

راهکارهای کنترل خشم کودکان در خانواده با تاکید بر منابع تفسیری

سیده زهرا جعفری^۱

چکیده

خشم یکی از هیجانات انسان است که به رغم فوائد، در صورت عدم کنترل و مدیریت تحت بینش‌های عقلی و شرعی می‌تواند به آسیب‌های فردی، اجتماعی، تنش‌ها، نزاع‌ها و سایر جرایم بینجامد، از این رو لازم است تا برای کنترل آن در کودکان راهکارهایی ارائه گردد. سپس راهکارهایی از جمله تقویت قوای جسمی، تغییر حالت، دوری از افراد دارای صفت غضب، عفو و گذشت، سکوت کردن، شوخی کردن، پاداش دادن یا جریمه کردن، ارتباط عاطفی با خویشاوندان، مطالعه زندگینامه افراد صبور و بزرگ‌منش برای کنترل و مدیریت خشم با استفاده از روایات و منابع مطرح می‌شود.

واژگان کلیدی

خشم در کودکان، کنترل خشم، خشم، راهکارهای کنترل خشم

مقدمه

خداوند تبارک و تعالی، نعمت زندگی را به هر موجودی عطا نموده، آن‌گاه که مسیر درست و نادرست را توسط قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) بعنوان ثقلین (دو امر گران‌بها) در میان آن‌ها قرار داد؛..حجم عظیمی از روایاتی که در منابع گوناگون بدست ما رسیده است اختصاص به زندگی انسان دارد. اهل بیت (ع) با توجه به ظرفیت علمی افراد، توانایی و استعداد آن‌ها، در راه تعالی اسلام ناب محمدی صلی الله علیه و آله از شیوه‌های مختلفی استفاده نموده‌اند، و تلاش‌های بسیاری برای پایداری اسلام و شناساندن حقیقت قرآن انجام داده‌اند. همه مواردی که در آیات و روایات برای رفتار صحیح ذکر شده است به نوعی در یکدیگر تنیده و به هم پیوسته و تکمیل کننده دیگری هستند به طوری که آنچه در رفتار انسان تجلی پیدا می‌کند ثمره و نتیجه شناخت و تمایلات و به عبارت دیگر بینش و گرایش افراد است که سمت و سوی زندگی او را جهت می‌دهد. و کنترل خشم یکی از مهارت‌هایی است که خداوند بندگان خوب خودش را به آن ستوده است به عنوان نمونه (متقین) یکی از عناوین

^۱. سطح دو مرکز آموزش‌های غیر حضوری، [www.seyedezahrajaafari2030@gmail.com](mailto:2030@seyedezahrajaafari.com)

جمعی است که در قرآن نسبت به انسان‌های با ارزش‌های الهی نسبت داده شده است که در توصیف آن‌ها ویژگی‌هایی بیان شده در این باره خداوند می‌فرماید:

و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش (به قدر) آسمان‌ها و زمین است (و) برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید. همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

در این آیه شریفه خداوند یکی از اوصاف متقین را (کنترل خشم) در هنگام بروز آن معرفی نموده است. حالت خشم و غضب از خطرناکترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خو-نمایی می‌کند، و بسیاری از جنایات و تصمیم‌های خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را بپردازد در چنین حالی انجام می‌شود، و لذا در آیه فوق دومین صفت برجسته پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی کرده است. در این پژوهش تلاش شده که بر تاثیر خشم بر ظاهر فرد بپردازد؛ سپس راهکارهایی برای مهار و مدیریت خشم مطرح می‌کند. این راهکارها عبارتند از: ۱. تقویت قوای جسمی؛ ۲. تغییر حالت؛ ۳. دوری از افراد دارای صفت غضب؛ ۴. عفو و گذشت؛ ۵. سکوت کردن؛ ۶. شوخی کردن؛ ۷. پاداش دادن یا جریمه کردن؛ ۸. ارتباط عاطفی با خویشاوندان؛ ۹. مطالعه زندگینامه افراد صبور و بزرگ منش

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

مفهوم شناسی خشم

در ابتدا لازم است به مفهوم شناسی برخی اصطلاحات پرداخته شود.

