

مرور نظام‌مند خشم و مدیریت خشم در متون دینی اسلام

A systematic review on anger and anger management in Islamic literature

امیرمحمد شهسوارانی* / دکتری جامعه‌شناسی، گروه جامعه‌شناسی آکادمی ملی علوم ارمنستان
Amirmohammad Shahsavarani (Department of Sociology, National Academy of Sciences of
Republic of Armenia)

مریم حکیمی کلخوران / دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، انستیتو علوم روانی / زیستی / اجتماعی / اقتصادی
Maryam Hakimi Kalkhoran (PhD Student, Institute of PsychoBioSocioEconomic Sciences)

مرسده عصمت‌نیا / کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، انستیتو علوم روانی / زیستی / اجتماعی / اقتصادی
Mersedeh Esmatnia (Masters of General Psychology; Institute of PsychoBioSocioEconomic
Sciences)

سعیده جعفری / کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، انستیتو علوم روانی / زیستی / اجتماعی / اقتصادی
Saeideh Jafari (Masters of Clinical Psychology; Institute of PsychoBioSocioEconomic
Sciences)

کلثوم ستاری / کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی و برنامه‌ریزی تحصیلی، انستیتو علوم روانی / زیستی / اجتماعی / اقتصادی
Kolsoum Sattari (Masters of Educational Management & Curriculum Design; Institute of
PsychoBioSocioEconomic Sciences)

Abstract

Anger is one of ordinary and often healthy emotions in psychology. Consequences of

چکیده

خشم یکی از هیجانات کاملاً معمولی و اغلب سالم در روان‌شناسی است. پیامدهای خشم از

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۹/۲۰، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۱۰.

anger are expressed in literature, and philosophical, religious, and scientific texts throughout history. The aim of the present writing was to study anger from the viewpoints of different religions regarding Islamic bases to develop Islamic instruments and methods of assessment and management of anger.

Keywords in this systematic review comprised "anger, anger in religion, anger in Islam, religious anger management, anger management in Islam, Islamic anger management", which were searched in "PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, Google Patent, MagIran, SID, Proquest, Ebsco, Springer, IEEE, Kolwer, & IranDoc" search engines and according to relation to study parts, academic publishing (if available), publishing after ۲۰۰۰, relevant sources were selected. The subjects of final manuscript were chosen by evaluation of five experts in anger domain via Delphi method.

Review of studies revealed definitions of anger in Islam from different aspects, dimensions and characteristics and consequences of anger from Islamic point of view, anger classification in Islam, anger roots from Islamic approach, meaning and importance of anger management in Islam, and three superior Islamic anger management methods.

دیرباز در ادبیات و متون فلسفی، دینی و علمی بیان شده‌اند. هدف نوشتار حاضر بررسی خشم از دید اسلام برای تولید ابزارها و روش‌های سنجش و مدیریت اسلامی آن بود.

در مرور سیستماتیک حاضر، کلیدواژه‌های «خشم، خشم در دین، خشم در اسلام، مدیریت خشم دینی، مدیریت خشم در اسلام، مدیریت خشم اسلامی» در موتورهای جست‌وجوی Google, Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, Springer, Ebsco, Proquest, SID, MagIran, Patent, IranDoc, Kolwer, IEEE بررسی شده و بر اساس ارتباط با پژوهش، دانشگاهی بودن منابع (در صورت امکان)، انتشار از سال ۱۹۹۰ میلادی به بعد، منابع مطلوب انتخاب شدند. موضوعات برای بررسی در نوشتار را پنج متخصص حوزه خشم به شیوه دلفی ارزیابی کردند و متن نهایی به دست آمد.

پس از بررسی منابع، این یافته‌ها حاصل شد: تعاریف خشم در اسلام؛ ابعاد و خصوصیات و عوارض خشم از دیدگاه اسلام؛ طبقه‌بندی اسلام از خشم؛ ریشه‌های خشم از دیدگاه اسلام؛ چیستی و چرایی مدیریت خشم از دیدگاه اسلام؛ سه روش برتر مدیریت خشم در اسلام.

به نظر می‌رسد در سطح نظری رویکرد اسلامی به شناسایی، تحلیل، و مدیریت و کنترل خشم در

It appears that Islamic approach to identification, analysis, and anger control and management in individual as well as social levels are precise and. It is suggested to conduct future comparative studies in order to determine the effect size of these methods.

Keywords: *Anger, Religion, Islamic Anger Management, Systematic Review, Delphi Method.*

سطح فردی و اجتماعی کامل و کاربردی است. پیشنهاد می‌شود روش‌های مدیریت خشم دینی در کارآزمایی‌های تجربی، بررسی مقایسه‌ای شود تا ضریب اثر آنها مشخص گردد.

کلیدواژه‌ها: خشم، دین، مدیریت خشم اسلامی، مرور سیستماتیک، روش دلفی.

مقدمه

خشم به عنوان هیجان در بیشتر امور روزمره زندگی ما حضوری فعال دارد. همه می‌دانند خشم چیست و آن را احساس کرده‌اند، چه زمانی که ناراحتی مان گذرا است و چه هنگامی که عصبانیت تمام‌عیار است. خشم یکی از هیجانات کاملاً معمولی و اغلب سالم است. اما هنگامی که از کنترل خارج شود و چهره‌ای مخرب به خود گیرد مشکلاتی را در محیط کار، روابط خصوصی و کیفیت کلی زندگی افراد به وجود می‌آورد (رایان و همکاران، ۲۰۱۳^۱).

راه‌گریزی و طبیعی بیان خشم پاسخ‌دادن تهاجمی است. خشم، نوعی پاسخ تطبیقی به تهدیدها است و الهام‌بخش احساس‌ها و رفتارهای قوی و اغلب تهاجمی است که به انسان اجازه می‌دهد اگر در معرض حمله قرار گرفت مبارزه، و از خود دفاع کند. بنابراین، می‌توان گفت میزان بهینه‌ای از خشم برای زنده ماندن و بقا لازم است. از سوی دیگر، انسان نمی‌تواند به شکل فیزیکی به هر فرد یا عاملی که موجب ناراحتی و ناکامی شده است حمله، و او را مضروب کند. در هر جامعه، قوانین و هنجارهای اجتماعی برای محدود کردن بروز خشم حد و حدودی قائل شده‌اند. به همین دلیل، مردم طیفی از فرآیندهای خودآگاه و ناخودآگاه را برای دست و پنجه نرم کردن با احساس‌های خشمگینانه خود به کار می‌برند و خشم خود را به شکل‌های مختلفی ابراز می‌کنند (کرونل و همکاران، ۲۰۱۳^۲؛ شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸).

1. Ryan, K. K.; MacKillop, J.; Carpenter, M. J.

2. Crunelle, C. L.; Veltman, D. J.; van Emmerik-van Oortmerssen, K.; Booij, J.; van den Brink, W.

سازه خشم به اشکال مختلف در علوم غربی بررسی شده و بیش از ۲۰ تعریف اصلی در حوزه‌های تخصصی از آن موجود است و دیدگاه‌های فلسفی، علمی و پگانی متعددی درباره خشم نظرپردازی کرده‌اند (شهسواری و نوحی، ۲۰۱۴). از اهداف مهم روان‌شناسی در معرفی و شناسایی سازه‌ها، کاربرست آنها در تولید نظریه، ابزارهای سنجش و شیوه‌های مدیریت و بهبود آنها در زندگی بشری در انطباق با فرهنگ خاص هر جامعه است. متأسفانه در بین رویکردهای علمی امروزی به خشم، جای رویکردهای دین‌محور خالی است و علی‌رغم ترسیم راهکارهایی برای مدیریت خشم، هیچ‌کدام از مؤلفان به شکلی جامع به بررسی ابعاد این سازه و نیز اجرای پژوهش‌های پیامدی و مقایسه‌ای در زمینه پروتکل‌های مدیریت خشم نپرداخته‌اند (شهسواری و همکاران، ۲۰۱۶ ب) تا جایی که متأسفانه حتی ابزاری برای سنجش خشم از دیدگاه دینی و اسلامی تاکنون طراحی نشده است (شهسواری و همکاران، ۲۰۱۵).

چنین موضوعی، به‌ویژه در جوامع دین‌محوری چون ایران، که دین یکی از زیرساخت‌های^۱ مهم طرحواره‌های روانی مردم را تشکیل می‌دهد مهم است؛ چراکه بر اساس نظام نظری دینی در جامعه فعلی ما، بهتر می‌توان پروتکل‌های مدیریت سازه‌های روان‌شناختی و هیجانات، [به‌ویژه خشم] را سنجید و ترسیم کرد (شهسواری و همکاران، ۲۰۱۶ ب؛ حقیقتیان و صالحی، ۱۳۹۳؛ کارگر، ۱۳۹۳).

بر این اساس، هدف از نوشتار حاضر بررسی سازه خشم و ابعاد آن از زاویه دین‌مبین اسلام است تا بتوان به این ترتیب به همگرایی نظری و نقطه آغازی برای شروع پژوهش‌های علمی در زمینه خشم و مدیریت آن بر اساس آموزه‌های دینی - اسلامی پرداخت و از طریق مقایسه نتایج به‌دست‌آمده رویکردهای بدیع و بدیلی برای مدیریت خشم برای جامعه و افراد دین‌مدار طراحی کرد که بیشترین تناسب را با ساخت روانی آنها داشته باشد.

پرسش اصلی پژوهش این بود که: سازه خشم و نیز الگوها و مدل‌های نظری / عملی مدیریت خشم از دیدگاه اسلام چیست؟ در حقیقت، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند نقطه آغازی

برای تدوین ابزارهای سنجش خشم (استفاده از مدل و سازه نظری برای ابزارسازی) و در ادامه رویکردهای مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و منطبق با نیازها و طرحواره‌های ناخودآگاه افراد باشد.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات مروری نظام‌مند^۱ است. مطالعه مروری منظم نوعی از مرور ادبیات پژوهشی و نظری است که بر پرسش پژوهشی متمرکز شده است. در این نوع از بررسی، تلاش بر آن است تا تمامی شواهد پژوهشی ارزشمند مرتبط با پرسش پژوهش شناسایی، ارزیابی، انتخاب و در هم ترکیب شوند (پتیکرو و رابرتز، ۲۰۰۶).

جامعه مطالعه‌شده در پژوهش حاضر مجموعه آثار منتشرشده در قالب مقالات و کتاب‌های علمی انگلیسی و فارسی مرتبط با خشم از دیدگاه مذاهب بود. به دلیل گستره موضوعاتی که مشمول خشم می‌شوند، مقالات، کتاب‌ها و اطلاعات مرتبط با خشم و سازه‌های مشابه با آن پرشمار است. روند جست‌وجوی کلیدواژه‌های پژوهش شامل «خشم، خشم در دین، خشم در اسلام، مدیریت خشم دینی، مدیریت خشم در اسلام، مدیریت خشم اسلامی» در موتورهای جست‌وجوی IranDoc, Ebsco, Springer, IEEE, Kolwer, Proquest, SID, MagIran, Google Patent, Google Scholar, Prbmed نیز دنبال شد و مرتبط‌ترین آثار در دسترس برای مرور سیستماتیک به کار رفت. شرایط اولویت ورود کتاب‌ها و مقالات به نمونه پژوهش شامل ارتباط موضوعی آنها بر اساس کلیدواژه‌های مطرح‌شده در پژوهش، ارتباط آنها با پژوهش، انتشار در منابع آکادمیک و دانشگاهی و نیز تازگی منابع (در منابع خارجی ترجیحاً از سال ۱۹۹۰ به بعد) بود. افزون بر این، شاخص مهم در میزان ارتباط اثر انتخاب‌شده برای استفاده در پژوهش، عنوان و هدف سند مکتوب (مقاله یا کتاب) و نیز میزان ارتباط مشخص‌شده بر اساس موتورهای جست‌وجوی تخصصی است.

