْرِ قَرْنٍ بَيْنَهُمَا عِرْقٌ يُدْرُهُ الْغَضَبُ؛ در پیشانی پیامبر رگی بود که هرگاه غضب می‌کرد، آن رگ پر می‌شد» (شیخ صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۶؛ عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۸۳).

#### مراتب خشم

در سطح مطلوب و بهنجار خشم نه آنچنان حالت وارفتگی و سازش‌پذیری وجود دارد که هر شرایطی را تحمل کنند و زیر بار خواسته نابه‌جای دیگران بروند، و نه آنچنان سرکش و متمردند که هم برای خود و دیگران مشکل‌آفرین باشند (فیض کاشانی، ۱۳۶۲، ص ۱۵۴-۱۵۵).

باید توجه داشت این نیرو هنگامی سرزنش شده که از حد اعتدال خارج شود و به سمت تفریط و افراط میل کند. برخی به جانب افراط رفته، هنگام غضب، فکر و تدبیر خود را از دست می‌دهند و از کنترل عقل و شرع بیرون می‌روند (کلانتری، ۱۳۸۵، ص ۲۵۷). خشم افراطی سبب می‌شود فرد همواره با دیگران درگیری و مشاجره داشته باشد (شجاعی، ۱۳۹۱، ص ۲۲۹).

دسته‌ای نیز راه تفریط را در پیش گرفته، در مواردی که به حکم عقل و شرع غضب لازم است، اندک حساسیت و غضبی از آنان سر نمی‌زند. این حالت نیز که می‌تواند رهاورد

ضعف نفس و نتیجه ترس و ذلت باشد، مورد نکوهش است (کلانتری، ۱۳۸۵، ص ۲۵۷). هرچند افراد بدون خشم، چالش‌های کمتری را تجربه می‌کنند، فاقد حس غیرت‌اند و این یک ویژگی منفی است (فیض کاشانی، ۱۳۸۷، ص ۱۵۴) که از ثمرات آن، بی‌غیرتی در برابر حرام، تحمل خواری و پستی، ضعف و انکسار، و سکوت در برابر منکرات و زشتی‌هاست (شبر، ۱۳۸۷، ص ۲۴۷). مطالعات بیان می‌دارد افراد مبتلا به ناتوانی تشخیص و انتقال هیجانات (خشم) نمی‌توانند با چالش‌ها خوب کنار بیایند و مستعد بسیاری از بیماری‌های شایع روانی هستند (کیاروچی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۱۱۴).

بنابراین، استفاده از حد اعتدال خشم برای آدمی لازم است و تنها زمانی مورد سرزنش است که افراط و تفریط در آن باشد.

### فواید خشم

علمای اخلاق و عرفان، قوه غضبیه را از نعمت‌های بزرگ خداوند دانسته‌اند که با آن بقای حیات فرد، نوع انسان، نظام خانواده و به‌طور کلی دنیا و آخرت مطلوب حفظ می‌شود (امام خمینی، ۱۳۸۰، ص ۱۳۴؛ همو، ۱۳۸۲، ج ۴، ص ۱۲۶). خشم در محیط بیرون آدمی فعال می‌شود، او را به توجه و هشیاری در برابر خطرهای موجود فرمان می‌دهد، و با برانگیختن درون، به او نیرو می‌دهد. انسان معمولاً در شرایط طاقت‌فرسا با ابراز خشم از تنش رها می‌شود. کارکرد مثبت و فواید خشم در جرأت‌ورزی و واکنش به بی‌عدالتی انکارناشدنی است (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۴۵). این غریزه ارزشمند و مهم، روح غیرت را برمی‌انگیزد و انسان را برای اهداف والا، مانند دفاع از عقیده، و حفظ جان و مال و کرامات هدایت می‌کند (صدر، ۲۰۰۸م، ص ۳۳).

چارلز داروین در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که خشم به انسان‌ها و حیوان‌ها کمک می‌کند با محیط اطرافشان سازگار شوند. بنابراین، یکی از مهم‌ترین فواید و کارکردهای خشم، دفاع کردن از خود، حفظ حریم شخصی و سازگار شدن با محیط است (موکیلی،



۱۳۸۴، ص ۱۳۹). این غریزه، نیروی دفاع آدمی در برابر عوامل زیان‌باری است که حیات و سلامت را تهدید می‌کند. غضب، مانند سلاح گرم در دست مرزدار است. مرزداران از کشور دفاع می‌کنند و برای دفع بلا و خطر سلاح را به سمت دشمن نشانه می‌روند تا او را مغلوب کنند و عملشان صحیح و مورد تأیید عقل و شرع است. اما اگر یکی از هم‌سنگران خود را هدف قرار دهند و او را مجروح کنند، مجرم شناخته می‌شوند. زمانی که آدمی خود را در معرض خطر احساس کند، برای دفاع از بدن، نیروی غضب به‌طور خودکار تحریک می‌شود و به صاحب خویش قدرت می‌بخشد تا با هر وسیله‌ای خود را در برابر درنده یا هر آسیبی حفظ کند. وظیفه اخلاقی و سنجیه انسانی به آدمی اجازه نمی‌دهد این سلاح دفاع از سلامت یا حیات را در موارد نابه‌جا و بی‌اهمیت استفاده کند (فلسفی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۵۶).

#### علل برانگیزاننده خشم

علل برانگیزاننده خشم متعدد است؛ مانند عوامل شخصیتی، اجتماعی، اقتصادی، طبیعی و علل روان‌شناختی، از جمله اضطراب و احساس حقارت (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۴۹). در متون دینی به عواملی چون حسد، خودخواهی، دعوا، عیب‌جویی، مسخره کردن، مکر، مخالفت، حرص و طمع اشاره شده است (شبر، ۱۳۸۷، ص ۲۴۹). هورمون‌ها رفتار پرخاشگری را تحت تأثیر قرار می‌دهند (خداپناهی، ۱۳۸۷، ص ۳۰۲) و علل جسمی (عصب‌شناختی) و درد و ناراحتی نیز می‌تواند به خشم و پرخاشگری بینجامد (ارونسون، ۱۳۸۷، ص ۲۸۹-۲۹۲).

#### موارد مجاز برای خشمگین شدن

از آنچه گفتیم، به‌خوبی مشخص می‌شود آدمی در موارد مهم و حیاتی اجازه دارد با در نظر گرفتن عقل و دین برای دفاع از خود یا عقیده‌اش عصبانی شود. امام علی بن موسی علیه السلام به نقل از پیامبر عزیز اسلام صلی الله علیه و آله که برای تکمیل مکارم اخلاق برانگیخته شده است، می‌فرماید: «اَشْتَدَّ غَضَبُ اللَّهِ وَ غَضَبُ رَسُولِهِ عَلَيَّ مَنْ أَهْرَقَ دَمِي وَ آذَانِي فِي عِتْرَتِي؛ هنگامی

غضب خدا و رسول شدت پیدا می‌کند که کسی خون مرا بریزد یا درباره عترتم اذیت کند» (شیخ صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۷؛ عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۷۸).