خشم در لغت و اصطلاح

خشم مقابل خشنودی و به غیظ، غضب، قهر، سخط و برآشفتگی معنا شده است.^۱ همچنین کلمه غیظ به خشم شدید معنا گردیده^۲ در واقع غیظ شدت غضب می‌باشد و حرارتی که به سبب فوران کردن در قلب انسان به وجود می‌آید^۳ و در اصطلاح به برافروخته شدن و به هم ریختگی روح و روان بعد از مواجه شدن با ناملایمات غیظ می‌گویند^۴ غیظ به معنای هیجان طبع برای گرفتن انتقام هنگام مشاهده مکرر ناملایمات و مشکلات است^۵ و اما کلمه غضب به معنای خشمگین شدن، خشم سخت و در مقابل خشنودی می‌باشد^۶ غضب شدیدی را که عقوبت در پی دارد سخط گفته می‌شود^۷ خداوند متعال در قرآن کریم در رابطه با معنای واژه "سخط" می-فرماید: «این عذاب برای این است که آنان از آنچه خدا را به خشم آورده پیروی کردند، و خشنودی او را خوش نداشتند در نتیجه اعمالشان را تباه و بی اثر کرد»^۸. با توجه به این آیه واژه سخط مترادف خشم و غضب می‌باشد و منظور از سخط الله، خشم خداوند است. خشم دشمن انسان و از جمله صفاتی است که سبب ردیلت‌های بسیاری می‌گردد، می‌باشد. و هنگام مواجه شدن با این هیجان، عقل انسان، قدرت تفکر و تصمیم‌گیری درست را از دست می‌دهد. به طور کلی خشم یک حالت نفسانی است که سبب می‌شود روح حیوانی نمایان شود. برای غلبه بر، طرف مقابل و انتقام از او تحریک می‌گردد در این صورت شدت خشم حرارت زیادی در بدن به وجود می‌آورد، رنگ انسان تیره و ملتهب و رگ‌هایش پر خون شده و نور عقل او کم‌سو می‌گردد. بنابراین هیچ‌پند و اندرزی بر او اثر ندارد بلکه باعث خشمگین‌تر شدن می‌شود.^۹ در واقع خشم نوعی هیجان منفی است که پیامدهای زیادی را در پی دارد و خشمش با کوچک‌ترین جرقه، بیشتر می‌شود.

۱. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ماده خشم.

۲. معین، فرهنگ معین، ماده غیظ.

۳. راغب، المفردات فی غریب القرآن، ص ۶۱۹.

۴. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ص ۲۸۰.

۵. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۲۸.

۶. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ماده غضب.

۷. راغب، المفردات فی غریب القرآن، ص ۴۰۳.

۸. محمد: ۲۸.

۹. نراقی، جامع السعادات، ص ۲۵۷.

خشم در روان شناسی

خشم از جمله هیجاناتی است که از سال‌های اول رشد بروز می‌کند و دست آفرینش در انسان نهاده است و معمولاً رفتارهای پرخاشگرانه را به دنبال دارد. برای خشم در علم روان‌شناسی تعاریف زیادی بیان گردیده است. یکی از علت‌های آن می‌تواند هم‌نوع بودن با سایر واکنش‌های هیجانی از جمله خصومت، پرخاشگری و نفرت باشد.^۱ از جمله تعاریفی که در رابطه با مفهوم خشم در علم روان‌شناسی ذکر گردیده، اینطور بیان می‌شود که خشم از جمله واکنش‌های قوی هیجانی است، که در موقعیت‌های مختلف چه حقیقی و چه خیالی مانند: مداخله بی مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن بروز می‌کند و همراه با برانگیختگی فیزیولوژیک و تفکرات ستیز جویانه می‌باشد.^۲ می‌توان گفت خشم در مواقعی به وجود می‌آید که شرایط مطابق میل انسان نباشد.

البته لازم به ذکر است که خشم همیشه نامطلوب نیست و دارای مزیت‌هایی از جمله دفاع و دفع خطرات می‌باشد، اما اگر خشم بی مورد کنترل نگردد سبب خطرانی در جامعه می‌شود و ممکن است باعث قتل و آسیب به افراد جامعه شود.^۳

تأثیر خشم بر ظاهر فرد

خشم با یکسری تغییرات فیزیولوژیک، از جمله افزایش ضربان قلب و فشار خون، تغییر تنفس، انقباض عضلات، ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول، سفت شدن عضلات، عرق کردن، گره کردن مشت‌ها و از دست دادن کنترل همراه است.^۴ تغییر رنگ چهره، سرخی چشم‌ها و درهم ریختن نظم و ترتیب کارها، حرکات و گفتار نیز از دیگر نشانه‌های خشم بر ظاهر فرد است.^۵ هنگام خشم، خون به مقدار بیشتر به سمت صورت می‌رود و به همین دلیل، رگ‌های پیشانی و گردن کلفت می‌شود و البته در برخی افراد، با رنگ پریدگی همراه است.^۶

۱. پورافکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌شناسی، ج ۱، ص ۷۹.

۲. انیل، کنترل و مهار خشم، ص ۲۲.

۳. لورابکر، روان‌شناسی رشد، ص ۴۹۴.

۴. تاوریس، روان‌شناسی خشم، ص ۹۵-۹۶.

۵. کاشانی، راه روشن، صص ۴۰۹-۴۱۰.

۶. خوانساری، آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت)، ص ۱۶.

امام رضا در توصیف چهره رسول خدا این نکته را بیان میدارند: «أزج الحاجبين سوابغ في غير قرن بينهما عرق يدره الغضب ؛ در پیشانی پیامبر رگی بود که هرگاه غضب می‌کرد، آن رگ پر می‌شد»^۱.

مراتب خشم

در سطح مطلوب و بهنجار خشم نه آنچنان حالت وارفنگی و سازش‌پذیری وجود دارد که هر شرایطی را تحمل کنند و زیر بار خواسته نابه جای دیگران بروند، و نه آنچنان سرکش و متمرند که هم برای خود و دیگران مشکل آفرین باشند^۲.