1. Systematic review.

2. Petticrew, M.; Roberts, H.

برای افزایش اعتبار نتایج و کاهش سوگیری در تحلیل‌های نهایی، از روش دلفی استفاده شد. روش دلفی بر اساس رویکرد پژوهش جدلی^۱ شکل گرفته است که در پی فرآیند ساخت نظریه تازه‌ای ایجاد می‌شود (گرین و همکاران،^۲ ۲۰۰۷). کاربرد این روش به این صورت بود که در پژوهش حاضر، نظر پنج نفر متخصص و صاحب‌نظر در امور آموزش کنترل و مدیریت خشم [دانشجوی (دکترای روان‌شناسی / مشاوره، دارای پروانه تخصصی نظام روان‌شناسی و حداقل سه سال تجربه در حوزه کنترل و مدیریت خشم] درباره الگوهای دینی خشم و مدیریت خشم پرسیده شد و از آنها خواستیم به طور مکتوب حوزه‌های مد نظر خود را بیان کنند. سپس این فهرست تجمیع، و مجدداً برای این افراد ارسال شد تا جرح و تعدیل مد نظر خود را اعمال کنند. در دور چهارم، همه افراد فهرست را تأیید کردند که الگوی تأییدی و اجماعی این افراد در نهایت ساختار نوشتار حاضر را تشکیل داد.

مهم‌ترین جنبه رعایت اصول اخلاق در مقاله حاضر، حفظ حقوق معنوی مؤلفان مقالات و کتاب‌های استفاده‌شده در گزارش نهایی این مطالعه مروری بود که مؤلفان پژوهش به آن توجه دقیق داشتند.

یافته‌ها

برای بررسی سازه نظری خشم ۳۲۰ مقاله و ۱۸۴ کتاب ارزیابی شد که از این تعداد، ۸۵ مقاله و ۹۳ عنوان کتاب بر اساس معیارهای غربالگری منابع برای استفاده در پژوهش انتخاب و استفاده شد.

۱. تعریف خشم

خشم یکی از هیجان‌های مهم و تأثیرگذار است که نقشی بسیار اساسی در زندگی بازی می‌کند. خشم در شمار پرشورترین هیجان‌ها است که می‌تواند به شیوه‌های گوناگون ایجاد شود و آثار بسیاری بر ابعاد گوناگون جسمانی، روانی و اجتماعی داشته باشد (ریو،^۳ ۲۰۰۸؛

1. Dialectic.

2. Green, K. C.; Armstrong, J.; Graefe, A.

3. Reeve, J. M.

کلایک، ۲۰۰۲^۱). برای بررسی سازه خشم در بدو امر، به نظر می‌رسد بیان دیدگاه‌های نظری موجود در این زمینه لازم باشد. زیرا در تمامی فعالیت‌های علمی نیاز به داشتن اشتراکات در مفاهیم نظری برای رسیدن به اجماع در نتیجه‌گیری و برقراری ارتباط علمی است. دیدگاه‌های تخصصی روان‌شناسی و علوم اجتماعی به ۲۰ تعریف اصلی در این حوزه اشاره می‌کنند (برای توضیح بیشتر نک.: شهسوارانی و نوحی، ۲۰۱۴).

در لغت‌نامه‌های پارسی، خشم به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل خشنودی معنا شده است (دهخدا، ۱۳۹۲). غیظ به معنای شدت غضب، حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که در نتیجه نامالایمات به انسان دست می‌دهد و عارض می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). همچنین، از جمله واژگانی که به خشم اشاره دارد، «عصبانیت» است که به حالت کسی اطلاق می‌شود که از نظر روحی ناراحت است و تعادل قوای ارادی و تسلط خود را به واسطه ناراحتی و خشم از دست داده است (دهخدا، ۱۳۹۲).

در منابع دینی اسلامی، در تعریف خشم، از آن با عنوان «غضب» و «غیظ» یاد شده است که هم‌زمان شامل حالت جسمانی / فیزیولوژیک و حالات روان‌شناختی است. غضب به معنای جوشش و غلیان خون قلب است برای انتقام گرفتن. در حدیث نبوی آمده است: «از خشم و غضب بپرهیزید، زیرا غضب اخگری است که در قلب انسان برافروخته می‌شود. آیا نمی‌بینید که به هنگام غضب رگ‌های گردن متورم و چشم‌ها سرخ می‌شود؟» (صنعانی، ۱۴۲۱، بابُ الْغَضَبِ وَالْغَيْظِ وَ مَا جَاءَ فِيهِ، ح ۹۰۰). چنانچه غضب در باره پروردگار به کار رود مقصود از آن انتقام است نه چیز دیگر (بقره: ۹۰؛ آل عمران: ۱۱۲؛ طه: ۸۱؛ فتح: ۵۶). کلمه دیگر مرتبط با

1. Klienke, C. L.

۲. «بِسْمَا اسْتَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ أَنْ يَكْفُرُوا بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ بَغْيًا أَنْ يَنْزِلَ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ فَبَاؤُا بِغَضَبٍ عَلَى غَضَبٍ وَ لِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ مُهِينٌ».

۳. «ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ أَيْنَ مَا تُفْقَرُوا إِلَّا يَحْبِلُ مِنَ اللَّهِ وَ حَبْلٌ مِنَ النَّاسِ وَ بَاؤُا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَ ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَ يَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَ كَانُوا يَعْتَدُونَ».

۴. «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْلَعُوا فِيهِ فَبِحَلٍّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَخُلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى».

۵. «وَ يَعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَ الْمُنَافِقَاتِ وَ الْمُشْرِكِينَ وَ الْمُشْرِكَاتِ الطَّائِفِينَ بِاللَّهِ طَرَفَ السَّوْءِ عَلَيْهِمُ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَ غَضَبَ اللَّهِ عَلَيْهِمْ وَ لَعْنَهُمْ وَ أَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَ سَاءَتْ مَصِيرًا».

خشم، «غیظ» است که در لغت به معنای خشم و غضبی بسیار شدید و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون قلبش می‌فهمد. هر گاه پروردگار به صفت «غیظ» توصیف شود، مقصود از آن انتقام و عقوبتی شدید است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۶).

۲. ابعاد، خصوصیات و عوارض خشم از دیدگاه اسلام

در اکثریت ادیان، خشم به تناوب به خداوند یا الهه‌ها و رب‌النوع‌ها نسبت داده شده است. مردمان بدوی معتقد بودند رب‌النوع‌ها عامل خشم و انتقام هستند که به شکل انسان‌گونه^۱ در مردم جاری می‌شود (متیوز و اسمیت، ۲۰۱۲^۲). به تدریج و با تشکیل و نزول شرایع مختلف در روی زمین، تفکرات مختلفی درباره خشم بین مردم شکل گرفت. آن دسته از ادیان که الهی بودند و مادام که علمای دینی آنها در تعالیم مذهبی شان در یهودیت (بین، و کانوی، ۲۰۱۱^۳؛ آدلر و سینگر، ۲۰۱۲^۴؛ اسکالنیک و همکاران، ۲۰۰۷^۵؛ دنیس، ۲۰۰۷^۶؛ شیوتیل و نیسن، ۲۰۰۶^۷؛ اسکالنیک، ۲۰۰۶) و مسیحیت (متیوز و اسمیت، ۲۰۱۲؛ کوریان، ۲۰۱۲^۸؛ متیوز، ۲۰۱۰^۹؛ کمپ و استرانگمن، ۱۹۹۵) دست نبرده بودند تعالیمی مشابه هم داشتند. ادیان غیرالهی و پگانی، همانند مذاهب بودایی (گودورف، ۲۰۱۳^{۱۱}؛ هادسن، ۲۰۱۲^{۱۲}؛ فرانکاوایلا، ۲۰۱۲^{۱۳}) و هندو (براون، ۲۰۱۲^{۱۴}؛ رائو، ۲۰۱۵^{۱۵}).

1. Anthropomorphic.
2. Mathews, S.; Smith, G. B.
3. Paine, T.; Conway, M. D.
4. Adler, C.; Singer, I.
5. Skolnik, F.; Himelstein, S.; Wigoder, G.
6. Dennis, G. W.
7. Shivtiel, A.; Niessen, F.
8. Kurian, G.
9. Mathews, C.
10. Kemp, S.; Strongman, K. T.
11. Gudorf, C. E.
12. Hudson, E. T.
13. Farancavilla, D.
14. Brown, C. M.
15. Rao, M. G.

۲۰۱۱؛ جین،^۱ ۲۰۱۱) نیز به شکلی دیگر به خشم نگریسته‌اند. دین مبین اسلام که با مجاهدت و رشادت علمای آن تا به امروز از گزند هر گونه تحریف و آسیبی به دور بوده است، در زمینه خشم دیدگاهی چندبعدی و بسیار بدیع دارد، تا آنجا که به خشم به عنوان سازه‌ای کامل پرداخته شده و در زمینه تمامی ابعاد و نیز نحوه مواجهه با آن و اداره‌اش نیز نکات، دستورها و آموزه‌های جامعی برای مؤمنان خود عرضه کرده است.

از دیدگاه مکارم شیرازی، در منظر اسلام، خشم، نوعی حالت طغیانی در نفس است که عوامل منتظره و غیرمنتظره در انسان به وجود می‌آورد و اجباراً عقل را از فعالیت باز می‌دارد. خشم تسلط عقل را بر اعضا و جوارح بدن متوقف می‌کند و رابطه عقل را با اراده و اندیشه قطع می‌کند و در نتیجه، مزاج آدمی مختل می‌شود و اعضای بدن را برای حمله و انتقام آماده می‌کند. علت ظهور این اعمال در هنگام غلبه خشم آن است که در آن هنگام فشار خون بیشتر می‌شود و خون از قلب با حرارت بسیار و سرعت غیرعادی به رگ‌ها وارد می‌شود و به سوی مغز می‌رود، به طوری که چهره شخص خشمناک را گلگون می‌کند و شقیقه‌های او را به ضربان شدید وادار می‌کند. بعد هم خون در سینه می‌جوشد و سبب انقباض بیشتر عضلات بدن می‌شود، به طوری که چین‌های خوف‌آوری در پیشانی شخص ظاهر می‌شود و لب‌ها را به حال انقباض درمی‌آورد شخص بی‌اختیار به دندان‌هایش فشار وارد می‌کند و آنها را نشان می‌دهد. اینجا است که در چنین حالتی شخص خشمناک درصدد عکس‌العمل برمی‌آید و می‌خواهد انتقام بگیرد. عطش شدید خوردن و انتقام تمامی جان خشمناک را فرا می‌گیرد. شاعری عرب‌زبان در این باره چنین می‌گوید «من همه دشمنانم را آزمایش کردم. هیچ دشمنی را شدیدتر و لجوج‌تر از غضب ندیدم». این قوه همانند شهوت، یکی از قوای صورت باطنی انسان است و اگر تحت فرمان عقل و شرع راه اعتدال رود باعث زیبایی صورت باطنی (سیرت آدمی) می‌شود و اگر به افراط یا تفریط گرفتار شود، سیرت انسان را زشت و تباه می‌کند. انسان در معرض حوادث قرار دارد و خطر او را به دفاع از خویشتن او می‌دارد. این نیرو

1. Jain, P.

غضب نامیده می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲).

