



لaboratory of Quran and Sunnah Sciences

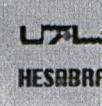


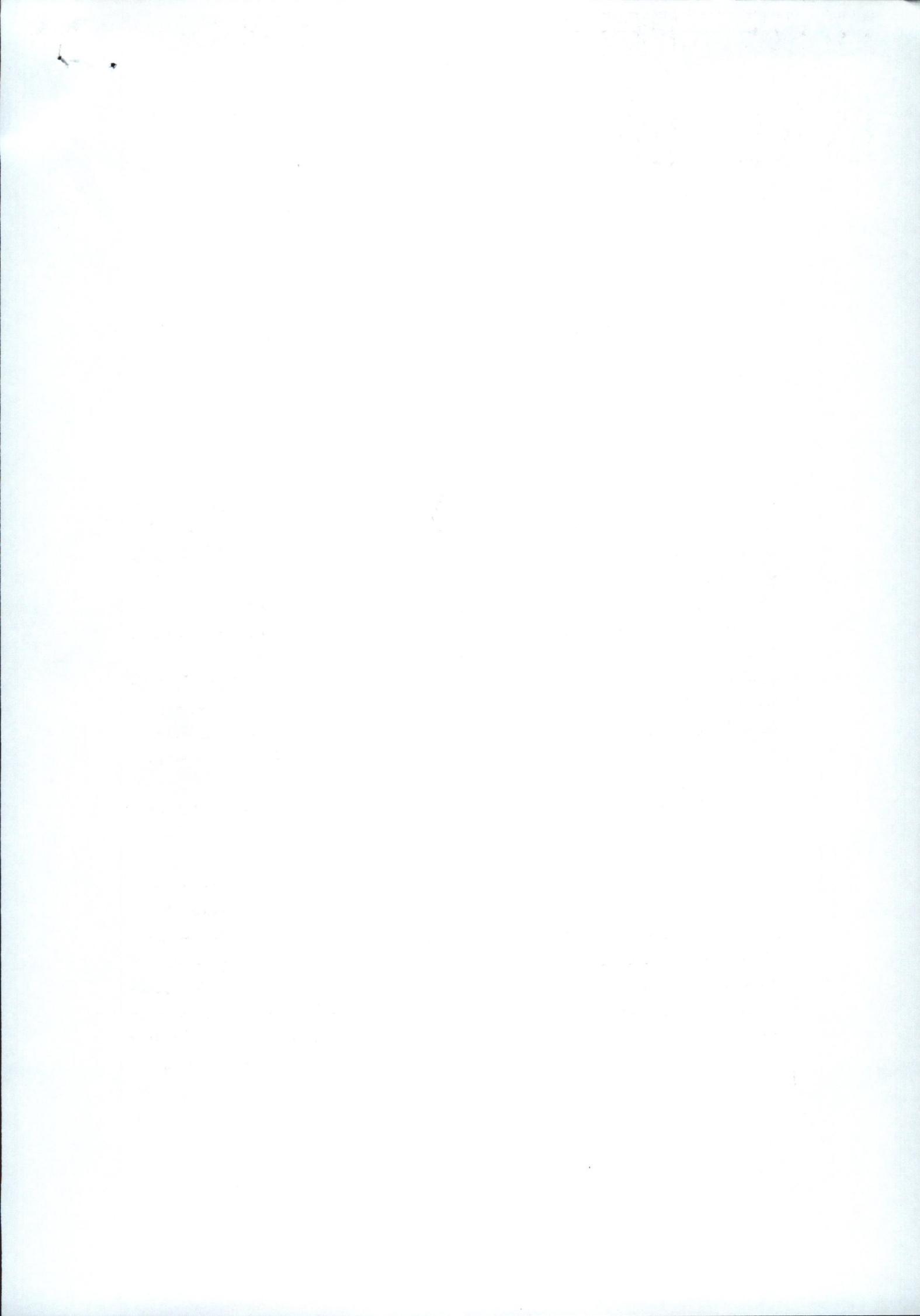
## گواهی پذیرش مقاله

مدیون سلیمان کواہی می شود مقالہ علمی پژوهشی جناب آقا دکتر محمد صالح طیب نیا  
با عنوان: "الکوی مفہومی مدیریت خشم بروایہ تکنیک چهار مرحلہ ای  
موفقیت با تأکید بروایہ و روایات معصومین علیهم السلام" در مجلہ ہمایش ملی  
پژوهشہای مدیریت و علوم انسانی دایران کر روزہ نجاشیہ ۱۴ تیرماہ ۱۳۹۷ از ساعت ۸ صبح  
تا ۱۸ عصر در دانشگاہ تهران برگزار کردید، به صورت ارایہ شعاعی و درج در مجموع مقالات مذکور  
شده است. ہمایش مذکور دارای کد اختصاصی ۶۳۰۰۱-۱۹۷۱۸۰ از ISC می باشد.

دکتر عبدالحمودی

دیر علی لکترنیس





## الگوی مفهومی مدیریت خشم بر پایه تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت با تأکید بر قرآن و روایات معصومین علیهم السلام

بهناز نیرومند

دانشجوی کارشناسی ارشد نهجه‌گرایش تربیت و اخلاق فردی و اجتماعی دانشگاه اصفهان  
[zniroumand@yahoo.com](mailto:zniroumand@yahoo.com)

محمد صالح طیب نیا

استادیار دانشکده اهل‌البیت (س) دانشگاه اصفهان  
[Tayebnia.saleh@yahoo.com](mailto:Tayebnia.saleh@yahoo.com)

### چکیده:

خشم یکی از بروندادهای اخلاقی و رفتاری انسان است که عدم کنترل و مدیریت آن باعث بروز پرخاشگری و برجاماندن تاثیرات روحی/جسمی و دنیوی/اخروی منفی و مخرب بر خود و اطرافیان فرد خشمگین می‌شود. علی‌رغم بدیهی بودن این موضوع، کنترل خشم برای افرادی که در معرض خشم قرار می‌گیرند اغلب کاری بس دشوار و گاهی غیر ممکن است. مقالات علمی و کتاب‌هایی که در زمینه کنترل خشم نوشته شده اکثر از دو منظر روانشناسی جدید، بر پایه مداخلات شناختی و رفتاری در درمان خشم، و از منظر دینی، مبتنی بر شیوه‌های مقابله باطنی و ظاهری، به این مقوله پرداخته و راهکارها و مهارت‌هایی برای کنترل این ردیله بر می‌شمارند که ناظر به درمان مقطعي فرد خشمگین است. این در حالی است که ما همچنان شاهد روند صعودی خشم و پرخاشگری در جوامع امروزی هستیم. پژوهش حاضر به دنبال بررسی این نکته است که چگونه می‌توان با استفاده از تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت شامل خودشناسی، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، و تلاش و پشتکار، به ارائه مدلی در مدیریت خشم دست یافت. در این پژوهش تلاش شده است با روش تحلیلی توصیفی و با استناد به آموزه‌های قرآن و روایات معصومین علیهم السلام، بالاخص روایات امیرالمؤمنین (ع)، روش علمی و کاربردی برای مدیریت خشم به مخاطب ارائه گردد که نواقص و ضعفهای روش‌های قبلی را برطرف کرده و موثرتر واقع شود.

کلید واژه: خشم، مدیریت خشم، تکنیک‌های موفقیت، الگوی مفهومی، قرآن و روایات معصومین سلام الله علیهم.

### ۱- مقدمه

#### ۱-۱ بیان مسئله

از میان همه صفات غریزی که خداوند در وجود ما به حق به ودیعه گذاشته است، خشم یکی از صفاتی است که خداوند در اختیار بشر گذاشته تا از خود در برابر خطرات و تهدیدات محافظت کند. خشم یک واکنش طبیعی و غریزی است که وقتی علایق و نیازهای فرد مورد تهدید قرار می‌گیرند از خود بروز می‌دهیم. البته نحوه بروز خشم بروز خشم اکتسابی است و متأثر از محیط پیرامون اجتماع و خانواده شکل می‌گیرد (کربلایی علیگل، ص ۵). تهدیدی که ما در واکنش به آن خشم خود را بروز می‌دهیم می‌تواند واقعی یا خیالی باشد (مهمکام، ص ۵۴). در ادبیات دینی ما واژه غصب برای خشم به کاربرده می‌شود و وقتی این خشم شدت پیدا می‌کند، حالت هیجان خشم در مواجهه با ناملایمات را «غیظه» نامند و منع آن از فوران را اصطلاحاً «کظم غیظه»

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

## پنجمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



گویند که از فضایل اخلاقی به حساب می آید (جوادی آملی، ص ۲۹). همین است که خداوند متعال در سوره آل عمران کظم غیظ و فروبردن خشم را از صفات متقین بیان می کند «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ...» (۱۳۴).

مایکل بالارد در پایان نامه خود با عنوان «امتزاج غفو درمان خشم» به خوبی سیر تاریخی تفکر درباره ابراز خشم یا فروبردن خشم در غرب را توضیح می دهد. به بیان او در زمان های قدیم فیلسوفانی چون سقراط و افلاطون مردم را به فروخوردن خشم تشویق می کردند. ولی در قرن ۲۰ روانشناسانی چون فروید و همکارانش با تأکید اشتباه بر اینکه فروخوردن خشم باعث تلنبار خشم و پرخاشگری شدیدتر در آینده خواهد شد موافق بیرون ریزی خشم بودند. این نظریه در قرن حاضر رد شده است و دانشمندان زیادی طی آزمایش های خود به این نتیجه رسیده اند که هرچه فرد بیشتر خشم خود را بروز دهد و بیرون بریزد نه تنها تخلیه هیجانی رخ نمی دهد بلکه فرد بیشتر به هیجان آمده و مستعد پرخاشگری بیشتر می شود Ballard, pp. 22-28). درواقع خشم همچون نزدبانی است که هفت پله دارد، که از خشم پنهانی با مستاصل کردن دیگران و بی اعتمای شروع، و با سرزنش و شرمnde سازی، ناسزاگویی و دادوپیداد، تحکم و تهدید، تعقیب و گرفتن، و خشونت نسبتاً مهارشده ادامه پیدا کرده، و نهایتاً به خشم کورکوانه ختم می شود. بالا رفتن از هر پله ای انسان را به پله های بعدی می کشاند مگر اینکه قبل از اینکه خشم غیرقابل کنترل گردد فرد از پله ها پایین بیاید (پاترافورن، صص ۶۹-۸۴).