باید توجه داشت این نیرو هنگامی سرزنش شده که از حد اعتدال خارج شود و به سمت تفریط و افراط میل کند. برخی به جانب افراط رفته، هنگام غضب، فکر و تدبیر خود را از دست میدهند و از کنترل عقل و شرع بیرون می‌روند^۳.

خشم افراطی سبب میشود فرد همواره با دیگران درگیری و مشاجره داشته باشد^۴.

دسته‌ای نیز راه تفریط را در پیش گرفته، در مواردی که به حکم عقل و شرع غضب لازم است، اندک حساسیت و غضبی از آنان سرنمیزند. این حالت نیز که می‌تواند رهاورد ضعف نفس و نتیجه ترس و ذلت باشد، مورد نکوهش است^۵.

هرچند افراد بدون خشم، چالش‌های کمتری را تجربه می‌کنند، فاقد حس غیرت اند و این یک ویژگی منفی است^۶ که از ثمرات آن، بی‌غیرتی در برابر حرام، تحمل خواری و پستی، ضعف و انکسار، و سکوت در برابر منکرات و زشتی‌هاست^۷. مطالعات بیان می‌دارد افراد مبتلا به ناتوانی تشخیص و انتقال هیجانات (خشم) نمی‌توانند با چالش‌ها خوب کنار بیایند و مستعد بسیاری از بیماری‌های شایع روانی هستند^۸.

۱. شیخ صدوق، عیون اخبارالرضا(ع)، ج ۱، ص ۳۱۶.

۲. فیض کاشانی، الحقائق فی محاسن الاخلاق، صص ۱۵۴-۱۵۵.

۳. کلانتری، اخلاق زندگی، ص ۲۵۷.

۴. شجاعی، نگیزش و هیجان، ص ۲۲۹.

۵. کلانتری، اخلاق زندگی، ص ۲۵۷.

۶. فیض کاشانی، ترجمه الحقایق، ص ۱۵۴.

۷. شبیر، اخلاق، ص ۲۴۷.

۸. کیاروچی و همکاران، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ص ۱۱۴.

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

کنترل خشم در کودکان

از آنجا که پایه‌های تنظیم و تعدیل احساسات در کودکی بنا نهاده می‌شود، بهترین زمان برای آموزش مهارت کنترل خشم، دوران کودکی است. در بازه سنی ۷ تا ۹ سال کودکان اجتماعی‌تر می‌شوند و به بازی‌های گروهی تمایل بیشتری پیدا می‌کنند، در عین حال توانایی‌های زبانی آن‌ها رشد کرده، می‌توانند در فرآیند آموزش شرکت کنند. از این جهت انتظار می‌رود محصولی که این گروه را هدف قرار داده باشد، موثرتر از سایرین واقع شود. در بررسی نظریه‌های مختلفی که در مورد خشم ارائه شده‌اند مشخص شده است که مهارت‌هایی اساسی وجود دارد که کودک به وسیله آنها می‌تواند بر خشم خود فائق بیاید، این مهارت‌ها شامل موارد زیر هستند: خودآگاهی توانایی کودک برای آگاهی از احساسات خود در مواقعی که برانگیخته می‌شوند و نیز افکاری که در این زمان از ذهنشان می‌گذرد، توانایی گفتاری احساساتی که در حال تجربه کردن آن است، توانایی برقراری ارتباط موفق (به صورت گفتاری یا هر شیوه دیگر ارتباطی برای انتقال خواسته خود به دیگران)، توانایی خودداری (باور این امر که بر احساسات خود و شیوه بیان احساسات تسلط دارد)، مهارت شنیداری اثر بخش (توانایی گوش دادن به دیگران و عکس‌العمل نشان دادن به این گفته‌ها)، توانایی نشان دادن عکس‌العمل نسبت به رفتار خود و عواقب ناشی از این رفتار، مهارت‌های حل مسئله (مشارکت و مذاکره با دیگران)، توانایی منحرف کردن و آرام ساختن حواس خود.

سه مهارت اصلی در کنترل تکانه‌ها در کودکان نقش دارند شامل: توانایی پرت کردن حواس، توانایی جست و جو برای یافتن موانع رسیدن به هدف و استفاده از روش‌های رسیدن است. نظیر این سه مورد، مواردی دیگر تحت عنوان مراحل کنترل خشم بیان شده است: مرحله اول تشخیص محرک‌ها، مرحله دوم پیدا کردن نیازها، مرحله سوم برآوردن نیازهای محقق نشده. برای اینکه بتوان کنترل خشم را به کودکان آموخت، نیاز است تا شرایط، موقعیت‌ها و دلایل رایجی که در کودکان محرک‌های برانگیزاننده خشم هستند را بشناسیم. با بررسی مطالعات انجام گرفته مرتبط با خشم و پرخاشگری کودک، مجموعاً این محرک‌ها بیشترین تکرار را در بین کودکان داشته‌اند: حسادت، احساس بی‌کفایتی، رقابت هم‌سالان، حس ناعادلانه رفتار شدن (تنبیه شدن کودک برای کاری که انجام نداده)، بی‌توجهی، خجالت دخالت، بزرگترها زمانی که نیاز به کمک‌شان نیست، تحقیر، نبود کنترل (حس خود پیروی)، حس عدم درک شدن (عدم دریافت همدلی)، عدم توانایی برای همدلی با دیگران، گرسنگی، خستگی، درد، اضطراب، غم، عزت نفس پایین، فشار روحی ادامه دار (رفتار تحکمانه یا نگرانی برای

یکی از والدین که بیماری مزمن دارد یا فشار برای به دست آوردن آنچه در توان فرد نیست)، والدین تنبیه گر، عدم احساس امنیت یا غیرقابل پیش بینی بودن اوضاع خانه (عدم وجود ثبات در شخصیت مراقبین).

