

نقش مدیریت خشم در پیشگیری از جرایم

سعید جلالی^۱

چکیده

«خشم»، احساسی است دارای جنبه‌های گوناگون. هم می‌توان ممدوح و پسندیده باشد و هم می‌تواند مذموم و منشاء بسیاری از رذایل اخلاقی، انحرافات و جرایم محسوب گردد. در پژوهش‌های متعددی اثبات گردیده است که بین خشم و ارتکاب برخی از جرایم، مثل ضرب و جرح، توهین، خشونت خانگی و حتی قتل رابطه مثبتی وجود دارد. خشم ضرورتی غیرقابل انکار در طبیعت آدمی است بنابراین، نمی‌توان آن را به کلی از بین برد، بلکه باید در صدد کنترل و مدیریت آن برآمد. به عبارت دیگر، بهتر است بستر به وجود آورنده خشم را از بین برد و یا چنانچه خشمی حاصل گردید آن را مدیریت نمود تا مبادا در قالب پرخاشگری و خشونت ابراز گردد و موجبات دخالت حقوق کیفری را فراهم نماید. بنابراین، مدیریت خشم می‌تواند به عنوان راهکاری برای پیشگیری از جرایم مطرح گردد. در پژوهش حاضر به رابطه خشم و بزهکاری و همچنین رابطه آن با بزه‌دیدگی پرداخته شده است. مضافاً این که مدیریت خشم به عنوان طریقی برای مقابله با پدیده بزهکاری مورد عنایت قرار گرفته است. نتیجه این پژوهش که فنون و تکنیک‌های مهارت زندگی و مدیریت خشم باید در سطح جامعه به طور همگانی آموزش داده شود. همچنین آموزش مدیریت خشم بر زندانیان و محکومان بر پیشگیری از تکرار جرایم تأثیر به‌سزایی دارد.

واژگان کلیدی: پیشگیری از جرم، خشم، مدیریت خشم، خشونت، بزهکاری.



۱ . جلالی ، سعید ، دانشجوی دکتری (حقوق کیفری و جرم‌شناسی) ، دانشگاه تهران ،

مقدمه

عبارت «پیشگیری بهتر از درمان است»، عبارتی رایج و مرسوم است و در تمامی محافل علمی و قضایی هر که با جرم و جرم‌شناسی آشنا باشد، از پسندیده‌بودن پیشگیری از جرایم و عدم اولویت برخورد کیفری سخن می‌گوید. نگارنده نیز بر اهمیت پیشگیری از جرایم اذعان می‌نماید؛ اما مهم آن است که راهکاری برای جلوگیری از جرایم ارائه گردد، نه آن‌که فقط به تعریف و تمجید از آن پرداخته شود. در این نوشته سعی بر آن است که یکی از راه‌های پیشگیری از جرایم که در ظاهر کم‌اهمیت به نظر می‌رسد، اما می‌تواند موجب جلوگیری از توده‌عظیمی از جرایم گردد، مورد بررسی و مذاقه قرار گیرد. بارها شاهد درگیری افراد متعددی در خیابان‌های شهر بوده‌ایم که بدون هیچ شناختی از یکدیگر به ضرب و جرح یا توهین به هم اقدام می‌نمایند و بسیار دیده‌ایم محکومان به قصاص را که عامل ارتکاب قتلشان را خشم و عدم توانایی کنترل آن دانسته‌اند.^۱ از یک طرف، انبوه جرایم ناشی از خشم و از طرفی دیگر، توجه بسیار

۱ . صفحه حوادث سایت ها و روزنامه ها پر است از اعتراف های قاتلان و ضاربان خیابانی که علت اصلی جنایت ارتكابی را فقط و فقط خشم آنی دانسته اند . در ذیل به چندی از آنان اشاره گردیده است :
قتل زن توسط شوهرش ؛ پایان زندگی پر مشاجره ؛ (alef.ir/vdcbaabagrhb5gp.uiur.html?) .
(۴۲۴۰۴).

قوی‌ترین مرد ایران به قتل رسید حتما خاطرتان هست ... سال نمود ... در یک درگیری خیابانی قوی‌ترین مرد ایران در یک درگیری خیابانی توسط جوانی به قتل رسید ... عامل اصلی این قتل می‌گفت : «وقتی از کنار خودروی او عبور می‌کردیم، آینه خودروهائمان با یکدیگر برخورد کرد ، یکی از دوستانم به او فحاشی کرد . همین موضوع باعث درگیری بین ما شد . پیاده شدیم و این آغاز درگیری مرگبار شد . در یک لحظه کنترلم را از دست دادم و با چاقویی که داشتم سه ضربه به او

تعالیم و اخلاق اسلامی به این مقوله، نگارنده را بر آن داشت در این زمینه دست به پژوهش بزند و مشخص سازد که آیا واقعاً چنین رابطه‌ای بین خشم و وقوع برخی از جرایم وجود دارد و اگر پاسخ مثبت است چه چیزی باعث گردیده مردمی که دارای دینی هستند با این همه سفارش و توصیه به صبر، حلم، برابری، کظم غیظ، بخشش و گذشت؛ به این آسانی در برابر خشم خود تن به شکست داده و در ورطه ارتکاب جرم و معصیت دچار شوند. همچنین دستگاه عدالت کیفری چگونه می‌تواند از تحقق این گونه جرایم پیشگیری به عمل آورد.

نگارش حاضر در دو فصل به موضوع پرداخته است: فصل اول تحت عنوان کلیات و مفاهیم که به چهار گفتار تقسیم شده و در گفتارهای اول و دوم به ترتیب تعاریفی از خشم و مدیریت خشم به عمل آمده است. در گفتارهای سوم و چهارم نیز خشم از منظر اسلام و عوامل به وجود آورنده خشم در افراد مورد بررسی و مذاقه قرار گرفته است. بنابراین، فصل اول به عنوان مقدمه‌ای برای ورود به فصل دوم در نظر گرفته شده است. فصل دوم نیز با عنوان مدیریت خشم و پیشگیری از جرم، مانند فصل اول به چهار گفتار تقسیم شده است. در گفتار اول فصل اخیر به رابطه بین خشم و ارتکاب جرم و در گفتار دوم نیز به اهمیت آموزش مدیریت خشم پرداخته شده است. در گفتار سوم به رابطه بین مدیریت خشم و پیشگیری از جرایم توجه شده و در نهایت پیشگیری از جرایم از طریق مدیریت خشم در حقوق کیفری ایران مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل اول: کلیات، مفاهیم

در فصل نخست سعی شده است کلیاتی از موضوع ارائه گردد. این فصل به چهار گفتار تقسیم شده که در دو گفتار ابتدایی به ترتیب از مفاهیمی چون خشم و مدیریت خشم تعریف به عمل آمده است. در دو گفتار پایانی به بررسی خشم در دین مبین اسلام و عوامل به وجود آورنده خشم در افراد پرداخته شده است.



