



الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی

مجید جعفری هرفته / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی  majidjafari@gmail.com

محمدرضا احمدی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی  M.R.Ahmadi313@Gmail.com

دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۲/۵/۲۰

چکیده

پژوهش حاضر به هدف شناسایی و ارائه الگوی مهار پرخاشگری با تکیه بر آموزه‌های دینی بود که با روش تحقیق توصیفی-تحلیلی انجام گرفت. بدین منظور، آیات و روایات مربوط به پرخاشگری، از منابع اسلامی به شیوه کتابخانه‌ای گردآوری، سپس روایات به صورت موردی بررسی و تبیین روان‌شناختی از آنها صورت گرفت. راهکارهای ارائه‌شده در هر روایت استخراج و در پایان با استفاده از آنها، در یک چیدمانی منطقی و فرآیندمدار، الگوی موردنظر پیشنهاد گردید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد، در الگوی حاضر فرد با چهار حوزه شناخت، رفتار، هیجان و معنویت مرتبط است. الگوی حاضر حکایت از آن دارد که مهار پرخاشگری از یک رفتار، در حوزه رفتار شروع می‌شود و موجب وقفه در بروز رفتار پرخاشگرانه می‌شود و این زمینه‌ای است برای استفاده از راهکارهای شناختی در جهت تصحیح افکار و به دنبال آن، هیجان فروکش می‌کند. در نتیجه، شخص به خویشتن‌داری می‌رسد که نتیجه آن، مهار رفتار پرخاشگرانه در موقعیت ناخوشایند است. استفاده از راهکارهای معنوی در حوزه‌هایی مانند رفتار و شناخت، فرد را با حوزه معنوی پیوند می‌دهد و زمینه‌ای برای تقویت و تسریع در مهار پرخاشگری فراهم می‌کند.

کلیدواژه‌ها: پرخاشگری، خشم، الگو، آموزه‌های دینی، کنترل پرخاشگری.

مقدمه

یکی از آسیب‌های اجتماعی، پرخاشگری است که در جامعه رو به افزایش است. به همین جهت، پرخاشگری یک مسئله اجتماعی و یکی از موضوعات اساسی بهداشت روانی به‌شمار می‌آید (وکیلی، ۱۳۸۶، ص ۳۹). آمارها حاکی از شیوع و گسترش روزافزون پرخاشگری در جوامع انسانی حکایت دارد. از این رو، جرایم پرخاشگرانه از جمله قتل، تجاوز جنسی، ایراد ضرب و جرح و ایذاء دیگران، سرقت‌های توأم با پرخاشگری مانند سرقت مسلحانه، زورگیری و کیف‌قاپی از شایع‌ترین موارد پرخاشگری است که مورد توجه محققان قرار گرفتند (ابوالمعالی، ۱۳۸۹، ص ۱۱). در فاصله سال‌های ۱۳۶۷-۱۳۸۲ در ایران، تعداد زندانیان جرم و جنایت ناشی از جرایم پرخاشگرانه، سه برابر افزایش یافته است (شیخاوندی، ۱۳۸۴، ص ۳۱۹). روان‌شناسان به کمک تحقیقات خود، سعی کرده‌اند پرخاشگری را بفهمند، علت‌های آن را بیابند و راه‌های کاهش اثر آن را معلوم کنند (بدار و همکاران، ۱۳۸۰، ص ۲۱۷). هرچند بارها اصطلاح پرخاشگری را شنیده‌ایم، اما هنگام تعریف دقیق و تحلیل آن، اصطلاحی مبهم و کلی به نظر می‌رسد (درتاج و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۶۲). اگرچه ساختار خشم مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد، اما این اصطلاحات با هم مترادف نیستند. دل‌وکیو و الیوری عنوان می‌کنند که خصومت به نگرش پرخاشگرانه اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتار پرخاشگرانه هدایت می‌کند. درحالی‌که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و به قصد آسیب رساندن اطلاق می‌شود. خشم یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی است (نویدی، ۱۳۸۷). بنابراین، برای جدا کردن این سه مفهوم، می‌توان خشم را به‌عنوان یک هیجان، خصومت را به‌عنوان یک نگرش، پرخاشگری را به‌عنوان رفتار در نظر گرفت. خشم به‌عنوان یک حالت هیجانی توصیف می‌شود که شالوده خصومت و پرخاشگری را تشکیل می‌دهد (همان). از واژه «پرخاشگری» در پژوهش‌های گوناگون، به معانی متفاوت استفاده شده است. پژوهشگران معانی متفاوت به آن نسبت داده‌اند. بنابراین، تعریفی از پرخاشگری وجود ندارد که همگان روی آن توافق نظر داشته باشند؛ زیرا تعاریف پرخاشگری مبتنی بر دیدگاه‌هایی است که این مؤلفان دارند (بدار و همکاران، ۱۳۸۰، ص ۱۶۱). ولی در یکی از تعریف‌هایی که بین روان‌شناسان متداول‌تر است، گفته می‌شود که پرخاشگری عبارت از: هرگونه آسیب رساندن عمدی به دیگران، خود یا اشیاست (فرانزوی، ۱۳۸۱، ص ۲۴۸).

الگو در روان‌شناسی دارای کاربردهای متعددی است که تماماً بیانگر شکل ساده‌شده‌ای از یک فرمول یا فرایند روان‌شناختی است. نظام نظری ساده‌شده‌ای که روابط بین دو یا چند متغیر را به صورت تابع و شرط، مورد توجه قرار داده و با انتزاعاتی که صورت می‌دهد، در مجموع شرایطی را برای درک بهتری از واقعیت فراهم می‌آورد (فرانکفورد و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۶۵ و ۷۱).

پرخاشگری و کنترل آن، از موضوعاتی است که در روان‌شناسی به آن پرداخته شده، و با توجه به معارف و فرهنگ اسلام تحقیقی تاکنون صورت نگرفته است. از سوی دیگر، تا به حال الگوی مدونی براساس آموزه‌های اسلامی تهیه نشده است. بنابراین، شایسته است رفتار و تمایلات پرخاشگرانه و کنترل آن براساس آموزه‌های دینی مورد مطالعه قرار بگیرد و با توجه به توضیحی که در مفهوم الگو بیان شد، الگویی فرایندمدار برای کنترل پرخاشگری با تکیه بر منابع دینی ارائه گردد؛ زیرا راه جامع برای اصلاح رفتار و ایجاد رفتار مناسب چنگ زدن به آموزه‌های قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت^{علیهم‌السلام} می‌باشد. امام صادق^{علیه‌السلام} می‌فرماید: «به شرق روید یا به غرب، علم صحیحی نخواهید یافت، مگر آن چیزی که از ناحیه ما صادر شده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۹۲).

این مقاله به دنبال شناسایی راهکارهای دینی برای کنترل پرخاشگری و ارائه الگوی کنترل پرخاشگری با تکیه بر آموزه‌های دینی است. که پاسخ به این دو سؤال، می‌تواند به گستره علمی و عملی کنترل پرخاشگری بیفزاید.

روش پژوهش

روش تحقیق، پژوهش حاضر به شیوه «توصیفی - تحلیلی» است. گردآوری اطلاعات به صورت روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شد که عبارت است از: گردآوری اطلاعات لازم در خصوص موضوعات و ریز موضوعات پژوهش از طریق مطالعه و بررسی کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه‌ها و سایر آثار مکتوب و نیز تأمل و کنکاش در داده‌های گردآمده و انجام برخی عملیات پژوهشی از قبیل شرح، تفسیر، تحلیل و ارائه الگو (قراملکی، ۱۳۸۳، ص ۳۴). در این تحقیق ابتدا متون اسلامی اعم از آیات قرآن و احادیث پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) مورد مطالعه قرار گرفت. پس از پردازش آیات و احادیث مرتبط با موضوع بحث و نیز تجزیه و تحلیل مفاهیم و مضامین آنها به شناسایی و کشف روابط علی با تکیه بر تبیین‌های روان‌شناختی پرداخته شد. سپس ابعادی که در هر حدیث مورد توجه قرار گرفته، جداگانه مورد بررسی قرار گرفت و پس از پالایش و طبقه‌بندی آنها به شناسایی مؤلفه‌های پرخاشگری و

راهکارهای کنترل پرخاشگری استخراج شد. در نهایت الگوی کنترل پرخاشگری متناسب با یافته‌ها ارائه گردید.