در اصطلاح علم اخلاق اسلامی، خشم حالتی نفسانی تلقی می‌شود که موجب حرکت روح حیوانی از داخل به خارج می‌شود تا بر طرف مقابل غالب شود و از او انتقام بگیرد. در صورتی که این حالت شدید باشد، حرارتی بسیار در بدن ایجاد می‌کند، رنگ انسان ملتهب و تیره، رگ‌ها پرخون و نور عقل بی‌فروغ می‌شود. غضب برای دفع ضرر است یا به سبب امری است که واقع شده و حرکت آن برای انتقام است. اگر غضب با هدف انتقام باشد، رنگ آدمی سرخ می‌شود و اگر انتقام ممکن نباشد و از آن مأیوس باشد، خون به باطن میل می‌کند و به آن جهت، رنگ آدمی زرد می‌شود و اگر غضب بر کسی باشد که نداند خواهد توانست انتقام از او بگیرد یا نه، رنگ آدمی گاهی سرخ و گاهی زرد می‌شود (نراقی، ۱۳۷۶).

توانمندی خشمگین شدن که به تعبیر علمای علم اخلاق اسلامی قوه غضبیه نام دارد، یکی از هیجان‌های اصلی انسان است که طبیعت آدمی بر آن سرشته شده و علمای اخلاق و عرفان آن را از نعمت‌های بزرگ پروردگار برشمرده‌اند. چون با آن بقای شخص، نوع و نظام خانواده و به طور کلی دنیا و آخرت مطلوب حفظ می‌شود، سامان می‌یابد و زمینه‌های عملکردهای بهینه فراهم می‌شود (خمینی، ۱۳۹۱).

قوه غضب از نیازهای حیاتی وجود انسان است. بدون غضب انسان نمی‌تواند هیچ خطری را از خود دفع کند، با هیچ دشمنی در نمی‌آویزد، از هیچ مهلکه‌ای نمی‌گریزد، بنابراین، ریشه‌کن کردن آن از وجود آدمی نه ممکن است و نه لازم. تنها وظیفه‌ای که انسان دارد و انجام آن نیز ممکن، این است که قدرت و صولتش را در هم بشکند تا به فرمان عقل گردن نهد و بیهوده آتش افروزی نکند، درون را دچار آشوب و برون را آشفته نسازد و به مقام و مرتبه لایق خود، یعنی تحت هدایت عقل و شرع، آنجا که شعله غضب لازم است بروز کند و در عین حال، در هر جا حلم لازم است خاموش باشد و عقب بنشیند. انسان بالاتر از این هیچ تکلیفی ندارد و آنچه مَرَضٌ خداوند است همین است که غضب در اختیار انسان باشد. لذا قرآن کریم می‌فرماید: «أَنَّا نَكْشَمُ خَوَيْشَ رَا فَرُو مِي بَرْنَد (آل عمران: ۱۳۴)»؛ در حالی که اگر نداشتن

۱. «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ».

خشم پسندیده بود می‌فرمود: «آنان که هیچ خشمی ندارند».

خشم و پیامدهای آن در صورتی نعمت تلقی خواهند شد که با سایر قوای انسان، از جمله عقلانیت، به صورتی هماهنگ پرورش یابد و با تفکر، تدبیر و هویت مدیریت شود. در غیر این صورت، این توانمندی از خطرناک‌ترین هیجان‌های آدمی است و اگر به صورت پرخاشگری ابراز شود، سبب مشکلات عدیده و نقایص فردی و جمعی خواهد شد. خشمی که به فرمان عقل و دین باشد، پسندیده است. چنین خشمی در برابر غیرت بجا برانگیخته می‌شود و در برابر بردباری نیکو خاموش خواهد شد (فیض کاشانی، ۱۳۸۱). خشم در حد اعتدال مطلوب است و در حقیقت، غضب نیست، بلکه شجاعت و قدرت نفس است. در قرآن کریم، پروردگار به پیامبر اکرم می‌فرماید: «ای پیامبر! بر کفار و منافقان غضب کن و سخت بگیر و با دیگران مهربان و آسان‌گیر باش و هرگز بر آنان غضب روا مدار» (توبه: ۷۳؛ تحریم: ۹).^۱ پیامبر اکرم، تندی، زیرکی و نشان‌دادن واکنش خشمگینانه در برابر نقشه‌های منافقان و دشمنان را یکی از علائم مؤمنان برشمرده است (مجلسی، ۱۳۵۳).

در دیدگاه اسلام، خصومت با عنوان «کینه» مطرح شده و گفته‌اند هر گاه فرد از انتقام‌گرفتن ناتوان شود، خشم در درونش جایگزین می‌شود و به صورت کینه درمی‌آید؛ و معنای کینه آن است که سنگینی خشم و تفر از کسی در دل بماند؛ در حالی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «مؤمن کینه‌توز نیست». بنابراین، کینه نتیجه خشم است (فیض کاشانی، ۱۳۸۱).

هنگامی که نیروی غضب بر انسان چیره می‌شود، قدرت درستی‌اندیشیدن از کار می‌افتد و گاه رفتارهای ناپه‌نجان از انسان سر می‌زند یا سخنانی می‌گوید که پس از فرونشستن خشم، ندامتی شدید به بار خواهد آورد. پروردگار در قرآن به عنوان نمونه‌ای واقعی، داستان حضرت موسی علیه السلام را که پیامبری است اولوالعزم بیان می‌کند و می‌گوید الواح را بر زمین افکند و سر و ریش برادرش، حضرت هارون علیه السلام را گرفت و با خشم به طرف خود کشید و به گمان اینکه هارون در کارش، منع بنی‌اسرائیل از گوساله‌پرستی، اهمال کرده است، او را به شدت عتاب

۱. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ».

کرد. اما زمانی که خشمش فروکش کرد و آرامش خود را باز یافت، متوجه شد که هارون علیه السلام آنها را از این کار باز داشته و قوم بنی اسرائیل وی را ناتوان و ضعیف شمرده‌اند و قصد قتلش را نیز داشته‌اند. موسی علیه السلام در این حالت از پروردگار بابت آنچه به ناحق درباره برادرش پیش از دریافت حقیقت امر انجام داده بود طلب آمرزش کرد (اعراف: ۱۵۱).^۱

از نشانه‌های ظاهری خشم، تغییر چهره، لرزش شدید در اعضای بدن، در هم ریختن نظم و ترتیب کارها، و پریشانی در سخن گفتن و حرکات، و سرخی چشمان است (فیض کاشانی، ۱۳۸۱). در متون دینی اسلام، درباره پرخاشگری کلامی و جسمانی آمده است که اثر خشم بر زبان آن است که زبان به دشنام و سخنان زشت رها و باز شود. همچنین، نظم و ترتیب اعمال انسان خشمگین بر هم می‌خورد و کلماتش پریشان می‌شود. از نظر حضرت علی علیه السلام، خشم شدید، نحوه گفتار را دگرگون می‌کند، اساس استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را پراکنده می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷). افزون بر این، علائم و تأثیرات جسمانی خشم این است که انسان خشمگین، حمله می‌کند، می‌زند، مجروح می‌کند و گاه به قتل می‌رساند (فیض کاشانی، ۱۳۸۱). در عین حال، وضعیت تفریطی خشم، یعنی نبود خشم یا ضعف آن نیز نکوهش و شماتت شده است، چنانچه می‌گویند: «فلانی غیرت ندارد». اثر ضعف غیرت این است که آدمی از آنچه موجب عار و ننگ است ناراحت نمی‌شود، که نتیجه ترس و خواری است. درباره آثار سرکوب خشم یا حالت انفعالی گفته‌اند: «بدان که هر که خشم خود به اختیار و دیانت فرو خورد، مبارک آید؛ اما اگر از عجز و ضرورت فرو خورد، اندر باطن وی گرد آید و عقده گردد» (غزالی، ۱۳۸۶).

حضرت علی علیه السلام درباره تأثیر خشم بر عقل و فکر می‌فرماید: «خشم عقل را تباه و آدمی را از درستی دور می‌نماید» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷). امام صادق علیه السلام غضب را کلید هر شری می‌داند (کلینی، ۱۳۹۰). همچنین، در منبعی دیگر، از امام صادق علیه السلام نقل شده است که هر کس مالک غضب خود نباشد، مالک عقل خود نیز نخواهد شد (نراقی، ۱۳۷۶؛ مجلسی، ۱۳۵۳). درباره

۱. «قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلَاخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ».

پشیمانی بعد از خشم و غضب، روایات و احادیث متعدد و متواتری نقل شده است که از آن جمله می‌توان به فرمایش گهربار حضرت علی علیه السلام اشاره کرد که: «از غضب دور شوید که اول آن دیوانگی و آخر آن پشیمانی است» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۹۰).

در روایات اسلامی، علاوه بر بیان برخی مفاسد و مخاطرات مادی و معنوی غضب، نکوهش بسیاری بر آن رفته و پاداش‌های بسیاری بر خودداری و فرونشانی خشم مترتب دانسته شده است. جنایت، گناه، خواری فرد، انحطاط روحی، ذلت، ندامت، یأس، مرگ و بیماری از مفاسد و عواقب مخاطره‌آمیز غضب به شمار می‌آیند. حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: «خشم صاحبش را هلاک و زشتی‌ها را آشکار می‌کند» و «خشم، سوارکاری سبک‌سر است که آدمی را بی‌ارزش و هلاک می‌نماید» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷).

گاه اتفاق می‌افتد که انسان از دست کسی خشمگین می‌شود، ولی در عین حال به سبب اینکه احتمال می‌دهد اظهار خشم به آن فرد عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد، خشمش را آشکارا متوجه وی نمی‌کند و در چنین مواقعی، به طور عام آدمی خشمش را متوجه سایرین می‌کند یا وسایل مادی دیگری را می‌شکند یا خرد می‌کند؛ یا حتی گاه خشم خود را متوجه خودش می‌کند و رفتاری ظالمانه در حق خود انجام می‌دهد که در چارچوب روان‌شناسی با نام مکانیزم درون‌روانی جابه‌جایی شناخته شده است. در فرآیند جابه‌جایی، افراد عمدتاً خشم خود را بر فرد / چیزی بعنوان جایگزین وارد می‌کنند که می‌پندارند ضرر و زیان آن کمتر از اظهار خشم به شخص اصلی است (شوارتز،^۱ ۲۰۱۵). قرآن کریم با بیان مثلی واقعی، مسئله انتقال و جابه‌جایی خشم و متوجه کردن آن به خود را توضیح می‌دهد، آنجا که منافقان را توصیف می‌کند و می‌گوید آنها از شدت خشم از مؤمنان، انگشتان خویش را گاز می‌گیرند (آل عمران: ۱۱۹؛^۲ نجاتی، ۱۳۶۷).

1. Schwartz, C.

۲. «ها أَنْتُمْ أَوْلَاءُ تُجِبُّونَهُمْ وَلَا يَجِبُونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لُفُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمُ الْأَنْبَاءَ مِنَ الْعَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا بِعَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ».