راهکارهایی برای مدیریت و مهار خشم

از آن جایی که افراط در خشم همانند دیگر قوای انسانی میتواند در شخص و شخصیت انسان تاثیر منفی به جا بگذارد، خداوند در آیاتی چند افزون بر بیان آثار مخرب و زیانبار افراط در خشم و مجازاتها و کیفرهای دنیوی که برای آن بیان میکند، خواستار مهار و مدیریت خشم از سوی مومنان میشود تا تعادل و سلامت شخصیت ایشان برقرار بماند.

۱. تقویت قوای جسمی

امام رضا : «نعم الطعام الزيت ... يشد العصب و يذهب بالوصب و يطفى الغضب ؛ زيتون غذای خوبی است اعصاب را محکم میسازد و خشم و غضب را فرومینشاند»^۱.

ابوعلی سینا میگوید: اخلاق و عادات انسان تابع مزاج بدن است ؛ اگر هر کدام از بلغم ، صفرا یا سودا غالب شود، نتیجه آنها میشود: وقار و آرامش و حلم ، غضب ، و سوءخلق^۲ .

رویکرد علوم عصبی- رفتاری تأکید میکند که مغز و دستگاه عصبی در فهم رفتار، فکر و هیجان انسان محوریت دارند. دانشمندان عصب نگر معتقدند افکار و هیجانات و رفتارها مبانی فیزیکی دارند. تکانه های الکتریکی در طول سلول های مغز حرکت میکنند و موجب آزاد شدن مواد شیمیایی خاصی میشوند که ما را قادر به فکر کردن ، احساس کردن و رفتار کردن میکنند^۳. ازاین روست که امام رضا چهارده قرن پیش برای کنترل رفتار به تقویت اعصاب توصیه میفرماید .

محققان در مطالعاتی به این نتیجه رسیدند که الکل موجب افزایش رفتار پرخاشگرانه میشود^۴ که این مطلب نیز تأثیر تغذیه را بر رفتار نشان میدهد .

بنابراین ، نباید تمام رفتارهای خشم و عصبانیت را مربوط به اخلاق دانست و تنها با ریاضت های اخلاقی این صفت را برطرف کرد؛ بلکه ابتدا باید علت عصبانیت را شناخت . چه بسا ممکن است مشکلی جسمی علت

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۶۵.

۲. حیدری، ص ۷۵.

۳. سانتراک، زمینه ی روان شناسی سانتراک، ج ۱، ص ۴۶.

۴. نیل، روان شناسی فیزیولوژیک، ص ۲۸۰.

عصبانیت باشد که باید در پی رفع آن برآمد. علی بن موسی الرضا، پزشک حاذق جسم و روح انسان ها، این مسئله را مد نظر قرار داده، برای تقویت اعصاب و پیشگیری از خشم، راه حلی بدون ضرر پیش روی بندگان قرار میدهد.

۲. تغییر حالت

امام رضا در توصیف جد بزرگوارش میفرماید: «وإذا غضب أعرض بوجهه؛ هنگامی که غضب میکرد، اعراض میفرمود و روی مبارک را برمیگرداند»^۱.

نیز در جای دیگر میفرماید: «لا تغضب فإذا غضبت فاقعد، عصبانی نشو؛ هنگامی که عصبی شدی، بنشین»^۲.

علمای اخلاق نیز بر سکوت و تغییر وضعیت اشاره میکنند و میگویند: با توجه به اینکه خشم تحولی فوق العاده است که در جسم و روح پدید میآید، انسان برای آرامش باید حالت خود را تغییر دهد و سعی کند کنترل خود را برای مدتی هرچند کوتاه حفظ کند^۳.

کارول تاوریس میگوید: وقتی دیگ عصبانیتان سر میرود و بدنتان انگیخته میشود، با وقفه ایجاد کردن، انگیختگی خود را کم کنید. اگر وقفه به اندازه کافی ادامه پیدا کند، انگیختگی هیجانی شما کم خواهد شد^۴.

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

۳. دوری از افراد دارای صفت غضب

امام علی بن موسی الرضا از اجداد خویش نقل کرده است: «المرء علی دین خلیله فلینظر أحدکم من یخالل؛ انسان بر دین دوست و هم نشین خویش است. پس هر کدام از شما بنگرد با چه کسی دوستی میکند»^۵.

۱. نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۱۹۵.

۲. حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، ص ۱۴.

۳. رحیمی اصفهانی، درس‌هایی از اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۲۸.