گفتار اول: خشم

«خشم» از هیجاناتی است که با آدمی زاده می‌شود و تمام عمر وی را همراهی می‌نماید و حتی سرنوشت او را رقم می‌زند و باعث موفقیت‌ها و شکست‌های حیات فردی و اجتماعی می‌گردد و عامل آرامش جسم و جان می‌شود یا زندگی را دوزخ سوزان می‌کند. می‌گویند که حتی نوزادان با خشم به دنیا می‌آیند؛ لکن سایر هیجانات را بعدها در طول زندگی تجربه می‌نمایند. [رزم‌آزما، ۱۳۸۷: ص ۹]

خشم احساسی پیچیده است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایط و موقعیت‌هایی است که در آن دچار ناکامی می‌شویم و احساس تهدید می‌کنیم، یا معتقدیم صدمه خواهیم دید یا فردی در مورد ما دچار اشتباه شده است. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در بر بگیرد. باید توجه داشت که خشم اگرچه ظاهراً به مفهوم «پرخاشگری» بسیار نزدیک است؛ این دو مفهوم متفاوت از یکدیگر می‌باشند. پرخاشگری رفتاری است که هدف آن صدمه‌زدن به یک فرد دیگر یا اموال اوست. پرخاشگری می‌تواند به شکل سوء استفاده کلامی، تهدیدکردن یا اعمال آسیب‌زننده باشد؛ لکن خشم احساسی است که الزاماً به پرخاشگری منجر نمی‌شود. بنابراین، فرد ممکن است خشمگین شود، بدون این‌که الزاماً رفتار پرخاشگرانه داشته باشد.

[fth.umsha.ac.ir/uploads/manage20%_anger]

بنابراین خشم و پرخاشگری مترادف و ملازم هم نیستند؛ اما پرخاشگری می‌تواند تجلی‌گر خشم باشد. پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده‌اند که هدف آن صدمه‌زدن به خود یا دیگری باشد. [صنعتی و ... ۱۳۹۱: ص ۸۸] در این جا بهتر است «خشونت» نیز تعریف گردد تا با دو مفهوم فوق خلط نگردد. خشونت آن است که شخص بخواهد با زور و ارباب و تهدید، کسی را وادار کند که مطابق میل و خواست او عملی را انجام دهد و یا مطابق میل او فکر کند یا به تعبیر مگارژی؛ «خشونت شکل افراطی رفتار پرخاشگرانه است

که باعث آسیب مشخص به فرد قربانی می‌شود» [نور محمدی، ۱۳۸۹: ص ۳۵].

خشم به طور کلی به دو نوع «تهاجمی» و «انفعالی» دسته‌بندی می‌شود خشم انفعالی شکل‌های متفاوتی دارد؛ اما می‌تواند به نوعی پرخاشگری غیرکلامی تعبیر شود که به صورت منفی خود را بروز می‌دهد و معمولاً جایی به وجود می‌آید که فرد از دست کسی عصبانی است؛ اما نمی‌تواند به او بگوید و به جای این که به درستی احساسش را بیان کند، ناراحتی و آزرده‌گی خود را مخفی می‌کند و چیزی بر زبان نمی‌آورد. سپس به جای آن با خشم به دیگران نگاه می‌کند و رفتاری بسیار سرد و خشن در پیش می‌گیرد؛ لکن در خشم از نوع تهاجم؛ فرد عصبانی ناگهان دست به برخوردی تند (کلامی یا فیزیکی) زده و به خود و اطرافیانش صدمه می‌رساند و کنترل رفتار خود را به کلی از دست می‌دهد. این افراد معمولاً با کوچک‌ترین تحریکی عصبانی شده و عکس‌العمل شدیدی از خود نشان می‌دهند. در برخوردهای کلامی ممکن است دیگران را تهدید و به آن‌ها توهین کنند؛ آن‌ها را دست‌بیندازند، یا حتی ارتکاب اعمال دور از اخلاق را به آن‌ها نسبت دهند و در برخوردهای فیزیکی شروع به کتک‌کاری با فرد مقابلشان کنند. این افراد در هر شرایطی سعی دارند آرامش دیگران را برهم بزنند. مثلاً صدای موسیقی‌شان را تا آن‌جا که می‌توانند بلند می‌کنند؛ بیش‌ترین تخلفات رانندگی را مرتکب شوند؛ خودخواه هستند و می‌خواهند تمام وقت در مرکز توجه باشند؛ به نیازهای هیچ کس توجهی ندارند و به شدت انتقام‌جو می‌شوند و در واقع هیچ برخورد ناراحت‌کننده‌ای را بی‌پاسخ نمی‌گذارند و به بدترین شکل ممکن تلافی می‌کنند؛ خاطرات بد گذشته از ذهن‌شان هرگز پاک نمی‌شود؛ رفتارهای قلدرمآبی دارند و اگر قدرتی به دست آورند برای سرکوب دیگران استفاده می‌کنند. اغتشاش و آشوب‌های خیابانی معمولاً از سوی این افراد صورت می‌گیرد. حتی نوع لباس پوشیدن‌شان به گونه‌ای است که خشونت‌شان را تداعی می‌کند و از ضعف دیگران سوءاستفاده می‌کنند. گاهی نیز رفتارهای جنون‌آمیزی از آن‌ها سر می‌زند، مثلاً خیلی تند حرف می‌زنند، سریع راه می‌روند و با سرعت بالا رانندگی می‌کنند.

[<http://www.asriran.com/fa/news/۲۸۵۷۲۳>]



گفتار دوم: مدیریت خشم

خشم می‌تواند نیروی مثبت باشد، به این شرط که با حساسیت و قاطعیت کنترل شود. افراد حق دارند خشم خود را به شکلی بی‌خطر و جرأت‌مندانه ابراز نمایند. [فیلد، ۱۳۸۹: ص ۱۰۵] مدیریت خشم، علاوه بر خیلی چیزهای دیگر، به افراد می‌گوید که چگونه با تمرکز بر روی چیزهای مثبت، خشم خود را مدیریت کنند؛ چگونه دیدگاهشان را به زندگی تغییر دهند و چگونه برخوردها را به چالش تبدیل نمایند. [جتیری، ۱۳۹۰: ص ۱].