۳. طبقه‌بندی خشم در اسلام

از نگاه علمای اسلامی و دانشمندان علم اخلاق، خشم مراتبی دارد و عملکرد انسان‌ها در برابر نیروی خشم، در موقعیت‌های مختلف گوناگون است و بر سه نوع است: تفریط، افراط و میانه‌روی (مجلسی، ۱۳۵۳).

الف. تفریط

تفریط عبارت است از ضعف یا نداشتن نیروی خشم که پسندیده نیست. نتیجه ضعف این قوه حساسیت‌نداشتن به امور نامشروع، پستی و حقارت نفس و سکوت در برابر زشتی‌ها است. خداوند متعال در قرآن، بهترین اصحاب پیامبر اعظم ﷺ را به استواری و مردانگی بسیار، وصف کرده است که «بر کافران بسیار سخت‌گیر هستند» (فتح: ۲۹)^۱ و نیز در جای دیگری می‌فرماید: «ای فرستاده خدا! با کافران و منافقان، جهاد و مبارزه کن و بر آنان سخت‌گیری نما» (توبه: ۷۳)^۲.

ب. اعتدال

به معنای حفظ تعادل و موازنه در بروز و اجرای هیجان خشم است. در این حالت، خشم بجا و به‌موقع از انسان صادر می‌شود، به گونه‌ای که از حد شرع و عقل خارج نمی‌شود و تابع آنها است. این میزان از خشم نه تنها نکوهیده نیست، بلکه پسندیده است و دین نیز بر آن تأکید دارد و نوعی شجاعت به شمار می‌رود (فتح: ۲۹).^۳ نکته مهم در مبحث اعتدال، اشراف فرد بر خود و نیز حدود شرعیه است. از حضرت علی ؓ نقل شده است که پیامبر خدا ﷺ هرگز برای دنیا خشمگین نمی‌شد. هر گاه برای حق خشمگین می‌شد، هیچ‌کس نمی‌توانست او را منصرف کند و هیچ چیز در برابر خشم او پایداری نمی‌کرد تا حق را یاری کند.

۱. «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكْعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيَاهُهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا».
۲. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَيُسُّ الْمُنْصِرُ».
۳. «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكْعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيَاهُهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا».

ج. افراط

در این وضعیت، خشم بر انسان غلبه می‌کند تا جایی که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و تبعیت از آنها خارج می‌شود. شخصی که در این حالت است، بینش درستی ندارد و فکر و نظر و تصمیم مناسبی نیز نخواهد داشت. در ضمن، هیچ‌گونه پند و نصیحتی بر او اثر نخواهد کرد. پیامدهای این نوع خشم عبارت‌اند از: رنگ‌پریدگی، لرزش اندام‌ها، خارج شدن اعمال از مدار نظم و ترتیب، تشویش در حرکات و گفتار، ناسزاگویی و حالت تهاجم. امام صادق علیه السلام از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل کرده است: «غضب ایمان را تباه می‌سازد، آنچنان که سرکه، عسل را فاسد می‌کند» (شیخ الاسلامی، ۱۳۸۹). بنابراین، این مرتبه از خشم مذموم است و در آیات و روایات سرزنش شده و انسان نیز باید همواره در کنترل آن بکوشد.

۴. ریشه‌های خشم از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام، اگرچه علل برانگیزاننده خشم متعددند، اما کاملاً از هم جدا نیستند و با هم تعامل و همپوشانی دارند. اسلام به هیچ وجه سایر منابع دانش و علم بشری را نادیده نگرفته است و دانشمندان مسلمان عوامل متعدد فردی، بین فردی و برون فردی را نیز در بروز، تشدید یا کاهش خشم از نظر دور نداشته‌اند. از جمله علت‌های شناختی خشم می‌توان به خطاهای شناختی و افکار معیوب اشاره کرد. علاوه بر این، علت‌های روان‌شناختی نظیر اضطراب، احساس حقارت و عوامل شخصیتی و نیز عوامل اجتماعی، اقتصادی، و طبیعی در ایجاد و بروز خشم نقش دارند. در علم اخلاق و متون غنی اسلامی به علل و عوامل اخلاقی، همچون خودخواهی، حسد، دعوا، عیب‌جویی، مسخره‌کردن، مخالفت، مکر، حيله، خدعه، حرص، طمع و آزار اشاره شده است (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸).

در دیدگاه اندیشمندان مسلمان و نیز از خلال متون اسلامی، بروز حالت خشم عوامل متعددی دارد، از جمله: ۱. وراثت؛ ۲. حساسیت شدید اعصاب بدن؛ ۳. تربیت نادرست؛ ۴. تغذیه نادرست که موجب مسمومیت مزاج است (کلینی، ۱۳۹۰). همچنین، از جمله عواملی که سبب تحریک خشم می‌شوند عبارت‌اند از: ۱. نخوت و تکبر؛ ۲. خودخواهی (دوست داشتن بیش

از اندازه خویشتن)؛ ۳. شوخی بیجا؛ ۴. تمسخر و اهانت؛ ۵. ننگ و رسوایی؛ ۶. حيله‌گری و فریب؛ ۷. حرص بسیار و جمع کردن مال و به دست آوردن مقام (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). این هفت خصلت که از رذایل اخلاقی محسوب می‌شوند برای خشم و غضب به منزله گذاردن هیزم بسیار داخل آتش شعله‌ور است. مادامی که در وجود انسان این صفات رذیله هست او از خطر خشم و آثار آن مصون نیست. پس برای مصون ماندن از خشم، نخستین اقدام راندن این صفات رذیله خود است (همان).

در معارف اسلام، علت اصلی غضب در انسان خودبزرگ‌بینی و تکبر و خودپسندی (عُجب) است. انسان معمولاً وقتی خشمگین می‌شود که خودبزرگ‌بینی یا خودپسندی اش خدشه بردارد. آگاهی از نواقص خویش و برتری‌های دیگران مهم‌ترین عاملی است که این دو احساس کاذب را خدشه‌دار می‌کند. وقتی انسان در معرض تمسخر قرار گیرد یا کسی با او طوری شوخی کند که آن را در شأن خود نبیند یا عیبی را به او نسبت دهند یا به کلامش خرده‌ای بگیرند یا او را از رسیدن به خواسته‌ها و مال و جاهی که در اندیشه آن است بازدارند آتش خشمش برافروخته می‌شود (مجلسی، ۱۳۵۳).

۵. چپستی مدیریت خشم در اسلام

با توجه به آثار زیانبار فردی و اجتماعی خشم، کنترل آن به ضرورتی مهم برای افزایش و بهبود رفاه و آسایش انسان بدل شده است. کنترل خشم ممکن نیست مگر اینکه شناخت و آگاهی کافی از این هیجان بنیادی و دانش مناسب درباره سطوح، مراحل، تأثیرات بدنی، عاطفی، شناختی و رفتاری و شدت و ضعف آن داشته باشیم. شناخت خشم به ما نیروی تحلیل، کنترل و مدیریت می‌دهد. هر اندازه این شناخت بیشتر باشد، مدیریت و کنترل خشم، در عمل بهتر صورت می‌گیرد. بزرگان علم اخلاق اسلامی، انسان را بر اساس دستور دین و عقل به سوی اعتدال در خشم دعوت کرده‌اند و اعتدال در آن را سرچشمه بسیاری از فضایل و خروج از حد اعتدال را موجب رذایل اخلاقی و رفتاری می‌دانند (جزایری، ۱۳۸۲).

خشم مهارنشده سازگاری و سلامتی افراد را در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی دچار

مخاطرات جدی می‌کند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸). در متون و روایات اسلامی، درباره لزوم کنترل و مدیریت خشم توصیه‌های فراوانی شده، و تأکید می‌شود خشم به صورت غریزی در همه افراد بشر وجود دارد تا موانع حیات و کمال خویش را به وسیله آن دفع کند. اما این غریزه نیز به حکم غریزه‌بودنش باید همانند سایر غرایز کنترل شود. زیرا اگر از حد اعتدال خارج شود، یکی از دام‌های شیطان خواهد شد. قرآن کریم، در توصیف اهل بهشت، از کسانی سخن می‌گوید که امیر و کنترل‌کننده خشم و غضب خویش‌اند و به آنان مژده بهشت می‌دهد (آل عمران: ۱۳۴). حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: «خشم آتشی شعله‌ور است؛ کسی که خشم خود را فرو نشانند، آن آتش را خاموش کرده است و کسی که خشم خود را رها کند (به حال خود آزاد گذارد) خود اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت» (کلینی، ۱۳۹۰).

در مباحث اخلاقی اسلام، از کنترل خشم یا فروبردن خشم به عنوان «کظم غیظ» سخن به میان آمده و قرآن کریم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است. «کظم» در لغت، به معنای بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، درباره کسانی که از خشم و غضب خودداری می‌کنند به کار می‌رود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). بر اساس نظریه روان‌کاوی، اگر خشم فرو خورده شود، منجر به بروز تنفر، جهت‌گیری خشم به درون، افسردگی و حتی خودکشی می‌شود. این مسئله با «کظم غیظ»، که به عنوان یکی از صفات برجسته پرهیزگاران در آموزه‌های دینی مطرح شده است، تعارض و تغایر فراوان دارد. بنا بر نظر مطهری، «غیظی که انسان پیدا می‌کند، درست حالت عقده‌ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را کظم گویند. مثل غده سرطانی 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 شده و همانند یخی که آب می‌شود، آب شود» (مطهری، ۱۳۸۱).

فروبردن خشم در چارچوب معارف و جهان‌بینی اسلام، در روابط فرد موجب پاک‌شدن مسئله می‌شود نه درون‌ریزی خشم. بر اساس تعالیم روح‌بخش اسلام، انسان موظف است از

خطاهای مردم چشم‌پوشی، و با ایشان مدارا کند، صبر پیشه کند، انتقادپذیر باشد، پندشنوی داشته باشد، به گفتار دیگران و مردم گوش دهد و به نیکوترین آنها عمل کند، در تنش‌های اجتماعی و دعوای احتمالی اهل گذشت باشد، از مجادله، کینه، بگومگو و درگیری جسمی حذر کند و با مردم به شکلی پسندیده سخن بگوید. مؤمنان در هر حالی حضور خداوند را احساس می‌کنند، می‌دانند که مطابق وعده پروردگار فروربردن خشم منجر به عزت، امنیت و آرامش وی می‌شود، او را محبوب دیگران می‌کند و برای رسیدن به این منظور دعا می‌کند. حضرت امام سجاده علیه السلام از پروردگار می‌خواهند که «مرا به زیور صفات نیک صالحان آراسته گردان و لباس پرهیزگاران را بر من بپوشان تا به گسترش عدل و فروربردن خشم خویش و اصلاح مردم پس از آتش خشم بپردازم» (آشتیانی، ۱۳۹۰).

۶. چرایی کنترل و مدیریت خشم از دیدگاه اسلام

انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آنها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می‌شود، که باعث عصبانی شدنش می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد (نصر اصفهانی، ۱۳۷۸). انسان در حالت غضب تجلی‌گاه جهنم است و اگر خود را کنترل نکند شراره این آتش به بیرون سرایت می‌کند و در قیامت با همین آتش خواهد سوخت. صدای تنفس و ناله انسان غضب‌کرده، صدای غیظ‌آلود جهنم است (فرقان: ۱۲).^۱ در حال عصبانیت شیطان به انسان بسیار نزدیک است. بنابراین، شخص عصبانی نباید تصمیم بگیرد و عملی را انجام دهد (خادم‌الذاکرین، ۱۳۸۲).