۴. سانتراک، زمینه‌ی روان شناسی سانتراک، ج ۲، ص ۱۱۱.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۹۲.

در اخلاق ناصری آمده است: «هیچ چیز را تأثیر در نفس، زیاده از تأثیر جلیس و خلیط نبود»^۱.

سعدی اخلاق هم نشین را در انسان بسیار مؤثر میداند:

گر نشیند فرشته ای با دیو وحشت آموزد و خیانت و ریو

مطالعات به دست آمده نشان میدهد پرخاشگری هم مثل هر پاسخ دیگری با تقلید قابل یادگیری است^۲؛ هرچند دسته ای از روان شناسان مانند فروید و لورنز، فقط بر ذاتی بودن آن تکیه دارند^۳. البته در ذاتی بودن خشم تردیدی نیست، ولی از طرفی، تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی بر کیفیت، شکل و شدت بروز آن انکارناپذیر است^۴ که میتواند نقش یادگیری را تأیید کند.

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

۴. عفو و گذشت

وقتی از امام رضا درباره بهترین بندگان خدا پرسیدند، فرمود: «الذین إذا أحسنوا استبشروا و إذا أساءوا استغفروا و إذا أعطوا شكروا و إذا ابتلوا صبروا و إذا غضبوا عفوا؛ افرادی که هرگاه نیکی کنند، خرم شوند؛ هرگاه بدی کنند، آمرزش خواهند؛ هرگاه عطا کنند شکر گزارند؛ هرگاه بلا ببینند، صبر کنند و هرگاه خشم کنند، درگذرند»^۵.

اگر شخص در لحظه عصبانیت فکر کند چه بسا خود نیز دچار ده ها اشتباه شده یا میشود و در آن شرایط، انتظار عفو از دیگران دارد، میتواند از اشتباه دیگران بگذرد تا شامل عفو دیگران شود^۶.

بخشش میتواند نخستین گام در کنترل و مدیریت خشم باشد و بیشتر اوقات قویترین شیوه برای بازیابی کنترل بر زندگی است. دکتر دینا اورنیش پزشک و محقق معروف آمریکایی، بخشش را جایگزین بسیار مناسبی برای خشم و انتقام میداند. او میگوید: خودخواهانه ترین کار برای خودتان، بخشیدن دیگران است^۷.

۱. طوسی، اخلاق ناصری، ص ۱۸۳.

۲. اتکینسون، زمینه‌ی روان شناسی هیلگارد، ج ۲، ص ۷۱.

۳. آذربایجانی و همکاران، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۳۰۳.

۴. همان، ص ۳۰۸.

۵. حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، ص ۴۴۵.

۶. جوان هوشیار، خشم و پرخاشگری، ص ۱۳۳.

۷. روزنامه ایران، ۱۳۸۶، ص ۱۲.

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

۵. سکوت کردن

سکوت و واکنش سریع انجام ندادن، یکی از توصیه‌های قرآنی جلوگیری از پرخاشگری به هنگام بروز خشم می‌باشد خداوند در توصیف (عباد الرحمن) می‌فرماید: «و بندگان (واقعی خدای) رحمان کسانی اند که بر (روی) زمین با آرامش و فروتنی راه می‌روند و چون نادانان آنها را (به گفتار ناروا) طرف خطاب قرار دهند آنها سلام (سخنی مسالمت آمیز و دور از خشونت) گویند^۱. طبق این آیه مومنان افراد متواضعی هستند که هم در برابر پروردگار و هم در برابر مردم با فروتنی رفتار می‌کنند و دیگر اینکه هنگامی که از جاهلان حرکت ناپسندی می‌بینند و یا سخن نا مربوطی می‌شنوند پاسخی بدور از حالت خشم به آنها می‌دهند و مانند آنها با جهل برخورد نمی‌کنند. بنابراین سکوت می‌تواند مانند دژی مستحکم انسان را در برابر حوادث ناشی از خشونت طلبی محافظت کرده و در امان نگه دارد. انسان بایستی مهارت سکوت در مقابل خشم را در خود تقویت نماید، چرا که هنگام سکوت کردن توانمندی شناختی بیشتری پیدا کرده و فرصت درست پاسخ دادن را برای خود مهیا می‌کند. انسانی که در مقابل خشم واکنش سریع نشان می‌دهد با گذشت زمان قدرت مقابله با خشم را از دست داده و در مقابل مسائلی که خشم او را بر می‌انگیزد نمی‌تواند رفتار درستی نشان دهد و کنترل رفتارش سخت می‌شود. همانطور که قبلاً اشاره شد خشم سبب می‌شود فرد کنترل رفتار خود را از دست داده و حرف‌های نسنجیده و ناپسندی بر زبان آورد که سبب آسیب‌های زیادی می‌گردد. از این رو پیامبر (ص) می‌فرماید: «هرگاه غضبناک شدی، ساکت باش.»^۲ طبق فرمایش پیامبر (ص) سکوت سبب می‌شود تا فرد فرصت تفکر و تأمل را پیدا نموده و با شناسایی خطاهای شناختی شرایط خشم را بهبود بخشد. از سکوت به عنوان دارویی برای درمان غضب یاد می‌نمایند، که اگر مصرف شود اثر بسیار خوبی می‌گذارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «غضب را با خاموشی درمان کنید»^۳. از تشبیه زیبای حضرت به خوبی پیداست که سکوت از جمله راه‌های بسیار موثر در درمان غضب است.