بنابراین، خشم مذموم و ناجا به عنوان یک رذیله اخلاقی، اثرات منفی دنیوی و اخروی زیادی در زندگی داشته و انسان ها عموماً در کنترل و مدیریت خشم و مصون ماندن از تبعات آن، موفقیت چندانی نداشته اند. آثار مخرب خشم رهاسده بر جسم انسان شامل: افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، بیماری های قلبی-عروقی و حمله قلبی، ناراحتی های گوارشی همچون زخم معده، کاهش تمرکز حواس، سردردهای شدید میگرنی، تریش هورمون کورتیزول، و ضعف سیستم ایمنی، و نهایتاً کوتاه شدن عمر هست. کسانی که دچار مشکل خشم دائمی هستند اغلب اوقات قلب و عروق و کلیه های خود را درگیر بیش فعالی می کنند که درنتیجه باعث ایجاد پلاکت های در خون می شود که گاهآ ها به انسداد عروق قلبی می انجامد ( Billard, p. 35). چارلز اسپیلبرگر، روانشناس معروف، نیز معتقد است عصبانیت های مکرر و ممتد باعث افزایش ترشح آدرنالین و بالا رفتن فشارخون شده و خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد (پاترافورن، صص ۲۵).

۲

زبان های روحی بروز خشم نیز شامل کاهش درجات ایمانی فرد، از دست دادن صفا و نورانیت باطن و سلب توفیق عبادت و عمل صالح به علت پدیدار شدن دیگر صفات ناپسند همچون تهمت، دروغ، غیبت، مردم آزاری، کینه توzi، دل شکستن و... است (کربلایی علیگل، صص ۱۱-۱۳). به همین خاطر امام علی علیه السلام می فرمایند: «خشم هم نشین بسیار بدی است: عیبها را آشکار، بدی ها را نزدیک و خوبی ها را دور می کند» (غیرالحکم، فصل ۲۰، ص ۳۱۰، ح ۳۴).

روانشناسان از حوزه بروز دینی با شیوه مقابله شناختی-رفتاری، و متولیان فرهنگی از منظر دینی، راهکارهایی برای کنترل این رذیله ارائه کرده اند. این راهکارها اگرچه تکنیک هایی برای افزایش مهارت در کنترل ظاهری خشم، مثلاً نوشیدن آب، سکوت، ترک صحنه، و ضو گرفتن، ذکر گفتن و تحلیم، و همچنین رهنمودهایی برای کنترل باطنی خشم، مانند تصحیح ارزیابی های غلط، تفکر درباره عاقبت رفتار پرخاشگرانه و جلوگیری از نوشخار منفی ذهنی، به صورت مقطوعی ارائه می دهند، ولی هیچکدام روشی سیستماتیک و گام به گام برای وقایت در کنترل مؤثر و پایدار خشم ارائه نمی کنند و جامعه امروز همچنان با معرض خشم ناجا و تبعات آن روبه رو است.

از سوی دیگر همه انسانها به دنبال کسب موفقیت در زندگی هستند و اندیشمندان هر قوم راهکارهایی برای موفقیت در عرصه های مختلف زندگی ارائه کرده اند. در بین همه این راهکارها، چند اصل مشترک اساسی و تغییر ناپذیر برای رسیدن به موفقیت وجود دارد که می توان آن را تکنیک چهار مرحله ای موفقیت نامید که مراحل آن شامل خودشناسی، هدف گذاری، برنامه ریزی، و تلاش و پشتکار می باشد! این گامها عمدتاً از آیات نورانی قرآن و روایات معصومین علیهم السلام اقتباس شده اند. مسئله ای پژوهش حاضر این است که چگونه می توان با پیاده سازی این تکنیک چهار مرحله ای موفقیت یعنی: کشف

ریشه های خشم در مرحله‌ی خودشناسی و سپس هدف‌گذاری برای از بین بردن این ریشه ها، برنامه ریزی برای کنترل خشم و نهایتاً اجرای برنامه‌ای مبتنی بر هدف‌گذاری و خودشناسی، به ارائه الگویی مفهومی در کنترل خشم دست یافت که بتواند پیش درآمد یک مدل عملیاتی برای کنترل خشم باشد. آشکار است که مدل مفهومی و مدل سازی مفهومی راهی برای توصیف جنبه های اجتماعی و طبیعی جهان پیرامون در قالبی ذهنی است که به شکل یک نمودار یا متن نوشته شده، روابط بین اجزای یک سیستم را با هدف فهم بهتر به خوبی نشان می دهد. مدل سازی مفهومی در گام های بعدی برای مدل سازی اجرایی، در حوزه درمان، قابل استفاده و تست شدن است (Mylopoulos, J., 1990). بنابراین چینش گام به گام این تکنیک چهار مرحله‌ای، همانطور که در جداول الف تا د نشان داده شده است، طرح و الگویی مفهومی در اختیار پژوهشگران بعدی در حوزه اجرا و پیاده سازی تکنیک موفقیت در کنترل خشم قرار می دهد که بر آموزه های نورانی قرآن کریم و دستورات ارشمند امیرالمومنین علیه السلام در کتاب شریف نهج البلاغه و سیره ای آن حضرت، استوار است.

## ۲-۱ پیشینه و ضرورت تحقیق

درباره راه های موفقیت در زندگی کتاب های زیادی نوشته شده که این پژوهش ، کتاب راه های دستیابی به موفقیت در زندگی از دکتر محمد صالح طیب نیا را به عنوان مبنا قرار داده است. در زمینه خشم و کنترل خشم و غضب نیز مقالات متعددی در حوزه درون دینی از جمله الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دینی (محمد رضا احمدی و مجید مجید جعفری)، کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پزشکان و پرستاران (محمد حسین مدبر و رسول اسلامی اکبر)، رویکرد و مهارت های کنترل خشم بر اساس آموزه های اسلامی (صدرالدین شريعی و مرتضی کرمی)، و مقاله غضب عامل تباہی قلب (آیت الله جوادی آملی) موجود است که هر کدام به نحوی به ریشه ها و راه های کنترل خشم اشاره کرده اند. در حوزه برون دینی نیز چند مقاله انگلیسی از جمله مقاله حقایقی راجع به خشم (Veenstra & Bushman) و مقاله پیشرفت هایی در مدیریت خشم (Holloway) و پایان نامه های با عنوان امتزاج عفو درمانی با درمان خشم (Ballard) نوشته شده که به بررسی شیوه سنتی مدیریت خشم CBT و روش های مداخله ای دیگر بر مبنای آموزش مهارت های کنترل خشم می پردازد. به طور کلی می توان گفت در آثار مذکور یا کلی گویی شده و یا به ارائه نتایج تحقیقات میدانی در مورد تأثیر آموزش مهارت های کنترل خشم در یک جامعه آماری خاص بسته شده که کمتر به طراحی یک الگوی عملی برای کنترل خشم و ارائه آن به صورت یک دستور العمل همگانی منجر می شود که پژوهش حاضر بر آن است تا به روش توصیفی- تحلیلی به این مهم بپردازد.

۳

## ۲- بدن تحقیق

پس از اشاره به پیشینه و ضرورت تحقیق، باید با اختصار با مراحل چهار گانه دستیابی به موفقیت در زندگی نیز آشنا شده تا بتوان بر اساس یک الگوی تطبیقی، در کنترل غضب موفق شد. از نظر نویسنده‌ی کتاب راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، موفقیت در هر کاری خود به خود حاصل نمی شود و باید برای دستیابی به موفقیت چهار گام اساسی را برداشت که شامل چهار مرحله ۱- شناخت توانمندی ها و استعدادهای خود یا به عبارتی خودشناسی، ۲- انتخاب هدف درست، ۳- برنامه ریزی در راستای اهداف، و ۴- تلاش و پشتکار می باشد. هر کدام از این مراحل لازم و ملزم یکدیگر هستند به این معنی که تلاش و پشتکار بدون برنامه ریزی درست، و برنامه ریزی بدون داشتن هدف، و هدف‌گذاری مناسب نیز بدون داشتن شناخت درست از نقاط مثبت و منفی و تواناییها و نیازمندیهای خود امکان پذیر نیست. در فصل آخر کتاب فصلی تحت عنوان «عوامل کمک کننده» آورده شده که بیان می دارد عواملی همچون توکل به خدا، دعای والدین، و توسل به اهل بیت سلام الله علیهم و... تنها در صورتی به فرد کمک می کنند که فرد چهار مرحله‌ی مذکور را به ترتیب طی کرده باشد(طیب نیا، موفقیت، ص

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران  
۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



۱۱). در ذیل، نقش چهار مرحله مذکور در کنترل خشم به تفکیک بررسی شده و راهکارهای عملی در ارتباط با هر مرحله ارائه می‌گردد.