غضب از بیماری دل و نقصان عقل است و باعث ضعف نفس و نقص آن می‌شود (البته منظور غضبی است که عقل و شرع تأیید نکند)، دیوانه زودتر از عاقل و مریض زودتر از سالم عصبانی می‌شود، اما نفس نیرومند و با فضیلت همچون کوهی است که طوفان‌ها تکانش نمی‌دهد (نراقی، ۱۳۸۴). کمتر صفتی از صفات رذیله به اندازه غضب ویرانی به بار می‌آورد و اگر فهرستی از آثار سوء غضب (خشم) نوشته شود معلوم خواهد شد که این آثار از بسیاری از

۱. «إِذَا رَأَتْهُمْ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ سَمِعُوا لَهَا تَغِيظًا وَ زَفِيرًا».

اخلاق رذیله بیشتر است (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲).

از دیدگاه اندیشمندان اسلامی، پیامدهای ناگوار خشم بسیارند: خشم و غضب از مهلکات بزرگ‌اند و چه بسا شقاوت ابدی را نصیب انسان می‌کنند (مثل قتل نفس یا قطع عضو)؛ رهاشدن زبان به دشنام؛ آشکارشدن بدی مسلمانان و فاش شدن اسرار ایشان (نراقی، ۱۳۸۴)؛ آشکارشدن کینه‌های نهفته و سبک‌سری (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹: ۲۹/۹-۴۳)؛ تباهی ایمان. خشم با ایمان سازگاری ندارد و فرد عصبانی ممکن است از حکمت و قسمت و تدبیر الهی ناراضی شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). رسول اعظم ﷺ در مذمت خشم می‌فرماید: «خشم ایمان را تباه می‌کند، همان‌گونه که سرکه غسل را» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹: ۲۹/۹-۴۳). امام باقر علیه السلام یکی از مهم‌ترین برکات خویشنداری در حالت خشم را نجات از آتش دوزخ بیان می‌کند و می‌فرماید: «هر کس در هنگام خشم و غضب مالک نفس خویش باشد، خداوند متعال بدن او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد» (علم‌الهدی، ۱۳۸۸). بنابراین، می‌توان به‌جرت اذعان داشت که هر گونه عملی با هدف کاهش خشم و مدیریت و کنترل آن همسو با اطاعت از دستورها و فرمان‌های پروردگار و آموزه‌های اسلامی است.

پروردگار در قرآن کریم انسان را به کنترل خشم سفارش بسیار کرده است. کنترل و مدیریت خشم، که در ادبیات دینی از آن به حکومت بر نفس در حال غضب نیز تعبیر شده، فواید بسیاری دارد که اهم آن چنین است:

۱. آدمی قدرت خود را بر تفکر سالم و صدور حکم‌ها و دستورهای صحیح حفظ می‌کند و گفتار و رفتاری از خود بروز نخواهد داد که بعداً پشیمانی به بار آورد.
۲. مدیریت و کنترل نیروی خشم و تجاوز نکردن به حقوق و حریم سایرین، چه جسمی (فیزیکی) و چه لفظی (کلامی) و تداوم رفتاری نیکو که همراه با آرامش در خصوص مردم است، به طور عام منجر به ایجاد آرامش در طرف مقابل می‌شود و وی را نیز وادار می‌کند به خود بیاید و آرامش خویش را بازیابد. نتیجه چنین کنشی بی‌شک افزایش دوستی، محبت و صمیمیت بین افراد است و به بهبود روابط انسانی مشترک [و افزایش سرمایه اجتماعی در جامعه و امت

اسلامی] کمک شایانی خواهد کرد. پروردگار در قرآن کریم می‌فرماید: «بدی خلق را به بهترین عمل [که نیکی است] پاداش دهید تا همان کس که با شما دشمن است، دوست و همراه شما شود» (فصلت: ۳۴).^۱

۳. کنترل و حفظ خشم از نظر بهداشت روانی نیز بسیار مفید است و انسان را از بسیاری امراض جسمانی [اختلالات روان‌تنی] ناشی از انفعالات شدید در بروز خشم مزمن، دور می‌کند (آذربایجانی، ۱۳۸۵).

۷. روش‌های مدیریت خشم در ادبیات نظری اسلامی

بیشتر الگوهای مداخله‌ای آموزش مدیریت و کنترل خشم از رویکرد شناختی- رفتاری استفاده کرده‌اند. در این رویکرد، هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد است و مؤلفه‌های تأثیرگذار در روابط میان فردی را در بر می‌گیرد. راهبردهای ذکرشده در روایات و متون دینی اسلام نیز شامل دو مؤلفه شناختی و رفتاری است. در نظر گرفتن نفع دنیوی و اخروی مهار خشم و توجه به آثار فیزیولوژیکی خشم، از جمله راهبردهای شناختی در دیدگاه دینی است. افزون بر این، مهار محرک‌ها، تغییر محیطی و وضعیت، الگو قرار دادن زندگی و منش افراد صبور و شیوه رفتاری آنان از جمله فنون رفتاری مؤکد در آموزه‌های اسلامی است. به‌علاوه، همانندسازی، حفظ جذابیت بین فردی، تعافل، و عفو، در زمره فنون و مهارت‌های بین فردی و اجتماعی در دیدگاه اسلام محور است (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸).

در ادامه، به بررسی شاخص‌ترین شیوه‌های مدیریت و کنترل خشم (کظم غیظ) در اسلام می‌پردازیم که در منابع نظری برجسته و اصلی فقه شیعی ذکر شده است. البته روش‌هایی که در ادامه ذکر می‌شوند بیشتر جنبه توصیه‌ای دارند و هنوز پژوهشی درباره اثربخشی آنها انجام نشده است. امید است که در آینده نتایج پژوهش‌های آزمایشی در زمینه شیوه‌های مدیریت خشم اسلامی منتشر شود. خلاصه‌ای از رویکردهای کنترل و مدیریت خشم در جدول یک آمده است.

۱. «وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِی هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِی بَیْنَكَ وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَتْهٗ وِیْلًا حَمِیْمًا».

جدول ۱؛ شیوه‌های کنترل و مدیریت خشم اسلامی

توضیحات	رویکردهای مطرح‌شده
<p>۱. به خشم خود اهمیت نمی‌دهند و عجولانه و سریع آن را ابراز نمی‌کنند.</p> <p>۲. به خاطر پروردگار، از لغزش دیگران در گذشته و آن لغزش را به طور کلی نادیده می‌انگارند.</p> <p>۳. پاسخ‌دادن بدی با نیکی، ترک محل و دعا برای فرد خاطی.</p> <p>۴. مراحل فوق در انسانی که هنوز در سیطره شیطان گرفتار نیامده و قلبش تاریک نشده، منجر به ارزیابی مجدد و درنگ در خشم و اصلاح رفتارش خواهد شد. اما اگر مراحل فوق نتیجه نداد باید از ارزش‌های خویش مطابق آیه ۶۰ سوره مبارکه انفال با چنگ و دندان دفاع کرد.</p>	<p>شیوه چهارمرحله‌ای کظم غیظ (زکار)</p>
<p>الف. راه علمی درمان غضب</p> <p>خودشناسی؛ درباره اخباری که در ستایش از گذشت، تحمل و بردباری وارد شده است بیندیشد؛ عذابی را که برای ابراز خشم وعده داده شده در نظر بگیرد و بداند که خدا از او تواناتر است و بیش از او می‌تواند خشمش را اعمال کند؛ عاقبت انتقام و دشمنی را در نظر بگیرد؛ علم به اینکه عواملی که انسان را به انتقام می‌خوانند غالباً مبتنی بر موهومات است؛ ضرورت خویش را در حال خشم و خشونت معجم و آن را با حالت کربه‌بانه بردباری و گذشت مقایسه کند و آنگاه هر کدام را خواست برگزیند.</p> <p>ب. راه عملی درمان غضب:</p> <p>پناه‌بردن به خدا و گفتن ذکر شریف «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»؛ در آن حالت شخص به سیره پیامبران، اولیا و صالحان، که خود را پیرو آنان می‌داند، توجه کند و درباره آیات و احادیثی که غضب بیجا را مذمت کرده‌اند، بیندیشد و از عواقبش بر حذر باشد؛ تغییر دادن وضعیت و حالت فیزیکی (جسمانی) خود؛ استفاده از آب سرد، مثل نوشیدن، شستن دست و صورت، وضوگرفتن و غسل کردن؛ سکوت کند؛ فواید شیرین و لذت‌بخش کظم غیظ را در نظر آورد؛ جابه‌جایی محل؛ دوری از افراد بدخلق و عصبانی؛ زمینه‌ها و بسترهای دیگر خشم (همچون گرسنگی، تشنگی، خستگی، بی‌خوابی و...) را خود یا دیگران از میان بردارند؛ تقویت اعتقاد به قضا و قدر خداوندی؛ انسان</p>	<p>شیوه علمی و عملی مدیریت خشم (محمدباقر مجلسی)</p>

توضیحات	رویکردهای مطرح شده
<p>وقتی بر فردی ضعیف‌تر از خودش خشم می‌گیرد، فراموش نکند که قدرت خداوند خیلی بیشتر از قدرت او است و ممکن است مشول قهر و غضب و انتقام خداوند قرار گیرد.</p>	
<p>۱. برطرف کردن علل و انگیزه‌های خشم ۲. بررسی مفاسد خشم و فواید بردباری ۳. توجه به قدرت کیفر الهی ۴. دوری از اهل غضب ۵. سکوت و تغییر حالت ۶. مهار محرک‌ها ۷. هر فعلی که از انسان سر می‌زند، ابتدا در آن بیندیشد تا خود را از آثار خشم حفظ کند. ۸. انسان بداند که خشم بیماری دل است و نقصان عقل و علت آن، ضعف نفس است و اطلاق شجاعت و عزت نفس به خشم ناشی از جهل محض است. ۹. یادآوری این نکته که تسلط و قدرت خدا بر انسان نیرومندتر و بالاتر از قدرت انسان بر فرد ضعیفی است که بر او خشم می‌گیرد. ۱۰. مطالعه زندگی افراد صبور و شیوه رفتاری آنها ۱۱. در نظر داشتن حالت چهره فرد خشمگین ۱۲. عفو و گذشت ۱۳. شیوه‌های رفتاری ۱۴. مراودات دوستانه و خوش خلقی</p>	<p>راهکارهای اسلامی مقابله با خشم (شکوهی یکتا و همکاران)</p>

۱.۷. شیوه چهار مرحله‌ای کظم غیظ (زکار)

برای مدیریت و کنترل خشم در اسلام راه‌های گوناگونی وجود دارد. پیشنهاد اصلی این است که هر گاه عامل بروز خشم به حرکت آمد، لازم است انسان پایداری کند تا شخص خشمگین مجبور نشود به صورتی نكوهیده به مقتضای خشم عمل کند و در صورتی که خشم تحریک شود، باید با معجون‌ی از علم و عمل آن را درمان کرد (فیض کاشانی، ۱۳۸۱).