۶. شوخی کردن

۱. فرقان: ۱۳.

۲. ورام ابن ابی فارس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲.

۳. همان، ص ۱۲۲.

از جمله راه های کنشی کنترل خشم شوخی کردن و بذله گویی است که در اسلام هم به آن اشاره شده است و از اهمیت قالب توجهی برخوردار است. تا آنجا که گفته شده است «مومن شوخ طبع و خوش مشرب و منافق گرفته و خشم آلود است»^۱. گاهی اوقات شوخی کردن روش خوبی برای رهایی از آتش خشم است. به جای اینکه به مسائلی که سبب تحریک خشم می شود فکر کنیم به جنبه های خنده دار توجه کنیم. زمانی که اسلام وارد حجاز شد بعضی از کسانی که ایمان آورده بودند از خندیدن، شوخی کردن، خودداری می کردند و تنها به اموری چون نماز و روزه مشغول بودن و زندگی را در عبادت خلاصه می کردند. حضرت محمد (ص) با این طرز فکر به مبارزه پرداختند و تاکید بر اعتدال نمودند.^۲ حضرت فرمودند: «همانا من بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم»^۳. طبق این فرمایش حضرت پیداست که شوخی در سیره پیشوایان دین وجود داشته و آن بزرگواران با اصحاب و یاران خود شوخی می نمودند. البته لازم به ذکر است که شوخی در صورتی جایز است که منجر به گناه در علم روان شناسی مطالعات نشان می دهد که شوخ طبعی یکی از روش های موثر و یک راهکار موقتی است. والدین و معلمان که حس شوخ طبع بودن را به کودکان می آموزد آنها را مجهز به یک مکانیزم دفاعی کرده اند تا در شرایط پر استرس زندگی از آن استفاده کنند. در کل شوخ طبع بودن این امکان را به انسان می دهد که تعادل در رفتار را حفظ کند و هیجانات خود را کنترل و تنظیم نماید. بذله گویی حس رها شدن از خشم و پرخاشگری را در انسان به وجود می آورد و گستره ی دید انسان را زیاد می کند. در رابطه با شوخ طبع بودن کوپر و همکارانش تحقیقاتی انجام داده اند مبنی بر اینکه رویدادهای واقعی زندگی انسان بر عواطف مثبت و منفی آن تاثیر می گذارد و نتیجه تحقیقات آنان بدین شرح است که افرادی که حس شوخ طبعی بیشتری دارند از خلق و خوی بهتری برخوردارند و کمتر خشمگین می شوند.^۴ طبق آنچه بیان گردید شوخ طبعی می تواند مشکلات روحی مان را سبک تر کند و موقعیت های خشونت برانگیز را قابل تحمل تر نماید. سبب خوش بینی انسان می شود و انرژی اش را هنگام رویارویی با سختی ها زیاد می کند.

۷. پاداش دادن یا جریمه کردن

روش دیگر کنترل خشم مهارت پاداش دادن یا جریمه کردن خود است. طبق این روش می توانیم به رفتارهای درست خود پاداش بدهیم مثلاً یک هدیه برای خود بخریم یا خود را به یک وعده غذای مورد علاقه مان دعوت کنیم و یا هر نوع پاداش دیگری که برایمان خوش آیند است همچنین برای رفتارهای نامطلوب و ناپسند جریمه در نظر بگیریم می توانیم به یکی از اعضای خانواده یا دوستانمان مبلغی را بدهیم و از او بخواهیم که هر گاه

^۱. مجلسی، بحارالانوار و عده الابرار، ج ۷۶، ص ۶۰.

^۲. پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۱۸۳.

^۳. مقتدی هندی، کنز العمال، ج ۲، ص ۶۴۸.

^۴. سالاری فر، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلام، ص ۲۱۸.

مرتکب خشم و خشونت نامعقول شویم این مبلغ را از طرف ما انفاق کند^۱. چنان چه در سیره برخی از علمای ما آمده است که آنها گاهی اوقات برای از بین بردن صفات رذیله برای خود جریمه در نظر می گرفتند. به عنوان مثال اگر خشم نامعقولی از آنها سر می زد روزه می گرفتند و یا در راه خدا از اموال خود انفاق کردند^۲.