راهکارهای کنترل پرخاشگری براساس دیدگاه روان‌شناسان

در همه تبیین‌های نظری مختلف پیرامون پدیده پرخاشگری، یک مؤلفه مهمی که وجود دارد؛ تلویحات آنها درباره کنترل و کاهش رفتار پرخاشگرانه است. رویکردهای سائق‌مدار و غریزه‌مدار اولیه، اساساً دیدگاهی بدبینانه دارند. اما آنچه موجب شده که در پژوهش‌های معاصر پیرامون پرخاشگری، نفوذ خود را تا حد زیادی از دست بدهند، فقدان حمایت تجربی از ساختارهای محوری آنان است. به گفته برکوویتز: «مردم قابلیت خشونت و پرخاشگری را دارند، اما از نظر زیستی نیازی به حمله یا آسیب رساندن به دیگران ندارند» (Berkowitz, ۱۹۹۳, p. ۳۸۷). این دیدگاه را نظریه‌هایی حمایت می‌کنند که بر نقش واسطه‌ای شناخت‌ها و یادگیری و نیز فرایندهای تصمیم‌گیری تأکید دارند. در این نظریه‌ها، فرض بر این است که می‌توان نیروهای بازدارنده ضد پرخاشگری را تقویت کرد. این نظریه‌ها، به آزادی افراد در ترجیح دادن رفتارهای غیر پرخاشگرانه به اعمال پرخاشگرانه اذعان دارند (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۶۸). همین دیدگاه‌های نظری متفاوت دست‌مایه‌ای شد که روش‌ها و فنونی مختلفی برای مهار و کنترل پرخاشگری ارائه شود. برخی از آنها، بر تغییر عوامل زیست‌شناختی تأکید دارند و بعضی، بر تعدیل مؤلفه‌های روان‌شناختی و پاره‌ای دیگر، به دست‌ورزی شرایط محیطی می‌پردازند (اللهیاری، ۱۳۷۷، ص ۳۱).

۱. پالایش (تخلیه هیجانی)

این اصطلاح را که فروید (۱۹۲۰) و لوزنر (۱۹۷۴) بر آن صحنه گذاشته‌اند (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۶۸)، به آزاد کردن انرژی پرخاشگرانه از طریق ابراز هیجان‌های پرخاشگرانه یا از طریق شقوق دیگر رفتار اطلاق می‌شود (کریمی، ۱۳۷۶، ص ۲۲۷). به تعبیر فروید برای پالایش روانی راه‌حل‌هایی وجود دارد:

۱. صرف نیرو در فعالیت‌های بدنی از قبیل بازی‌های ورزشی، جست‌وخیز، مشت زدن به کیسه بوکس و غیره. بازی‌های رقابتی نیز راه‌گیزی برای کنترل پرخاشگری است.
۲. اشتغال به پرخاشگری خیالی و غیرمخرب.
۳. اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به ناکام‌کننده، صدمه زدن به او، ناسزا گفتن به او و جزاین‌ها.
۴. دوری جستن از موقعیت‌های پرخاشگری.
۵. برای رهایی از تنش‌های روانی، بزرگ‌سالان باید فرصت‌هایی به دست بیاورند تا مانند کودکان رفتار

کنند. این روش به آنان این امکان را می‌دهد تا مانند زمانی که کودک بوده‌اند، تقریباً هر کاری را دوست دارند در محیط گردهمایی خود انجام دهند (ستوده، ۱۳۸۵، ص ۲۳۶).

نقش پالایش در کاهش دادن رفتار پرخاشگرانه به روشنی به وسیلهٔ دولارد و همکارانش (۱۹۳۹) بیان شده است «ابراز هر عمل پرخاشگرانه پالایشی است که انجام اعمال پرخاشگرانه بعدی را کاهش می‌دهد» (کریمی، ۱۳۷۶، ص ۳۷۶).

۲. تنبیه پرخاشگر

«تنبیه» متداول‌ترین روش جوامع برای مهار پرخاشگری است. افرادی که دست به پرخاشگری بزنند، جریمه‌های سنگین می‌شوند؛ به زندان فرستاده می‌شوند، و در بعضی کشورها، به سلول‌های انفرادی فرستاده می‌شوند و یا به دلیل اعمال پرخاشگرانهٔ خود، تنبیه بدنی می‌شوند. در بیشتر موارد حاد، آنها اشد مجازات را دریافت و به شیوه‌های گوناگونی از سوی متصدیان قانون اعدام می‌شوند (بارون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۶۶۱).

برای آنکه تنبیه مؤثر واقع شود، رعایت سه شرط ضرورت دارد: اول آنکه تنبیه باید فوری باشد؛ یعنی بلافاصله بعد از عمل پرخاشگرانه صورت بگیرد. دوم آنکه، باید نسبتاً شدید باشد تا پرخاشگران به آن توجه کنند. سوم اینکه، در استفاده از تنبیه باید همسانی رعایت شود، به طوری که پرخاشگران بدانند هر بار که عمل پرخاشگرانه‌ای انجام بدهند، تنبیه خواهند شد (فرانزوی، ۱۳۸۱، ص ۲۴۸).

۳. تقویت رفتارهای مغایر

این یک اصل یادگیری است که برای از بین بردن رفتار نامطلوب، به جای تنبیه آن رفتار، می‌توان رفتار مخالف و مغایر با آن را تقویت کرد. اگر بخواهیم این اصل را در مورد پرخاشگری به کار بیندیم، باید به جای تنبیه رفتار پرخاشگرانه، رفتار غیرپرخاشگرانه را مورد تشویق قرار دهیم. با این عمل، چون شخصی نمی‌تواند در آن واحد هم پرخاشگر باشد و هم نباشد، به سوی انجام رفتار غیرپرخاشگرانه، که تشویق را به دنبال دارد، سوق داده می‌شود. مؤثر بودن این شیوه در بعضی از تحقیقات (مثلاً براون و راجرز) نشان داده شده است. به طور کلی در این مورد، اصل این است که ذهن شخص از موضوع پرخاشگری منحرف شود. بنابراین، هر عملی مانند ترک محل پرخاشگری، مشغول شدن به فعالیت‌های دیگر، خوردن یک لیوان آب، انجام یک فعالیت ورزشی و نظایر آنها که ذهن شخص را به خود مشغول کنند، می‌تواند در کاهش پرخاشگری مؤثر باشد (کریمی، ۱۳۷۶، ص ۳۷۶).

۴. الگودهی

نظریه پردازان یادگیری اجتماعی می گویند: همان طور که با الگوهای مفید و مخرب می توان پرخاشگری را به مردم آموزش داد، با الگوهای غیرپرخاشگرانه نیز می توان به مردم کمک کرد تا در برابر تحریک مقاومت ورزند (فرانزوی، ۱۳۸۱، ص ۲۶۵). بنابراین، ارائه الگوهای غیرپرخاشگر موجب کاهش پرخاشگری و به یادگیری رفتارهای جدیدی منتهی می شود. از طریق آن می توان تغییرات پایدارتری در الگوهای پاسخ پرخاشگرانه ایجاد کرد. یافته ها نشان می دهند که مشاهده رفتارهای غیرخسونت آمیز، سبب کاهش اعمال پرخاشگرانه مشاهده کنندگان می شود (Baron & Richardson, ۱۹۹۴). اما به گفته *ارون* (۱۹۸۶)، در رابطه با الگوهای نقش موجود در برنامه های تلویزیونی، مشاهده الگوهای فاقد خسونت، در تغییر الگوهای پاسخ پرخاشگرانه تأثیر کمتری دارد تا استفاده از رویکردهای تلفیقی، که در آن مشاهده الگوی غیرپرخاشگرانه با راهبردهای به کارگیری رفتار مشاهده شده، مثل ایفای نقش و بازخورد عملکرد همراه می شود (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۲۶۷). در مطالعه ای که توسط رابرت بارون و ریچارد کپنر (۱۹۷۰) صورت گرفت، آزمودنی ها الگوی غیرپرخاشگری را مشاهده می کردند که در برابر شوک دادن به «قربانی» در آزمایش یادگیری، مقاومت می کرد. این آزمودنی ها، نسبت به آزمودنی هایی که الگوهای پرخاشگر را دیده بودند، کمتر پرخاشگری می کردند (ارونسون، ۱۳۸۲، ص ۳۱۶).

۵. بخشش

مک کولاف و همکاران (۲۰۰۱)، بیان می کنند که بخشش تمایل به صرف نظر کردن است تا تمایل به تنبیه کسانی که به ما آسیب زده اند و به جای آن با مهربانی، و کمک نسبت به آنها رفتار کردن است. به عبارت ساده تر، بخشیدن، دست کشیدن از تمایل به انتقام است. این کار، برای کاهش دادن پرخاشگری بعدی بسیار سودمند است (بارون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۶۷۷).

یافته های اخیر نشان می دهد که ممکن است رسیدن به هدف اول، یعنی گذشتن از تمایل به گرفتن انتقام، آسان تر از رسیدن به هدف دوم، یعنی بخشیدن شخص تا به آن مرحله که ما نسبت به او از شیوه های مثبت رفتار استفاده کنیم، باشد. این مقدار می تواند گام مفیدی از لحاظ کاهش پرخاشگری بعدی باشد. این کار، نه تنها تمایل به مقابله به مثل نسبت به شخصی را که به ما آسیب رسانده است، کاهش می دهد، بلکه ممکن است رضایت خاطر روانی ما را نیز افزایش دهد (همان).

۶. آموزش کنترل خشم

رویکردهایی که هدف آنها آموزش مهارت‌های جدید است و به فرد امکان می‌دهد رفتارهای دیگری را جایگزین پرخاشگری کند، معمولاً نسبت به تخلیه هیجانی و تنبیه موفقیت‌آمیزترند. خشم و برانگیختگی عاطفی منفی در بروز بسیاری از موارد پرخاشگری نقش کلیدی دارند. بنابراین، بالا بردن توان فرد در کنترل خشم خود، به احتمال زیاد در کاهش پرخاشگری خصومت‌آمیز مؤثر خواهد بود. هدف رویکردهای کنترل خشم، آشنا ساختن فرد پرخاشگر با «الگوی خشم و رابطه آن با رویدادها و افکار سبب‌ساز، و رفتار خشونت‌آمیز» است (Howlles, ۱۹۸۹, p. ۱۶۶). رویکردهای کنترل خشم، عمدتاً بر اصول درمان شناختی - رفتاری، به‌ویژه «آموزش مقاومت‌سازی در برابر فشار روانی» (SIT) مایکنبام (۱۹۷۵)، که توسط نوواکو (۱۹۷۵) برای کنترل خشم مورد استفاده قرار گرفته، مبتنی هستند (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵).