در دیدگاه اسلامی، افراد باگذشت، خود را از هر کینه‌ای دور می‌کنند. این باعث رفع کدورت‌ها و خشم فرد مقابل می‌شود و روابط محترمانه متقابل را تشدید می‌کند. این شیوه یکی از مصادیق جرئت‌ورزی (قاطعیت) است که سازنده‌ترین الگوی ارتباط مؤثر است. بنابراین، در کظم غیظ، مسئله خشم به کلی منتفی می‌شود و چیزی باقی نمی‌ماند تا موجب افسردگی شود. در اولین بسته از روش‌های اسلامی درباره مدیریت خشم می‌توان از این زاویه به موضوع نگریست که مطابق منابع اسلامی، پرهیزگاران در روابط اجتماعی خود با شیوه‌ای چهارمرحله‌ای به کظم غیظ می‌پردازند و خشم خویش را کنترل و مدیریت می‌کنند. این تقسیم‌بندی را زکار (۱۹۹۷) پیشنهاد داده است:

۱. به خشم خود اهمیت نمی‌دهند و عجولانه و سریع آن را ابراز نمی‌کنند.
۲. به خاطر پروردگار، از لغزش دیگران درمی‌گذرند و آن را به طور کلی نادیده می‌انگارند.
۳. پاسخ‌دادن بدی با نیکی، ترک محل و دعا برای فرد خاطی.
۴. مراحل فوق در انسانی که هنوز در سیطره شیطان گرفتار نیامده و قلبش تاریک نشده، منجر به ارزیابی مجدد و درنگ در خشم و اصلاح رفتارش خواهد شد. اما اگر مراحل فوق نتیجه نداد باید از ارزش‌های خویش مطابق آیه ۶۰ سوره انفال^۱ با چنگ و دندان دفاع کرد.

۲.۷. شیوه علمی و عملی درمان غضب (محمدباقر مجلسی)

خشم شدید سبب می‌شود شخص غضبناک بدون فکر و اراده دست به جنایت بزند. چون طغیان خشم، او را به حال جنون می‌کشاند. بدیهی است که هنگام جنون شخص اراده فکر و عقل خود را از دست می‌دهد و اعمال غیرارادی انجام می‌دهد (دریایی، ۱۳۹۱). لذا برخی بزرگان علم اخلاق، مانند یک بیماری به خشم نگریسته‌اند و بر اساس آموزه‌های اسلام و سیره پیامبر ﷺ و معصومان علیهم‌السلام برای مدیریت و کنترل خشم برنامه‌ای درمانی تدوین کرده‌اند که در دو بخش علمی و عملی می‌توان پیشنهاد داد. رئوس این مطالب که در مجلسی (۱۳۵۳) ذکر شده به شرح زیر است:

۱. «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ».

الف. راه علمی درمان غضب

۱. نخست باید به خودشناسی روی آورد و بداند انسانی است که از خاک آفریده شده، همانند سایر انسان‌ها دارای معایب و نواقصی است و جز با کسب فضیلت و تقوا بر کسی برتری نمی‌یابد. با این بینش است که عجب و تکبر خود را ریشه‌کن می‌کند و عوامل پیش‌گفته نمی‌تواند خشم او را برافروزد.
۲. درباره اخباری بیندیشد که در ستایش گذشت، تحمل و بردباری وارد شده است.
۳. عذابی را که برای ابراز خشم وعده داده شده در نظر بگیرد و بداند که خدا از او تواناتر است و بیش از او می‌تواند خشمش را اعمال کند.
۴. عاقبت انتقام و دشمنی را در نظر بگیرد و بداند که اگر خشمگین شود برای خود دشمنی به وجود آورده که ممکن است هر روز برای او مشکلی بترشد.
۵. علم به اینکه عوامل فراخواننده انسان به انتقام، غالباً مبتنی بر موهومات است؛ مثلاً شیطان انسان را وسوسه می‌کند که اگر او را ادب نکنی در نظر دیگران خوار می‌شوی. بنابراین، خویشتن را به سبب اینکه از ذلت دنیا می‌گریزد ولی ذلت آخرت را می‌پذیرد سرزنش کند.
۶. ضرورت خویش را در حال خشم و خشونت مجسم و آن را با حالت کریه‌مانه بردباری و گذشت مقایسه کند و آنگاه هر کدام را خواست برگزیند.

ب. راه عملی درمان غضب

۱. پناه‌بردن به خدا و گفتن ذکر شریف «أعوذ بالله من الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».
۲. به هنگام غضب، شخص به سیره پیامبران، اولیا و صالحان، که خود را پیرو آنان می‌داند، توجه کند و درباره آیات و احادیثی که غضب بیجا را مذمت کرده‌اند بیندیشد و از عواقبش بر حذر باشد.
۳. تغییردادن وضعیت و حالت فیزیکی (جسمانی) خود؛ مثلاً اگر در حال دویدن است، راه برود، اگر راه می‌رود بایستد، اگر ایستاده است بنشیند، اگر نشسته است دراز بکشد و اگر دراز کشیده است بخوابد (کلینی، ۱۳۹۰).

۴. استفاده از آب سرد، مثل نوشیدن، شستن دست و صورت، وضوگرفتن و غسل کردن. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «هر گاه یکی از شما خشمگین شود باید وضو بسازد یا غسل کند. زیرا غضب از جنس آتش است» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹).
۵. سکوت کند. چون ممکن است در این حالت، فرد حرف‌هایی بزند که بعداً پشیمان شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «خشم خود را با سکوت و هوای نفس را با خرد درمان کنید».
۶. فواید شیرین و لذت‌بخش کظم غیظ را، که بارها تجربه کرده، در نظر آورد.
۷. جابه‌جایی محل نیز در کاهش خشم مؤثر است.
۸. از افراد بدخلق و عصبانی فاصله بگیرد و رفاقت نکند.
۹. زمینه‌ها و بسترهای دیگر خشم (همچون گرسنگی، تشنگی، خستگی، بی‌خوابی و ...) را خود یا دیگران از میان بردارند.
۱۰. اعتقاد به قضا و قدر خداوندی را در وجودش تقویت کند و بداند که گاهی پدیدآمدن برخی حوادث ناگوار که با میل باطنی او ناسازگار است، در اثر تقدیر الهی است. امام باقر علیه السلام در این زمینه فرمود: «در میان خلق خدا سزاوارترین کس به تسلیم در برابر قضای خدا کسی است که خدای عزوجل را بشناسد و هر که به قضا راضی باشد، قضا بر او وارد شود و خدا اجر او را بزرگ فرماید و هر که قضا را ناخوش دارد، قضا بر او وارد شود و خدا اجرش را تباه سازد» (کلینی، ۱۳۹۰).
۱۱. وقتی انسان بر فردی ضعیف‌تر از خودش خشم می‌گیرد، فراموش نکند که قدرت خداوند خیلی بیشتر از قدرت او است و ممکن است مشمول قهر و غضب و انتقام خداوند قرار گیرد. در قرآن کریم آمده است که: «آنها باید عفو کنند و چشم‌پوشند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است» (نور: ۲۲).^۱

۳.۷. راهکارهای اسلامی مقابله با خشم

شواهد تجربی نشان می‌دهند افرادی که احساسات خود را به‌خوبی کنترل، و احساسات

۱. «وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»

دیگران را نیز درک می‌کنند یا با آن به‌خوبی کنار می‌آیند، در روابط خانوادگی، تعاملات اجتماعی و به‌طور عام ارتباطات بین‌فردی خود موفقیت خوبی خواهند داشت. بنابراین، ایجاد و بازشناسی هیجان‌های مهم، به‌ویژه خشم، روشی مطمئن برای تنظیم تبادلات اجتماعی و نیز تعادل جسمانی، روانی، و روحانی انسان به‌شمار می‌رود. با توجه به آثار زیانبار خشم، کنترل آن به‌ضرورتی برای تضمین بقای بشر بدل شده است. خشم نیز از این قاعده مستثنا نیست. در پژوهشی بدیع، که شکوهی و همکاران (۱۳۸۸) در منابع اسلامی صورت داده‌اند، نتیجه گرفته‌اند علمای اخلاق برای درمان خشم، دو راه علمی و عملی بیان کرده‌اند: راه علمی، تفکر و تدبیر در اخبار و آثاری است که بدی خشم و خوبی گذشت، صبر و فروخوردن خشم است و راه عملی بر روگردانی نفس در آغاز پیدایش خشم تأکید دارد. انسان باید تا قبل از شدت گرفتن خشم، خود را به‌گونه‌ای منصرف کند (ترک محل، تغییر حالت و ذکر ایزد تعالی) یا مشغول کارهای دیگر شود. این مؤلفان راهبردهای اصلی اسلامی را بر اساس آموزه‌های قرآن و سیره نبوی و اهل بیت در زمینه مدیریت و کنترل خشم در قالب «راهکارهای اسلامی مقابله با خشم» دسته‌بندی کرده‌اند که چنین است:

۱. برطرف کردن علل و انگیزه‌های خشم: عامل‌های برانگیزاننده خشم شامل خودپسندی، مسخره کردن، سرزنش، لجاجت، مخالفت، حيله‌گری و حرص بسیار بر مال فراوان و مقام است که تمام آنها از نظر شرع مقدس نکوهیده است و باید آنها را از طریق اضرارشان از میان برداشت (مشکینی اردبیلی، ۱۳۸۷؛ فیض کاشانی، ۱۳۸۱).

۲. بررسی مفاصد خشم و فواید بردباری: صفت بردباری بعد از صفت علم، اشرف کمالات نفسانیه است و به همین دلیل، هر زمان که مدح علم می‌شود، بردباری با آن نیز بیان می‌شود. پیامبر اعظم در این زمینه فرموده‌اند «پروردگارا، مرا با علم بی‌نیاز گردان و به بردباری زینت نما» (نراقی، ۱۳۷۶). حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند «بردباری فروبردن خشم است و تسلط بر نفس»؛ «نیرومندترین مردم کسی است که با بردباری خویش بر خشمش غلبه نماید»، و «بدانید ابتدای خشم جنون است و انتهای آن پشیمانی» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷). امام عسکری علیه السلام نیز در بیان پلیدی خشم فرموده است: «خشم کلید تمامی بدی‌ها است» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۹۰).

۳. توجه به قدرت کيفر الهی: به هنگام بروز خشم، فرد باید تأمل کند و بداند که هر چه در عالم واقع می‌شود، همه بر اساس قضا و قدر الهی است و تمام موجودات مسخر قدرت او و تمامی امور در دستان با کفایت پروردگار است. امام باقر علیه السلام فرموده‌اند: «خداوند در مقام مناجات به موسی علیه السلام 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» (کلینی، ۱۳۹۰).

۴. دوری از اهل غضب: از آنجا که اعمال و اخلاق دوست و همنشین در آدمی تأثیر می‌گذارد، معاشرت با افراد تندخو و خشمگین انسان را تندخو می‌کند. به همین دلیل، در روایات و احادیث توصیه فراوانی به احتراز از چنین افرادی شده و برعکس، پیشنهاد و توصیه فراوانی به همنشینی و هم‌کلامی و دوستی با افراد بردبار و باگذشت شده است. در این زمینه حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: «از همنشینی یار بد که گمراهت می‌کند و فریبت می‌دهد پرهیز کن که سرانجام باعث خواری و هلاک تو خواهد شد» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷).