امام هشتم اشاره می‌کند که نه تنها پیامبر خشمگین می‌شود، بلکه خشم ایشان در موارد خیلی مهم نیز شدت می‌یابد. پیامبر ﷺ مزد رسالت را محبت اهل بیت علیهم السلام قرار داد و خشم این اسوه تکامل اخلاقی در خصوص همین اهل بیت است.

البته باید به خاطر داشت نیروی خشم برای دفاع از امور مهم در وجود آدمی ودیعه نهاده شده است و نباید آن را در امور بی‌ارزش هدر داد. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «وَلَا تُغْضِبُهُ الدُّنْيَا وَمَا كَانَ لَهَا؛ دنیا و امور دنیوی هرگز پیامبر را به غضب در نمی‌آورد» (شیخ صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۷؛ آقاجفی اصفهانی، ۱۳۹۷، ص ۲۳۹).

در اینجا به چند مورد از فایده‌های کنترل خشم از بیان آقای شکوهی‌نیا (۱۳۸۸، ص ۵۸) می‌پردازیم:

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

۲. سبب جلب دوستی و محبت مردم می‌شود؛ زیرا در دست داشتن کنترل خشم و عدم تجاوز، اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و همراه با آرامش با مردم، موجب ایجاد آرامش در فرد مقابل می‌شود و خود فرد خشمگین را نیز وامی‌دارد که به خود بیاید و آرامش خود را بازیابد.

۳. کنترل خشم از نظر بهداشتی نیز سودمند است و انسان را از بسیاری از امراض جسمی دور می‌کند.

### مدیریت خشم

مدیریت خشم به معنای داشتن مهارت‌های خاص است که احساس‌های هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم را کاهش می‌دهد.

اسلام با سه محور شیوه‌های شناختی، عاطفی و عملی به مهار پرخاشگری می‌پردازد. شیوه‌های شناختی: با مراجعه و تأمل در منابع اسلامی به روشنی درمی‌یابیم که تلاش گسترده‌ای برای ارائه بازخوردها و تشکیل نگرش‌های صحیح و جدید درباره خشم و آثار مثبت مهار پرخاشگری و پیامدهای منفی مهار نکردن آن وجود دارد.

شیوه‌های عاطفی: به تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد برای ترک پرخاشگری می‌پردازد و این کار را از طریق نهی آنها از خشم و رفتارهای پرخاشگرانه و توصیه به اموری که در جهت مخالفت و ضد پرخاشگری مانند شکیبایی‌اند، انجام می‌دهد. این‌گونه سخنان برای باورمندان به مکتب اسلام که پیرو راه ائمه-الگوهای تکامل و سعادت- هستند، اثر انگیزشی و بازدارندگی قوی و انکارناپذیری دارد.

شیوه‌های عملی: در نهایت نیز با ارائه الگوی عینی و رفتاری و ارائه راه‌های عملی برای تسلط بر خشم، به دیگران می‌آموزند چگونه خشم را کنترل کنند و خود را به زیور کظم غیظ و حلم بیارایند (آذربایجانی، ۱۳۹۰، ص ۳۱۸-۳۲۰).

روان‌شناسان (نواکو) نیز در یکی از برنامه‌های خویش سه مرحله آمادگی شناختی، کسب مهارت‌ها و کاربرد آموخته‌ها را برای کنترل خشم معرفی می‌کنند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۵۱). این سه مرحله با مراحل ارائه‌شده در اسلام هماهنگ است.

پیش‌تر درباره مرحله اول سخن گفتیم تا شناخت از موضوع خشم و موارد مربوط به آن کامل شود. در ادامه راهکارها را ارائه می‌کنیم تا مهارت‌های کنترل خشم آموخته شود و با دانستن فواید و پاداش‌های کنترل خشم، انگیزه این کار در وجود آدمی افروخته شود و آموخته‌ها را به کار گیرد.

قرآن کریم نیز به این مؤلفه اثرگذار بر زندگی بشر پرداخته، درباره کنترل خشم می‌فرماید: «وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ؛ متقین کسانی‌اند که خشم خود را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند» (آل عمران: ۱۳۴).

قرآن کریم از ویژگی پسندیده «کظم غیظ» یاد می‌کند که به معنای فروخوردن و فروبردن خشم است؛ یعنی وقتی حالت خشم پیش آمد، انسان آن را مثل لقمه‌ای فرو ببرد (محدثی، ۱۳۹۰، ص ۲۸).

ابوالصلت<sup>۱</sup> از امام رضا علیه السلام نقل می‌کند: «حق تعالی به پیغمبری از پیغمبران خود فرمود: چون صبح شد، اول چیزی که پیش روی تو آمد، بخور. ... چون صبح شد، آن پیغمبر می‌گذشت و ناگاه به کوهی سیاه و بزرگ رسید. ایستاد و شگفت‌زده با خود گفت: پروردگام امر کرده این را بخورم. دوباره با خود گفت: پروردگام مرا امر نمی‌کند به آنچه از عهده آن بر نمی‌آیم. پس به راهش ادامه داد تا اینکه برود و آن کوه را بخورد. هر چه به آن کوه نزدیک می‌شد، آن کوه کوچک می‌شد؛ وقتی به آن کوه رسید، آن را لقمه‌ای دید، پس آن لقمه را خورد و دید از هر غذایی لذیذتر است... در خواب کسی به او گفت: تو به آنچه مأمور بودی عمل کردی، اما دانستی مقصود چه بود؟ کوه نماد غضب است و بنده چون غضب بر او چیره شود، خود را نمی‌بیند و قدرش مجهول می‌شود. کسی که غضب بر او مستولی شود، هرگاه خود را حفظ کرد، قدر خود را شناخت و آتش غضب خود را خاموش کرد؛ عاقبت غضب او مثل آن لقمه لذیذ می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۸؛ آقا نجفی اصفهانی، ۱۳۹۷ق، ج ۱، ص ۲۱۰).