۷. آموزش رفتار جراتمندانانه

هنگامی که شخصی از دیگری عصبانی می‌شود، احتمال دارد در مقابل او رفتاری منفعلانه یا جراتمندانانه و یا پرخاشگرانه داشته باشد. در این میان عکس‌العمل‌ها، رفتار جراتمندانانه گزینه مناسبی است که با آموزش آن، می‌تواند جایگزین مناسبی برای رفتارهای پرخاشگرانه باشد. رفتار جراتمندانانه به معنای ابراز و توصیف احساسات، افکار و نظرات خود است. در این وضعیت، فرد در عین حال که به حقوق دیگران احترام می‌گذارد و آن را پایمال نمی‌کند، با ابراز صحیح احساسات، افکار و نظرات خود سعی می‌کند تا از حق خود دفاع می‌کند و دچار پرخاشگری نگردد (حامدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲).

راهکارهای کنترل پرخاشگری از دیدگاه دینی

پیش از بیان راهکارها، نکاتی را بیان نمود که می‌تواند در روشن شدن بحث مفید باشد. در لغت‌نامه‌های عربی معاصر، معادل «Aggression» را عدوان قرار داده‌اند. اما نکته مهم این است که پژوهشگر متون کهن، باید معانی لغات را در زمان صدور به دست آورد، نه آنکه معنای رایج و شایع زمان حال را مورد توجه قرار دهد. پی‌جویی معنای واژه در زمان صدور، روش و راهکار ویژه‌ای دارد. کتاب‌های لغت معاصر به این مهم نمی‌پردازند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۷۵). بررسی لغوی و روایی نشان می‌دهد که نمی‌توان معادل مطابقی برای پرخاشگری، بر اساس منابع دینی مشخص کرد. غضب خصوصیتی است که معمولاً در مراتب شدید آن، با اراده انتقام و صدمه زدن به غیر همراه است. به همین دلیل، غضب

به‌عنوان سبب پرخاشگری در نظر گرفته شده و عمده تلاش‌ها به این امر معطوف شده است که افراد بتوانند غضب خود را کنترل کنند؛ زیرا کنترل غضب، معمولاً با کنترل پرخاشگری همراه می‌باشد. از سوی دیگر، ما به دنبال مهار پرخاشگری هستیم که در منابع دینی به سبب عادی آن، یعنی غضب و کنترل آن پرداخته‌اند. بنابراین، راهکارهای دینی در کنترل غضب و غیظ، می‌تواند راهکار خوبی در کنترل پرخاشگری باشند. بخصوص راهکارهای ارائه‌شده در روایات، با برخی راهکارهای مهار پرخاشگری در دانش روان‌شناسی همخوانی دارد.

با توجه به منابع دینی، پرخاشگری دو نوع است؛ گاهی مثبت و گاهی منفی. پرخاشگری زمانی منفی و مذموم است که از دایره عقل و دین خارج شود. اگر مواردی مانند دفاع از جان، مال، ناموس و مجازات را از مصادیق پرخاشگری بدانیم، در مقام ارزشیابی آن را مثبت قلمداد می‌کنیم؛ چراکه مطلق پرخاشگری از نظر اسلام محکوم و منفی نیست. بنابراین، پرخاشی که نیاز به کنترل دارد، پرخاشگری مذموم یا منفی است و ویژگی آن لین است، که بدون دلیل منطقی است و از باورهای ناسالم سرچشمه می‌گیرد و به‌صورت رفتار آسیب‌زننده تظاهر پیدا می‌کند. عواملی همچون تکبر، بدبینی، حسادت، بدخلقی، کینه‌توزی و غیره در بروز آن نقش دارند. برای مقابله با پرخاشگری ناسالم و منفی، می‌توان از شیوه‌های متفاوتی بهره گرفت. این شیوه‌ها می‌تواند شناختی، رفتاری، هیجانی و یا معنوی باشد.

۱. مقابله‌های معنوی

در متون روایات راهکارهایی وجود دارد که صرفاً با توصیه‌های رفتاری یا جسمی و حتی شناختی صرف، قابل توجیه نیست. لازم است برای کسب آنها، مجموعه‌ای از باورها و پایبندی‌های اعتقادی و جهان‌بینی ارزشی اسلام در نظر گرفته شود. راهبردهای زیر از نقطه‌نظر مقابله‌ای، روش‌های برگرفته از ایدئولوژی خاص اسلامی است و مستقیماً از متن روایات اتخاذ شده است.

ذکر

در بسیاری موارد، محرک غضب و پرخاشگری وسوسه نفس، شیطان و دوستان شیطان‌صفت می‌باشد که باید با غفلت‌زدایی و بیان آن را از خود دور کنیم. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «یاد خداوند دورکننده شیطان است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۶۹).

یاد خدا، مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند انسان را از کارهای ناشایست باز دارد. امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند به یکی از پیامبرانش وحی فرستاد: ای فرزند آدم، به هنگام غضبت مرا به یاد آور تا من نیز به هنگام غضبم تو را به یاد آورم» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۰۴).

یکی از اذکاری که برای کنترل غضب مفید است و در روایات هم به آن اشاره شده است، ذکر استعاذه است. استعاذه معنوی، حالت روانی ویژه‌ای است که انسان را در پناه خداوند متعال قرار می‌دهد و از آفاتی که او را تهدید می‌کند، مصونیت می‌بخشد و جمله «أعوذ بالله»، در واقع، بیانگر آن حالت درونی است. امام صادق علیه السلام «استعاذه» را عاملی برای غلبه انسان بر این شیطان و به تبع آن غضب می‌داند. آن حضرت می‌فرماید: «هرگاه کسی از شما، آن هنگام که عصبانی شود «أعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگوید، غضب از وجودش می‌رود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۲، ص ۳۳۹).

ذکر دیگر که توصیه شده است، «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» است. گفتن حوقله، تمسک به قدرت برتر خداوند است که فرد خود را ناچیز می‌شمرد و به نوعی به آسیب‌پذیری خود، در برابر نفس اماره و شیطان اعتراف می‌کند و فرد متوسل به قدرتی برتر می‌شود. علاوه بر این، موجب تصحیح افکار منفی فرد می‌شود و در نهایت، سبب می‌شود تا خود را از شر غضب برهاند. قطب راوندی در کتاب خود در حدیثی می‌نویسد: ابلیس به موسی علیه السلام عرضه داشت: از غضب پرهیز کن و هرگاه خشمگین شدی، «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» را بگو تا غضبت آرام گیرد (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۵). تان‌سینگ‌یانگ و هلم در فعالیت‌های بالینی خود از تمرین حضور خداوند برای مقابله با استرس استفاده کردند. آنها دریافتند که حضور قلب در برابر پروردگار، موجب افزایش آرامش و کاهش فشار روانی می‌شود (شریفی‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۶). بنابراین، ذکر و یاد خدا به هنگام غضب می‌تواند موجب آرامش در فرد شود. پژوهش صالحی نشان می‌دهد که ذکر خداوند میزان خودمهارگری افراد را افزایش می‌دهد. پژوهش رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، عابدینی و رضایی هم آن را تأیید می‌کند (صالحی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۶). بنابراین، ذکر خداوند می‌تواند فرد را از اعمال غضبناک باز دارد.

دعا

دعای انسان در برابر خداوند متعال، درحقیقت به معنای خود را بنده و نیازمند مطلق به خدا دیدن و با پرستش او درصدد جلب عنایت و رحمت او برآمدن است. علاوه بر این، دعا راهکاری برای غلبه بر مشکلات زندگی است. فرد غضبناک، می‌تواند برای کنترل رفتار و هیجان خود دعاهایی را بخواند و بدین وسیله با یادآوری خداوند به وسیله تعابیر مأثوره، به روح خود تعالی بخشیده، از درگیری به مسائل دنیوی و غفلت از خدا و فراموشی ارزش‌های اخلاقی خود را دور نگه دارد.

در سیره امام صادق علیه السلام آمده است که آن حضرت هرگاه حالت غیظ بر ایشان دست می‌داد، ابتدا درود بر پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرستادند، بعد با تلاوت آیه «وَيَذِيبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَيَّ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (توبه: ۱۵) این دعا را می‌خواندند: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَ اذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اجْرِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ

الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۵۰)؛ خداوند! گناهانم را ببخش و غیظ دلم را برطرف ساز و مرا از شیطان رانده‌شده، پناه بده و هر تحرک و توانایی فقط به واسطه خداوند بلندمرتبه و بزرگ است.

گوهرینگ (۱۹۹۵) دعا، مناجات و گفت‌وگو با خداوند را واقعیت‌هایی نادیدنی و ناشنیدنی می‌داند که تضمین‌کننده سلامت روانی انسان‌هاست. به اعتقاد وی، سخن گفتن با خداوند لذت و پذیرش مطلوبی در پی دارد. اگر تغییر رفتار هدف اصلی روان‌درمانی است، دعا و گفت‌وگوی با خداوند ابزاری مناسب برای این غایت است. افزون بر این، دعا موجب تخلیه هیجانی و آزاد شدن انرژی‌های فروخفته انسانی است (شریفی‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۸۶).