## ۱-۲ نقش خودشناسی در کنترل خشم

خودشناسی در دین مبین اسلام در دو سطح کلان و خرد مورد توجه قرار گرفته است. منظور از خودشناسی کلان در اسلام یعنی انسان به جایگاه والایی که خداوند او را شایسته آن دانسته توجه کرده و با احساس خلیفه‌ی خدا بودن از تن دادن به پستی‌ها و گوش فرادادن به هوای نفس و استبداد و تکبر ورزی پرهیزد و به شناخت خداوند متعال نائل شود. خودشناسی در سطح پایین‌تر محدود به شناسایی توانایی‌ها، استعدادها، و نقاط ضعف و قوت هر فردی می‌شود که این امر نیز فرد را در راستای خودشناسی در سطح عالی کمک و یاری می‌رساند(همان، صص ۲۵-۲۱). درواقع، تمرکز بر شناسایی توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت و منفی فردی، و علائق و استعدادهای فردی، به فرد انگیزه لازم برای خودشناسی کلان و شناسایی جایگاه و وظیفه خود در این عالم خلقت را عطا می‌کنند.

از سوی دیگر بدون داشتن شناخت نسبت به خود، ایجاد تغییرات مثبت و برطرف کردن نقطه‌ضعف‌های خود کاری تقریباً غیرممکن است. درواقع «تسلط بر چیزی که نسبت به آن شناخت و آگاهی نداریم غیرممکن است»(لارسن، ص ۶۲). از آنجایی که مدیریت خشم یکی از مثبت‌ترین و تأثیرگذارترین تغییراتی است که می‌توانیم در جهت تجربه یک زندگی موفق در خود ایجاد کنیم، در اولین گام باید به شناخت کافی و وافی از تأثیرات منفی خشم در زندگی خود، رواییات و افکار خود، و همچنین ریشه‌های خشم دست‌یابیم تا با از بین بردن ریشه‌ها بتوانیم خشم خود را مدیریت کنیم؛ زیرا خشم معلول است نه علت و برای از بین بردن معلول باید علت را، با شناخت ریشه‌های خشم، از بین برد.

۴

در این‌که ریشه‌های خشم کدامند نظرات و نظریه‌های مختلفی وجود دارد که در بیشتر موارد باهم اشتراک دارند. برخی ریشه خشم را در حساسیت‌های فردی می‌دانند. بدین معنی که افکاری که در طی یک حادثه در ذهن ما نقش می‌بندد به کمک خود گویی‌های ذهنی و خطاهای شناختی، احساساتی را در ما ایجاد کرده که منجر به واکنش خاصی می‌شود. به عبارت دیگر طرز فکر و نوع رفتار فرد ریشه در باورهای او دارد. با تغییر این باورها رفتار او در زندگی نیز تغییر می‌کند(کربلایی علیگل، صص ۴۲-۳۵). شناخت خود و حساسیت‌های خشم برانگیز خود یکی از لازمه‌های خودکنترلی در برابر خشم است. برای مثال حس بی‌عدالتی و عدم کفايت دو حسی هستند که به فرد خشمگین محرك کافی برای ابراز خشم را می‌دهند. با شناخت این محرك‌ها و ریشه‌های آن و حساسیت‌زدایی فرد می‌تواند بر خشم خود غلبه کنند(آل، صص ۹۴-۹۰).

عدهای دیگر، ریشه خشم را در نیازهای برآورده نشده فرد می‌دانند. بروز خشم به علت برآورده نشدن نیازها را نخستین بار نیل میلر و جان دولارد در سال ۱۹۳۹ مطرح کردند. بروز خشم نشانگر این مطلب است که نیازهای روان‌شناختی و روحی فرد از جمله نیاز به احساس حرمت و ارزش، و نیاز به داشتن حریم خصوصی برآورده نشده است. لازم است که فرد ابتدا محرك‌های خشم خود را شناسایی کرده و نیازهایی که نادیده گرفته شده را مشخص کند و با برطرف کردن نیاز خود به شیوه معقول علت خشم خود را از بین ببرد(همان، صص ۱۲۰-۹۸). ولی بهطورکلی از مجموع نظریات مختلف روانشناسان راجع به ریشه‌های خشم، می‌توان عوامل مؤثر در بروز خشم یا پرخاشگری را به سه دسته تقسیم‌بندی کرد: عوامل زیست‌شناختی مؤثر در پرخاشگری، عوامل اجتماعی - محیطی مؤثر بر پرخاشگری، و عوامل شناختی مؤثر بر پرخاشگری، که با شناسایی هر یک از این عوامل می‌توان گام نخست در جهت مهار خشم را برداشت.

عوامل زیست‌شناختی مؤثر در پرخاشگری شامل تأثیر ترشح بعضی هورمون‌ها در بدن فرد، تغذیه، مزاج و مسائل ژنتیکی می‌باشند. برای مثال ترشح زیاد هورمون‌هایی مثل تستسترون در پسرها ایجاد پرخاشگری می‌کند(راس و ستا، ص ۱۱۷). بیماری‌های جسمی، درد، یا بیماری‌های روحی نیز از عوامل جانبی ایجاد‌کننده خشم می‌باشند(کربلایی علیگل، ص ۷۹). از نظر برخی دانشمندان، سوء‌تفذیه، بیماری‌های جسمی و کاهش قند خون باعث افزایش پرخاشگری می‌شود؛ چنانچه

نتایج برخی تحقیقات در دانشگاه کالیفرنیای آمریکا این امر را ثابت کرده است (نوبل، ۱۳۸۳). علاوه بر تنذیه، نوع مزاج افراد نیز درشت بروز خشم تأثیرگذار است. چنانچه دانشمندان طب سنتی معتقدند افراد سودایی مزاج زودتر و بیشتر عصبانی می‌شوند. وراست و تأثیرات ژنتیکی خشم نیز امروزه از منظر روانشناسان دور نمانده است. اگرچه دانشمندان هنوز موفق به شناسایی ژن‌های خاصی که باعث خشم و پرخاشگری در فرد می‌شوند نشده‌اند، اما شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تفاوت‌های شخصی در میزان بروز خشم افراد، تا حدودی ریشه بیولوژیکی و ژنتیکی دارند (Veenstra, p. 99).

دسته دوم عوامل مؤثر بر پرخاشگری که ارتباط تنگاتنگی باهم دارند عوامل اجتماعی و عوامل محیطی هستند. عوامل محیطی مؤثر بر پرخاشگری شامل خانواده و تلویزیون می‌شود. بدین معنی که بچه‌ها از خانواده پرخاشگری را می‌آموزنند یا در واکنش به اجراء‌های خانواده پرخاشگری می‌کنند. از سوی دیگر برنامه‌های خشن نیز به بچه‌ها پرخاشگری را آموزش می‌دهد. این نظریه بیان می‌دارد که یادگیری اجتماعی باعث پرخاشگری می‌شود (راس وستا، صص ۱۱۷-۱۱۸). پدران یا مادرانی که خود در کودکی ارتباط با والدینی عصی را تجربه کرده‌اند، در اثر الگوبرداری غلط، به مراتب بیشتر از دیگران نسبت به فرزند خود پرخاش می‌کنند و کودک نیز در طول زمان این رفتار پرخاشگرانه را درونی کرده و تکرار می‌کند. بنابراین، یادگیری اجتماعی نیز یکی دیگر از علل بروز خشم در افراد است. از سوی دیگر عوامل محیطی و اتفاقاتی که در محیط خانواده برای فرد رخ می‌دهد، همچون مرگ یکی از عزیزان یا پدیده طلاق، بستر مناسبی برای بروز خشم در فرد ایجاد می‌کند و به طریق اولی کسی که به طور مکرر به ابراز خشم پردازد به این اخلاق رذیله عادت می‌کند چنانچه امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند «هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می‌شود» (غیرالحکم، فصل ۸۵، ص ۷۵۱، ۱۳۹۷).

۵

عوامل شناختی نیز از جمله عواملی هستند که تأثیر بسیار زیادی بر ابراز خشم فرد دارند. از آنجاکه رفتار ما ناشی از احساسات ما، و احساسات ما بر خواسته از افکار و باورهای منفی و خطاهای شناختی می‌تواند تا حد زیادی فرد را پرخاشگر کند (راس وستا، ص ۱۱۹). بدینی به دیگران، تفسیر غلط از موقعیتها، و سوء ظن داشتن از جمله خطاهای شناختی هستند که فرد را مستعد پرخاشگری می‌کنند. بنابراین، درمان شناختی نیز با کمک به فرد عصبانی برای یافتن راه‌های متفاوت فکر کردن و واکنش خشمگینانه نشان ندادن می‌تواند استراتژی درمانی مفیدی باشد (Holloway, p. 57). در حوزه درون دینی نیز علمای اخلاق از قدم‌الایام تاکنون به شناسایی ریشه‌های خشم و راه‌های درمان این رذیله اخلاقی پرداخته‌اند. برای نمونه آیت‌الله جوادی آملی، غیر از دلبستگی به دنیا و زمینه‌های تربیتی نادرست، علت اصلی خشم را خودپسندی و تکبر می‌دانند و راه درمان این صفت رذیله را توجه به ناچیزی ذاتی خود و غنای ذاتی خداوند می‌دانند (صفحه ۲۰-۲۳)، که این نیز خود نوعی خودشناسی است. به هر صورت، با شناخت ریشه‌های درونی خشم و عوامل بیرونی ایجاد کننده خشم، نخستین گام را در چهارچوب تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت برای مهار این هیجان برداشته‌ایم. نکات ذکر شده در این بخش به اختصار، در قالب جدول ۱، در زیر نمایش داده شده است.