۱. أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى نَبِيٍِّّ مِنْ أَنْبِيَائِهِ إِذَا أَصْبَحْتَ فَأَوَّلُ شَيْءٍ يَسْتَقْبِلُكَ فَكُلْهُ ... فَلَمَّا أَصْبَحَ مَضَى فَاسْتَقْبَلَهُ جَبَلٌ أَسْوَدٌ عَظِيمٌ فَوَقَّفَ وَقَالَ أَمْرِي رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ أَنْ أَكُلَ هَذَا وَبَقِيَ مُنْحَرِبًا ثُمَّ رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ فَقَالَ رَبِّي جَلَّ جَلَّالُهُ لَا يَأْمُرُنِي إِلَّا بِمَا أَطِيقُ فَمَشَى إِلَيْهِ لِيَأْكُلَهُ فَلَمَّا دَنَا مِنْهُ صَغُرَ حَتَّى انْتَهَى إِلَيْهِ فَوَجَدَهُ لُقْمَةً فَأَكَلَهَا فَوَجَدَهَا أَطِيبَ شَيْءٍ أَكَلَهُ ... وَرَأَى فِي الْمَنَامِ كَأَنَّهُ قَدْ قِيلَ لَهُ إِنَّكَ قَدْ فَعَلْتَ مَا أَمَرْتُ بِهِ فَهَلْ تَدْرِي مَاذَا كَانَ قَالَ لَا قِيلَ لَهُ أَمَا الْجَبَلُ فَهُوَ الْغَضَبُ إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا غَضِبَ لَمْ يَرِ نَفْسَهُ وَجَهْلَ قَدْرَهُ مِنْ عَظَمِ الْغَضَبِ فَإِذَا حَفِظَ نَفْسَهُ وَعَرَفَ قَدْرَهُ وَسَكَنَ غَضَبَهُ كَانَتْ عَاقِبَتُهُ كَاللُّقْمَةِ الطَّيِّبَةِ الَّتِي أَكَلَهَا.

### معنای کظم غیظ

در مباحث اخلاقی از کنترل خشم با عنوان «کظم غیظ» سخن به میان آمده است. دکتر معین نیز همین معنا را ذکر کرده است (۱۳۸۸، ج ۳). در لسان‌العرب به معنای جرعه جرعه نوشیدن غضب آمده (ابن‌منظور، ۲۰۰۵م، ج ۳، ص ۳۴۴۳) و همچنین به خفه کردن، بستن و سد کردن معنا شده است (آذرنوش، ۱۳۹۰، ص ۵۹۱) و در نهایت نوشته‌اند: «کظم» در لغت به معنای بستن سرِ مشک‌کی است که از آب پر شده باشد و کنایه از کسی است که از خشم و غضب خودداری می‌کند (مکارم، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۹۷).

برخی بر این باورند که فروبردن خشم سبب نفرت، خشم و ایجاد عقده می‌شود. شهید مطهری با کلامی شیوا در روشن کردن این مطلب چنین می‌نگارد:

غیظی که انسان پیدا می‌کند، درست حالت عقده‌ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را کظم می‌گویند؛ مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می‌گذارند، آب می‌شود. کظم غیظ از نظر روحی 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، مثل یخی که آب می‌شود، آب شود (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۴۱).

انسقراطیس حکیم می‌گوید: «من به سلامت آن کشتی که در محاصره توفان‌ها و گرداب‌های هولناک و کوه‌های عظیم قرار گرفته، امیدوارترم تا به سلامت انسان غضبناک ملتهب؛ زیرا ناخدایان در خلاص آن کشتی مجال تفکر دارند، ولی در تسکین شعله غضبی که زبانه می‌کشد، هیچ چیز مفید نیست» (غیاثی کرمانی، ۱۳۷۵، ص ۱۴۹). از این روست که آدمی باید پیش از واقعه یعنی عصبانی شدن، راه‌های مقابله با خشم و غضب را بیاموزد.

### راهکارهای مقابله با خشم

درمان تمام معایب اخلاق به واسطه علم و عمل است. ابتدا باید این صفت رذیله را با آیات و اخبار شناخت و از ثواب کسی که خشم خود را فرومی‌خورد، آگاه شد و بعد در مسیر درمان عملی گام برداشت (غزالی، ۱۳۶۱، ص ۱۱۵-۱۱۶).

در اینجا مهم‌ترین راهکارهای مقابله با خشم را از سه دیدگاه احادیث رضوی، علمای اخلاق و روان‌شناسی بیان می‌کنیم.

### ۱. تقویت قوای جسمی

امام رضا علیه السلام: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ ... يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَيُطْفِئُ الْعُضْبَ؛ زیتون غذای خوبی است... اعصاب را محکم می‌سازد و خشم و غضب را فرومی‌نشاند» (طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۳۶۵).

ابوعلی سینا می‌گوید: اخلاق و عادات انسان تابع مزاج بدن است؛ اگر هر کدام از بلغم، صفرا یا سودا غالب شود، نتیجه آنها می‌شود: وقار و آرامش و حلم، غضب، و سوءخلق (حیدری، ۲۰۰۴م، ص ۷۵).

رویکرد علوم عصبی - رفتاری تأکید می‌کند که مغز و دستگاه عصبی در فهم رفتار، فکر و هیجان انسان محوریت دارند. دانشمندان عصب‌نگر معتقدند افکار و هیجانات و رفتارها مبانی فیزیکی دارند. تکانه‌های الکتریکی در طول سلول‌های مغز حرکت می‌کنند و موجب آزاد شدن مواد شیمیایی خاصی می‌شوند که ما را قادر به فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن می‌کنند (سانتراک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۴۶). از این روست که امام رضا علیه السلام چهارده قرن پیش برای کنترل رفتار به تقویت اعصاب توصیه می‌فرماید.

محققان در مطالعاتی به این نتیجه رسیدند که الکل موجب افزایش رفتار پرخاشگرانه می‌شود (نیل آر. کارلسون، ۱۳۸۷، ص ۲۸۰) که این مطلب نیز تأثیر تغذیه را بر رفتار نشان می‌دهد.

بنابراین، نباید تمام رفتارهای خشم و عصبانیت را مربوط به اخلاق دانست و تنها با ریاضت‌های اخلاقی این صفت را برطرف کرد؛ بلکه ابتدا باید علت عصبانیت را شناخت. چه بسا ممکن است مشکلی جسمی علت عصبانیت باشد که باید در پی رفع آن برآمد. علی بن موسی الرضا علیه السلام، پزشک حاذق جسم و روح انسان‌ها، این مسئله را مد نظر قرار داده،

برای تقویت اعصاب و پیشگیری از خشم، راه‌حلی بدون ضرر پیش روی بندگان قرار می‌دهد.