اکثر مردم به این نکته واقف نیستند که می‌توانند خشمشان را مهار کنند. نمود خشمی که آن‌ها را به دردسر می‌اندازد، ظاهراً بدون هیچ‌اخطار قبلی اتفاق می‌افتد؛ گویی این حالت به آن‌ها عارض می‌شود. می‌دانیم که خشم در واقع حمله‌ای غافلگیرانه نیست، بلکه هنگامی برانگیخته می‌شود که انتظارات شخص برآورده نمی‌گردد. نیز می‌دانیم که با تغییر انتظارات غیرواقع‌گرایانه به انتظارات واقع‌گرایانه‌تر، می‌توانیم از احتمال وقوع خشم خود بکاهیم؛ اما همه ما به این گرایش داریم که انتظارات غیرواقع‌گرایانه را در پستوی ذهنمان نگه داریم و با برآورده نشدن این انتظارات می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که شعله‌ور شدن آتش خشم، حتمی است. همین‌طور می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که آتش خشم گهگاه با برآورده نشدن انتظارات کاملاً منطقی ما شعله‌ور شود. در هر دو حالت، راه حل این است که تشخیص دهیم خشم چهره‌کریه خود را نشان می‌دهد تا بتوانیم پیش از آن‌که خشم بر ما مسلط شود و کنترل ما را به دست بگیرد؛ آن را به بند بکشیم. [نی، ۱۳۸۹: ص ۱۰۰]

نگاه و نگرش انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای بر دیگر جنبه‌های رفتاری وی دارد. هیجان‌ها و رفتارهای انسان، تحت تأثیر نوع شناخت و نگرش او قرار دارند. ما آن‌گونه که می‌اندیشیم، واکنش نشان می‌دهیم. واکنش‌های هیجانی و رفتاری ما تابع نگرش ماست. بنابراین، مدیریت اندیشه، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است و تغییر شناخت، عمده‌ترین و اساسی‌ترین عامل اصلاح است. [پسندسده ۱۳۸۸: ص ۱۱۶].

مدیریت خشم، فرآیند یادگیری نحوه تشخیص نشانه‌های عصبانیت و اقدام برای

رسیدن به آرامش و مواجهه با موقعیت به شیوه مثبت است. مدیریت خشم، یادگیری برای کنترل واکنش‌های خود به موقعیت‌های تحریک‌کننده خشم، از جمله احساسات عاطفی خشم، تحریک فیزیولوژیک همراه با خشم و پیامد رفتار خشمگینانه را شامل می‌گردد. به عبارت دیگر، مدیریت خشم بر تحریک و پاسخ فیزیکی به این تحریک و بیان مناسب خشم متمرکز است. [Hollenhorst, p.s.(1998). what do we know about anger management programs in correction?. 52-64]

گفتار سوم: خشم در دین مبین اسلام

یکی از محرماتی که مسلمانان باید از آن دوری کنند، «غضب» است. امام هشتم^ع در خصوص غضب می‌فرماید: «الغضبُ مفتاحُ كُلِّ شَرٍّ؛ غضب کلید هر بدی است.» خشم و غضب اگر کنترل نگردد، چه بسا جنایت‌ها و گناهانی را موجب شود که جبران آن غیرممکن است. آن‌گاه که آتش خشم شعله‌ور شود، انسان خشمگین به هر چیزی متوسل می‌شود تا خشم خویش را فرونشاند و عقده دل بگشاید و این وسایل واکنش‌ها عبارتند از: دشنام، تهمت، غیبت، دروغ، افتراء، توهین و تحقیر، ضرب و جرح و مانند آن. بدیهی است آن‌که با این گونه رفتارها غضب خویش را فرونشاند، آتش دوزخ را در خود مشتعل ساخته است که در آن خواهد سوخت و نابود خواهد گردید. [مهدوی کنی، ۱۳۸۸: ص ۳۰۴ و ۳۰۷]



علمای اخلاق در این نکته اختلاف دیدگاه دارند که آیا می‌توان غضب را به کلی از میان برد یا نه. بعضی گفته‌اند: ریشه‌کن کردن غضب از دل غیرممکن است؛ زیرا غضب مقتضای طبع آدمی است. آنچه ممکن است، شکستن شدت و حدت آن و تضعیف و تخفیف آن است؛ به طوری که انسان دستخوش هیجان شدید نشود. [نراقی، ۱۳۸۹: ص ۳۵۴] بنابراین، مهم‌ترین اقدام کاربردی در مورد خشم، کنترل و مدیریت آن است.

گفتار چهارم: عوامل به وجود آورنده خشم

برخی معتقدند هنگامی که فردی خشمگین می‌شود، این حالت به دلایل فردی و روان‌شناختی است؛ در صورتی که این پرخاشگری می‌تواند دلایل بسیاری، از جمله دلایل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی سیاسی داشته باشد. به نظر می‌رسد

تحصیلات کم، پایگاه پایین اقتصادی فرد در جامعه، فقر و بی پولی، بیکاری، فقدان فضای گفتمان در جامعه و حتی برنامه‌های یک سوبه رسانه‌ها، همه و همه در بروز خشونت تأثیرگذارند. به عبارت دیگر، اگر بخواهیم خشونت را از منظر جامعه‌شناسی واکاوی کنیم، این نکته روشن می‌شود که خشونت نتیجه تحولات فرهنگی، تاریخی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در جامعه است. [<http://www.salamatonline.ir/news>] دولت‌ها نیز با مدیریت بهتر شهری، کاهش ترافیک و تسریع امور در ادارات، ایجاد فضای سبز، از بین بردن یکنواختی ساختمان‌ها و محلات و حتی کاهش آلودگی هوا می‌توانند به میزان قابل توجهی زمینه‌های تولد خشم در جامعه را کاهش دهند و به تبع آن، جرایم نشأت گرفته از خشم را به کنترل خویش درآورند.

ناهنجاری‌هایی که از دنیای بیرون به درون خانه رسوخ می‌کنند، از عوامل اصلی عصبانیت در خانواده‌ها می‌باشند. افزایش عصبانیت در خانواده‌ها تا حدودی معلول تغییرات چشمگیر محیط زندگی انسان‌ها است. برای مثال، تحولات اجتماعی و اقتصادی، مانند مشکلات شغلی و مسکن، تک فرزندی، اشتغال زوجین، زندگی شهرنشینی، تحولات سریع فناوری، بیکاری والدین و افزایش فعالیت‌های فوق درسی کودکان، تنش‌های درون خانواده را در پی دارند. این تنش‌ها با تشدید مشکلات خانواده، به هیجان درون خانواده، مانند خشم و عصبانیت دامن می‌زنند. [McKay, G. D., & Maybell, S. (2004). *Calming the family storm: Anger management for moms, dads, and all the kids*. Atascadero, CA: Impact. ص ۱۳۸۹: ۱۳۸]

از دیدگاه روان‌شناختی یکی از عوامل مهم، اختلالات شخصیتی است، مانند داشتن سوءظن و بدبینی، خودشیفتگی، اعتیاد به برخی از مواد مخدر، داشتن وسواس شدید، لجبازی و کمبود اعتماد به نفس. علاوه بر موارد ذکر شده، به طور کلی عصبانی شدن، یکی از نتایج ثانوی ناکامی است، بنابراین، هر آن‌چه باعث ناکامی می‌شود، خشم و عصبانیت را ایجاد می‌کند که باعث کاهش آستانه تحمل می‌شود. منظور از ناکامی، هر نیازی است که برآورده نشده است. بنابراین، برای بررسی عصبانیت باید بررسی کرد نیاز اولیه‌ای که ناکام باقی مانده است، چیست. عوامل جسمی مانند خستگی، گرسنگی، بی‌خوابی و هر احساس