۵. سکوت و تغییر حالت: نظر به اینکه خشم تحولی فوق‌العاده است که در جسم و روح آدمی پدیدار می‌شود، برای آرامش و بازگشت به حال عادی، فرد باید حالات خود را تغییر دهد و بکوشد سکوت اختیار کند و کنترل خود را برای مدتی هرچند کوتاه حفظ کند. حضرت علی علیه السلام در این باره فرموده‌اند: «خشم را با سکوت درمان نمایید» (همان). در زمینه تغییر حالت، وضعیت و محیط، در کتب اخلاقی از ائمه اطهار علیهم السلام احادیثی نقل شده که جملگی اشاره به این نکته دارند که به هنگام بروز خشم باید از محل خشم دور شد و تغییر حالت داد. اگر با این تغییر نیز فرد به آرامش دست نیافت، آب سرد بنوشد، به صورت خود بزند و با آن وضو بگیرد (خمینی، ۱۳۹۱).

۶. مهار محرک‌ها: در روایات اسلامی توصیه شده است برای مهار محرک‌های موجد خشم، از جمله شیطان، وسوسه نفس، و دوستان شیطان صفت باید غفلت‌زدایی، مراقبت و بیان اذکاری چون «أعوذ بالله من الشیطان الرجیم»، «لا إله إلا الله»، «أعوذ بک من وسوسة النفس»، خواندن سوره‌های ناس و فلق، خواندن دو رکعت نماز و پناه‌بردن به خدا از

آنها تبری جست (طبرسی، ۱۳۹۰؛ عرفان، ۱۳۷۳).

۷. هر فعلی که از انسان سر می‌زند، ابتدا در آن بیندیشد تا خود را از آثار خشم محافظت کند (نراقی، ۱۳۷۶).

۸. انسان بداند که خشم بیماری دل است و نقصان عقل؛ و علت آن، ضعف نفس است؛ و اطلاق شجاعت و عزت نفس به خشم، ناشی از جهل محض است (همان). شخص نیرومند کسی است که در هنگام خشم بر نفس خود مسلط باشد، زیرا همان‌گونه که پیامبر ﷺ فرمودند: «نیرومندترین شما کسی است که به هنگام خشم بر نفس خود مسلط است و بردبارترین شما کسی است که به هنگام داشتن قدرت انتقام‌گیری ببخشاید» (فیض کاشانی، ۱۳۸۱).

۹. یادآوری این نکته که تسلط و قدرت خدا بر انسان نیرومندتر و بالاتر از قدرت انسان بر فرد ضعیفی است که بر او خشم می‌گیرد (نراقی، ۱۳۷۶)؛ پیامبر اعظم ﷺ فرموده‌اند: «پروردگار در قیامت از کسی که خود را از وسوسه ریختن آبروی مردم دور نگه دارد، در می‌گذرد و هر که خشمش را از مردم باز گیرد، خدای تبارک و تعالی عذاب روز قیامت را از او باز گیرد» (کلینی، ۱۳۹۰).

۱۰. مطالعه زندگی افراد صبور و شیوه رفتاری آنها: «اینکه بدانی هر حلیم و بردباری، غالب و قاهر و در نظر اولی البصائر عزیز و محترم باشد و هر غضبناک مضطرب‌الحال، پیوسته مغلوب و در دیده‌ها بی‌ارزش می‌گردد» (غزالی، ۱۳۸۶).

۱۱. در نظر داشتن حالت چهره فرد خشمگین: علمای اخلاق می‌گویند: «در چهره افراد خشمگین بنگرید. ببینید چگونه حالت ایشان از حالت انسانی خارج شده و صفاتشان به درندگان شبیه شده و منفور مردم (حتی نزدیکان خود) گشته‌اند» (نراقی، ۱۳۷۶).

۱۲. عفو و گذشت: پروردگار در قرآن می‌فرماید: «با روش بهتر، کارهای ناشایست دیگران را برطرف نما و با گذشت خود، از بدی‌های آنها پیش‌گیری کن که ما حرف‌های آنها را بهتر می‌دانیم» (مؤمنون: ۹۶).^۱

۱۳. شیوه‌های رفتاری: برای آنکه دیگران به شکل عملی بیاموزند که چگونه خشم خود را

۱. «ادْفَعْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ».

مهار کنند، گاه پیش آمده است که اولیای دین به شکل مستقیم با کنش‌ها و کردار خویش، چگونگی کنترل و مدیریت خشم را به نمایش گذاشته‌اند و با ترسیم الگوی عینی کنشی و رفتاری، راه را بر هر گونه توجیه، تفسیر و تأویلی بسته‌اند. چنین الگوهای رفتاری هم می‌تواند موجبات شکل‌گیری نگرش‌های نو را فراهم آورد و هم تحریک و تهییج هیجانی و عاطفی را به دنبال داشته باشد. در سیره عملی اولیای دین، نمونه‌های فراوانی از به‌کارگیری چنین شیوه‌های عملی وجود دارد (آذربایجانی، ۱۳۸۵).

۱۴. مرادوات دوستانه و خوش خلقی: ایزد تعالی در قرآن با تعبیری زیبا و کنایی به پیامبر اعظم ﷺ می‌فرماید «بال‌های خود را برای مؤمنان فرو گستر» (آل عمران: ۸۸).^۱ پیامبر اعظم ﷺ به واسطه رحمت الهی با مردم نرم‌خو و پرمهر شده بود، در حالی که اگر سخت‌خو و سخت‌دل بود، قطعاً مردم از اطراف او پراکنده می‌شدند (آل عمران: ۱۵۹).^۲ ایشان دارای خلق و خوی والایی بودند (قلم: ۴)^۳ و در هدایت افراد حریص بودند و برای مؤمنان دلسوز و مهربان (توبه: ۱۲۸).^۴ بعضی افراد ایشان را آزار و اذیت می‌کردند و ایشان به آنها مهربانی می‌کرد. از پشت بام خاکستر می‌ریختند و پیامبر اعظم ﷺ مانع تندخویی اصحاب با آنان می‌شد.

نتیجه

طبق تعریف، فرهنگ به عنوان عنصر اساسی هر جامعه شامل هر آن چیزی است که به صورت غیروراثت زیستی از نسلی به نسل دیگر انتقال یابد. مهم‌ترین نظام ارزش و هنجار در هر فرهنگی دین است و توجه به امور و مسائل دینی از توجهات بسیار مهم در پژوهش‌های روانی-اجتماعی است (گیدنز و همکاران، ۲۰۱۲).^۵ پژوهش‌های متعدد نیز ضرورت ادخال مبانی نظری و

۱. «خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَخَفُونَ عَنْهُمْ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يَنْظُرُونَ».

۲. «فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَا وَكُنْتَ قَطًّا عَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ».

۳. «وَإِنَّكَ لَعَلَّ خُلُقٍ عَظِيمٍ».

۴. «لَقَدْ جَاءَكَ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ».

عملی دینی را در سازه‌های روان‌شناسی برای خلق ابزارهای سنجش و نیز مداخلات روان‌شناختی در حوزه‌های گوناگون نشان داده‌اند تا جایی که سازه‌های مهم سلامت روان و رضامندی در جامعه ایرانی به میزان بسیاری تحت تأثیر مسائل دینی و معنوی قرار دارد (برای نمونه نک: پسندیده، ۱۳۹۵؛ جان‌بزرگی، ۱۳۹۵؛ شهسوارانی و همکاران، ۲۰۱۶ ب). پژوهش مقدماتی فعلی نیز با همین رویکرد به بررسی سازه خشم در اسلام پرداخت تا بتوان در آینده به عنوان منبعی برای ابزارسازی و نیز تدوین پروتکل‌های درمانی و مدیریت خشم بر اساس الگوی فرهنگی اسلامی - ایرانی از آن سود جست. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد دیدگاه اسلام درباره خشم و رویکرد اسلامی به شناسایی، تحلیل، و مدیریت و کنترل خشم در سطح فردی و اجتماعی کامل و کاربردی است. هرچند برای درکی بهتر و مقایسه‌ای از توانمندی شیوه‌های مدیریت خشم سایر ادیان نسبت به اسلام، نیاز به بررسی و مرور متون ادیان به زبان اختصاصی نگارش آنها است که به عنوان امری تبعی در آینده ضروری به نظر می‌رسد.

در این مقاله، تعاریف اسلامی از معنای خشم بررسی شد که مشخص‌کننده دیدگاه روانی / زیستی / اجتماعی اسلامی راجع به سازه خشم است. نیز ابعاد، خصوصیات و عوارض خشم از دیدگاه اسلام و اندیشمندان اسلامی، طبقه‌بندی سه‌گانه از خشم در اسلام، ریشه‌های خشم از دیدگاه نصوص و اندیشمندان اسلامی، چیستی مدیریت خشم از دیدگاه اسلام، چرایی مدیریت خشم از دیدگاه اسلام، و چارچوب‌های روش‌های مداخله در موقعیت‌های خشم‌برانگیز که تحت عنوان «کنترل و مدیریت خشم» بررسی شده‌اند، در این نوشتار کاویده شد و نشان داد که رویکردهای اسلامی به مدیریت و کنترل خشم در حد نظری بوده و هنوز (در بازه زمانی پژوهش) حمایت تجربی و پژوهش مقایسه‌ای درباره آنها منتشر نشده است. همچنین، مشخص شد ویژگی مهم مدیریت خشم در رویکردهای اسلامی، علاوه بر دادن الگوهای نصیحتی و شخصیتی و ترسیم نمونه‌هایی تاریخی، بیان روش‌های رفتاری و عملی برای مدیریت و کنترل خشم است.

موضوع مهمی که نیازمند تأکید مجدد است اینکه متأسفانه تا زمان تدوین این نوشتار گزارش منتشرشده‌ای از پژوهشی که به کارآزمایی آزمایشی / بالینی شیوه‌های مدیریت خشم

دینی بپردازد منتشر نشده و امید است در پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن روش‌هایی که در مطالعه فوق معرفی شده‌اند به بررسی و مقایسه آنها با یکدیگر و با سایر روش‌ها در بخش‌های مختلف جمعیتی پرداخته شود تا میزان تأثیر آنها در گروه‌های جمعیتی متفاوت مشخص شود. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته در موتورهای جست‌وجو، به نظر می‌رسد در خصوص سایر ادیان ابراهیمی نیز چنین مستندات و شواهدی تا زمان انجام این پژوهش موجود نیست. یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان به عنوان مبنایی برای پژوهش‌های آتی در حوزه شناسایی بنیادهای دینی و معنوی اسلامی سازه روان‌شناختی خشم در نظر گرفت. با توجه به بررسی و مقابله‌های صورت گرفته در متون و نصوص مختلف، به نظر می‌رسد لازم است در حوزه سنجش و مدیریت هیجان‌ها، به‌ویژه هیجان نیرومند خشم، تدقیق بیشتری صورت گیرد تا نیازها و استلزامات عملی مد نظر در جوامع مذهب‌محور در نظر گرفته شود. شاید به جرئت بتوان گفت علی‌رغم وجود حجم قابل قبولی از پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه مدیریت خشم، ابزاری بومی یافت نشد که بتواند با در نظر گرفتن معیارهای اسلامی خشم در افراد را بسنجد؛ چون خشم، از دیدگاه اسلامی، در عرصه‌هایی از زندگی فردی و اجتماعی نه تنها مجاز، که واجب نیز شمرده می‌شود و این تفکیک در پژوهش‌های فعلی و موجود لحاظ نشده است.