## ۲. تغییر حالت

امام رضا علیه السلام در توصیف جد بزرگوارش می‌فرماید: «وَإِذَا غَضِبَ أَعْرَضَ بِوَجْهِهِ؛ هنگامی که غضب می‌کرد، اعراض می‌فرمود و روی مبارک را برمی‌گرداند» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۹۵؛ شیخ صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۷؛ آقا نجفی اصفهانی، ۱۳۹۷ق، ج ۱، ص ۲۳۹).  
نیز در جای دیگر می‌فرماید: «لَا تَغْضَبْ فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ، عِصْبَانِي نَشُو؛ هنگامی که عصبی شدی، بنشین» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۴).

علمای اخلاق نیز بر سکوت و تغییر وضعیت اشاره می‌کنند و می‌گویند: با توجه به اینکه خشم تحولی فوق‌العاده است که در جسم و روح پدید می‌آید، انسان برای آرامش باید حالت خود را تغییر دهد و سعی کند کنترل خود را برای مدتی هرچند کوتاه حفظ کند (رحیمی اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۲۸).

کارول تاوریس می‌گوید: وقتی دیگ عصبانیتان سرمی‌رود و بدنتان انگیخته می‌شود، با وقفه ایجاد کردن، انگیختگی خود را کم کنید. اگر وقفه به اندازه کافی ادامه پیدا کند، انگیختگی هیجانی شما کم خواهد شد (سانتراک، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۱).

امام رضا علیه السلام با بیان رفتار رسول خدا صلی الله علیه و آله به ما می‌آموزد که هنگام خشم، تغییر حالت و دور شدن از مکان و شرایط محیطی که در آن خشم وجود دارد، به آرامش کمک می‌کند.

## ۳. دوری از افراد دارای صفت غضب

امام علی بن موسی الرضا علیه السلام از اجداد خویش نقل کرده است: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ؛ انسان بر دین دوست و هم‌نشین خویش است. پس هر کدام از شما بنگرد با چه کسی دوستی می‌کند» (شیخ طوسی، ۲، ۲۹۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۹۲).

در اخلاق ناصری آمده است: «هیچ چیز را تأثیر در نفس، زیاده از تأثیر جلیس و خلیط نبود» (طوسی، ۱۳۴۶، ص ۱۸۳).

سعدی (۱۳۸۶، ص ۵۴۶) اخلاق هم‌نشین را در انسان بسیار مؤثر می‌داند:

گر نشیند فرشته‌ای با دیو                      وحشت آموزد و خیانت و ریو

مطالعات به‌دست‌آمده نشان می‌دهد پرخاشگری هم مثل هر پاسخ دیگری با تقلید قابل یادگیری است (اتکینسون، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۷۱)؛ هرچند دسته‌ای از روان‌شناسان مانند فروید و لورنز، فقط بر ذاتی بودن آن تکیه دارند (بدار و همکاران، ۱۳۸۰، ص ۲۴۵؛ آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۰۳). البته در ذاتی بودن خشم تردیدی نیست، ولی از طرفی، تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی بر کیفیت، شکل و شدت بروز آن انکارناپذیر است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۰۸) که می‌تواند نقش یادگیری را تأیید کند.

همه آنچه گفتیم بر تأثیرپذیری آدمی از دوستان و هم‌نشینانش اشاره دارد که در این صورت، دوری از افراد خشمگین می‌تواند به آرامش کمک کند.

#### ۴. عفو و گذشت

وقتی از امام رضا علیه السلام درباره بهترین بندگان خدا پرسیدند، فرمود: «الَّذِينَ إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَبْشَرُوا وَإِذَا أَسَاءُوا اسْتَغْفَرُوا وَإِذَا أَعْطُوا شَكَرُوا وَإِذَا ابْتُلُوا صَبَرُوا وَإِذَا غَضِبُوا عَفَوْا؛ افرادی که هرگاه نیکی کنند، خرم شوند؛ هرگاه بدی کنند، آمرزش خواهند؛ هرگاه عطا کنند شکرگزارند؛ هرگاه بلا ببینند، صبر کنند و هرگاه خشم کنند، درگذرند» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۵؛ حرانی، ۱۳۸۹، ص ۴۶۹).

اگر شخص در لحظه عصبانیت فکر کند چه‌بسا خود نیز دچار ده‌ها اشتباه شده یا می‌شود و در آن شرایط، انتظار عفو از دیگران دارد، می‌تواند از اشتباه دیگران بگذرد تا شامل عفو دیگران شود (جوان هشیار، ۱۳۸۹، ص ۱۳۳).



بخشش می‌تواند نخستین گام در کنترل و مدیریت خشم باشد و بیشتر اوقات قوی‌ترین شیوه برای بازیابی کنترل بر زندگی است. دکتر دین اورنیش (dean ornish) پزشک و محقق معروف آمریکایی، بخشش را جایگزین بسیار مناسبی برای خشم و انتقام می‌داند. او می‌گوید: خودخواهانه‌ترین کار برای خودتان، بخشیدن دیگران است (روزنامه ایران، ۱۳۸۶، ص ۱۲).

در این سخن امام بزرگوار، عفو و بخشش هنگام خشم، یکی از صفات بهترین بندگان خداوند معرفی شده است. روشن است که این کار چه آثار فردی و اجتماعی دربردارد و امام با بیان این صفات، مردم را برای آراسته شدن بدان و رسیدن به خیر دنیا و آخرت ترغیب فرموده است.

#### ۵. توجه به کیفر و مجازات

امام رضا علیه السلام در حق دوستان خویش دعایی فرموده است: «فَإِنِّي آلَيْتُ عَلَى نَفْسِي إِنَّهُ مَنْ ... أَسْخَطَ وَلِيًّا مِنْ أَوْلِيَائِي دَعَوْتُ اللَّهَ لِيُعَذِّبَهُ فِي الدُّنْيَا أَشَدَّ الْعَذَابِ وَكَانَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ؛ من با خویشتن پیمان بسته‌ام که هر کس ... یکی از دوستانم را مورد خشم قرار دهد، از خداوند بخواهم وی را در دنیا به سخت‌ترین عذاب گرفتار کند» (مفید، ۱۳۸۹، ص ۲۴۷).

مؤمنان و دوستان امام رضا علیه السلام خشمگین نمی‌شوند و دوستان اهل بیت علیهم السلام را مورد خشم قرار نمی‌دهند تا مشمول عذاب الهی نشوند.

فرد باید تأمل کند و بداند هر چه در عالم روی می‌دهد، همه به قضا و قدر الهی است و تمام موجودات مسخر قدرت خداوند هستند و همه امور در ید کفایت پروردگار است (نراقی، بی‌تا، ص ۱۸۰). اگر شخص خود را در قلمرو قدرت قادری یکتا ببیند، اجازه اشتباه به خود نمی‌دهد و با این بینش و یقین، با توجه به آیات و احادیث مربوط به کیفر، هیچ‌گاه به سمت نارضایتی پروردگار گام برنمی‌دارد.