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران  
۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



(جدول ۱) مراحل خودشناسی در مدیریت خشم

شناسایی تغییرات هورمونی موثر در تشید خشم	شناخت عوامل زیست شناختی موثر بر برخاشگری	خودشناسی
شناسایی تاثیر تغذیه و مزاج در تشید خشم		
شناسایی نقش بیماریهای جسمی در تشید پرخاشگری	شناخت عوامل محیطی و اجتماعی موثر بر پرخاشگری	خودشناسی
توجه به نقش الگویی خانواده در بروز پرخاشگری		
توجه به تاثیر برنامه های خشن تلویزیونی در بروز پرخاشگری	شناخت عوامل شناختی موثر بر پرخاشگری	خودشناسی
توجه به اتفاقات پیرامونی در بروز خشم مانند طلاق یا مرگ عزیزان		
شناسایی افکار منفی	شناخت عوامل شناختی موثر بر پرخاشگری	خودشناسی
شناسایی خطاهای شناختی		
شناسایی علی بروز این رذیله اخلاقی مانند تکبر و دلبلستگی به دنیا		

## ۲-۲ نقش هدف‌گذاری در کنترل خشم

انسان با پرداختن به خودشناسی به نیازها و توانایی‌های درونی خود پی برد و اهداف خود را بر پایه این شناخت تنظیم می‌کند(فقیهی و رفیعی، ص ۲۳). درواقع «دومین قدم برای دستیابی به موفقیت انتخاب هدفی متناسب با توانمندی‌ها و استعدادها است»(طیب نیا، ص ۳۵). فردی که مصمم است برای داشتن یک زندگی شاد بر خشم خود فائق بیاید باید هدف و اهدافی را در ذهن و سپس بر روی کاغذ ترسیم کند تا بتواند در مهار خشم موفق شود. اهداف کنترل خشم در دو قالب ۶ اهداف کلی و اهداف جزئی قابل دسته‌بندی هستند. به طور کلی اهداف ما در زندگی باید ویژگی‌هایی را داشته باشند از جمله باید: ۱- متعالی باشند، ۲- به صلاح باشند، ۳- اولویت اول ما باشند، ۴- قابل وصول و در عین حال بزرگ باشند، ۵- به ضرر دیگران نباشند و ۶- متناسب با شرایط و ویژگی‌های ما باشند. هدف کلی و متعالی از مدیریت خشم، با توجه به هدف اصلی و انحصاری از خلقت انسان که طبق آیه «وَمَا خَلَقْتَهُ إِنَّ لِيَعْبُدُونَ»(الذاريات، ۵۶) رسیدن به مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال می‌باشد(طیب نیا، صص ۳۹-۵۳)، چیزی جز ملکه کردن صفت کظم غیظ در وجود فرد نیست؛ زیرا انتخاب این هدف در راستای همان غایت خلقت انسان و دستیابی به آن باعث تعالی روحی وی خواهد شد.

از طرف دیگر، برای وصول به این هدف کلی، لازم است که هدف کلی کنترل خشم و غضب به اهداف ریزتر خرد شود به صورتی که قابل وصول، ملموس و عینی باشد. فردی که از مشکل خشم و پرخاشگری رنج می‌برد و با تفکر به ریشه‌ها و علل خشم خودآگاهی پیداکرده است، لازم است با توجه به نوع و نحوه بروز خشم خود اهداف ریزتر و زمان‌داری را برای خود تعریف کند تا با انجام دو مرحله بعدی و اجرای تکنیک ۴ مرحله‌ای موفقیت، در کنترل مصادیق ابراز خشم و پرخاشگری و سپس در مدیریت خشم خود موفق شود. راس و ستا انواع پرخاشگری را به پرخاشگری کلامی(تهدید، برچسب زدن، دست و سیله‌ای رخ می‌دهد)، پرخاشگری بدنی(کتک زدن، گاز گرفتن)، پرخاشگری وسیله‌ای(یعنی پرخاشگری برای به دست آوردن وسیله‌ای رخ می‌دهد)، و پرخاشگری خصم‌مانه و تلافی جویانه(که صرفاً برای صدمه و آسیب زدن انجام می‌شود) تقسیم‌بندی کرده است(راس و ستا، ص ۲) که تقسیم‌بندی یک دست و جامعی به نظر نمی‌رسد.

در یک تقسیم‌بندی جامع‌تر، اهداف جزئی مدیریت خشم را می‌توان در قالب چهار هدف کنترل چهره و نگاه خشمگینانه، کنترل زبان، کنترل اعضا و جوارح، و کنترل افکار منفی خلاصه کرد. مسلم است که تشخیص این اهداف جزئی به تناسب افراد، مختلف و پس از طی مرحله خودشناسی میسر است. شاید بازترین بروز و ظهور خشم ابتدا، در چهره و سپس در زبان فرد خشمگین دیده می‌شود. «کسی چیزی را در دل خود نهان نمی‌کند جز آنکه در سخنان بی‌اندیشه اش و در صفحه‌ی رخسارش نمایان می‌گردد»(نهج البلاغه، حکمت ۲۶). دستور دین ما به تمرین تحلم و تظاهر به خویشتن‌داری که می‌فرماید، «اگر به واقع بربار نیستی برباری را بر خود تحمیل کن، زیرا کمتر اتفاق می‌افتد کسی خود را شبیه قومی گرداند

و یکی از ایشان نشود» (همان، حکمت ۲۰۷)، در مرحله نخست دستوری برای کنترل چهره خشمگین است که این تحلم برادر استمرار و مداومت می‌تواند به فضیلت حلم تبدیل می‌شود.

کنترل زبان نیز در اصلاح اخلاق و کنترل رذایل اخلاقی از جمله خشم نقشی کلیدی دارد. «ایمان بندۀ تنها در صورتی استوار شود که دلش استوار گردد، و دلش استوار نشود مگر آنکه زبانش استوار گردد» (همان، خطبه ۱۷۶). غصب از صفات رذیله‌ای است که خود باعث بروز صفات رذیله دیگر همچون «فحش و دشمنام، شماتت، افشاء سرّ، پرده‌دری، و استهاء...» می‌شود (ملا احمد نراقی، ص ۲۴۶) که همه از گناهان زبانی هستند. بنابراین با کنترل زبان، و دوری از فحاشی، دادوبداد، اتهام زنی و سرزنش، می‌توان از دامن زدن به خشم جلوگیری و آتش خشم را خاموش کرد. اگر فرد خشمگین در هنگام عصباتیت نه تنها کنترل زبانش بلکه کنترل اعضاء و جوارحش را نیز ازدست‌داده و کتک‌کاری می‌کند، بی‌شك یکی از اهداف خُرد او در راستای هدف کلی مدیریت خشم باید کنترل اعضاء و جوارحش باشد.

اما شاید از همه مهم‌تر و ریشه‌ای تر هدف‌گذاری برای کنترل افکار است. همان‌گونه که بیان شد افکار منشأ احساسات، مثل‌آ خشم، و به طریق اولی منشأ رفتارها، مثل‌آ پرخاشگری، هستند. کسی که افکار منفی از قبیل بدبینی به دیگران، تفسیر بدبینانه و منفی از همه اتفاقات، و بزرگنمایی منفی پیشامدها و ... ذهنش را انباشته کرده است قطعاً باید تنظیم و تغییر افکار را در سرلوحه اهداف خود قرار دهد؛ که این نیز میسر نمی‌شود جز با تغییر ارزش‌ها. زیرا اهداف خُرد ما ریشه در ارزش‌های ما دارد که ما را به مقصد و غایت اصلی خود می‌رساند (طیب نیا، ص ۵۰). کسی که پرخاشگری و بروز خشم به جای فروخوردن خشم را ارزش بداند، هرگز نمی‌تواند به هدف کنترل خشم نائل شود؛ زیرا ابتدا باید ارزش‌های ذهنی خود را تغییر دهد. بنابراین، با تعیین هدف کلی و سپس خُرد کردن آن هدف به اهداف جزئی، دو مین گام از تکنیک چهار مرحله‌ای موقفيت در راستای مدیریت خشم برداشته شده است. مراحل هدف‌گذاری برای کنترل خشم در جدول ۲، نمایش داده شده است.

۷

(جدول ۲) مراحل هدف‌گذاری برای کنترل خشم

هدف کلی	هدف گذاری
ملکه کردن صفت کظم غیظ در وجود خود	
کنترل چهره و نگاه خشمگینانه	
کنترل زبان (خودداری از دادو بیداد، فحاشی، اتهام زنی,...)	اهداف جزئی
کنترل اعضاء و جوارح (دست، پا,...)	
کنترل افکار منفی	

### ۳-۲ نقش برنامه‌ریزی در کنترل خشم

سومین گام برای رسیدن به موفقیت، برنامه‌ریزی است. «هر کس که به امور بی اهمیت بپردازد، امور مهمتر را از دست می‌دهد» (غرر الحکم، فصل ۷۲، ص ۶۲۶، ح ۹۵). زندگی انسان بدون داشتن برنامه‌ی درست دچار روزمرگی شده، و دستیابی به هدف کاری دشوار به نظر می‌رسد. هدف هرچند متعالی و درست باشد و بر پایه شناختی جامع نسبت به توانایی‌های فرد انتخاب شده باشد، لیکن بدون آماده‌سازی برنامه‌ای مدون، دقیق و شفاف فرد به هدف خود دست پیدا نمی‌کند. دقیقاً مانند فردی که می‌داند به جایی می‌خواهد برود و می‌داند که توانایی و امکانات لازم برای رفتن به این سفر را دارد ولی هیچ برنامه‌ای برای آغاز سفر خود، زمان، مکان، و نحوه رفتن ندارد. چنین فردی احتمالاً تنها در روایات سفر بر جای مانده و بدون برنامه‌ریزی به مقصد نخواهد رسید. «برنامه‌ریزی یعنی تبدیل اهداف یک‌ماهه به اهداف یک‌روزه و حتی کمتر» (طیب نیا، ص ۶۷). باید دقت داشت که در برنامه‌ریزی باید واقع گرا بود نه ایده آل گرا؛ و برنامه باید به صورتی باشد که قابلیت پیاده‌سازی داشته باشد. برای اینکه برنامه‌ریزی ما در جهت مدیریت خشم به ثمر بنشیند و قابلیت اجرا پیدا کند، لازم است برنامه‌ها بر

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

## پنجمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



اساس اولویت (کارهای مهمتر، اول) مکتوب شده و در قالب یک جدول زمان‌بندی در جلوی چشم ما باشند. نکته دیگر در برنامه‌ریزی موفق این است که یک برنامه‌ریزی جامع باید شامل همه ابعاد مادی و معنوی فرد شده و این جنبه‌ها در برنامه‌ریزی لحاظ شوند (همان، صص ۸۲-۷۳). به این معنی که فردی که برای کنترل خشم خود برنامه‌ریزی می‌کند هم باید به بعد مادی کنترل خشم مثل کنترل جسم، تغذیه، ... توجه داشته باشد، و هم به بعد معنوی کنترل خشم مثل کنترل ذهن و افکار توجه کند و با قرآن خواندن یا سکوت، یا ذکر گفتن، خشم خود را تقلیل دهد. این دو بعد از هم جدا نیستند.