ناخوشایند جسمی و همچنین عوامل بیرونی و محیطی مانند بدی آب و هوا، مشکلات کاری و اداری، مشکلات خانوادگی، نابسامانی‌های اجتماعی و اقتصادی نیز در کاهش آستانه تحمل مؤثر هستند. در بسیاری از موارد، عصبانیت در ناکامی‌ها، سرخوردگی‌ها، محرومیت‌ها، تنبیه‌ها، تحقیر و تهدید و ترس‌هایی ریشه دارد که در دوران کودکی بر افراد وارد آمده است. در دوران کودکی بقای کودک به والدین وابسته است. بنابراین، حتی اگر کودک بدون دلیل تهدید، تنبیه یا تحقیر شود، از آن‌جا که خانواده پدربسالار است و فرزند بدون فکر کردن باید گوش کند و فقط فرمان‌ها را اجرا کند؛ او سکوت می‌کند تا مورد نوازش و محبت قرار گیرد. انرژی‌ای که از چنین خشمی ایجاد می‌شود، تا بزرگسالی در درون کودک باقی خواهد ماند. همین کودک، وقتی پا به سن گذاشت و خانواده تشکیل داد، بدون این‌که خودش متوجه باشد، حس طغیانگر و قدرتمند خشم را بر سر همسر و فرزندان خالی می‌کند. همچنین کودکی که مدام مورد حمایت، توجه و محبت‌های افراطی والدین خود قرار گرفته، مسلماً در آینده همیشه حق را به خود داده و تصور می‌کند باید در همه کارها کامیاب شود و در صورت عدم کامیابی، سعی می‌کند با مکانیسم عصبانیت و پرخاشگری به خواسته‌های دست یابد. [<http://movafaghiat.com/Blog/1040/>]



فصل دوم: مدیریت خشم و پیشگیری از جرایم

این فصل مانند فصل پیشین به چهار گفتار تقسیم گردیده است. در گفتار اول رابطه بین خشم و ارتکاب جرم مورد توجه قرار گرفته و سپس به اهمیت آموزش مدیریت خشم پرداخته شده است. در سومین گفتار فصل حاضر، رابطه مدیریت خشم و پیشگیری از جرایم مورد مذاقه و بررسی قرار گرفته و گفتار پایانی به بیان مؤلفه‌های پیشگیری از جرایم از طریق مدیریت خشم در حقوق کیفری ایران پرداخته شده است.

گفتار اول: خشم و ارتکاب جرم

انسان‌ها از نظر خلق و خو، تفاوت‌های بسیاری با یکدیگر دارند. هرکس ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فردی دارد و در شرایط مختلف رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهد. واکنش افراد مختلف در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، متفاوت است. بعضی

به گونه‌ای تهاجمی و خشمگینانه عمل می‌کنند؛ برخی گوشه‌گیر می‌شوند و افرادی نیز هستند که قادرند با آرامش و تسلط برخورد کنند. [کیم پلیچ، ۱۳۸۲: ص ۴] چنان‌که شخصی قادر به کنترل خشم و یا مدیریت آن نباشد و دچار عصبانیت آنی و غیر قابل کنترل گردد، لاجرم آن را بروز می‌دهد. بروز خشم در این زمان حالت‌های متعددی می‌تواند به خود بگیرد. برخی از این حالات ابراز خشونت در محدوده حقوق کیفری وارد می‌گردد، مانند پرخاشگری کلامی که می‌تواند قذف، توهین به افراد یا توهین به مقدّسات تلقی گردد یا پرخاشگری عملی که می‌تواند به صورت رانندگی با سرعت غیر مجاز و عدم اعتنا به اخطار نیروی پلیس، ضرب و جرح طرف مقابل یا حتی قتل، به وقوع بپیوندد.

به اعتقاد برخی از طرفداران مکاتب و نظریات کیفری، مجرم بالقوه شخصی حسابگر می‌باشد و این ویژگی باعث می‌شود شخص مصمم به ارتکاب جرم، پیش از آن محاسبه‌گری کند و بسنجد که در صورت ارتکاب جرم و عدم دستگیری چه میزان منفعت عاید او می‌شود و در مقابل، در صورت دستگیری چه میزان مجازات انتظار وی را می‌کشد. این حسابرسی اگر به نفع ارتکاب جرم باشد، یعنی احتمال دستگیری مجرم کم باشد و در صورت دستگیری نیز مجازات قلیل و غیرحتمی در انتظار وی باشد، مجرم تصمیم خود را مبنی بر ارتکاب رفتار مجرمانه عملی می‌نماید و در مقابل، چنانچه مضرات و شدت مجازات و احتمال دستگیری او بر منافع جرم بچربد، وی ناگزیر از انصراف عملی است. بر فرض که بپذیریم همه یا اغلب مجرمان به شرحی که توصیف آن رفت، حسابگر می‌باشند، خشم به میزان قابل توجهی می‌تواند بر این ویژگی حسابگر بودن مجرمان بالقوه خدشه وارد نماید. زمانی که شخص گریبانگیر خشمی غیرقابل کنترل باشد، به خوب یا بد بودن عمل ارتكابی توجه چندانی نمی‌نماید چه رسد به حسابرسی در مضرات و منافع جرم. بنابراین، خشم می‌تواند با از بین بردن قوه حسابگری مجرم، ویژگی بازدارندگی مجازات‌ها را نادیده بگیرد.

در یک بیان تحلیلی از جرم، می‌توان گفت جرم نوعی اعتراض به وضع موجود است؛ اما اعتراضی که از چهارچوب قانون خارج شده است. این اعتراض‌ها می‌تواند

گهگاهی ناشی از خشم و با چاشنی خشونت همراه باشد. مثلاً دختران فراری اقدام خود را نوعی اعتراض می‌دانند و خود را قربانی روابط ناسالم خانواده‌ها و فراموش شدن در جامعه می‌دانند. [خوشگو تهرانی، ۱۳۸۶: ص ۲۰] کارمند اداره‌ای را در نظر بگیرید که احساس می‌کند افراد ضعیف و ناکارآمدی به جای او پاداش می‌گیرند و ارتقای شغلی می‌یابند یا افراد بالادست آن‌ها به خاطر امری پیش پا افتاده یا اشتباهاتی که تقصیر آن‌ها نبوده، دست به توبیخ آن‌ها می‌زنند. این رفتارها به خشم کارمند منتهی شده و او نیز خشم خود را در قالب کم کاری، غرض ورزی و لجبازی با ارباب رجوع بروز می‌دهد و یا از آن بدتر دست به اختلاس یا ارتشا می‌زند؛ با این عقیده که وی در حال احقاق حق پایمال شده خویش است. یا جوانی را در نظر بگیرید که به تازگی مادرش را در اثر بیماری صعب‌العلاج از دست داده است و علت مرگ مادرش را کم کاری و ترک وظیفه از جانب پزشک معالج یا جراح وی با انگیزه‌ی مالی می‌داند. او که به جهت عدم توانایی در پرداخت حق الزحمه‌ی پزشک، مجبور به مشاهده مرگ مادر شده است، زین پس دچار خشمی لجام گسیخته می‌شود و درصدد ورود صدمه به پزشکان و جراحان برمی‌آید.