یکی از راه‌هایی که روان‌شناسان برای کاهش و مهار خشم و پرخاشگری ارائه می‌دهند، مجازات پرخاشگر است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۱۴؛ کریمی، ۱۳۸۸، ص ۲۱۹). باید توجه داشت این تأثیر خودبه‌خودی و قطعی نیست. توضیح نکته‌ای ضروری است که اگر این مجازات به موقع، با شدت کافی و انگیزه مناسب نباشد، ممکن است کارایی خود را نداشته باشد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۱۴).

گفتنی است شارع مقدس که به تمام زوایای تربیت انسان از هر کسی آگاه‌تر است، درباره کيفر و مجازات انسان بهترین شیوه را در نظر می‌گیرد تا آثار تربیتی مثبت داشته باشد.

#### ۶. در نظر داشتن حالت چهره فرد خشمگین

هنگام خشم، چهره فرد درهم می‌رود؛ از این رو، امام هشتم به گشاده‌رویی دعوت کرده‌اند: «اصْحَبِ ... الْعَامَّةَ بِالْبِشْرِ؛ با توده مردم با گشاده‌رویی و چهره باز معاشرت کن» (شهید اول، ۱۳۷۹، ص ۱۳۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۶۷). گشاده‌رویی با چهره درهم متضاد است و هیچ‌گاه هر دو حالت در یک لحظه در چهره نمایان نمی‌شود. حضرت با دعوت به گشاده‌رویی، آدمی را از چهره عبوس و درهم‌رفته و در حقیقت از خشم دور می‌کند؛ زیرا هنگام خشم، چهره آدمی در هم می‌رود.

علمای اخلاق می‌گویند: در چهره افراد غضبناک بنگرید و ببینید چگونه حالت او از حالت انسانی خارج شده و صفات او به درندگان شبیه شده و منفور مردم گشته است (قمی، ۱۳۷۰، ص ۴۷-۴۸؛ کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۴۲۱).

رویکرد انگیزش بر ارضای نیازهای مهم انسان تأکید می‌ورزد. این نظریه فرد را دارای نیازها و انگیزه‌های خاص می‌داند که رفتارهای او در جهت ارضای آن نیازهاست (کریمی، ۱۳۸۸، ص ۴۲). از جمله نیازهای روانی انسان، محبوب واقع شدن است (بیاری، ۱۳۸۲، ص ۶۸) و طبع آدمی به‌خوبی می‌پذیرد که چهره‌های گشاده‌زودتر و بیشتر مورد پذیرش و محبوبیت جمع قرار می‌گیرد.

آدمی با دانستن این مطلب، می‌کوشد چهره‌ای شاد داشته باشد و خود را از خشم و آثار آن دور کند. باید توجه داشت که افراد بشاش و با روی گشاده همیشه دوستی و احترام همگان را برمی‌انگیزند و همه مشتاق هم‌صحبتی و هم‌نشینی با آنها هستند.

#### ۷. توجه به ثواب عصبی نشدن

مردی به امام هشتم گفت: «عَلَّمَنِي عَمَلًا لَا يُحَالُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ. قَالَ: لَا تَغْضَبْ، وَلَا تَسْأَلِ النَّاسَ شَيْئًا، وَارْضَ لِلنَّاسِ مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ؛ عملی به من یاد بده که با انجام آن میان من و بهشت فاصله‌ای نباشد. امام فرمود: خشمگین نشو، از مردم چیزی طلب نکن و برای مردم چیزی را دوست داشته باش که برای خودت دوست داری» (شیخ طوسی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۷۶).

همچنین شخصی از امام رضا علیه السلام خواست عملی به او بیاموزد که با انجام آن، خیر دنیا و آخرت نصیبش شود؛ امام فرمود: عصبانی نشو (مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۶ق، ص ۳۹۰).

در معراج السعادة آمده است که فرد در اخبار و احادیثی بنگرد که در مدح و ثواب دوری از غضب و کنترل آن وارد شده است و فواید آن را در نظر آورد (نراقی، بی‌تا، ص ۱۸۰).

در تحقیقی از مریبان مهد کودک خواسته شد کودک هنگام نشان دادن رفتار پرخاشگرانه نادیده گرفته شود و به اعمال مغایر خشم و پرخاشگری کودکان توجه خاص مبذول دارند و برای رفتار غیرپرخاشگرانه پاداش دهند. پس از چند هفته کاهش چشمگیری در رفتار پرخاشگرانه آنها پدید آمد (ارونسون، ۱۳۸۷، ص ۳۱۵).

در اینجا تأثیر پاداش را در علم روان‌شناسی بررسی کردیم. امام هشتم علیه السلام نیز برای اعتلای اخلاق و ایمان از این شیوه بهره جسته است و برای رسیدن بندگان به سعادت، آنها را با تشویق رسیدن به بهشت و قرب الهی، از رفتارهای ناشایست دور می‌کند. تشویق و

وعدۀ رسیدن به پاداش سبب می شود آدمی سعی کند عصبانی نشود تا پس از آن لازم باشد برای آرام کردن خود بکوشد.

#### ۸. مطالعه ثواب کظم غیظ

امام هشتم علیه السلام فرمود: «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ؛ کسی که خشم خود را فروکشد و غضب نکند، ... پروردگار او را مورد عنایت و محبت خود قرار می دهد» (عطاردی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۲۹۸؛ عطاردی، ۱۳۹۷ق، ص ۴۸۷).

انسان باید در اخبار و احادیثی که در مدح و ثواب نگهداشتن خود از غضب وارد شده است، مطالعه کند و با انگیزۀ رسیدن به پاداش اخروی برای آرام کردن خشم خود بکوشد (نراقی، بی تا، ص ۱۸۰).

در راهکارهای مدیریتی آمده است که اگر مدیر به کار شایسته کارمندان توجه کند، به یقین فعالیت را که تشویق کرده، تکرار خواهند کرد. تشویق کردن، موجب انگیزش به سمت بهترین عملکرد می شود.

درست است که پیشگیری بهتر از درمان است، ولی امام رئوف، شیعیانش را پس از انجام دادن اعمال اشتباه نیز تنها نمی گذارد و اشاره می فرماید که اگر حادثه ای پیش آمد و شخص عصبانی شد و نشانه های خشم در وی آشکار گردید، همه چیز را تمام شده نبیند و بدانند راه برای برگشت و رسیدن به همان ثواب های خشمگین نشدن، باز است و از شخص می خواهد با ابراز نکردن خشم به ثواب دست یابد.