از سوی دیگر، پروتکل‌های مدیریت و کنترل خشم اسلامی که در این پژوهش مطرح شد، در حد نظری بود و شواهد تجربی و پژوهشی خاصی راجع به آنها بیان نشده است. به نظر می‌رسد لازم است پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مبانی فوق در حوزه اسلامی سازه خشم، این سازه را در دانش روان‌شناسی بومی بازتعریف، و بر این اساس ابزارهای خاص را طراحی کنند. در کنار اینها، بررسی مقایسه‌ای نتایج و یافته‌های حاصل از ابزارهای سنجش خشم اسلامی و نیز مهارت‌های مدیریت و کنترل خشم اسلامی با ابزارها و روش‌های غربی هنجار شده در کشور نیز ضروری است تا بتوان ضریب تأثیر و میزان اثربخشی مداخلات مذهب‌محور اسلامی را تعیین کرد. بدیهی است مقایسه‌های مداوم و اصلاح و بهبود

شیوه‌های سنجش و مدیریت خشم اسلامی، برای کاهش التهاب در شئون مختلف زندگی فردی و اجتماعی کمک شایانی به بهبود سلامت روان و نیز پیشبرد اهداف توسعه‌ای علوم انسانی، به‌ویژه در حوزه مداخلات اسلامی سلامت روان، خواهد کرد.

در پایان لازم است تأکید شود که بنا بر اهمیت نقش دین در چارچوب‌دهی و ایجاد ساخت روانی - اجتماعی در جوامع بشری، به نظر می‌رسد لازم باشد مداخلات روانی - اجتماعی سهمی عادلانه در ادخال رویکردهای دینی - معنوی در نظر بگیرند تا بتوان به الگوهای چندبعدی کارآمد در کاهش مسائل و تنش‌های روانی - زیستی - اجتماعی و پیش‌گیری از آنها رسید. همچنین، با توجه به نظام حکومتی دین‌مدار کشور، به نظر می‌رسد لازم است اهتمام بیشتری به بومی‌سازی و ساخت‌دهی به سازه‌های روانی - اجتماعی از منظر دین شود؛ کاری که هنوز در علوم انسانی و روان‌درمانی به حد لازم پیگیری نشده است.

منابع

- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۵). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آشتیانی، احمد (۱۳۹۰). ۱۱۷ حدیث از مکارم اخلاق. تهران، انتشارات هفته.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۹۰). تحف العقول عن آل رسول صلی الله علیهم و آله: ارمغان آل محمد علیهم‌السلام، ترجمه: گروه پژوهش و تحقیقات خاتم، مشهد: انتشارات خاتم.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). «پایه نظری رضامندی بر اساس منابع اسلامی: بازسازی و بسط نظریه پیشین»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ش ۲(۳)، ص ۴۰-۷۷.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۸۷). غرر الحکم و درر الکلم: کلمات قصار امیرالمؤمنین علیه‌السلام، ترجمه: محمدعلی انصاری، قم: انتشارات امام عصر علیه‌السلام.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۵). «روان‌درمانگری چندبعدی معنوی: فعال‌سازی عمل معنوی و اثربخشی آن بر مشکلات روان‌شناختی مراجعان مضطرب»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ش ۲(۳)، ص ۸-۳۹.
- جزایری (آل غفور)، سید محمدعلی (۱۳۸۲). دروس اخلاق اسلامی، قم: مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمیه قم.

- حقیقتیان، منصور؛ صالحی، وحید (۱۳۹۳). «رابطه بین دینداری و اخلاق کار (مورد مطالعه: کارمندان ادارات دولتی شهر اقلید)»، در: توسعه اجتماعی، ش ۸ (۴)، ص ۱۷۷-۲۰۱.
- خادم‌الذاکرین، اکبر (۱۳۸۲). اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، قم: انتشارات مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه السلام.
- خمینی، روح‌الله (۱۳۹۱). شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- دریایی، م. (۱۳۹۱). آموزه‌های طبی و بهداشتی امام رضا علیه السلام: تحلیل‌های علمی طب الرضا علیه السلام بر اساس طب نوین، تهران: انتشارات اسوه.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۹۲). لغت‌نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۶). مفردات الفاظ القرآن، ترجمه: مصطفی رحیمی‌نیا، تهران، نشر سبحان.
- زکار، سهیل (۱۹۹۷). المعجم الموسوعی للديانات والعقائد والمذاهب والفرق والطوائف والنحل فی العالم منذ فجر التاريخ حتى العصر الحالی، دمشق: دار الكتاب العربی.
- شکوهی یکتا، محسن؛ فقیهی، علی‌نقی؛ زمانی، نیره؛ پرند، اکرم (۱۳۸۸). «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین»، در: مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۳ (۳)، ص ۴۳-۶۳.
- شیخ الاسلامی، سید حسین (۱۳۸۹). پنندهای شیرین: خلاصه کتاب ابواب الجنان واعظ قزوینی رحمته الله علیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- صنعانی، ع. (۱۴۲۱). المصنّف و فی آخره کتابُ الجامع، بیروت: دار الکتب العلمیة.
- طبرسی، رضی‌الدین (۱۳۹۰). مکارم الاخلاق، ترجمه: لطیف راشدی، قم: انتشارات صبح پیروزی.
- علم‌الهدی، علی (۱۳۸۸). اثبات‌پذیری گزاره‌های الهیاتی، تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق علیه السلام.
- غزالی، محمد (۱۳۸۶). کیمیای سعادت، ترجمه: حسین خدیوچم، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۳۸۱). راه روشن: المحجّة البيضاء فی احیاء الاحیاء، ترجمه: محمدصادق عارف، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

- کارگر، رحیم (۱۳۹۳). «توسعه فرهنگی در عصر ظهور و چشم انداز آن در جامعه منتظر»، در: انتظار موعود، ش ۱۴ (۴۵)، ص ۷-۳۰.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۹۰). اصول کافی، ترجمه: عباس حاجیانی دشتی، قم: انتشارات موعود اسلام.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۵۳). بحار الانوار (الجامع السماحة هداية الله المسترحمی الجرقونی)، تهران: دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۹). میزان الحکمة، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: انتشارات دار الحدیث، ج ۹.
- مشکینی اردبیلی، علی (۱۳۸۷). دروس فی الاخلاق، ترجمه: استادولی، قم: انتشارات الهادی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۱). فلسفه اخلاق، تهران: انتشارات صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۲). تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیة.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۷۶). معراج السعادة، تهران: انتشارات دهقان.
- نراقی، مهدی (۱۳۸۴). علم اخلاق اسلامی، ترجمه: جلال الدین مجتبیوی، تهران: انتشارات حکمت.
- نصر اصفهانی، محمد (۱۳۷۸). اخلاق دینی در اندیشه شیعی، قم: انتشارات نهاوندی.
- Adler, C.; Singer, I. (2012). *The Jewish Encyclopedia: A Descriptive Record of the History, Religion, Literature, and Customs of the Jewish People from the Earliest Times to the Present Day*, Red Lion, PA, USA: Ulan Press.
- Brown, C. M. (2012). *Hindu Perspectives on Evolution: Darwin, Dharma, and Design*, London, UK: Routledge.
- Crunelle, C. L.; Veltman, D. J.; van Emmerik-van Oortmersse, K.; Booij, J.; van den Brink, W. (2013). "Impulsivity in Adult ADHD Patients with and without Cocaine Dependence", in: *Drug and Alcohol Dependence*, 129 (1-2): 18-24.
- Dennis, G. W. (2007). *The Encyclopedia of Jewish Myth, Magic and Mysticism*, Woodbury, MN, USA: Llewellyn Publications.

- Farancavilla, D. (2012). *The Roots of Hindu Jurisprudence Sources of Dharma and Interpretations of Mimamsa and Dharmashastra*, 2nd Ed., New York: Oxford University Press.
- Giddens, A.; Duneier, M.; Applebaum, R. P.; Carr, D. (2012). *Essentials of Sociology*, 4th Ed., New York: W. W. Norton & Company.
- Green, K. C.; Armstrong, J.; Graefe, A. (2007). "Methods to Elicit Forecasts from Groups: Delphi and Prediction Markets Compared", Forthcoming in *Foresight, The International Journal of Applied Forecasting*, 4999 (23): 1-7.
- Gudorf, C. E. (2013). *Comparative Religious Ethics*, Minneapolis: Fortress Press.
- Hudson, E. T. (2012). *Disorienting Dharma: Ethics and the Aesthetics of Suffering in the Mahabharata*, New York: Oxford University Press.
- Jain, P. (2011). *Dharma and Ecology of Hindu Communities: Sustenance and Sustainability*, Burlington, VT: Ashgate Publishing.
- Kemp, S.; Strongman, K. T. (1995). "Anger Theory and Management: A Historical Analysis", in: *The American Journal of Psychology*, 108 (3): 397-417.
- Kleinke, C. L. (2002). *Coping with Life Challenges*, Chicago: Waveland Pr Inc.
- Kurian, G. (2012). *The encyclopedia of Christian civilization* (4 volume set), New York: Wiley-Blackwell.
- Mathews, C. (2010). *Understanding Religious Ethics*, New York: Wiley-Blackwell.
- Mathews, S.; Smith, G. B. (2012). *A Dictionary of Religion and Ethics*, Hong Kong: Forgotten Books.
- Paine, T.; Conway, M. D. (2011). *Writings of Thomas Paine - Volume 2*

- (1779-1792): *The Rights of Man*, New York: Amazon Digital Services, Inc.
- Petticrew, M.; Roberts, H. (2006). *Systematic Reviews in the Social Sciences*, New York: Wiley Blackwell.
- Rao, M. D. (2011). *Hindu Dharma Vibavam*, Charlestone: Nabu Press.
- Reeve, J. M. (2008). *Understanding Motivation and Emotion*, New York: John Wiley & Sons.
- Ryan, K. K.; MacKillop, J.; Carpenter, M. J. (2013). "The Relationship between Impulsivity, Risk-taking Propensity and Nicotine Dependence among Older Adolescent Smokers", in: *Addictive Behaviors*, 38 (1): 1431-1434.
- Schwartz, C. (2015). *In the Mind Field: Exploring the New Science of Neuropsychanalysis*, New York: Pantheon Books.
- Shahsavarani, A. M.; Noohi, S. (2014). "Explaining the Bases and Fundamentals of Anger: A Literature Review", in: *International Journal of Medical Reviews*, 1 (4): 143-149.
- Shahsavarani, A. M.; Noohi, S.; Heyrati, H.; Mohammadi, M.; Mohammadi, A.; Sattari, K. (2016 a). "Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopsychosocial Model", in: *International Journal of Medical Reviews*, 3 (1): 355-364.
- Shahsavarani, A. M.; Noohi, S.; Jafari, Maryam; Hakimi Kalkhoran, M.; Hatefi, S. (2015). "Assessment and Measurement of Anger in Behavioral and Social Sciences: A Systematic Review of Literature", In: *International Journal of Medical Reviews*, 2 (3): 279-286.
- Shahsavarani, A. M.; Zoghifard, E.; Mishmandani, M. E.; Mahmoodabadi,

- A.; Mohammadi, A.; Sattari, K. (2016 b). "The Efficacy of Psycho-spiritual Training on Improvement of Organizational Behavior and Mental Health", in: *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8 (3S): 1271-1299.
- Shivtiel, A.; Niessen, F. (2006). *Arabic and Judaeo-Arabic Manuscripts in the Cambridge Genizah Collections*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Skolnik, F. (2006). *Encyclopaedia Judaica*, 2nd Ed., Woodbridge: Macmillan Reference USA.
- Skolnik, F.; Himelstein, S.; Wigoder, G. (2007). *The New Encyclopaedia of Judaism*, New York: NYU Press.