۸. ارتباط عاطفی با خویشاوندان

ارتباط عاطفی مثبت، راه و چاره ای برای مقابله با پرخاشگری نسبت با خویشاوندان است. شخص عصبانی اگر هنگام عصبانیت با محارم خود ارتباط عاطفی برقرار می کند و نسبت به آن ها مهرورزی نماید از شدت خشم و غضب او کاسته می شود همانطور که پیامبر (ص) فرموده اند: «مهرورزی بر سخط غلبه می کند»^۳. چرا که خشم یک هیجان است و تاثیر مقابله های هیجانی مانند مهرورزی و ارتباط عاطفی در کم نمودن این هیجان می تواند تاثیر قابل توجهی داشته باشد. همچنین در حدیثی دیگر امام صادق (ع) می فرماید: «هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت به او نزدیک شود و دست او را بگیرد، چرا که تماس با خویشاوندان موجب آرامش اوست»^۴. طبق فرمایش امام (ع) نزدیک شدن به خویشاوندان و برقرار کردن ارتباط عاطفی می تواند همانند ریختن آب بر روی آتش غضب باشد و در نهایت به آرام شدن و آرامش روحی و روانی منجر شود ارتباط و مهر ورزی با خویشاوندان مانع از گرفتن حالت تهاجمی در مقابل آنها می شود. و شخص عصبانی رفتار خود را کنترل می کند و سعی دارد به نیکوترین روش برخورد نماید لازم به ذکر است که این نوع درمان در رابطه با خویشاوندان محرم می باشد که گاهی پیش می آید انسان نسبت به آنها خشمگین می شود. روابط با خویشاوندان آنقدر مورد اهمیت است که خداوند متعال در قرآن می فرماید: «...از آن خدایی که به نام او از یکدیگر مسئلت و درخواست می کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید، که خدا مراقب اعمال شماست»^۵. در این آیه شریفه از مردم می خواهد تقوای الهی پیشه کنند و روابط خود را با خویشاوندان قطع ننمایند. قرآن با تاکید بر روابط خویشاوندی و وضع قوانین مالی در این رابطه، مثلاً تامین مخارج مالی نوه، پدر بزرگ و مادر بزرگ و در صورت توانایی مالی، احساس آرامش و امنیت را از جهتی برای فرد تامین می گردد.

۹. مطالعه زندگی نامه افراد صبور و بزرگ منش

۱. جعفری هرفته، خشم را قورت بده، ص ۴۸.

۲. خمینی، چهل حدیث، ص ۲۵۰.

۳. کلینی، کافی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۴۹.

۴. همان، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۰۳.

۵. نساء: ۱.

انسان اگر به مطالعه زندگی نامه افراد صبور بپردازد به مرور زمان باورها و گفتار و هیجان هایش جهت‌ی مثبت پیدا می‌کند نقل گردیده است که «روزی شیخ جعفر کاشف الغطاء مبلغی بین فقیران اصفهان تقسیم کرد و بعد از تمام شدن آن پول‌ها به اقامه نماز ایستاد. بین دو نماز که مردم مشغول خواندن تعقیبات بودند سیدی آمد و مقابل امام جماعت رسیده گفت: ای شیخ مال جدم «خمس» را به من بده، شیخ با ملایمت و خوش رویی فرمود: قدری دیر آمدی متأسفانه چیزی باقی نمانده است. آن سید نیازمند با کمال بی ادبی آب دهان خود را بر ریش شیخ انداخت و بی احترامی کرده شیخ کاشف الغطاء نه تنها هیچ گونه عکس العمل خشونت آمیزی از خود نشان نداد بلکه برخاست و در حالی که دامن خود را برگرفته بود در میان صفوف نمازگزاران گردش کرد و گفت: هرکس شیخ را دوست دارد به سید کمک کند. مردم که ناظر این صحنه بودند اطاعت نموده و دامن شیخ را پر از پول کردند و سپس پولها را آورده و به آن سید تقدیم کرد و مشغول نماز عصر گردید.^۱ این داستان تنها گوشه‌ای از صبر و شکیبایی بزرگان در مقابل مسائل خشم برانگیز می‌باشد. انسان اگر سیره بزرگان را الگوی زندگی خود قرار دهد آستانه صبر و تحملش بالا می‌رود.

نتیجه‌گیری

خشم، امری شایع بین تمام انسان‌هاست و آثار و پیامدهای گسترده‌ای در زندگی فرد و جامعه دارد. کنترل خشم، به جلب محبت و دوستی کمک می‌کند و برای سلامت نیز سودمند است. اگر انسان نسبت به کنترل خشم، بینش و گرایش صحیح داشته باشد، قطعاً به دنبال آن هنگام قرار گرفتن در موقعیتی که سبب تحریک خشم او می‌شود از خود کنش و رفتار درستی نشان خواهد داد، و سعی می‌کند در جامعه طوری رفتار کند که خشم او سبب آسیب و خطر برای دیگران نگردد و سبب رضایت مردم و به تبع آن خشنودی خداوند متعال شود. انسان با رفتارهایی چون تقویت قوای جسمی، تغییر حالت، دوری از افراد دارای صفت غضب، عفو و گذشت، سکوت کردن، شوخی کردن، پاداش دادن یا جریمه کردن، ارتباط عاطفی با خویشاوندان و زندگی‌نامه افراد صبور و بزرگ منش می‌تواند به راحتی هنگام مواجه شدن با خشم واکنش و رفتاری صحیح از خود نشان دهد و راحت‌تر بتواند با خشم مقابله کند.

^۱. مختاری، سیمای فرزندگان، صص ۳۳۶-۳۳۷.