در برنامه‌ریزی برای کنترل خشم لازم است به گام اول موفقیت در مدیریت خشم بازگشته و با مرور علل و ریشه‌های خشم، که به تفصیل بیان شد، نسبت به برنامه‌ریزی برای رفع علل خشم بپردازیم. بر اساس تقسیم‌بندی جامعی که از علل خشم بیان داشتیم عوامل زیست‌شناسی، عوامل اجتماعی و محیطی، و عوامل شناختی از عمدۀ عوامل تأثیرگذار بر پرخاشگری بودند. متناظر با همین عوامل اکنون می‌توانیم به برنامه‌ریزی و ارائه راهکارهای مدیریت خشم بپردازیم.

تقسیم‌بندی الهی و همکاران از راهکارهای مقابله‌ای اسلام برای کنترل خشم که در قالب سه شیوه شناختی، عاطفی، و رفتاری دسته‌بندی شده است، توجه به عوامل زیست‌شناسی مؤثر در پرخاشگری را نادیده انگاشته است (الهی و همکاران، صص ۳۷-۳۸). اگرچه طبع و مزاج هر فرد از بدو تولد همراه هر انسانی بوده و غیرقابل تغییر به نظر می‌رسد، اما امروزه ثابت شده است که توجه به عواملی همچون تغذیه می‌تواند مزاج فرد را تعديل کرده و درنتیجه می‌توان با تغییر دروندادِ بدن بر بروندادِ بدن مسلط شد. به این معنی که آنچه به درون معده خود می‌فرستیم به طور غیرمستقیم در بروز برخی رفتارهای ما، از جمله خشم، تأثیر دارد. تحقیقات علمی نشان می‌دهد افرادی که الکل مصرف می‌کنند بیش از دیگران پرخاش می‌کنند. از حضرت امام رضا علیه السلام روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «بر شما باد به روغن زیتون، زیرا معده را پاک می‌کند، بلغم را زدوده، و اعصاب را تقویت می‌کند، و بیماری فرسوده‌کننده را از بین می‌برد، اخلاق را نیکو ساخته، و روح را آرامش می‌دهد، و اندوه و غم را میزداید». همین حدیث به شکلی دیگر نیز از امام رضا (ع) نقل شده است که «زیتون غذای خوبی است... اعصاب را محکم می‌سازد و خشم و غضب را فرومی‌نشاند» (ابن بابویه، ج ۲، ص ۳۳). برای برنامه‌ریزی در این زمینه مشورت با یک پژوهش حاذق که به طبیعت انسان آگاه باشد کاری بسیار پسندیده و راهگشا است.

علاوه بر نوع تغذیه، فعالیت بدنی مناسب نیز می‌تواند میزان و دفعات بروز خشم را کاهش دهد. ورزش کردن منظم، باعث ایجاد آرامش و رفع تنشی‌های عصبی می‌شود (کربلایی علیگل، ص ۱۵۴) زیرا افسردگی و عصبانیت بی‌دلیل، ناشی از فقدان ماده شیمیایی سروتونین در مغز است که با ورزش جرمان می‌شود (باترافورن، ص ۴۹). ترشح سروتونین که با ورزش افزایش می‌یابد، باعث ایجاد شادی و درنتیجه کاهش زمینه‌های خشم می‌شود زیرا انسان‌های شاد، خوش‌بین‌تر و مثبت‌اندیش‌تر هستند و کمتر اجازه ورود افکار منفی را به ذهن خود می‌دهند. بنابراین، برنامه‌ریزی برای داشتن یک برنامه منظم ورزشی یکی از گام‌های مؤثر در پیشگیری از خشم و غضب است. البته باید به این نکته توجه داشت که هدف از پرداختن به ورزش به دست آوردن سلامت جسمی و سلامت روحی به صورت توأم است؛ و چنانچه ورزش انتخابی فرد از نوع ورزش‌های خشن و رزمی بوده و یا در سطح حرفلایی و رقبتی انجام شود ممکن است زمینه ساز افزایش تنش روحی و پرخاشگری فرد شود. بالعکس، ورزش‌هایی همچون پیاده روی، کوه نوردی، و شنا ورزش‌های آرامش بخشی هستند که باعث سلامت جسمی و شادی بیشتری در فرد می‌شوند.

برنامه‌ریزی برای کنترل عوامل محیطی-اجتماعی ایجاد‌کننده خشم نیز بسیار حائز اهمیت است. در محیط شلوغ و بی‌نظم، و یا در بیماری و خستگی زیاد، زمینه پرخاشگری بیشتر مهیا است (کربلایی علیگل، ص ۱۶۱). تصمیم‌برای از چنین محیط‌ها یا دوری از ارتباط مستمر با افرادی که به تجربه، تنش بیشتری به فرد وارد کرده و او را خشمگین می‌سازند باید جزء برنامه‌های فرد خشمگین قرار گیرد. حتی اگر ارتباط با این افراد یا حضور در این مکان‌ها اجتناب‌ناپذیر باشد، ترک محل یا تغییر حالت به فرد خشمگین کمک می‌کند تا بر خشم خویش غلبه کرده و فرصت ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا را

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش حاکی مدیریت و علوم انسانی در ایران  
۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



بهمنظور نشان دادن بهترین عکس العمل برای او فراهم کند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به امام علی علیه السلام می فرماید: «ای علی، خشمگین نشو و اگر شدی بنشین و درباره قدرت خدا بر بندگان و گذشت از آنان فکر کن. هرگاه به تو گفته شد از خدا بترس و خشم خود را کنار بگذار، به گذشت و برداری خود روی آور» (امجلسی، محمد باقر ج ۷۴، ص ۶۷). علاوه بر این از آنجا که در موقع بروز خشم حرارت مغز و بدن بالا رفته و این امر به نوبه خود تعادل روانی فرد را به هم می زند خنک کردن بدن با وضو گرفتن و یا نوشیدن آب خنک می تواند آرامش از دست رفته را به فرد بازگرداند. چنانچه پیامبر اسلام صلوات الله علیه می فرمایند: «خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد» (نهج الفصاحه، ص ۲۸۶، ح ۶۶۰).

از طرف دیگر برنامه ریزی برای صله رحم که در روایات و سنت ائمه اطهار بسیار بر آن تأکید شده باعث از بین رفتن کدورت‌ها و بسترها خشم می‌شود. امام علی علیه السلام می فرمایند: «بستگان و محارم چون با هم تماس پیدا کنند با هم مهربان می‌شوند» (تمیمی، فصل ۹، ص ۲۲۰، ح ۱۹). یکی از دلایل سفارش روایات ما بر مصالحة و معانقه با بستگان به هنگام خشم همین است که با ابراز مودت و محبت به جای ابراز خشم می‌توان از حدت و شدت بروز خشم کاست (جوادی آملی، ص ۲۵).

برنامه ریزی برای کنترل و از بین بردن عوامل شناختی مؤثر در ایجاد خشم به مرتب مهمتر و زیربنایی تر از دیگر عوامل به نظر می‌رسد زیرا شناخت مربوط به فکر است و فکر، چنانچه گفته شد، زیربنای احساسات و رفتار به حساب می‌آید. آلبرت الیس (۱۹۷۶)، پایه‌گذار شیوه مداخله شناختی-رفتاری در روانشناسی، معتقد است که با تغییر افکار و زاویه دید می‌توانیم احساسات، از جمله خشم، خود را تغییر دهیم (Ballard, p.30-31). در بین خطاها شناختی که بستر مناسبی برای خشمگین شدن را برای فرد فراهم می‌کند دو خطا از همه اساسی‌تر هستند: یکی نگاه و تفسیر منفی و بدینانه از موقعیت‌ها داشتن، و دیگری خودبترینی و تکبر. درمان شناختی با کمک به فرد عصبانی برای یافتن راههای متفاوت فکر کردن و واکنش خشمگینانه نشان ندادن استراتژی درمانی مفیدی است (Holloway, p. 57).