تنها مسئله این نیست که خشونت می‌تواند در فرد خشمگین، موجبات ارتکاب جرم را فراهم آورد، بلکه مسئله می‌تواند دارای ابعاد گسترده‌تری باشد. خشم کنترل نشده، زمانی که از صرف احساس خارج و به عنوان یک رفتار در قالب پرخاشگری و یا خشونت جلوه نماید، علاوه بر این که می‌تواند مقدمه‌ی ارتکاب جرایمی چون ضرب و جرح و تخریب اموال شود، ممکن است مقدمه‌ای برای ارتکاب جرم توسط دیگری باشد. عدم توانایی در کنترل خشم می‌تواند تبعات غیرقابل جبران بر دیگران، به خصوص اطرافیان وی داشته باشد. چنان‌که برخی از کارشناسان امور تربیتی اشعار داشته‌اند فرار دختران از خانه محصول خشونت و فقر فرهنگی خانواده‌ها است. اغلب اوقات دخترانی که از خانه فرار می‌کنند، کسانی هستند که والدین آن‌ها درگیر خشونت‌های مختلف، اعم از بدنی و جسمی، روانی و فحاشی هستند و به حل مشکلات در داخل محیط زندگی خود قادر نیستند. گاهی فرزندان نمی‌توانند ناراحتی

ناشی از تنبیه و خشونت را تحمل نمایند و از خانه پدری فرار می‌کنند تا بدین نحو از محیطی که در آن رنج و شکنجه وجود دارد، خود را نجات دهند. [همان: ص ۲۰ و ۶۷] با این تفاسیر، این خانواده‌ها هستند که با عدم آشنایی از تکنیک‌های مدیریت خشم، مقدمات فرار دختران خویش را فراهم می‌آورند و آنان را به انواع بلاها و مشکلات گرفتار می‌کنند.

خشم، نوعی نگرانی عمده برای جوامع محسوب می‌شود؛ زیرا در بسیاری از موارد به رفتارهایی منجر می‌شود که خسارت‌های فراوانی به کشورها تحمیل می‌کند. برای مثال رفتارهای ضداجتماعی و تهاجمی از تبعات و پیامدهای خشم می‌باشد. همچنین خشم با شدت افسردگی، مصرف کوکائین، الکل و اقدام به خودکشی همبستگی دارد. [آهنگر زاده رضایی و...، ۳۹۱: ص ۵۰۲]

علاوه بر وجود رابطه بین خشم و ارتکاب جرم، نیز بین عدم توانایی در مدیریت خشم و بزه‌دیدگی رابطه‌ی ظریفی وجود دارد. می‌دانیم که تحریک بزه‌کار توسط بزه‌دیده یکی از عوامل مؤثر بر بروز بزه‌کاری است. بزه‌کاران بالقوه، به ویژه آن دسته که دارای عقده‌های روانی و مشکلات روحی و عصبی هستند، با کمترین فشار روانی برانگیخته شده، دست به ارتکاب بزه می‌زنند. بنابراین، کمترین برخورد تحریک‌آمیز از طرف مخاطبان این گونه افراد، زمینه ارتکاب جرم را باعث می‌شود و در نتیجه بزه‌کار نسبت به ارتکاب جرم تحریک‌شده و مقاصد خود را عملی می‌سازد. خویش‌ن‌داری، صبر و بردباری و در نهایت مدیریت خشم از جانب بزه‌دیده موجب از بین رفتن زمینه ارتکاب جرم خواهد شد. [میر خلیلی، ۱۳۹۳-۱۳۹۴: ص ۱۲۵]

گفتار دوم: آموزش مدیریت خشم

در جوامع کنونی که افراد بیش از گذشته در برابر شرایط نامساعد و فشارهای زندگی قرار گرفته‌اند، افزایش مشکلات، پیچیدگی و آمیختگی آن‌ها با یکدیگر، افراد را در شرایطی قرار می‌دهد که به طور دائم فشارهای روانی را تجربه کنند. [آهنگر زاده رضایی و... ۱۳۹۱: ص ۵۰۳] بنابراین، باید پذیرفت که فشارهای اجتماعی و هیجانی جزئی از زندگی در جوامع کنونی می‌باشد. با التفات به این موضوع، لزوم آگاهی بر

روش‌های مهارت‌زندگی و به خصوص مدیریت خشم را برای داشتن زندگی سالم در می‌یابیم.

آزمایش‌ها و تحقیقات متعددی نشان داده است که بین فراگیری مدیریت خشم و پیشگیری از جرایم رابطه مستقیمی وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه افراد به فنون کنترل خشم آگاه‌تر باشند و توانایی بیش‌تری در کنترل خشم خویش داشته باشند، کم‌تر تحت تأثیر خشم افراطی مرتکب جرم می‌شوند. پژوهشی که بر روی ۴۵ نفر از مددجویان زندانی شهر فسا که به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین زندانیان که بالاترین نمره پرخاشگری را داشتند، صورت گرفت؛ نشان داد که آموزش مدیریت خشم حتی نسبت به دارو درمانی در کاهش پرخاشگری زندانیان تأثیر بیش‌تری داشته است. این افراد با شرکت در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، توانستند در کنار بازسازی شناختی، مهارت‌های مورد نیاز را به دست آورند، در موقعیت‌های متفاوت، واکنش‌های سازگارانه نشان دهند و روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند. [روستایی و ...، ۱۳۹۰: ص ۲۰ و ۲۹]

۱۳



مؤلفه‌های اصلی و محتوای برنامه‌های آموزشی مدیریت خشم، به نسبت یکسان است و موارد ذیل را شامل می‌شود؛ آشنایی با خشم و پیامدهای آن، محرک‌های خشم و پاسخ‌های متداول، ادراک پدیدارشناختی محرک‌ها و تجربه خشم، نقش افکار منفی در تجربه خشم، الگوهای شخصی تجربه خشم و رفتار، نظارت بر علائم هشداردهنده، گزارش تجربه‌ها و رویدادهای خشم، آرام‌سازی و کاهش تنش، تغییر افکار منفی و کنترل خشم، آموزش جرأت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی، آموزش راهبردهای حل مسئله، آموزش مصون‌سازی در مقابل اضطراب در مقابل خشم می‌باشد. [شکوهی یکتا، و ...، ۱۳۸۸: ص ۵۰]

آموزش مدیریت خشم می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر روابط زوجین با یکدیگر و همچنین با فرزندان‌شان داشته باشد و با بهبود روابط خانوادگی، زمینه‌های جرم‌خسونت خانگی را که بزه‌دیده آن را غالباً زنان و کودکان تشکیل می‌دهند، از بین ببرد. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی، کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت‌مندی زناشویی را باعث می‌گردد. یادگیری روش‌های مناسب حل تعارض و مدیریت خشم به زوجها امکان حل و کنترل

تعارضات به شیوه سازنده را می‌دهد و از اختلافات زناشویی، درگیری و طلاق پیشگیری می‌نماید. [بشکار و ...، ۱۳۹۱: ص ۲۲۱]