#### ۹. بررسی مفاصد خشم و فواید بردباری

در کتاب مناقب حدیثی از امام رضا علیه السلام نقل شده که ائمه را با دو صفت حلم و علم معرفی می کند و می فرماید: «إِنَّ الْأئِمَّةَ حُلَمَاءٌ عُلَمَاءٌ...» (ابن شهر آشوب، بی تا، ج ۴، ص ۳۳۴). صفت حلم نه تنها به داشتن اخلاقی شایسته کمک می کند، بلکه مصالح دنیوی دیگری نیز دربردارد. برای مثال، اسکندر با حلم خویش، سلطنت خود را بقا می بخشید. روزی یکی

از شورشیان را گرفتند و نزد اسکندر آوردند. وی به آزادی و عفو وی دستور داد. یکی از ندیمان از شدت غضب گفت: اگر جای تو بودم، او را می‌کشتم. اسکندر گفت: چون جای تو نیستم، او را نمی‌کشم (غیاثی کرمانی، ۱۳۷۵، ص ۱۴۹).

صفت بردباری بعد از صفت علم، اشرف کمالات نفسانی است و علم بدون حلم را ثمری نیست (نراقی، بی‌تا، ص ۱۸۲). از این رو، علم و حلم همراه یکدیگر می‌آیند.

یکی از اصول یادگیری این است که برای از بین بردن رفتار نامطلوب، به جای تنبیه آن رفتار می‌توان رفتار مخالف و مغایر با آن را تقویت کرد (کریمی، ۱۳۸۸، ص ۲۲۰). بنابراین، برای آموزش باید به تقویت صفت مغایر خشم، یعنی بردباری پرداخت.

باید دانست که بردباری برتر از فروخوردن خشم است؛ زیرا در فروخوردن خشم انسان به زحمت خود را به حلم وادار سازد. آدمی زمانی به فروخوردن خشم نیاز دارد که خشمش تحریک شده باشد (کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۴۲۷).

از این روست که صفت حلم و بردباری یکی از صفات ائمه معرفی شده است؛ چراکه جایگاهی والا دارد.

#### ۱۰. اتصال به معنویت

تا کنون به راهکارهای ارائه شده در کنترل خشم پرداختیم و از شیوه‌های کنترل در سه علم بحث کردیم. در ادامه به راهکاری می‌پردازیم که تنها در منابع دینی یافت می‌شود و علم روان‌شناسی در ارائه چنین راهکاری ناتوان است. این روش، اتصال به معنویت و ارتباط با خالق یکتاست که تنها در منابع دینی یافت می‌شود و روان‌شناسان اسلامی با بهره‌گیری از منابع دینی به این مورد می‌پردازند و روان‌شناسان غربی را به اقرار وامی‌دارند که این شیوه مناسب است. در اینجا نیز علوم اسلامی و دینی گوی سبقت را از همگان ربوده است.

## ۱.۱۰. برطرف کردن علل و انگیزه‌های خشم

درمان هر مرض با قطع کردن ریشه و برطرف کردن عوامل آن میسر است (کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۴۱۸). بنابراین، باید عواملی را که سبب خشم می‌شود - مثل فخر، کبر، عجب، غرور، لجاجت، مسخره کردن، دشمنی، حب جاه و مقام و حرص - از خود دور کرد (نراقی، بی تا، ص ۱۷۸). برای دور شدن از این حالت‌ها باید به مفاصل آنها اندیشید و کوشید این عوامل را با ضدهای آن از بین برد (کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۴۱۲).

در اینجا برای نمونه به چند مورد اشاره می‌کنیم تا روشن شود چگونه می‌توان این صفات را از خود دور کرد.

دور شدن از حرص: طمع و آزمندی از عوامل برانگیزاننده غضب است که در این صورت، با قناعت می‌توان از خشم دور شد (شبر، ۱۳۸۷، ص ۲۴۹). امام رضا علیه السلام درباره قناعت فرمود: «الْقَنَاعَةُ تَجْمَعُ إِلَى صِيَانَةِ النَّفْسِ وَ عِزِّ الْقَدْرِ وَ طَرَحَ مَثُونَةَ السَّيِّئَاتِ، وَ التَّعَبُّدُ لِأَهْلِ الدُّنْيَا، وَ لَا يَسْلُكُ طَرِيقَ الْقَنَاعَةِ إِلَّا رَجُلَانِ: إِمَّا مُتَعَلِّلٌ يُرِيدُ أَجْرَ الْآخِرَةِ، أَوْ كَرِيمٌ يَتَنَزَّهُ عَنِ لِنَامِ النَّاسِ؛ قَنَاعَتِ مَائَةِ خَوِشْتَن دَارِي وَ ارْجَمَنَدِي وَ آسُودَگِي از زحمت فزون خواهی و بندگی در برابر دنیاپرستان است. راه قناعت را جز دو کس نیبماید: یا عبادت پیشه‌ای که خواهان پاداش آخرت است؛ یا بزرگواری که از مردمان فرومایه دوری کند» (حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۱۲۸). وقتی فرد از مردم توقع داشته باشد و توقعش برآورده نشود، در این صورت خشمگین می‌شود و بغض و کینه پیدا می‌کند (دستغیب، ۱۳۶۳، ص ۷۶).

دور شدن از کبر: کبر حالتی است که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و ضد آن تواضع است (نراقی، بی تا، ص ۲۱۶-۲۲۱). امام هشتم فرمود: «تواضع این است که با مردم طوری رفتار کنی که دوست داری با تو رفتار شود» (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۷۱۰).

روان‌شناسان می‌گویند: خشم در نتیجه موقعیت ناخوشایندی ایجاد می‌شود که فرد دیگری پدید آورده است؛ زیرا هنگامی که خودمان کار اشتباهی انجام می‌دهیم، حس گناه

در ما به وجود می‌آید، نه خشم (اتکینسون، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۶۰). بنابراین، اگر همگان سخن امام را درباره رفتار متواضعانه سرلوحه زندگی خویش قرار دهند، ناراحتی پیش نمی‌آید و افراد کمتر در موقعیت‌های خشم قرار می‌گیرند.

نداشتن حب مال: حب مال از موارد برانگیزاننده خشم است که اگر آدمی بداند صاحب این مال، خداوند است، برای به دست آوردن آن به زور و خشم متوسل نمی‌شود و آرامش خود را برهم نمی‌زند.