۹

آیت الله جوادی آملی نیز در بیان شیوه باطنی مهار خشم، به جلوگیری از تصرف وهم و خیال و بزرگنمایی ذهنی خشم (ص ۲۴-۲۳) به عنوان عاملی برای مدیریت خشم و غضب اشاره می‌کند. روایت منقول از امیرالمؤمنین (ع)، «فال نیک بزندید تا به پیروزی برسید» (لیشی، ص ۱۹۹، ح ۴۰۲۲)، نیز بر لزوم مثبت اندیشه و دوری از منفی‌بافی صحه می‌گذارد. از سوی دیگر، یکی از موارد مهم در برنامه ریزی برای مدیریت خشم، جایگزین کردن صفات رذیله با صفات و محاسن اخلاقی است، زیرا صفات رذیله در دین ما منشأ اصلی گناهان و از عوامل دست نیافتند به سعادت به حساب می‌آیند (طیب نیا، ص ۸۳). رذایل اخلاقی همچون فخر، کبر، عجب، غرور، لجاجت، استهزا، حرص، دشمنی و... که در متون علمای اخلاق از ریشه‌های ایجاد کننده غضب به حساب می‌آیند (ملا محمد نراقی، ص ۲۵۰) درواقع اکثر از یک صفت رذیله نشأت می‌گیرند و آن کبر و خودبزرگبینی است. تکبر همان صفتی است که باعث شد ابلیس به واسطه متصف شدن به آن صفت، با آن همه عبادت، از درگاه خداوند متعال رانده شود. امام علی (ع) در خطبه قاصعه به طور مفصل درباره کبر صحبت کرده و ایناء بشر را از آن بر حذر می‌دارند. «...هرگز خدا انسانی را به بهشت در نیاورد به کاری که بدان کار- تکبر- فرشته ای را از بهشت ببرون کرد...» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲). بنابراین یکی از مهم‌ترین کارهای اخلاقی- تربیتی که باید سرلوحه برنامه‌های فرد خشمگین قرار بگیرد اتصاف به صفت تواضع به جای تکبر و خودبزرگبینی است که آن‌هم با تفکر در ناچیزی ذاتی خود و اینکه کبریابی از آن خداست امکان‌پذیر است.

به طور خلاصه می‌توان گفت، از آنجاکه برنامه ریزی ناظر به فرد است، و به خاطر تفاوت‌های فردی نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه پیشنهاد کرد، هر فرد با پیدا کردن شناخت کافی از خود و ریشه‌های خشم، و سپس با هدف‌گذاری درست، برای مهار و مدیریت خشم خود برنامه ریزی لازم را می‌کند. نکته اصلی برای موفقیت در هر برنامه ریزی‌ای رعایت اصولی

5<sup>th</sup> National Conference on Management  
& Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش حاسی مدیریت و علوم انسانی در ایران

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



همچون ۱-نوشتن اهداف ۲-زمانمند کردن اهداف ۳-خرد کردن اهداف بزرگ ۴-معرفی اهداف بلندمدت، کوتاهمدت، و میانمدت از نظر زمانی برای برنامه ریزی دقیق‌تر ۵-کم بودن تعداد اهداف در هر زمان ۶-جلوی چشم قرار دادن اهداف ۷-نترسیدن از شکست و ۸-واقع‌نگر و انعطاف‌پذیر بودن در انتخاب اهداف می‌باشد(طیب‌نیا، موقفیت، صص ۵۴-۵۹). با برداشتن گام سوم از تکنیک چهار مرحله‌ای موقفیت در مدیریت خشم بعنه برنامه ریزی، تنها یک گام تا موقفیت نهایی فاصله داریم و آن اجرای برنامه‌ها است. جدول ۳، ابعاد و مصادیق برنامه ریزی برای مدیریت خشم را به صورت فهرست وار نشان می‌دهد.

(جدول ۳) نحوه و ابعاد و مصادیق برنامه ریزی برای مدیریت خشم

صرف زیتون و فراورده‌های آن	اصلاح مراج با اصلاح تغذیه	حذف عوامل زیست شناختی موثر بر پرخاشگری	برنامه ریزی
صرف دم نوش گل گاو زبان	انجام فعالیت ورزشی		
عدم مصرف مشروبات الکلی	مناسب		
پیاده روی			
کوه نوردی			
شنا			
دوری از محیط‌های شلوغ و استرس زا			
امتناع از ارتباط با افراد تنش زا			
صله رحم برای کاهش کدورت و ابراز صمیمیت بیشتر	قبل از بروز خشم		
ترک محل			
ذکر صلوات و استغفار		کنترل عوامل محیطی و اجتماعی ایجاد کننده خشم	
حلم و تحلم			
بخشن و گذشت			
مزاح و بذله گویی	هنگام بروز خشم		
سکوت کردن			
تغییر وضعیت بدن از ایستاده به نشسته			
وضو گرفتن و آب نوشیدن			
مصطفحه با خویشاوندان و محارم			
حذف نگاه بدینانه و تفسیر منفی از هر موقعیت			
تفویت مشت اندیشه			
رهایی از خود برترینی و تکبر با رفتار متواضعانه			
تصحیح ارزیابی‌های غلط		حذف خطاهای شناختی ایجاد کننده خشم	
تفکر درباره عواقب رفتار پرخاشگرانه			
تفکر در قدرت خداوند و معاد			

## ۴-۲ نقش پشتکار و تلاش در کنترل عملی خشم

«مهمنترین گام برای دستیابی به موفقیت در هر کاری تلاش و کوشش است»(طیب نیا، ص ۹۷) و موفقیت در مدیریت خشم نیز از این امر مستثنی نیست. تنها «عمل کردن» به برنامه‌ریزی‌هایی که در جهت مدیریت خشم و بر پایه اهداف و استعدادهای فرد تنظیم شده است می‌تواند فرد را در کنترل خشم یاری رساند. همان‌گونه که خداوند در قرآن کریم می‌فرمایند: «لَيْسَ لِإِلَهٌ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۵۳/۳۹).

وقتی انسان برای مدیریت خشم فکر کرده، به سطحی از خودشناسی رسیده، هدف‌گذاری کرده و سپس برای رسیدن به هدفِ ملکه شدن کظم غیظ برنامه‌ریزی اصولی می‌کند، مسلماً عدم توانایی برای عمل به برنامه‌ی تنظیم شده، ریشه در چهل فرد ندارد. مسئله این است که «تنها علم به چیزی متضمن اجرای آن نشود، و اینکه گفته می‌شود «اکثر مردم در وقت غصب از ضبط خود عاجزند»»(ملا احمد نراقی، ص ۲۵۴)، درواقع ناشی از «ضعف اراده» است. یعنی اراده قوی، حدفاصل بین علم و عمل است. علم به محاسن و معایب یک پدیده اولین گام در تقویت اراده به حساب می‌آید. بنابراین، برای تقویت اراده باید علم خود به آن پدیده را تقویت کنیم. یعنی علم حصولی که در ذهن ما جای دارد را به علم حضوری و پویا که در قلب جای دارد و با تک‌تک سلول‌ها احساس می‌شود تبدیل کنیم. اگر شوق ناشی از دانستن چیزی عمیق و شدید شود به شکل‌گیری عزم جدی برای عمل منجر خواهد شد(طیب نیا، ص ۱۰۰).

یکی از چیزهایی که می‌تواند شوقي شدید که منجر به عمل شود را در فرد ایجاد کند حب ذات است. خواستن خود و متعلقات خود بالاترین نوع خواستن است. فردی که به هیچ‌وجه حاضر نیست سیگار کشیدن خود را به خاطر درخواست همسر و بچه‌ها، به خاطر عدم رضایت اطرافیان، به خاطر پرستیز اجتماعی یا ضرر مالی ترک کند وقتی یقین حاصل می‌کند که سیگار کشیدنش فقط و فقط به ضرر خودش است و ممکن است دیر یا زود سکته کند چنان به سلاح اراده قوی مجهز می‌شود که به یکباره عادت چندین و چندساله خود را برای همیشه ترک می‌گوید. پس حب ذات می‌تواند منشأ خیرات زیادی باشد. به طریق اولی فردی هم که بسیار خشمگین است و به پرخاشگری عادت کرده است اگر برایش یقین حاصل شود که خشمگین شدن او چه عوارض جبران‌ناپذیر دنیوی و اخروی بر جسم و روح او، فارغ از اطرافیان، می‌گذارد اراده‌اش برای مدیریت خشم بسیار قوی شده و تصمیم او به عمل منجر خواهد شد.

البته برای تقویت اراده راهکارهای زیادی وجود دارد که یکی از آن‌ها تفکر و تعقل است. در روایات ما تأکید بسیار بر تفکر شده و تفکر یک ساعت را معادل عبادت هفتادسال یا یک‌عمر عبادت قرار داده‌اند. به راستی چرا؟ این تأکید نشان از اهمیت نقش تفکر در سرنوشت و تغییر سیر زندگی انسان دارد. «فکر کردن در آثار و فواید یک کار خیر توان و قدرت مضاعفی در فرد ایجاد می‌کند که بدان کار اقدام کند»(همان، ص ۱۰۳). کسی که همت به تغییر روحیه پرخاشگری خود گرفته با استمداد از این توانایی خدادادی و تفکر در عاقبت خشمگین شدن، همچنین تفکر درباره قدرت الهی در انتقام‌گیری از ظالم، و یا اندیشیدن به معاد و بازگشت خود برای پاسخگویی در محضر خداوند، می‌تواند انگیزه زیادی جهت کنترل خشم خود در هنگام غصب داشته باشد. به همین علت است که امام علی علیه السلام به مالک اشتر سفارش می‌کنند: «...هنگام خشم خویشن‌دار باش، و از شدت و تیزی خود بکاه، و قدرت دست و تندی زبانت را نگاهدار، و با خودداری از دشنام‌گویی به هنگام خشم و به تأخیر انداختن قهر از این امور خود را در امان بدار، تا آتش خشم فروبخشیدن، و زمام اختیار را به دست‌گیری. و این خویشن‌داری را استوار نسازی مگر آنکه با یاد بازگشت بهسوی پروردگارت خاطر خویش را مشغول بداری»(نامه ۵۳).