والدین نخستین کسانی هستند که در محیط خانوادگی بر خلق و خوی فرزندان تأثیر می‌گذارند. آن‌ها با برخورد و حرکات و سکنت خود پایه‌های فضایل یا رذایل اخلاقی را در نهاد فرزندان‌شان پایه‌گذاری می‌کنند و زمینه‌های شکل‌گیری حالات و کمالات اخلاقی حمیده یا رذیله را فراهم می‌کنند. بدون تردید موقعیت نامناسب خانوادگی، تأثیرات جرم‌زایی بر روی اعضای خود دارد. در بینش اسلامی، والدین نخستین مسئولان حفظ و صیانت فرزندان به عنوان امانت‌های خداوند هستند. [میرخلیلی، ۱۳۹۳: ص ۹۵]

برخی از تحقیقات نشان داده است که آموزش گروهی مهار خشم به شیوه شناختی- رفتاری بر کاهش خشم والدین مؤثر بوده و ارتباط آنان را با فرزندان‌شان بهبود بخشیده است. شرکت در کارگاه‌های آموزش مدیریت خشم در کاهش میزان رگه خشم و شدت خشم والدین در موقعیت‌های فراخوان خشم در ارتباط با کودک، نقش تعیین‌کننده‌ای داشته است. [شکوهی یکتا و ...، ۱۳۸۹: ص ۱۴۳]

گفتار سوم: مدیریت خشم و پیشگیری از جرم

در ابتدا باید اشاره کرد که خشم همیشه امری مذموم و ناپسند نیست. خشم، احساسی انسانی است که اگر به موقع و به میزان مناسب ابراز شود، می‌تواند نقش سازنده داشته باشد. خشم وسیله قاطع و آشکاری برای ابراز اعتراض، ناامیدی، تأسف و ناخشنودی از اعمال فریبکارانه دیگران است. خشم بر خلاف ترس، فرد را قوی و پرانرژی می‌سازد تا بتواند موانع را از سر راه خود بردارد. برخی اوقات ابراز خشم در قالب فریادهای بشردوستانه علیه ظلم و بیداد جلوه‌گر می‌شود تا به همه ستمکاران و افرادی که حقوق بشر را زیر پا می‌گذارند، هشدار دهد. البته باید توجه داشت خشمی که به صورت عادت درآید یا به شکل لجام گسیخته ظاهر شود، قبل از این‌که فرد را به هدف برساند، نابودش می‌سازد. [حامدی، ۱۳۸۷: ص ۴۱]

در کنار اذعان بر کارکرد سازندگی و پسندیده خشم در برخی اوقات، در گفتارهای پیشین اشاره شد که خشم می‌تواند منشاء برخی از جرایم، از جمله ضرب و جرح،

خشونت خانگی، جرایم رانندگی و حتی قتل گردد. اکنون که تأثیر خشم بر به وجود آوردن مقدمات جرم پوشیده نیست، باید به دنبال پیشگیری از جرم از طریق مدیریت خشم باشیم. هرچه افراد جامعه کم‌تر در موقعیت‌های خشم‌آور حضور داشته باشند و هرچه آنان فنون کنترل و مدیریت خشم را بهتر آموزش دیده باشند؛ احتمال دچار شدن به خشم و پیرو آن به پرخاشگری و سپس روی آوردن به ارتکاب جرم کاهش می‌یابد.

«مدیریت خشم»، مفهومی فراتر از کنترل یا فرو خوردن خشم، یا توصیه شخص بر حلم و بردباری است. مدیریت خشم علاوه بر در بر گرفتن مفاهیمی چون کظم غیظ، حلم و بردباری (که جملگی در حیطه پیشگیری اجتماعی از جرایم قرار می‌گیرند) از راه‌های دیگری نیز قابل اعمال است. به عنوان نمونه از طریق ایجاد تغییر در محیط‌های خطرآفرین، یا ممنوع کردن مجرم بالقوه یا محکوم، از اقامت یا تردد در مکان و محل‌های خاص - که با هدف جلوگیری از واقع شدن فرد در شرایط خشم‌آور یا مکان‌هایی که تداعی‌کننده خاطره‌ای است که ممکن است منشاء خشم ناگهانی شود - می‌تواند صورت بگیرد. اکنون ملاحظه نمودید که مدیریت خشم اصطلاحی با مفهوم گسترده‌تر از مفاهیم مشابه همچون فرو خوردن خشم است. به تبعیت از این گستردگی مفهوم، می‌توان ادعا نمود که مقوله مدیریت خشم در دو حیطه پیشگیری اجتماعی و پیشگیری وضعی به کار می‌آید. آن‌جا که سخن از کنترل خشم، سفارش اشخاص به حلم و بردباری، گذشت و کظم غیظ به میان است در محدوده پیشگیری اجتماعی قرار داریم؛ لکن زمانی که به اقداماتی متوسل می‌شویم به منظور جلوگیری از حضور فرد در شرایط خشونت‌آفرین (خشم آور) و همچنین ناتوان‌سازی اشخاص از اعمال خشم، وارد حیطه پیشگیری وضعی گردیده‌ایم.

یکی از موجبات اختلاف بین افراد، آن است که برخی از افراد آگاهی ندارند که چگونه احساس خشم خود را مدیریت کنند. برخی از افراد خشمگین می‌شوند و رفتارهای تهاجمی از خود نشان می‌دهند؛ در حالی که برخی دیگر با التفات به این که خشم نوعی احساس منفی است، خشم خود را فرو می‌برند. اعتقاد بر این است که وقتی مردم خشم خود را به طور مناسب کنترل می‌کنند، می‌توانند به طور مثبت با درگیری‌ها و اختلافات مقابله نمایند. کنترل خشم پیش از منتج شدن به رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه، امری



حیاتی در روابط بین فردی است. زمانی خشم شکل منفی به خود می‌گیرد که افراد آن را انکار نموده، سرکوب و یا به نحوی نادرست اظهار نمایند. خشم «احساس» است؛ در حالی که تجاوز و پرخاشگری «رفتار» است و خشم می‌تواند به رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. از طرفی دیگر نمی‌توان گفت که همیشه خشم به پرخاشگری منجر می‌شود. افراد پاسخ‌های خود را به خشم انتخاب می‌کنند. هنگامی که خشم ظاهر می‌شود، برخی از افراد رفتارهای تهاجمی را از لحاظ جسمی و روان شناختی نشان می‌دهند. اگر فرد بتواند خشم خود را کنترل کند، می‌تواند پاسخی با رفتارهای مثبت داشته باشد. این، بدان معنی است که او می‌تواند احساسات خشم خود را به صورت سازنده مدیریت کند.