به‌کارگیری صفت تقوا

تقوا، هم در پیشگیری از غضب کمک می‌کند و هم در مهار و درمان آن. افراد باتقوا، توان بازداري بالایی در ابراز غضب دارند؛ یعنی زود خشمگین نمی‌شوند و اگر در موردی هم خشمگین شدند، سریع می‌توانند غضب خود را مهار کنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «بهترین مردان کسی است که دیر به غضب می‌آید و آسان خشنود شود و بدترین مردان آن است که زود به غضب آید و دیر خشنود شود» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۴۳). قرآن می‌فرماید: «به سوی آموزش پروردگار خود و بهشتی بشتابید که پهنای آن [به اندازه] آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. [پرهیزکاران] کسانی [هستند] که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌خورند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران: ۱۳۳ و ۱۳۴). «خودمهارگری» اصطلاحی روان‌شناختی است. در سنجش خودمهارگری، در پی سنجش میزان مهار و تنظیم افکار، رفتار، هیجانات و تکانه‌ها توسط افراد هستیم (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰، ص ۶۵). خودمهارگری در اسلام، دارای اهمیت است و اصلی‌ترین عامل خودمهارگری دینی عقل نام دارد که دارای دو جنبه است: ۱. جنبه شناختی به نام علم؛ ۲. جنبه بازداري و رفتاری به نام تقوا (صالحی، ۱۳۹۱، ص ۸۶).

وضو و غسل

تأثیر آب در مقابله با غضب به صورت شست‌وشویی عادی و نیز در قالب یک عمل معنوی، مثل وضوگرفتن یا غسل کردن، نوع دیگری از مقابله است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما غضبناک شد، پس وضو سازد و غسل کند؛ زیرا که غضب از آتش است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۷۲). این کار موجب حواس‌پرتی و با توجه معنوی، که به خداوند ایجاد می‌کند، باعث تصحیح فکر و شناخت و در نهایت کنترل رفتار می‌شود.

۲. مقابله شناختی

یکی از مشکلاتی که افراد همواره از آن رنج می‌برند، نابسامانی تفکر و شناخت است. از نظر برخی، نابسامانی تفکر، منشأ بسیاری از تمامی بیماری‌ها و اختلالات شخصیتی و رفتاری است (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۳۹۰). منطق درمان شناختی *p* رفتاری در خشم، از یک‌سو، نقش خطاهای شناختی در موقعیت‌های مربوط به پرخاشگری را مورد توجه قرار داده و از سوی دیگر، شیوه‌های شرطی‌سازی و تقویت منفی را در کنترل تدریجی خشم به کار می‌گیرد. فرد پرخاشگر موقعیت‌ها را علیه خود ارزیابی می‌کند. این نگرش، به عامل شروع یا تداوم خشم منجر خواهد شد. روایات نیز به اهمیت دانش و علم در کنترل عواطف و رفتار اشاره می‌کنند. مانند فرمایش حضرت علی علیه السلام در مورد تأثیر علم و آگاهی در کنترل غضب وارد شده است: از ثمرات علم، کنار زدن غضب به وسیله بردباری است (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۸۰).

تصحیح ارزیابی‌های غلط از موقعیت

وقتی رویدادی را تجربه می‌کنیم، دست به تفسیر موقعیت می‌زنیم. برای نمونه، اگر هنگام رانندگی، ماشین جلوی شما ناگهان متوقف شود، در صورتی که فکر کنید «معلوم نیست چرا این کار را کرده، شاید تازه کار است»، خشمگین نمی‌شوید و به راحتی از کنار این رویداد می‌گذرید. ولی اگر این فکر به ذهنتان برسد که «فقط به خودش فکر می‌کند، بدون اینکه ملاحظه دیگران را بکند، هر جا دلش می‌خواهد توقف می‌کند»، ممکن است تا حدودی ناراحت و عصبانی شوید. اما اگر این فکر به ذهنتان برسد که «عمداً توقف کرد تا مرا اذیت کند، باید داد بزنم تا حساب ببرد و اگر چیزی نگویم، فکر می‌کند نفهمیده‌ام»، بسیار عصبانی خواهید شد و منجر به اعتراض و پرخاشگری شما خواهد شد. عکس‌العمل شما در این موقعیت، متناسب با فکری است که از ذهن شما می‌گذرد. این قبیل تفسیرها (ارزیابی شناختی) نامیده می‌شود (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۴۰۳). به علت وجود خطاهای شناختی، این ارزیابی‌ها و تفاسیر می‌تواند غلط باشد. فرد پرخاشگر، موقعیت‌ها را علیه خود ارزیابی می‌کند. این نگرش به ایجاد یا تداوم خشم منجر خواهد شد. همان‌طور که اشاره شد، آموزه‌های دینی نیز بر تأثیر شناخت و علم در کنترل عواطف تأکید می‌کنند. امام علی علیه السلام در مورد تأثیر شناخت و آگاهی در کنترل غضب می‌فرماید: «کنار زدن غضب به واسطه بردباری، نتیجه شناخت (ارزیابی صحیح) است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۸۰). به‌طور طبیعی، اگر شناخت انسان افزایش یابد، و این افزایش

شناخت و آگاهی ثمره‌ای همانند حلم داشته باشد، بی‌تردید به کنترل عواطف و احساسات و در نتیجه رفتار کمک خواهد نمود. شناخت و آگاهی، در واقع احاطه داشتن بر تمام احتمالات و پیامدها است. انسان هرگاه عصبانی شود، از شدت خشم، خودش را نمی‌بیند و قدر و ارزش خویش را نمی‌شناسد. اما چون خویشتن‌داری کند و قدر و ارزش خود را بشناسد و غضبش آرام گیرد، فرجام آن غضب، چون لقمه گوارایی خواهد بود که آن را به آسانی هضم کند (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۷۶).

تفکر درباره عاقبت رفتار پرخاشگرانه

یک روش کاربرد تفکر در کنترل هیجان‌ها و تنظیم رفتار، تفکر درباره سرانجام رفتار پرخاشگرانه است. از این رو، یکی از راه‌های کنترل غضب، در آموزه‌های دینی با تعبیر «حزم» از آن یاد شده است. «حزم»، به معنای دوراندیشی و یا به تعبیری عاقبت‌اندیشی است. آنچه موجب برانگیختن حزم در انسان می‌شود، پیامد مثبت یا منفی رفتار است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۰۷). از آنجاکه حزم بر مبنای پیش‌بینی آینده و تصویر پیامدهای رفتار در آینده است، به قدرت فکری و عقلانی بیشتری نیاز دارد (همان، ص ۱۱۷).

در روایات، به عاقبت‌اندیشی و تفکر هنگام اراده رفتار پرخاشگرانه سفارش شده است. بنابراین، پیش از انجام هر رفتاری باید به عاقبت آن فکر کرد؛ چون هر رفتاری منشأ پیدایش آثار بعدی است. در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است: «دوراندیش کسی است که واپس می‌اندازد، بازخواست را در وقت تسلط غضب و شتاب می‌کند، پاداش دادن نیکویی را از برای غنیمت شمردن فرصت توانائی بر آن» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۲۶). چگونگی تأثیرگذاری عاقبت‌اندیشی، گاهی در روایات توصیف شده است. از جمله آسیبی که یک رفتار ناهنجار و پرخاشگرانه به انسان می‌زند، ذلت و خواری شخصیت انسان در آینده عمل است. عزت یا رضایت ظاهری، که در غضب، نصیب انسان می‌شود، هرگز جبران ذلت و پشیمانی بعدی و ناشی از غضب را نخواهد کرد. حضرت در حدیث دیگری، به این حقیقت اشاره نمودند که غضب ذلتی غیرقابل جبران به وجود خواهد آورد که با پیروزی هم جبران نشود: عزت غضب، با خواری پوزش‌خواهی قابل سنجش نیست (همان، ص ۷۸۴).

تفکر در قدرت خداوند

از راهکارهای مقابله با غضب، توجه به عظمت و قدرت پروردگار متعال و بردباری او بر بندگان است. فرد خشمگین در این حال، به معرفتی دست می‌یابد که او را از حالت جنون‌آمیز غضب نجات می‌دهد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ای علی خشمگین مشو و هرگاه به غضب آمدی... درباره قدرتی که

پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش» (ابن‌شعبه‌حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۴). یادآوری و اندیشه اینکه قدرت خدا بر تو قوی‌تر و بالاتر است، از قدرت تو بر این ضعیفی که بر او غضب می‌کنی، و تو در جنب قوه قاهره الهیه غیرمتناهی به مراتب ضعیف‌تر و ذلیل‌تری از این ضعیف ناتوان که در جنب قدرت توست.

۳. مقابله عاطفی - هیجانی

روش کنترل هیجان منفی با یک هیجان مثبت، از شیوه‌های مقابله با غضب است. یکی از احادیثی که به نوعی درمان هیجان منفی (خشم) به وسیله هیجان مثبت (ترس از خدا) را ارائه کرده، حدیث امیرالمؤمنین علیه السلام می‌باشد: «هر کس از خداوند بترسد، خشمش را خالی نمی‌کند» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۰۰).