در احادیث رضوی آمده است: «واعلموا انما غنمتم من شیء، فان لله خمس و للرسول و لذي القربى إلى آخر الآية، فتطول علينا بذلك امتنانا منه و رحمة، إذ كان المالک للنفوس و الأموال و سائر الأشياء، الملك الحقيقي، و كان ما فی أيدي الناس عواری، و إنهم مالكون مجازا لا حقيقة له؛ و كل ما أفاده الناس فهو حقيقة غنيمه...؛ خداوند مالک حقیقی مردمان و اموال و دیگر چیزهاست و آنچه در دست مردم است، عاریت است» (حکیمی و همکاران، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۸۸). در نهایت آدمی با شناخت ضد هر صفت و سعی در تحصیل آن، می‌تواند خود را از صفات رذیله دور کند.

### نتیجه‌گیری

- خشم، امری شایع بین تمام انسان‌هاست و آثار و پیامدهای گسترده‌ای در زندگی فرد و جامعه دارد و از این رو، ریشه بسیاری از جرایم و نابسامانی‌ها را می‌توان در خشونت یافت. کنترل خشم، یکی از مهارت‌های دهگانه زندگی است که علمی بین‌المللی به شمار می‌رود. عصبی نشدن به جلب محبت و دوستی کمک می‌کند و برای سلامت نیز سودمند است.

- موازنه راهکارهای امام رضا علیه السلام با روان‌شناسان نشان می‌دهد این احادیث پس از قرن‌ها هنوز جدید، علمی و کاربردی هستند؛ زیرا علم امروز به‌تازگی به نتایجی رسیده که امام رضا علیه السلام قرن‌ها پیش آن را بیان داشته است.

- امام رضا علیه السلام با ارائه راهکارهای دقیق و علمی و به کارگیری آنها در زندگی خود، می‌تواند در مقام الگوی شایسته امروزی به مردم معرفی شود. این علوم پس از قرن‌ها هنوز جدید و راهبردی است؛ چراکه روان‌شناسان به‌تازگی به این علوم دست یافته‌اند و این شیوه‌ها را معرفی می‌کنند.
- راهکارهای امام رضا علیه السلام در کنترل خشم، بر شیوه‌های روان‌شناسان برتری دارد؛ زیرا پیشگام بودن امام علیه السلام دلیلی بر فضل ایشان است.
- افزون بر پیشی داشتن امام علیه السلام در ارائه راهکارهایی که روان‌شناسان به‌تازگی به آنها دست یافته‌اند، حضرت، معنویت را به‌عنوان دستاویزی دینی و مایه آرامش بشر معرفی می‌کند که این راهکار مهم علمی که مورد تأیید است، تنها در منابع دینی یافت می‌شود و در این شیوه نیز ثامن الحجج علیه السلام گوی سبقت را از همگان ربوده است.



## منابع

### قرآن کریم.

۱. عطاردی، عزیزالله (۱۳۹۷ق)، اخبار و آثار امام رضا علیه السلام، تهران: انتشارات کتابخانه صدر.
۲. المفید، محمدبن نعمان (۱۳۸۹)، الاختصاص، بی‌جا: مکتبه الصدوق.
۳. امام خمینی (۱۳۸۲)، اخلاق (گزیده آثار اخلاقی امام خمینی)، ج ۴، قم: نشر دانش حوزه.
۴. دستغیب، عبدالحسین (۱۳۶۳)، اخلاق اسلامی، قم: بی‌نا.
۵. صدر، محمد مهدی (۲۰۰۸م)، اخلاق اهل البيت، قم: دارالکتب الاسلامی.
۶. طوسی، نصیرالدین (۱۳۴۶)، اخلاق ناصری، بی‌جا: جاویدان علمی.
۷. شیر، عبدالله (۱۳۷۸)، الاخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، چاپ سیزدهم، قم: هجرت.
۸. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸)، اصول کافی، ترجمه لطیف و سعید راشدی، ج ۲، قم: نشر اجود.
۹. شیخ طوسی (۱۳۸۸)، أمالی، ترجمه صادق حسن‌زاده، ج ۲، قم: انتشارات اندیشه هادی.
۱۰. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۱)، انگیزش و هیجان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۱. موکیلی، آکس و دانتزر (۱۳۸۴)، انگیزش و هیجان، ترجمه حمزه گنجی و علی پیکانی، تهران: نشر ساوالان.
۱۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، ج ۷۱ و ۷۴، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۱۳. الحرانی، ابن شعبه (۱۴۰۴ق)، تحف العقول عن آل الرسول، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین.
۱۴. الحرانی، ابن شعبه (۱۳۷۳)، تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه کمره‌ای و علی‌اکبر غفاری، چاپ پنجم، تهران: کتابچی.
۱۵. فیض کاشانی، ملامحمدحسین (۱۳۸۷)، ترجمه الحقایق، تصحیح و تحقیق عبدالله غفرانی، بی‌جا: بی‌نا.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، ج ۳، قم: دارالکتب الاسلامیه.
۱۷. ابن مسکویه، (۱۳۷۱ق)، تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، قم: انتشارات بیدل.

۱۸. نراقی، ملامهدی (۱۳۸۸)، *جامع السعادات*، ترجمه کریم فیضی، ج ۱، چاپ دوم، قم: انتشارات قائم آل محمد (عج).
۱۹. فیض کاشانی، ملا محمد محسن (۱۳۶۲)، *الحقائق فی محاسن الاخلاق*، تهران: پیام آزادی.
۲۰. غیاثی کرمانی، سید محمد رضا (۱۳۷۵)، *حکمت عملی اقتباس از اخلاق ناصری*، قم: انتشارات اسلامی.
۲۱. حکیمی، محمد رضا و همکاران (۱۳۸۶)، *الحیاء موسوعه اسلامیة*، ترجمه احمد آرام، ج ۳، چاپ هشتم، قم: دلیل ما.
۲۲. جوان هشیار، جعفر (۱۳۸۹)، *خشم و پرخاشگری*، چاپ دوم، تهران: نشر عروج.
۲۳. قمی، شیخ عباس (۱۳۷۰)، *خلاصه معراج السعاده*، قم: مؤسسه در راه حق.
۲۴. شهید اول، محمد بن مکی (۱۴۰۳ق)، *الدره الباهره من الأصداف الطاهره*، ترجمه عبدالهادی مسعودی، قم: نشر زائر.
۲۵. محدثی، جواد (۱۳۹۰)، *درسنامه اخلاق*، قم: انتشارات بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.
۲۶. رحیمی اصفهانی، غلامحسین (۱۳۷۴)، *درس‌هایی از اخلاق اسلامی*، ج ۴، بی‌جا: انتشارات عسگریه.
۲۷. کاشانی، محسن (۱۳۷۲)، *راه روشن*، ترجمه عبدالعلی صاحبی، ج ۵، مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۸. مصباح، علی و همکاران (۱۳۷۴)، *روان‌شناسی رشد*، تهران: سمت.
۲۹. آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۰)، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، چاپ چهارم، تهران: سمت.
۳۰. ارونسون، الیوت (۱۳۸۷)، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکرگن، تهران: رشد.
۳۱. بدار، لوک و همکاران (۱۳۸۰)، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حمزه گنجی، تهران: نشر ساوالان.
۳۲. کریمی، یوسف (۱۳۸۸)، *روان‌شناسی اجتماعی*، چاپ بیست و دوم، تهران: ارسباران.
۳۳. تاوریس، کارول (۱۳۷۹)، *روان‌شناسی خشم*، ترجمه احمد تقی‌پور، بی‌جا: دایره.
۳۴. خداپناهی، محمد کریم (۱۳۸۷)، *روان‌شناسی فیزیولوژیک*، چاپ هفتم، تهران: سمت.