[Tosun,u.(2014).anger management of students for a peaceful school environment : the group studies. Procedia-Social and Behavioral sciences159. P 686-690]

گفتار چهارم: مؤلفه‌های پیشگیری از جرم، از طریق مدیریت خشم در حقوق کیفری ایران

یادآوری این نکته لازم است که یکی از اهداف و مبانی حقوق کیفری، قاعده‌مند کردن اعمال خشم بر مجرمان بوده است. با این توضیح که در دوره دادگستری خصوصی، هر شخصی که بزه‌دیده واقع می‌گردید، خویشتن و یا با مساعدت خانواده یا قبیله در صدد مجازات شخص مجرم برمی‌آمد و تلافی و انتقام، قصد فرونشاندن خشم حاصل از ارتکاب جرم را داشتند. لکن پس از گذر از آن دوره و ورود به دوره دادگستری عمومی، می‌بایست خشم و انزجار ناشی از وقوع جرم تعدیل و قاعده‌مند می‌شد و در چهارچوبی خاص و با عنوان مجازات بر مجرم تحمیل می‌گردید. لذا می‌توان گفت اعمال مجازات توسط دولت جلوه‌ای از بروز خشم مدیریت شده جامعه و بزه‌دیده بر رفتار مجرمانه است. نظریه «بیان‌گرایی» که مجازات را بیان‌کننده خشم و محکومیت عمومی می‌داند، مؤید این امر می‌باشد. [بروکس، ۱۳۹۵: ص ۱۷۳]^۱

۱. مطابق این دیدگاه، مجازات ظهور موجه خشم اجتماع است. ما بزه‌کاران را مجازات می‌کنیم، چون از ارتکاب جرایم‌شان خشمگین هستیم. البته خشم‌مان باید موجه باشد. ما افراد را صرفاً چون دوست نداریم مجازات نمی‌کنیم، بلکه مجازات‌شان می‌کنیم، چون جرایم‌شان را تقبیح می‌کنیم.

به عبارت دیگر، حمایت و محافظت از جامعه در برابر بزهکارانی که آن را تهدید می‌کنند، هدایت خشونت (پرخاشگری) طبیعی انسان‌ها به سمت راه‌های مشروع، برای این که قابل تحمل و حتی مفید واقع گردد؛ اهدافی است که همه دولت‌ها برای دستیابی به آن‌ها تلاش می‌کنند. این الزام‌ها، صرف‌نظر از تعاریفی که نظم اجتماعی به جرم می‌دهد، تجلی و واکنش علیه بزهکاری را که به پلیس و دادگستری محول شده است نیز توجیه می‌نماید. بنابراین، نهادهای عمومی، در هر دولت قانون‌مدار، انحصار استفاده از خشونت مشروع را، همراه با تضمین‌های آیین دادرسی کیفری در زمینه رعایت حقوق فردی را در اختیار دارند. [پیکا، ۱۳۹۵: ص ۱۱۳ و ۱۱۴]

قانونگذار کیفری ایران نیز به مبحث پیشگیری از جرایم بی توجه نبوده است. اگر چه می‌توان گفت به طور خاص بر مدیریت خشم به عنوان راهکاری برای پیشگیری از جرایم نظر نداشته است؛ موادی در قوانین کیفری یافت می‌شود که گویای واقف‌بودن مقنن به تنوع طرق پیشگیری از جرایم می‌باشد. در مواد متعددی می‌توان قصد قانونگذار را از پیشگیری اولیه و ثانویه جرایم کشف نمود. به عنوان نمونه با ملاحظه بند آخر ماده ۴۳ قانون مجازات اسلامی که اشعار داشته است: «در تعویق مراقبتی، دادگاه می‌تواند با توجه به جرم ارتكابی و خصوصیات مرتكب و شرایط زندگی او، به نحوی که در زندگی وی یا خانواده اش اختلال اساسی و عمده ایجاد نکند مرتكب را به اجرای یک یا چند مورد از دستورهای زیر در مدت تعویق، ملزم نماید:

.... ح) گذراندن دوره یا دوره‌های خاص آموزش و یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی یا شرکت در دوره‌های تربیتی، اخلاقی، مذهبی، تحصیلی یا ورزشی» می‌توان اذعان نمود که مقنن با وضع این ماده درصدد پیشگیری از تکرار جرم از ناحیه محکوم بوده است (پیشگیری ثانویه).

بنابراین، مطابق ماده مذکور، قاضی دادگاه می‌تواند مجرمی را که صدور حکم وی به تعویق افتاده یا اجرای مجازاتش معلق گردیده، به گذراندن دوره آموزش و یادگیری راه‌ها و فنون مدیریت و کنترل خشم محکوم کند. این مهم از طریق شرکت در دوره‌های تربیتی، روان‌شناسی، اخلاقی و مذهبی امکان‌پذیر است. مدیریت خشم از



طریق مذکور می‌تواند در حیطهٔ پیشگیری اجتماعی از جرم بحث شود؛ چون با گذراندن دوره‌های روانشناسی و مذهبی پیرامون مدیریت خشم، فرد، نحوهٔ برخورد با خشم را آموزش می‌بیند و دیگر با کوچک‌ترین تلنگری از جانب قوه خشم، آن را در قالب افعال انحرافی بروز نمی‌دهد.

در قانون آیین دادرسی کیفری نیز اختیارتی به مقامات قضایی اعطا شده است تا قضات دادگاه و دادسرا به صدور حکم با هدف پیشگیری از تکرار جرم قادر باشند. به طور نمونه ماده ۸۱ قانون اخیرالذکر که یکی از نوآوری‌های این قانون به حساب می‌آید، به دادستان اختیار داده است که با وجود شرایطی تعقیب متهم را تعلیق نماید و در ضمن اشاره نموده است که: «... در این صورت، دادستان متهم را حسب مورد، مکلف به اجرای برخی از دستورهای زیر می‌کند:

... (ث) خودداری از رفت و آمد به محل یا مکان معین، حداکثر به مدت یک سال ... (ج) شرکت در کلاس‌ها یا جلسات آموزشی، فرهنگی و حرفه‌ای در ایام و ساعات معین، حداکثر به مدت یک سال ... (د) عدم ارتباط و ملاقات با شرکای جرم و بزه‌دیده به تعیین دادستان، برای مدت معین.» لذا دادستان در مقام تعلیق تعقیب نیز می‌تواند در صدد پیشگیری از جرایم بر آید. به عبارت دیگر، دادستان می‌تواند مطابق بند (ج) متهم را مکلف نماید که در کلاس‌ها و جلسات آموزشی مربوط به کنترل و مدیریت خشم شرکت کند، تا از این طریق به پیشگیری ثانویه از نوع اجتماعی نایل شود. مضافاً این‌که دادستان می‌تواند در ضمن صدور قرار تعلیق تعقیب، مطابق بندهای (ث) و (د) محکوم را از رفت و آمد به محل یا مکان خاص و ارتباط یا ملاقات با شرکای جرم، به‌خصوص بزه‌دیده، برای مدت معین محروم نماید. دستورات مندرج در بندهای اخیرالذکر می‌تواند با دلیل جلوگیری مجرم از حضور در مکان‌ها و موقعیت‌های خشم‌آفرین توجیه شود. بنابراین، زمانی که دادستان پیش‌بینی نماید که حضور متهم در مکانی موجب تداعی خاطرات خشم‌آور می‌شود، یا ملاقات متهم با بزه‌دیده باعث شعله‌ور شدن مجدد خشم بزه‌دیده یا اولیای وی می‌گردد، اختیار دارد که مطابق ماده مذکور اقدام نماید. اقدام دادستان برای پیشگیری از تکرار جرم با توسل به بندهای (ث)

و (د) می‌تواند وارد در حیطه پیشگیری وضعی از جرایم گردد.