حلم

مراجعه به متون دینی، نشان می‌دهد که قلمرو حلم، غضب است؛ بدین معنا که وقتی غضب کنترل و مهار شود، به آن حالت «حلم» می‌گویند. حلیم کسی است که بتواند غضب خود را مهار کند. بنابراین، حلم به معنای خویش‌داری در مقام غضب است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۷۶). در روابط اجتماعی یا مسائل زندگی، خواه ناخواه عواملی موجب غضب آلودگی انسان می‌شوند. در آموزه‌های اسلام، برای رویارویی با غضب به بردباری و خویش‌داری دستور داده شده و آن، نقطه مقابل (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۲۵)، غضب و خاموش‌کننده آتش غضب است. از امام حسن علیه السلام نقل شده که آنگاه که از آن حضرت درباره تفسیر حلم سؤال کردند، فرمود: «حلم فرو بردن غضب و خودمهارگری است» (طبرسی، ۱۳۸۵، ص ۲۱۶). بردباری ویژگی افراد خردورزی است که با متانت و بدون تأثیرپذیری از هیجانات عمل می‌کنند. بردباری در ارتباط میان‌فردی معنا پیدا می‌کند. برای نمونه، شخص بردبار هنگامی که مورد اهانت قرار گرفت و به تبع آن خشمگین شد، از روی خردورزی، به دور از هیجانات، با متانت و بدون شتاب رفتار می‌کند. براساس آموزه‌های دینی، بردباری علاوه بر آرامشی (حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۱۴۶)، که نصیب انسان می‌کند، به نفوذ اجتماعی، دوست‌یابی، جلب توجه مثبت و محبوبیت بیشتر فرد (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱۹، ص ۴۸، ح ۲۲۴؛ همان، ص ۶۱، ج ۲۰، ح ۴۱۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۱۲) کمک می‌کند.

براساس روایات وارده، کظم غیظ، نیز خود می‌تواند صفت حلم را تقویت بکند. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «هر کس خشمش را فرو خورد، بردباریش به نهایت می‌رسد» (همان، ص ۵۸۴).

بخشش و گذشت

یکی از راه‌های غلبه کردن بر غضب، آن است که به قدرت بخشش پی ببریم. اکثر افراد می‌دانند باید فردی را که با او درگیر است، ببخشند. حتی عقل و آموزه‌های دینی هم بخشیدن دیگران را می‌ستاید، اما ما معمولاً در این مسئله دچار مشکل هستیم (گری و استیون، ۱۳۸۷، ص ۳۴۲). تحقیقات انجام‌شده توسط روان‌شناسان نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی، رفتاری، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی مؤثر است. روان‌شناسان بالینی، همچنین آثار سودمند گذشت را بررسی کرده‌اند که در کاهش پرخاشگری، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است (غباری بناب، ۱۳۸۱).

در آیات و روایات، برای کنترل خشم و پرخاش از طریق گذشت، از واژه‌های گوناگونی از قبیل: عفو (آل‌عمران: ۱۳۴)، صفح (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۰۲)، غفران (شوری: ۳۷) استفاده شده است. اینها باهم تفاوت‌هایی دارند. عفو، چشم‌پوشی از خطا، و صفح، عفو بدون سرزنش و مرتبه‌ای بالاتر از عفو است، و غفر، فراموش کردن و پوشاندن خطا است که مرتبه‌ای بالاتر از عفو و صفح است (کامرانیان، ۱۳۹۰، ص ۷۴). هنگامی که قرآن، سیمای پرهیزکاران را به تصویر می‌کشد، تسلط بر خشم و عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنها برمی‌شمارد: «...أَعَدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ؛ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل‌عمران: ۱۳۴). این آیه دلالت می‌کند که فرو خوردن غیظ بسیار خوب است اما به‌تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را ریشه‌کن نکند. در این حال، برای پایان دادن به حالت عداوت، باید کظم‌غیظ با عفو و بخشش همراه شود. از این رو، به‌دنبال صفت عالی خویشتن‌داری و فروبردن خشم، مسئله عفو و گذشت را بیان نموده است. سپس، به مرحله‌ای عالی‌تر از عفو یعنی احسان اشاره می‌کند. این مراتب پشت‌سر یکدیگر قرار گرفته‌اند که انسان نه‌تنها باید خشم خود را فرو برد و با عفو و گذشت کینه را از دل خود بشوید، بلکه با نیکی کردن در برابر بدی (آنجا که شایسته است)، ریشه دشمنی در دل طرف را بسوزاند و قلب او را نسبت به خویش مهربان گرداند، به‌طوری‌که در آینده چنین صحنه‌ای تکرار نشود. به‌طور خلاصه، نخست دستور به خویشتن‌داری در برابر خشم، و سپس، دستور به شستن قلب خود، و سرانجام دستور به شستن قلب طرف می‌دهد (ایروانی، ۱۳۸۴).

در حدیثی به این سه مرحله اشاره دارد. یکی از کنیزان امام زین‌العابدین علیه السلام به هنگامی که آب روی دست امام می‌ریخت، ظرف آب از دستش افتاد و بدن امام را مجروح ساخت، امام علیه السلام از روی خشم

سربلند کرد، کنیز بلافاصله گفت: خداوند در قرآن می‌فرماید: «والكاظمين الغيظ» امام فرمود خشم خود را فرو بردم. عرض کرد «والعافين عن الناس» فرمود: تو را بخشیدم، خدا تو را ببخشد. او مجدداً گفت «والله يحب المحسنين» امام فرمود: تو را در راه خدا آزاد کردم (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ص ۳۵۷).

مزاح

شادی مثبت‌ترین و خوشایندترین هیجان است. تحقیقات که در سال‌های اخیر صورت گرفته، آثار مثبت آن را بر ابعاد گوناگون زندگی انسان مشخص ساخته‌اند. براساس همین یافته‌ها، روان‌شناسان توصیه می‌کنند خوش‌مشربی، شوخ‌طبعی، شادی، طنز و خنده را در زندگی خود، افزایش دهیم (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۴۱۹). در متون اسلامی، بر شوخی و مزاح تأکید شده است. با ورود اسلام، به‌عنوان یک آیین زندگی به حجاز، برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن، دوری می‌نمودند و زندگی را فقط در نماز و روزه خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا با این انحراف به مبارزه پرداخته و رعایت اعتدال را توصیه کردند. از آنجاکه آنان خود را پیرو حضرت می‌دانستند (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۸۳)، حضرت می‌فرمود: «إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ أَمْزَحُكُمْ» (متقی هندی، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۶۴۸)؛ همانا من بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می‌کنم. در سیره پیشوایان دین نیز شوخی و مزاح در تعامل و ارتباط با یاران و اصحاب خود روایت شده و اسلام مزاحی را که در آن به حریم دیگران تجاوز نشود، تأیید نموده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

لازم به ذکر است شوخی و مزاح هنگام غضب یک راهکار موقتی باشد، ولی به فرد خشمگین این فرصت را می‌دهد تا قدرت بازبینی و تجدیدنظر داشته باشد و شتاب‌زده تصمیم نگیرد. کوپرو همکاران، تأثیر رویدادهای واقعی زندگی بر عواطف مثبت و منفی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیقات نشان داد، افراد دارای حس عمیق شوخ‌طبعی به‌طور قابل ملاحظه‌ای از خلق بهتری برخوردارند (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۶۸). برخی پژوهشگران، سازوکار اثرگذاری شوخ‌طبعی در پیشگیری و کاهش تنیدگی اشاره نموده و معتقدند بذله‌گویی و لطیفه‌ها بیانی نمادین، از فشارهای درونی بوده و تا حد زیادی می‌تواند از آثار منفی تنش‌ها و ناکامی‌های زندگی جلوگیری کند (Sanderson, ۲۰۰۴, p. ۷۲).

۴. مقابله رفتاری و زیستی

تغییر وضعیت بدن

انجام دادن یک «رفتار» ساده ولی مؤثر در هنگام غضب، شاید آسان‌ترین راه‌حل برای کنترل در

موقعیت‌های هیجانی باشد؛ چراکه در حالت غضب، امکان کنترل افکار بسیار ضعیف است؛ زیرا افکار منفی و غیرمنطقی به صورت خودکار وارد ذهن می‌شوند. آسان‌ترین حرکت برای تغییر وضعیت فیزیکی، نشستن یا ایستادن است. این توصیه، در بسیاری از متون روایات نقل شده است. برای نمونه، از رسول خدا ﷺ است که فرمودند: «بدانید که غضب آتشی است که در دل انسان مشتعل می‌شود؛ مگر نمی‌بینید که به هنگام غضب چشم‌های او سرخ و رگ‌هایش متورم می‌شود، وقتی یکی از شما چنین شد، روی زمین روی زمین» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۲۴۳). آن حضرت به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی خشمگین مشو، پس هر گاه خشمگین شدی، بنشین» (ابن‌شعبه‌حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۴). در حدیثی دیگر، از امام باقر علیه السلام است که فرمودند: «هنگامی که آثار غضب در شما پدیدار شد بر روی زمین بنشینید» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۷۴۴).