منابع

* قرآن کریم

- انیل، هلن، کنترل و مهار خشم، ترجمه اکبر فرشید نژاد و سینا حکیمان، اصفهان: فرهنگ و مردم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی بهداشتی، ۱۳۸۳.ش.
- پورافکاری، نصرت الله، «فرهنگ جامع روان شناسی و روان شناسی»، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۸۰.ش.
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.ش.
- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران: انتشارات امیر کبیر، ۱۳۶۳.ش.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.ش.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: انتشارات دار العلم الدار الشامیه، ۱۴۱۲ق.
- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق.
- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، قم: انتشارات دار التفسیر، ۱۳۷۶ق.
- شبر، عبدالله، الاخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، قم: هجرت، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸.ش.
- شجاعی، محمدصادق، انگیزش و هیجان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.ش.
- فیض کاشانی، ملامحمدحسین، ترجمه الحقایق، تصحیح و تحقیق عبدالله غفرانی، بیجا: بینا، ۱۳۸۷.ش.
- فیض کاشانی، ملامحسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، تهران: پیام آزادی، ۱۳۶۲.ش.
- کاشانی، محسن، راه روشن، ترجمه عبدالعلی صاحبی، ج ۵، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲.ش.
- تاوریس، کارول، روان شناسی خشم، ترجمه احمد تقیپور، بیجا: دایره، ۱۳۷۹.ش.
- شیخ صدوق، عیون أخبارالرضا، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ق.

- کیاروچی، جوزف و همکاران، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن، ۱۳۸۵ه.ش.
- خوانساری، محمد، آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت)، نشریه روان شناسی، ش ۱۰، ص ۱۵-۱۹، ۱۳۳۰ه.ش.
- شیخ صدوق، عیون اخبار الرضا(ع)، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ه.ش.
- فیض کاشانی، ملامحمد محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، تهران: پیام آزادی، ۱۳۶۲.
- شجاعی، محمدصادق، انگیزش و هیجان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
- فیض کاشانی، ملامحمدحسین، ترجمه الحقایق، تصحیح و تحقیق عبدالله غفرانی، بی جا: بی نا، ۱۳۸۷.
- کیاروچی، جوزف و همکاران، هوش هیجانی در زندگی روزمره، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن، ۱۳۸۵.
- شبر، عبدالله، الاخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، قم: هجرت، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸.
- طبرسی، حسن، مکارم الاخلاق، ترجمه میرباقری، ج ۱، تهران: نشر فراهانی، چاپ دوم، ۱۳۶۵.
- نیل، آر. کارلسون، روان شناسی فیزیولوژیک، ترجمه مهرداد پڑهان، اصفهان: اردکان دانش، چاپ هفتم، ۱۳۸۷.
- سانتراک، جان دبلیو، زمینه‌ی روان شناسی سانتراک، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا، ۱۳۸۳.
- نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تصحیح موسسه‌ی آل البيت عليهم السلام، ج ۱۲، قم: موسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.
- الحرانی، ابه شعیه، تحف العقول عن آل الرسول، قم: جامعه‌ی مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
- رحیمی اصفهانی، غلامحسین، درس‌هایی از اخلاق اسلامی، ج ۴، بی جا: انتشارات عسگریه، ۱۳۷۴.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۱، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
- طوسی، نصیر الدین، اخلاق ناصری، بی جا: جاویدان علمی، ۱۳۴۶.
- اتکینسون، ریتا ال. و همکاران، زمینه‌ی روان شناسی هیلگارد، ترجمه‌ی حسن رفیعی و همکاران، تهران: ارجمند، چاپ چهارم، ۱۳۸۳.

- آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت، چاپ چهارم، ۱۳۹۰.
- الحرائی، ابن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول، قم: جامعه‌ی مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
- جوان هوشیار، جعفر، خشم و پرخاشگری، تهران: نشر عروج، چاپ دوم، ۱۳۸۹.
- روزنامه‌ی ایران، ۲۸ تیر ۱۳۸۶، ش ۳۶۹۱، ص ۱۲.
- ورام ابن ابی فارس، مجموعه ورام، قم: انتشارات مکتبه فقیه، ۱۴۱۰ق.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار و عده الابرار، بیروت: انتشارات قاهره، ۱۴۰۴ق.
- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم: انتشارات دارالحديث، ۱۳۸۴.
- مقتدی هندی، حسام الدین، کنز العمال، بیروت: انتشارات موسسه الرساله، ۱۴۰۹ق.
- سالاری‌فر، محمدرضا، «بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلام»، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
- جعفری هرفته، مجید، خشم را قورت بده، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۲.
- خمینی، سید روح الله، چهل حدیث، قم: انتشارات موسسه و تنظیم نشر، ۱۳۷۱.
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- مختاری، رضا، سیمای فرزندگان، قم: انتشارات حوزه علمیه قم، ۱۳۷۱.
- کلانتری، علی اکبر، اخلاق زندگی، قم: دفتر نشر معارف قم، ۱۳۸۵.
- برک، لورا، روان‌شناسی رشد، مترجم یحیی سید محمدی، چاپ پنجاه و هشتم، تهران: انتشارات روان، ۱۳۹۶.