علاوه بر تقویت عقلانیت در فرد، ایمان، به معنی اعتقاد قلیعی عمیق، به مبدأ و معاد از جمله عوامل تقویت اراده در راستای عمل مناسب در جهت سعادت دنیوی و اخروی فرد به حساب می‌آید. نکته جالب این است که کسانی که از جرگه اسلام و مسلمانان جدا هستند نیز به ضرورت توجه به عالم ماءه اذعان پیدا کرده‌اند. رابرت آلن می‌گوید: «اساساً خشم آدمی از نیازهای نادیده گرفته شده او ناشی می‌شود. بنابراین پررنگ کردن احساس بی‌نیازی، به میزان قابل توجهی می‌تواند فرد را در برابر استرس و ابراز خشم این کند و احساس بی‌نیازی نیز چیزی جز معنویت‌گرایی نمی‌تواند باشد»؛ معنویت‌گرایی به معنی

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

## پنجمین همایش ملی پژوهش حاسی مدیریت و علوم انسانی در ایران

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



داشتن ویژگی‌هایی همچون وارستگی، استغنای طبع، هیجان‌گریزی، خویشن پذیری و ماورایی اندیشه‌ی است (آن، ص ۱۶۰). لازم به ذکر است حضور در جلسات تذکر و موعظه باعث غفلت زدایی شده و اراده فرد را قوی می‌کند؛ همچنان که ارتباط با افراد صبور و کاظم غیظ نیز به انسان انجیزه کافی برای فروبردن خشم و صبور بودن می‌دهد. علاوه بر این، تلقین مثبت و تغییر ذهنیت منفی و تکرار این نکته که «من می‌توانم بر خشم خود غلبه کنم» به جای گفتن جملاتی همچون «اگر من عصبانی بشوم خون جلوی چشمم را می‌گیرد و...» می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی در تقویت اراده و عمل فرد در راستای مهار غضب داشته باشد (طیب نیا، صص ۱۰۳-۱۰۸).

آنچه در مرحله اجرای برنامه‌های هدفمند برای مدیریت خشم حائز اهمیت است این است که، فرد علاوه بر مراقبه‌ای در طول روز انجام می‌دهد تا گام به گام طبق برنامه عمل کرده و مراقب وسوسه‌های شیطان برای خشمگین کردن خود نیز هست، زیرا «... خشم از سبک‌مغزی‌های شیطان است» (نامه ۷۶)، باید در پایان هر روز عملکرد خود را بررسی کرده و میزان پیشرفت خود در راستای اهداف، یا پسرفت خود، را سنجیده و محاسبه کند. در حدیثی از امیرmomtan علیه السلام نقل شده که مردی، بعد از نقل حدیث پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله که فرموده بودند: «عاقل ترین مردم کسی است که به محاسبه خویش پردازد»، از آن حضرت پرسید: «ای امیرmomtan! انسان چگونه نفس خویش را محاسبه کند؟»؟ امام علی علیه السلام ضمن بیان مشرووحی چنین فرمود: «هنگامی که صبح را به شام می‌رساند، نفس خویش را مخاطب ساخته چنین گوید: ای نفس! امروز بر تو گذشت و تا ابد باز نمی‌گردد، و خداوند از تو درباره آن سوال می‌کند که در چه راه آن را سپری کردی؟ چه عملی در آن انجام دادی؟ آیا به یاد خدابودی، و حمد او را به جا آوردی؟ آیا حق برادر مومن را ادا کردی؟ آیا غم و اندوهی از دل او زدودی؟ و در غیاب او زن و فرزندش را حفظ کردی؟ آیا حق بازماندگانش را بعد از مرگ او ادا کردی؟ آیا با استفاده از آبروی خویش، جلو غیبت برادر مومن را گرفتی؟ آیا مسلمانی را یاری نمودی؟ راستی چه کار (مثبتی) امروز انجام دادی؟» سپس آنچه را که انجام داده به یاد می‌آورد، اگر به خاطرش آمد که عمل خیری از او سر زده، حمد خداوند متعال و تکبیر او را به خاطر توفیقی که به او عنایت کرده به جا می‌آورد، و اگر معصیت و تقصیری به خاطرش آمد، از خداوند متعال آمرزش می‌طلبد و تصمیم برترک آن در آینده می‌گیرد...» (ورام بن ابی فراس، ج ۲، ۹۴-۹۵)

درواقع مراحل مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه که علمای اخلاق، با استناد به احادیث مشابه، برای دست‌یابی به فضایل اخلاقی یا مقابله با رذایل اخلاقی به آن سفارش می‌کنند در راستای اجرایی شدن برنامه‌های اخلاقی، قبل، در حین، و بعد از اجرا بوده و بسیار سودمند است. به این معنی که فردی که تصمیم بر ترک غضب می‌گیرد، در طول روز و موقعیت‌های مختلف مراقب است که کنترل خود را از دست ندهد، در پایان روز با مرور اتفاقات روزانه میزان موفقیت خود در خویشن‌داری را محاسبه کرده، اگر در مواردی موفق به کنترل خشم خود نشده نفس خود را به پای میز محکمه کشانده، و حتی برای خود جرمیه‌هایی در نظر می‌گیرد تا اراده خود را تقویت کرده و روز بعد یک گام به هدف خود که همان مدیریت خشم بود نزدیک تر شود.

در پیمودن این مسیر چهار مرحله‌ای داشتن همراه یا کسی که به فرد در ادامه راه انجیزه داده، و در موقع لازم با تذکرات خود او را متنبه و دلگرم کند امری بدیهی به نظر می‌رسد. چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «... قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِواحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مَتْنِي وَ فُرْدَى» (سبأ، ۴۶) برای قیام در راه خدا نیز اولویت با جمع و کار گروهی است. و نهایتاً به دستور قرآن کریم که می‌فرماید: «إِذَا عَزَّمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران، ۱۵۹) بعد از طی این مراحل توکل بر خداوند متعال و توصل به حضرات معصومین سلام الله علیهم اجمعین بهترین منبع ایدیبخش برای فردی است که تصمیم به ایجاد تغییری مهم در زندگی خویش در مسیر کمال و قرب به سوی خداوند گرفته است. خواندن دعاها ناب وارد شده از طرف امام زین العابدین (ع)، مانند دعای ۲۰ صحیفه سجادیه در طلب ارزشها اخلاقی، در این زمینه بسیار راهگشا است.

# 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش حاکی مدیریت و علوم انسانی در ایران  
۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



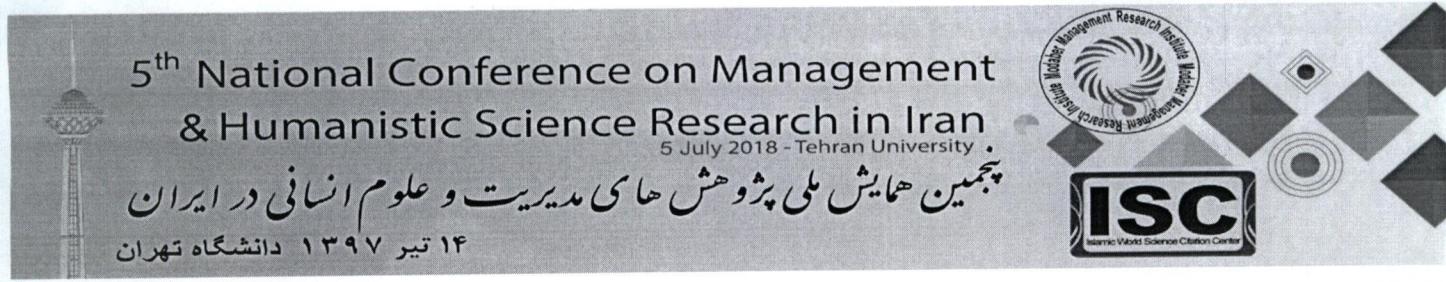
از آنجا که راهکارهای عملی کنترل خشم در سه حوزه کنترل عوامل زیست شناختی، عوامل محیطی- اجتماعی، و خطاهای شناختی به تفکیک در جدول چهارم از تکنیک چهار مرحله ای موفقیت در کنترل خشم، عوامل بازدارنده از اجرای برنامه ها و همچنین عوامل کمک کننده به اجرای برنامه های مذکور به صورت فهرست وار در، قالب جدول ۴، ارائه می گردد.

(جدول ۴) عوامل بازدارنده ای اجرا و عوامل کمک کننده برای تقویت اراده و اجرای برنامه ریزی کنترل خشم

عدم درمان بیماریهای دامن زننده به خشم	عوامل زیست شناختی	عوامل بازدارنده ای اجرای برنامه ریزی برای کنترل خشم
عدم اصلاح مزاج و تغذیه		
اقدام برای اجرای برنامه ریزی به صورت فردی	عوامل محیطی- اجتماعی	
همنشینی با افراد سست اراده		
عدم تبدیل علم حصولی به حضوری	عوامل شناختی	
تردید در موفقیت آمیز بودن برنامه ها		
تقویت عقلانیت با تفکر در آثار مثبت کنترل خشم		
تبدیل علم حصولی به علم حضوری با تأکید بر حب ذات		
اندیشیدن به مبدأ و معاد		
تفکر درباره صفت منتقم بودن خداوند	تقویت اراده برای کنترل خشم با راهکارهای	تلاش و پشتکار
شرکت در جلسات موعظه و تذکر		
مطالعه و مشاهده الگوهای انسانی صبر		
تلقین مثبت		
مشارطه		عوامل کمک کننده ای اجرای برنامه ها برای کنترل خشم
مراقبه	نظرارت بر نحوه اجرای برنامه ها	
محاسبه		
معاقبه و معاتبه		
توسل به اهل البيت سلام الله علیهم و خواندن ادعیه واردہ برای رهایی از گناهان		