در منابع اسلامی برای تغییر وضعیت فیزیکی، بعکس حالتی که در هنگام خشم هستیم، توصیه شده است؛ یعنی اگر فرد در حال غضب ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بایستد (همان، ص ۳۰۳). صورت روی خاک نهادن (سجده) نیز یک راهکار دینی هم برای تغییر وضعیت بدن و هم برای توجه و به یادآوری قدرت خداوند است (ورام‌ابن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۲۵). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اشاره به سجده کردن دارند و اینکه فرد در حال غضب، عزیزترین عضو بدن خود را در پست‌ترین مکان (خاک) بنهد، برای آنکه طعم ذلت را بر نفس سرکش خود بچشاند و غروری که باعث خشم او شده است بریزد. همچنین برای تغییر وضعیت بدن، نگاه به آسمان است (ابن‌شعبه‌حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۴۸). تغییر حالت بدن، این فرصت را به انسان می‌دهد تا بدن استراحت جزیی کند، فرصت فکر کردن پیدا کند، و به عاقبت کار خود بیندیشد. بنابراین، احتمال دارد که تغییر فیزیکی بدن، نوعی وقفه در روند نتیجه‌گیری منفی خشم، ایجاد کند. بررسی منطقی علت آزاردهنده، صرفاً زمانی ممکن است که از تمرکز هیجانی خشم خارج شویم.

انجام وضو و غسل

«آب» داروی تسکین‌دهنده غضب است. امروزه متخصصان توصیه می‌کنند که هنگام عصبانیت از آب استفاده شود؛ چراکه نوشیدن آب خنک و گوارا و دوش گرفتن با آب سرد و یا حتی شستن قسمت‌هایی از بدن، بر فروکش کردن حالت‌های عصبی مؤثر است (نورعلیزاده، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۷). اسلام توصیه می‌کند، هنگام بروز غضب با وضو گرفتن یا غسل کردن آن را مهار کنید (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۳۱۲ و ۲۷۲).

البته اگر شرایط برای وضو یا غسل مهیا نبود، نوشیدن آب هم می‌تواند به کنترل غضب کمک نماید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۳۸۱). از آنجاکه امروزه ثابت شده است که از عوارض جسمی خشم و پرخاش، بروز اختلالات گوارشی و زخم معده است، نوشیدن آب اثر زیادی در رفع این عوارض دارد و امام کاظم^{علیه السلام} به این نکته نیز توجه کرده‌اند و کمک آب بر معده را در کنار تسکین غضب می‌آورند.

لمس نمودن خویشاوندان

تداعی عاطفه مثبت، می‌تواند سازوکاری برای مقابله با پرخاش نسبت به خویشاوندان باشد و همانند ریختن آب بر آتش غضب عمل کند. تماس فیزیکی به صورت لمس در بین خویشاوندان، معمولاً در مواقعی صورت می‌گیرد که یک ارتباط عاطفی مانند دست دادن، دیده‌بوسی و امثال آن وجود داشته باشد. این حرکت، به‌عنوان یک مقابله رفتاری مثبت، هنگامی که پرخاش نسبت به خویشاوندان است، متضاد با اقتضای خشم عمل می‌کند. امام صادق^{علیه السلام} در حدیثی دو شیوه رفتاری را با هم توصیه نموده‌اند: «هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت به او نزدیک شود و به او دست بزند؛ چراکه تماس با خویشاوند موجب آرامش اوست» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۰۳).

سکوت

همیشه لازم نیست که به غضب پاسخی بی‌درنگ و سریع داده شود، بلکه می‌توان آرام آرام این مهارت را تقویت کرد که به غضب، پاسخی خویشتن‌دارانه داده شود، آن‌هم در جایی که داغی و حرارت غضب، می‌تواند خرمن زندگی ما و دیگران را به آتش بکشد. واکنش تأخیری در موقعیت غضب، راهکاری است که می‌تواند آتش آن را سرد و خاموش کند. به همین دلیل، شتاب گرفتن برای خشمگین شدن مورد نکوهش دین قرار گرفته است؛ چراکه این امر می‌تواند به صورت عادت درآید و در چنین مواقعی دیگر کنترل رفتار به آسانی نخواهد بود. امام علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «لَا تُسْرِعَنَّ إِلَى الْعُضْبِ فَيَتَسَلَّطَ عَلَيْكَ بِالْعَادَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۷۵۱).

یکی از ابزارهای فعال برای این کار، سکوت است. سکوت، وقفه‌ای است که موجب می‌شود تا فرد توانمندی شناختی بیشتری پیدا نموده و بتواند با هدایت افکار خود و با شناسایی خطاهای شناختی، موقعیت غضب را مدیریت کند. رسول خدا^{صلی الله علیه و آله} در زمینه کنترل غضب به وسیله سکوت فرمود: «هرگاه غضبناک شدی، ساکت باش» (ورام‌بن ابی‌فراس، ۱۴۱۰ق، ص ۱۲۲)!

تعبیر روایی درمان غضب با داروی سکوت، به خوبی اثرگذاری این شیوه مقابله را نشان می‌دهد.

سکوت مثل یک دارو انتخاب شده، مصرف می‌شود و اثر می‌گذارد. امام علی علیه السلام این تشبیه زیبا را به کار گرفته است. آن حضرت می‌فرماید: «غضب را با خاموشی درمان کنید» (همان).

در روایتی حضرت علی علیه السلام یکی از راه‌های تحقق حلم را از طریق سکوت می‌داند، در جایی که می‌فرماید: «لَا حِلْمَ كَالصَّمْتِ» (همان، ص ۷۶۸).

بنابراین، سکوت به‌عنوان ابزاری بازدارنده و روشی برای پیشگیری از رفتار کلامی نامطلوب اهمیت دارد.

رفتار جرأت‌مندان

وقتی فرد از دیگری عصبانی می‌شود، احتمال دارد در مقابل او رفتاری منفعل (مظلومانه)، یا جرأت‌مندانانه و یا پرخاشگرانه داشته باشد. از بین این واکنش‌ها، رفتار جرأت‌مندانانه مناسب می‌باشد. فرد با یادگیری آن، می‌تواند جایگزین مناسبی برای رفتارهای پرخاشگرانه پیدا کند. رفتار قاطعانه یا جرأت‌مندانانه به معنای ابراز و توصیف احساسات، افکار و نظرات خود است. در این حالت، فرد در عین حال که به حقوق دیگران احترام گذاشته و آنها را پایمال نمی‌کند، با ابراز صحیح احساسات، افکار و نظرات خود سعی می‌کند تا حق خودش نیز پایمال نگردد. از مهم‌ترین مزایای جرأت‌مندی، احساس مثبتی است که فرد درباره خود دارد. افراد جرأت‌مند در مقایسه با افراد سازشکار و پرخاشگر درباره خود احساس بهتری دارند (حامدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲).

در ماجرای که از حفص در مورد امام صادق علیه السلام نقل شده است، می‌خوانیم: امام صادق علیه السلام غلامی را دنبال کاری فرستاد، مدتی گذشت غلام برنگشت. حضرت به دنبالش رفت او را در گوشه‌ای خفته یافت، بالای سرش او را باد زد تا بیدار شد، آن‌گاه به او فرمود: «فلانی به خدا قسم تو حق نداری تمام شبانه‌روز را بخوابی، بلکه شب را بخواب و روزت را در اختیار ما باش» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۱۲). در این ماجرا، امام علیه السلام نه رفتار پرخاشگرانه از خود نشان داد و نه رفتار مظلومانه، بلکه به مناسب‌ترین وجه، با غلام برخورد کرد. به گونه‌ای که هم حق خودشان پایمال نشود و هم غلام مورد بی‌مهری و ظلم قرار نگیرد. صادقی و همکاران و توزنده‌جانی آموزش گروهی جرأت‌ورزی را در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر گزارش نموده‌اند (عاشوری، ۱۳۸۷).

ایفای نقش حلم

برای آنکه بتوان بر یک صفت و رفتار غلبه پیدا کرد، باید خود را ملزم به این نمود که نقطه مقابل آن را تقویت کنیم. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «با بردباری با غضب مقابله کنید» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۲۵).

برای اینکه فرد بتواند خود را به صفت ضد غضب عادت دهد، ابتدا باید از روش تحلم، یعنی خود را به بردباری زدن استفاده نماید؛ یعنی بر خود تحمیل کند که باید حلیم باشد. فرض کنید اگر در مجلسی قرار گرفته‌اید که عده‌ای از بزرگان نیز شرکت کرده‌اند و شما از مسئله‌ای به شدت عصبانی هستید که غالباً نمی‌توانید خود را کنترل کنید، چگونه در آن جمع سعی می‌کنید خود را به مهربانی و عطف زده و به گونه‌ای رفتار کنید که کسی متوجه غضب شما نشود. این حالت را در همه‌جا رعایت نمایید تا به رفتار پرخاشگرانه مبتلا نشوید. حضرت علی علیه السلام ضمن بیان کلامی شیوا ثمرات این روش را بیان می‌فرمایند: «اگر حلیم نیستی خود را به بردباری بزنی؛ زیرا کم شده (دیده شده است) که کسی خود را به قومی تشبیه کند و از آنان به شمار نیاید» (همان، ص ۲۵۷). در حدیث دیگری، حضرت این ضمانت را به افراد خشمگین می‌دهند که اگر خود را به بردباری بزنی حتماً بردبار خواهی شد (همان، ص ۵۷۵).