۳۵. نیل آر. کارلسون، (۱۳۸۷)، *روان‌شناسی فیزیولوژیک*، ترجمه مهرداد پزهران، چاپ هفتم، اصفهان: اردکان دانش.
۳۶. سانتراک، جان دبلیو (۱۳۸۳)، *زمینه روان‌شناسی سانتراک*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
۳۷. اتکینسون، ریتا ال. و همکاران (۱۳۸۳)، *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*، ترجمه حسن رفیعی و همکاران، چاپ چهارم، تهران: ارجمند.
۳۸. امام خمینی (۱۳۸۰)، *شرح چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۳۹. امام خمینی (۱۳۸۵)، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، چاپ نهم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۴۰. مؤمن حسینی، عبدالعلی بن محمد (بی‌تا)، *صحیفه الرضا*، نسخه خطی، قم: کتابخانه آیت الله بروجردی.
۴۱. شیخ صدوق (۱۳۷۸ق)، *عیون اخبار الرضا*، تهران: نشر جهان.
۴۲. شیخ صدوق (بی‌تا)، *عیون اخبار الرضا*، ترجمه محمدتقی آقاجانی اصفهانی، ج ۱، تهران: انتشارات علمیه اسلامی.
۴۳. انوری، حسن (۱۳۸۱)، *فرهنگ بزرگ سخن*، ج ۴، تهران: نشر سخن.
۴۴. معین، محمد (۱۳۸۸)، *فرهنگ فارسی*، تهران: امیرکبیر.
۴۵. آذرنوش، آذرتاش (۱۳۹۰)، *فرهنگ معاصر عربی-فارسی*، چاپ سیزدهم، تهران: نشر نی.
۴۶. غیاثی کرمانی، سید محمدرضا (۱۳۷۷)، *فضیلت‌های اخلاقی*، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۴۷. مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام لإحياء التراث (۱۴۰۶ق)، *فقه الرضا*، مشهد: المؤتمر العالمي للامام الرضا.
۴۸. مطهری، مرتضی (۱۳۸۵)، *فلسفه اخلاق*، تهران: صدرا.
۴۹. غزالی، محمد (۱۳۶۱)، *کیمیای سعادت*، به کوشش حسین خدیوچم، تهران: انتشارات فرهنگ و آموزش عالی.
۵۰. فلسفی، محمدتقی (۱۳۸۲)، *گفتار فلسفی*، ج ۲، تهران: نشر فرهنگ اسلام.
۵۱. سعدی (۱۳۸۶)، *گلستان*، تصحیح خلیل خطیب رهبر، چاپ نوزدهم، تهران: نشر صفی‌علیشاه.
۵۲. ابن‌منظور (۲۰۰۵م)، *لسان‌العرب*، ج ۳، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
۵۳. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، *لغت‌نامه دهخدا*، ج ۷ و ۱۱، چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران.

۵۴. طریحی، فخرالدین (۱۴۰۸ق)، مجمع البحرین، بی‌جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۵۵. نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تصحیح مؤسسه آل‌ال‌بیت علیهم‌السلام، ج ۱۲، قم: مؤسسه آل‌ال‌بیت.
۵۶. عطاردی، عزیزالله (۱۴۰۶ق)، مسند الأمام الرضا علیه‌السلام، ج ۱، مشهد: آستان قدس.
۵۷. نراقی، ملا احمد (بی‌تا)، معراج السعاده، چاپ هفتم، بی‌جا: انتشارات دهقان.
۵۸. طبرسی، حسن (۱۳۶۵)، مکارم الاخلاق، ترجمه میرباقری، چاپ دوم، تهران: نشر فراهانی.
۵۹. ابن شهر آشوب (بی‌تا)، مناقب، تصحیح سید هاشم الرسولی المحلاتی، ج ۴، قم: المطبعة العلمیة.
۶۰. علوی گنابادی، سید جعفر (۱۳۸۹)، مهارت‌های زندگی با نگاه دینی، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
۶۱. خنیفر، حسین و مزده پورحسینی (۱۳۸۷)، مهارت‌های زندگی، چاپ ششم، قم: نشر هاجر.
۶۲. حلوانی، حسین (۱۴۰۸ق)، نزهة الناظر و تنبیه الخاطر، تصحیح مدرسه الإمام المهدي (عج)، قم: مدرسه الإمام المهدي (عج).
۶۳. مهدوی کنی، محمدرضا (۱۳۸۹)، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، چاپ بیست و هفتم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶۴. حر عاملی، (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، تصحیح مؤسسه آل‌ال‌بیت علیهم‌السلام، ج ۱۲، قم: مؤسسه آل‌ال‌بیت علیهم‌السلام.
۶۵. گلمن، دانیل (۱۳۷۹)، هوش عاطفی، ترجمه حمیدرضا بلوچ، تهران: جیحون.
۶۶. کیاروچی، جوزف و همکاران (۱۳۸۵)، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
۶۷. خوانساری، محمد (۱۳۳۰)، آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت)، نشریة روان‌شناسی، ش ۱۰، ص ۱۵-۱۹.
۶۸. شکوهی یکتا، محسن و همکاران (۱۳۸۵)، مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین، دوفصلنامه علمی تخصصی، دوره ۵، ص ۴۱-۶۳.
۶۹. بیاری، علی‌اکبر (۱۳۸۲)، محبوبیت در بین همسالان، مجله حدیث زندگی، ش ۱۰، ص ۶۸-۸۲.
۷۰. روزنامه ایران، (۲۸ تیر ۱۳۸۶)، ش ۳۶۹۱، ص ۱۲.