## ۳- نتیجه‌گیری

خشم هیجانی بسیار قوی است که اگر مهار نشود می‌تواند بسیار مخرب باشد. در این پژوهش تلاش شده در قالب تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت و بر اساس آموزه های قرآن کریم و روایات علوی به مدلی مفهومی برای مهار این هیجان دست یابیم؛ به این معنی که برای مدیریت عملی خشم و موفقیت در این امر، لازم است فرد ابتدا در گام اول با رسیدن به خودشناسی و شناخت ریشه‌ها، از علل خشم آگاه شود. ریشه‌های خشم می‌توانند شناختی، زیست‌شناختی، و محیطی و اجتماعی باشد. در گام دوم، با پشتونه شناختی که از روحیات خود و زمینه‌های ایجاد کننده خشم به دست آورده است فرد باید در راستای ایجاد



## 5<sup>th</sup> National Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

5 July 2018 - Tehran University

پنجمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران  
۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران



تفاوت و کنترل خشم خود هدف گذاری درازمدت، میانمدت، و کوتاه‌مدت انجام دهد تا با کنترل زبان، دست، و افکار خود به هدف بلندمدت کظم غیظ نائل شود. در گام سوم فرد خشمگین با مکتب کردن برنامه‌هایی که در راستای تحقق اهداف و بر پایه شناخت اولیه تنظیم شده باشد می‌تواند با کنترل تغذیه، نوع فعالیت بدنی، نوع تعامل و ارتباط خود با محیطها و افراد چالش‌برانگیز و ... برنامه‌ای هدفمند تنظیم کرده که در گام چهارم قابلیت اجرا پیدا کند. در اجرای این چهار گام مهم‌ترین عامل که فرد را به نتیجه می‌رساند اراده قوی و همچنین مراقبه، محاسبه و معاتبه فرد در طول روز از خوبیشتن است تا بتواند با عزمی جزم به موفقیت در امر کنترل و مدیریت خشم نائل شود. ارائه این الگوی مفهومی پژوهشگران حوزه روانشناسی را برای بازسازی مدلی اجرایی در درمان هیجان خشم یاری خواهد رساند.

### ۴- یادداشت‌ها

- ۱- يَسِّنُ الْقَرِينَ الْغَضَبَ: يَبْدِيَ الْمَعَافَ وَ يَبْدِيَ الشَّرَّ وَ يَبْعَدُ الْخَيْرَ.
- ۲- ر. ک. راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، محمد صالح طیب نیا، اصفهان، حدیث راه عشق، چاپ سوم، ۱۳۸۷.
- ۳- لَا تَسْرَعْنَ إِلَى الْغَضَبِ فَيَسْتَأْلِطُ عَلَيْكُمْ بِالْعِدَادِ.
- ۴- مَا أَصْرَمْ أَحَدًا شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فُلُتَاتِ لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وِجْهِهِ.
- ۵- إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحْلَمْ إِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.
- ۶- لَا يَسْقِيمُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْقِيمَ قُلُوبُهُ وَ لَا يَسْقِيمُ قُلُوبُهُ حَتَّى يَسْقِيمَ لِسَائِلُهُ.
- ۷- مَنْ إِشْتَغلَ بِغَيْرِ الْمُهِمِّ ضَيَّعَ الْأَهْمَ.
- ۸- يَا عَلَىٰ لَا تَنْعَضِبْ فَإِذَا عَظَيْتَ فَاقْعُدْ وَ تَنَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَ جَلَمِهِ عَنْهُمْ وَ إِذَا قِيلَ لَكَ أَنَّكَ فَانِيدُ غَضَبَكَ وَ رَاجِعُ حَلْمَكَ.
- ۹- إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ إِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ إِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا عَظَيْتَ فَالْيَوْمَ فَلَيَسْتُوضَعَ.
- ۱۰- إِنَّ الرَّجُمَ إِذَا تَمَاسَتْ تَعَاطَفَتْ.
- ۱۱- تَفَأْلُ بِالْخَيْرِ تَنْجَحَ.
- ۱۲- ...مَا كَانَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لَيُدْخِلَ الْجَنَّةَ بَشَرًا بِأَمْرٍ أَخْرَجَ بِهِ مِنْهَا مَلَكًا....
- ۱۳- ...إِمْلِكْ خَمِيَّةُ أَنِّيْكَ وَ سُورَةُ حَدَّكَ وَ سَطْوَةُ يَدِكَ وَ غَرَبُ لِسَائِكَ، وَ احْتِرَسْ مِنْ كُلَّ ذَلِكَ بِكَفِ الْبَادِرَةِ وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ، حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبَكَ قَتَمِلَكَ الْإِخْتِيَارِ وَ لَنْ تَحْكُمْ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكَثِّرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ.
- ۱۴- ...وَ إِيَّاكَ وَالْغَضَبَ فَإِنَّهُ طَيْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ.
- ۱۵- يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ كَيْفَ يَحْسِبُ الرَّجُلُ نَفْسَهُ؟...
- ۱۶- يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ كَيْفَ يَحْسِبُ الرَّجُلُ نَفْسَهُ؟...

### ۵- کتابشناسی

- قرآن کریم
- علی ابن ابی طالب، نهج البلاغه.
- آلن رابرتس، ۱۳۸۸، کنترل خشم، ترجمه: بهزاد رحمتی، تهران، قاصدک صبا، چاپ اول.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۲ ش، ترجمه عيون أخبار الرضا عليه السلام، مترجم: حمید رضا مستفید و علی اکبر غفاری، تهران، چاپ: اول.

- الهی، طاهره و همکاران، ۱۳۹۲، خشم در نگاه اسلام و روانشناسی کظم غیظ؛ سرکوب خشم و مدیریت آن؟، معرفت، شماره ۱۹۲، ص ۴۶-۳۱.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۰ ق، غرر الحكم و درر الكلم، محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی، قم، دار الكتاب الإسلامي.
- پاترافورن، رونالد، ۱۳۸۶، اینقدر عصبانی نباش! روش های مؤثر برای مهار خشم، ترجمه: نفیسه معتمد، تهران، انتشارات درسا، چاپ اول.
- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، نهج الفصاحه، تهران، دنیای دانش.
- جوادی آملی، محقق: سیدپور آذر، سید حسن، ۱۳۹۰، غضب عامل تباہی قلب، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه اخلاق، ۱۳، ص ۳۴-۹.
- عجفری هرفته، مجید، احمدی، محمدرضا، ۱۳۹۲، الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دینی، روانشناسی و دین، شماره چهارم، پیاپی ۲۴، ص ۱۰۵-۸۱.
- طیب نیا، محمد صالح، ۱۳۸۷، راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، اصفهان، حدیث راه عشق، چاپ سوم.
- فقیهی، علی نقی، رفیعی مقدم، فاطمه، ۱۳۹۰، خودشناسی و بازتاب های تربیتی آن بر اساس بینش قرآنی، اسلام و پژوهش های تربیتی، شماره اول، پیاپی ۵، ص ۲۶-۵.
- کربلایی علیگل، مریم، ۱۳۹۳، کنترل خشم در خانواده، تهران، حدیث راه عشق، چاپ پنجم.
- لارنس ارنی، ۱۳۹۰، از خشم تا بخشش، ترجمه: سحر عزتی، تهران، زهره وند، چاپ اول.
- لیشی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶ ش، عینون الحكم و المواقع، مصحح: حسنه بیرونی، حسین، دارالحدیث، قم.
- محمد بن یعقوب، ۱۳۶۹، اصول الکافی، مترجم: جواد مصطفوی، تهران، کتابفروشی علمیه اسلامیه.
- محمدرضایی، علیرضا، ولی نواز جهزادی، سعیده، ۱۳۹۴، نگاه روانشناسی به کنترل خشم در احادیث رضوی، پژوهشنامه ثقلین، دوره ۲، شماره ۱، ص ۸۸-۶۱.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوارالجامعۃ لدرر أخبار الأئمۃ الأطهار، دار إحياء التراث العربي، بیروت، چاپ: دوم.
- معماری، داوود، زمردی، محمد، ۱۳۹۴، خشم و مدیریت آن در قرآن کریم، سراج منیر، شماره ۱۸، ص ۱۳۶-۱۱۵.
- مدبر، محمد حسین، اسلامی اکبر، رسول، ۱۳۹۲، کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پژوهشکاران و پرستاران، مجله آموزش و اخلاق در پرستاری، جلد ۳، شماره ۱، ص ۴۳-۴۸.
- مهکام، رضا، ۱۳۸۳، ارتباط همگرا و اگرا، حدیث زندگی، شماره ۱۹، ص ۶۰-۵۴.
- نراقی، ملا احمد، ۱۳۹۰ ش، معراج السعادۃ، قم، بهار دلهما، چاپ پنجم.
- نوبل، ای، ۱۳۸۳، هیجان ها مهمان های گرامی، ترجمه: احمد امین پور، ماهنامه بهداشت روان و جامعه، شماره ۱، ص ۱۲.

- وستا، راس، ۱۳۷۹، پرخاشگری کودکان، عوامل مؤثر و روش‌های پیشگیری، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دوم،

شماره ۷ و صفحه ۱۱۴-۱۲۰، مترجم: سعید احمد خسروی.

- ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)، قم، مکتبه فقیهه.

- Ballard, Michael S., 2017, *Integrating Forgiveness Therapy and the Treatment of Anger a Randomised Controlled Trial*, Advisor: Cynthia McRae, University of Denver.
- Holloway, Jennifer Daw, 2003, *Advances in Anger Management*, American psychological Association, Vol 3, No.3, p 54.
- Mylopoulos, J. "Conceptual Modeling and Telos 1". In Loucopoulos, P.; Zicari, R. *Conceptual Modeling, Database, and Case An Integrated view of Information Systems Development*. New York: Wiley. Pp.49-68.
- Veenstra, Lotte, Bushman, Brad J., Koole, Sander L., 2017, *The Facts and the Furious: a brief review of the psychology of trait anger*, Current Opinion in Psychology, 19, p: 98-103.