نتیجه‌گیری

در این نوشتار عنوان گردید که «خشم» می‌تواند در قالب پرخاشگری و خشونت ابراز گردد و منشاء ارتکاب جرایم عدیده‌ای گردد. همچنین به رابطه خشم و بزه‌دیدگی نیز اشاره مختصری شد. بهترین راهکار برای از بین بردن این عامل جرم‌زا (خشم) که خود نیز ناشی از عوامل متعدد اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی، محیطی و ... می‌باشد؛ مدیریت خشم است. مدیریت خشم با مفهوم گسترده‌ای که دارد هم کظم غیظ، فروخوردن خشم و کنترل آن را شامل می‌شود و هم اقداماتی چون جلوگیری از حضور فرد در شرایط خشم‌آور را دربرمی‌گیرد. با به‌کارگیری تکنیک‌های مدیریت خشم، افراد خشم خویش را در جهات سازنده به کار می‌گیرند و طبعاً از آثار زیانبار این احساس جلوگیری می‌گردد.

مدیریت خشم، امری اکتسابی است؛ یعنی افراد برای اعمال مدیریت بر خشم خویشان به فراگیری و آموزش نیاز دارند. آموزش‌های مکرر و کاربردی توسط نهاد خانواده، مدرسه، دانشگاه و همچنین رسانه‌های عمومی می‌تواند کارساز باشد. چنانچه راه‌ها و فنون مدیریت خشم در سطح جامعه آموزش همگانی داده شود و نیز در سطوح خاص، مثل زندانیان - چه در هنگام تحمل حبس و چه در دوران پس از آزادی - بر راه‌های غلبه بر خشم تکیه شود، می‌توان انتظار داشت که در آینده دیگر شاهد درگیری‌های آنی و اتفاقی در کوچه و بازار نباشیم و دیگر نمی‌شنویم که شهروندی دیگری را به استهزا بگیرد یا او را مورد دشنام قرار دهد. دیگر در جرایم نمی‌خوانیم که فلان محکوم به قتل، از پشیمانی کرده خویش می‌نالند. چنانچه خشم در جوامع مدیریت شود، بسیاری از جرایم که بیش‌ترین وام خود را از خشم می‌گیرند، مثل خشونت خانگی، ضرب و جرح، توهین و حتی قتل، تحت کنترل درآمده و نرخ این گونه جرایم خواهد شکست.



منابع

۱. آهنگر زاده رضایی، سهیلا و ایزدی، احمد، بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت روانی دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دو ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره دهم، شماره چهارم، پی در پی ۳۹، مهر و آبان ۱۳۹۱.
۲. بروکس، تام، ترجمه؛ کاظم نظری، محمد علی، مجازات، چاپ اول، تهران، انتشارات میزان، پاییز ۱۳۹۵.
۳. بشکار، سلطانعلی و دیگران، تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی، مجموعه دست آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، دانشگاه شهید چمران، دوره چهارم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۱، ص ۲۲۱.
۴. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ هفتم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، ۱۳۸۸.
۵. جنتری، ویلیام دوپیل، ترجمه؛ سمیعی، عزیز الله و گرامی بروجردی، سعید، چاپ اول، تهران، انتشارات کتاب آوند دانش، زمستان ۱۳۹۰.
۶. حامدی، رباب، کنترل خشم، چاپ اول، انتشارات قطره، تهران، ۱۳۸۷.
۷. خوشگو تهرانی، زهیر، دختران فراری، چاپ اول، انتشارات مهر امیرالمومنین^⑤، پاییز ۱۳۸۶.
۷. رزم آزما، هوشیار، خشم چیست؟، چاپ اول، تهران، انتشارات نوبخت، ۱۳۸۷.
۸. روستایی، امین و دیگران، مقایسه اثر بخشی آموزش مدیریت خشم و دارو درمانی بر پرخاشگری زندانیان، یافته‌های نو در جرم‌شناسی، سال ششم، شماره ۲۱، زمستان ۱۳۹۰، ص ۲۰ و ۲۹.
۹. پیکا، ژرژ، ترجمه؛ نجفی ابرند آبادی، علی حسین، جرم‌شناسی، ویراست دوم، چاپ چهارم، نشر میزان، بهار ۱۳۹۵.
۱۰. شکوهی یکتا، محسن و دیگران، اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین، نشریه روان‌شناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، دوره ۷، شماره ۲۶،

زمستان ۱۳۸۹ .

۱۱. صنعتی، حسین و دیگران، مفاهیم حوزه‌های مختلف جامعه‌شناسی، چاپ اول، انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۱ .

۱۲. فیلد، گیل لیندن، ترجمه؛ شمسی پور، حمید، کنترل خشم، چاپ اول، انتشارات جوانه رشد، تهران، ۱۳۸۹ .

۱۳. کیم پلیچ و ماتيو مک کی، ترجمه؛ آرام نیا، الهام و حسینی، شمس‌الدین، وقتی خشم باعث آسیب به روابط زناشویی می‌شود، چاپ اول، تهران، انتشارات دُرسا، ۱۳۸۲
۱۴. مهدوی کنی، آیت الله محمد رضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، چاپ بیست و چهارم، تهران، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۸ .

۱۵. میرخلیلی، سید محمود، تقریرات درس جرم‌شناسی، مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران (پردیس فارابی)، نیم سال دوم تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴ .

۱۶. نراقی، علامه مولی مهدی، ترجمه؛ مجتبی، سید جلال‌الدین، چاپ نهم، مؤسسه انتشارات حکمت، ۱۳۸۹ .

۱۷. نور محمدی، غلامرضا، نفی خشونت علیه زنان از نگاه علم و دین، چاپ اول، انتشارات مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، تابستان ۱۳۸۹ .

۱۸. نی، رابرت، ترجمه؛ فرجی، مرجان، غلبه بر خشم، چاپ اول، انتشارات رشد، بهار ۱۳۸۹ .

۱۹. شکوهی یکتا، محسن و دیگران، مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روانشناسی نوین، فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روانشناسی، س ۳، شماره ۵، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، ص ۵۰ .

alef.ir/vdcbaabagrhb5gp.uiur.html?42404.

[fth.umsha.ac.ir/uploads/manage20% anger](http://fth.umsha.ac.ir/uploads/manage20%anger).

Hollenhorst,p.s.(1998).what do we know about anger management programs in correction?. 52-64.

<http://www.asriran.com/fa/news/۲۸۵۷۲۳>

<http://www.movafaghiat.com/Blog/1040/>

<http://www.salamatonline.ir/news>

<https://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=301417>



McKay, G. D., & Maybell, S. A. (2004). *Calming the family storm: Anger management for moms, dads, and all the kids*. Atascadero, CA: Impact.

Tosun, u. (2014). anger management of students for a peaceful school environment : the group studies. *Procedia-Social and Behavioral sciences* 159. P 686-690.