امام خمینی علیه السلام در تبیین ملکه حلم و راه تحصیل آن می‌فرمایند: اگر کسی در حرکات و سکنات مواظبت کند که با سکونت و آرامش رفتار کند و در اعمال صوریه مانند اشخاص حلیم رفتار کند، کم‌کم این نقشه ظاهر به روح سرایت می‌کند و روح از آن متأثر شود. و نیز اگر مدتی کظم غیظ کند و حلم را به خود ببندد، ناچاراً این تحلم به حلم منتهی می‌شود... و اگر مدتی انسان، خود را به این امر وادار کند و مواظبت کامل از خود کند و مراقبت صحیح نماید، نتیجه مطلوبه البته حاصل شود (موسوی خمینی، ۱۳۸۵، ص ۳۸۱).

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

بحث و نتیجه‌گیری

پس از بررسی راهکارهای دینی برای کنترل غضب و بررسی موردی روایات و تحلیل آنها، حال به بیان الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی می‌پردازیم. در این الگو با چهار حوزه سروکار داریم که هر کدام در مهار پرخاشگری نقش دارند. این چهار حوزه، عبارتند از: حوزه رفتار، حوزه شناخت، حوزه هیجان و حوزه معنوی.

هنگامی که فرد با موقعیت پرخاشگرانه مواجه می‌شود، به دلیل اینکه افکار منفی فضای ذهن او را دربرمی‌گیرد و این موجب تولید هیجان منفی خشم می‌شود که با تظاهرات بدنی از قبیل، لرزش زانوها، عوض شدن رنگ چهره (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۱۹۶)، سرخ شدن چشم‌ها، و متورم شدن رگ گردن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۵) همراه می‌شود. در این حالت، فرد آماده است که رفتار پرخاشگرانه اعم از فیزیکی و یا غیرفیزیکی بروز دهد.

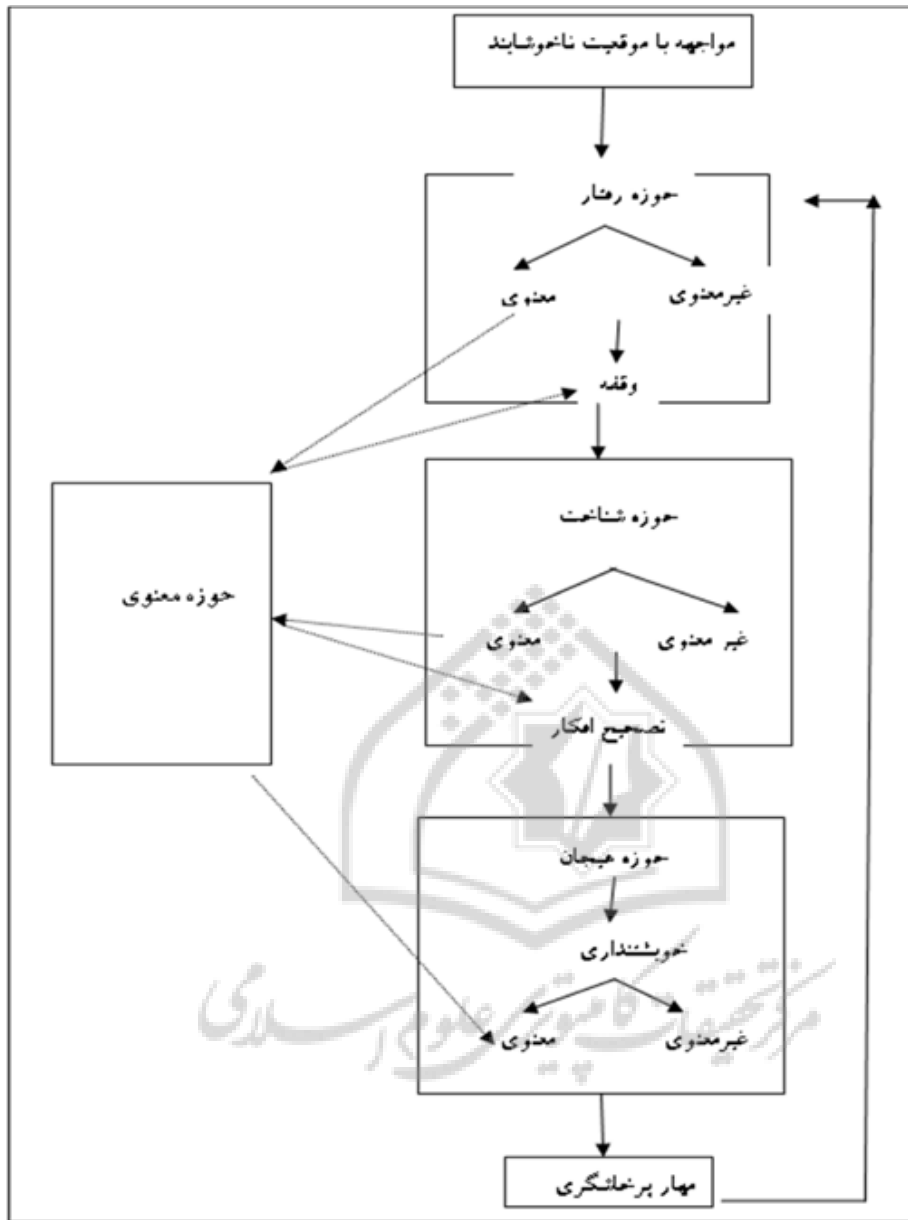
در روایات توصیه می‌شود در این هنگام، فرد یک رفتاری را انجام دهد که می‌تواند یک رفتار

معنوی باشد؛ یعنی انسان از حوزه معنوی به ارتباط با مبدأ هستی پردازد. مثل وضو یا غسل یا گفتن استعاذه و حوقله و یا می‌تواند یک رفتار غیرمعنوی باشد، مانند نشستن یا ایستادن و یا نوشیدن آب. این رفتار سبب نوعی وقفه در بروز فوری رفتار پرخاشگرانه و موجب یک نوع انحراف فکر و حواس‌پرتی از موضوع خشم‌برانگیز می‌شود. فردی که آمادگی دارد تا رفتار پرخاشگرانه انجام دهد، به رفتار دیگری می‌پردازد که جایگزین رفتار پرخاشگرانه است. اینجاست که فرد آمادگی بیشتری برای تصحیح افکار دارد و می‌تواند به سود و زیان رفتاری که قصد انجام آن را دارد، فکر کند و به ارزیابی آن پردازد. این شناخت، می‌تواند معنوی باشد مثل تفکر در قدرت پروردگار و یا به یاد آوردن معاد و یا یک شناخت ساده باشد، مثل آگاهی و توجه به تظاهرات بدنی و تفکر در مورد پیامد رفتار پرخاشگرانه. تصحیح فکر موجب افول هیجان منفی و تظاهرات بدنی می‌شود. فرد احساس می‌کند که دیگر بدنش، آن انگیزه را برای رفتار پرخاشگرانه ندارد؛ دمای بدنش پایین آمده تورم رگ‌های گردن خوابیده و حالت خویشتن‌داری به فرد دست می‌دهد. این حالت خویشتن‌داری، می‌تواند غیرمعنوی باشد و فرد خشم خود را فرو ببرد و در نهایت، در این موقعیت رفتار پرخاشگرانه را مهار کند و در حوزه رفتار، رفتاری حلیمانه داشته باشد. این حالت خویشتن‌داری، می‌تواند با حوزه معنوی ارتباط داشته باشد و شخص تقوا پیشه کند و خشم خود را فرو ببرد. چنانچه خداوند در توصیف صفات متقین می‌فرماید: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴).

ثمره و میوه این تقوا، رفتار حلیمانه در این موقعیت پرخاشگری و مهار رفتار پرخاشگرانه است. بنابر آیه شریفه، نه تنها فرد متقی پرخاشگری نمی‌کند، بلکه به دلیل رضای خداوند از لغزش فرد مقابل می‌گذرد و آن لغزش را به‌طور کلی نادیده می‌گیرد. «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». این امر، علاوه بر رفع رفتار پرخاشگرانه، روابط محترمانه متقابل را تشدید می‌نماید تا با قلبی سرشار از صفا و صمیمیت به زندگی ادامه دهد. او می‌داند که این کار، موجب رضای حق تعالی است و با این عمل، محبوب درگاه الهی می‌گردد «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». هنگامی که فرد از این الگو استفاده می‌کند و به مهار پرخاشگری دست یافت، این امر موجب تقویت رفتار در موقعیت‌های بعدی می‌شود.

لازم به یادآوری است که راهکارهای معنوی، از قبیل رفتاری یا شناختی و یا هیجانی از جهت اتصال به حوزه معنوی و اتصال و توجه به خداوند ما را در رسیدن به مقصود (کنترل پرخاشگری) بهتر یاری می‌کنند. برای نمونه، فردی که در هنگام پرخاشگری، ذکر حوقله را می‌گوید، این ارتباط معنوی می‌تواند زمینه‌ای را فراهم کند تا فرد در موقعیت‌های مشابه هم با تکرار آن از رفتار پرخاشگرانه خودداری کند.

الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی



منابع

- نهج البلاغه (۱۴۱۴ق)، شریف‌الرضی، قم، هجرت.
- نهج‌الفصاحه (۱۳۸۲)، ترجمه پاینده، ابوالقاسم تهران، دنیای دانش.
- صدوق، محمدبن علی (۱۳۶۲)، **خصال**، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ابن‌شعبه حرانی، حسن (۱۴۰۴ق)، **تحف العقول**، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چ دوم، قم، جامعه مدرسین.
- ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۸۹)، **نظریه‌های جرم‌شناسی و بزهکاری**، تهران، ارجمند.
- اتکینسون، آرال و همکاران (۱۳۸۵)، **زمینه روان‌شناسی**، ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.
- ارونسون، الیوت (۱۳۸۲)، **روانشناسی اجتماعی**، ترجمه حسین شکرکن، تهران، رشد.
- ایروانی، جواد، «خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث» (۱۳۸۴)، **الهیات و حقوق**، ش ۱۷، ص ۱۵۱-۱۸۵.
- بارون، رابرت و همکاران (۱۳۸۸)، **روانشناسی اجتماعی**، ترجمه یوسف کریمی، چ سوم، تهران، روان.
- بدار، لوک و همکاران (۱۳۸۰)، **روانشناسی اجتماعی**، ترجمه حمزه گنجی، تهران، ساوالان.
- بنی‌جمالی، شکوه‌السادات، «پرخاشگری انسان» (۱۳۷۵)، **دانش‌نامه**، ش ۲۰ و ۲۱، ص ۷۱-۸۶.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۴)، **رضایت از زندگی**، قم، دارالحديث.
- تمیمی‌آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۴۱۰ق)، **غررالحکم و دررالکلم**، چ دوم، قم، دارالکتاب الإسلامی.
- حامدی، رباب (۱۳۸۵)، **کنترل خشم**، تهران، قطره.
- حلوانی، حسین‌بن محمد (۱۴۰۸ق)، قم، مدرسه امام مهدی
- حلوانی، حسین‌بن محمد (۱۴۰۸ق)، قم، مدرسه امام مهدی علیه‌السلام.
- درتاج، فریبرز و همکاران، «تأثیر مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ساله» (۱۳۸۸)، **روانشناسی کاربردی**، سال دوم، ش ۴، ص ۶۲-۷۲.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰)، **ساخت مقیاس خودمهارگری براساس منابع اسلامی**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام.
- سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۰)، **بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی**، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ستوده، هدایت‌الله (۱۳۸۵)، **روانشناسی اجتماعی**، چ نهم، تهران، آوای نور.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸)، **روانشناسی تنظیم رفتار**، قم، دارالحديث.
- شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۹۱)، **الگوهای روان‌درمانی یکپارچه با معرفی درمان یکپارچه توحیدی**، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شیخاوندی، داور (۱۳۸۴)، **جامعه‌شناسی انحرافات و مسائل جامعه ایران**، تهران، قطره.
- صالحی، علی محمد (۱۳۹۱)، **اثر بخشی ذکر خدا بر خودمهارگری براساس منابع اسلامی**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام.

- طباطبایی، سیدمحمدکاظم (۱۳۹۰)، *منطق فهم حدیث*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ع.
- طبرسی (۱۴۱۲ق)، *مکارم الاخلاق*، قم، شریف رضی.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵)، *مشکاه الانوار فی غرر الاخبار*، نجف، المكتبة الحیدریه.
- عاشوری، احمد و همکاران، «اثر بخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی» (۱۳۸۷)، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، ش ۴، ص ۳۸۹-۳۹۳.
- مقتدی هندی، حسام‌الدین (۱۴۰۹ق)، *کنز العمال*، بیروت، مؤسسة الرسالة.
- غباری بناب، باقر، «رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی» (تابستان ۱۳۸۱)، *روش‌شناسی علوم انسانی*، سال هشتم، ش ۳۱، ص ۵۶-۷۰.
- فرانزوی، استفن (۱۳۸۱)، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- فرانکفورد، چاوا و دیگران (۱۳۸۱)، *روش‌های پژوهش در علوم اجتماعی*، ترجمه فاضل لاریجانی و دیگران، تهران، سروش.
- قراملکی، احد (۱۳۸۳)، *اصول و فنون پژوهش*، قم، مرکز مدیریت حوزه علمیه.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *کافی*، تصحیح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- کامرانیان، محمد صالح (۱۳۹۰)، *تحلیل روان‌شناختی عفو و گذشت و ساخت آزمون آن از دیدگاه اسلام و رابطه آن با آخرت‌نگری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ع.
- کراهه، باربارا (۱۳۹۰)، *پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه محمدحسین نظری‌نژاد، تهران، رشد.
- کریمی، یوسف (۱۳۷۶)، *روان‌شناسی اجتماعی*، چ نهم، تهران، دانشگاه پیام‌نور.
- کیومرثی، محمدرضا، *کنترل خشم از دیدگاه اسلام* (چاپ نشده)، قم، دارالحدیث.
- اللهیاری، عباس‌علی (۱۳۷۶)، *تعیین پرخاشگری نوجوانان برحسب مؤلفه‌های شخصیت و بررسی رابطه این مؤلفه‌ها و سطح پرخاشگری با مؤلفه‌های شخصیتی پدران و تأثیر شیوه درمانگری تنیدگی‌زدایی بر پرخاشگری*، پایان‌نامه دکتری، رشته روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۱)، *یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مکی، گری و همکاران (۱۳۸۷)، *مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، ویرایش.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۸۵)، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، چ نهم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ع.
- نرم افزار «جامع الاحادیث نسخه ۲/۵»، قم، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.
- نرم افزار «جامع التفاسیر ۲» (نورالانوار ۳)، قم، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.
- نورعلیزاده، مسعود (۱۳۸۷)، *طعم زندگی*، قم، خادم‌الرضا.
- نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، آل‌البیت.

- نویدی، احد، «تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران» (۱۳۸۷)،
 روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، ش ۴، ص ۳۹۴-۴۰۳.
- هومن، حیدرعلی (۱۳۷۴)، شناخت روش علمی در علوم رفتاری، تهران، پارسا.
- وکیلی، پیوش، «ارزیابی تأثیر آموزش مهارت حل مسئله در کنترل خشم نوجوانان پسر ۱۵-۱۲ ساله» (۱۳۸۶)،
 اندیشه و رفتار، سال دوم، ش ۶، ص ۳۹-۵۰.
- ورام بن ابی فراس (۱۴۱۰ق)، مجموعه ورام، قم، مکتبه فقیه، ۲ جلد.
- Anderson, C. A, (۲۰۰۰), Violence and aggression. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*, v ۸, p. ۱۶۲-۱۶۹.
- Baron, R. A. & Kepner, C. R, (۱۹۷۰), Models behavior and attraction toward the model as determinants of adult aggressive behavior. *journal of personality and social psychology*, v ۱۴, p. ۳۳۵-۳۳۴.
- Baron, R. A, & Richardson, D. R, (۱۹۹۴), Human aggression (۲nd ed.) New York: plenum press.
- Breckeler, & et al, (۲۰۰۶), social psychology alive, Thom son, Belmont, USA.
- Bushman, B. J, & et al, (۱۹۹۹), Catharsis, aggression, and persuasive influence: self- fulfilling or self- defeating prophecies? *Journal of personality and social psychology*, v ۷۶, p. ۳۶۷-۳۷۶.
- Bushman, B. J, & Anderson, C. A, (۲۰۰۲), violent video games and hostile expectations: A test of the general aggression model. *Personality and social psychology. Bulletin*, v ۲۸, p. ۱۶۷۹-۱۶۸۶.
- Coi, J. D. & Dodge, K. A, (۱۹۹۸), Aggression and antisocial behavior. In w. Doman & N, Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology* (۵th ed, p۷۷۹-۸۶۲). Newyork: wiley.
- Eron, L.D, (۱۹۸۶), Interventions to mitigate the psychological effects of media violence on aggressive behavior, *Journal of social issues*, v ۴۲, p. ۱۵۵-۱۶۹.
- forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression- related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, v ۸۴, p. ۵۴۰-۵۵۷.
- Hawely, P. H, (۲۰۰۷), Relationship quality and processes of aggressive adolescents with prosocial (skills), *International Journal of Behavioral Development*, v ۳۱(۲), p. ۱۷۰-۱۷۵.
- Horton, R. W, & Santogrossi, D. A, (۱۹۷۸), The effect of adult commentary on reducing the influence of televised violence. *Personality and social psychology, Bulletin*, v ۴, p. ۳۳۷-۳۴۰.
- Howlles, K, (۱۹۸۹), Anger management methods in relation to the prevention of violent behavior, In J. Archer & K. Brown (Eds.), *Human aggression naturalistic approaches* (p. ۱۵۳-۱۸۱). London: Routledge.
- Morrel, T. M, (۱۹۹۹), Changes in self-efficacy, self-esteem and aggression in male batterers: A comparison of cognitive-behavioral and supportive group therapies. Unpublished dissertation for the degree of doctor of philosophy, University of Maryland, USA.
- Murphy, C. M, & et al, (۲۰۰۵), Change in self-esteem and Physical aggression during treatment for partner violence men, *Journal of Family Therapy*, v ۲۰, p. ۲۰۱-۲۱۰.
- Sanderson, Catherine, A, (۲۰۰۴) Health psychology, Newjersy, John Wiley, P. ۱۳۵-۱۳۶.
- Tangney, J. P, & et al, (۲۰۰۴), High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success, *Journal of Personality*, v ۷۲, p. ۲۷۱-۳۲۲.
- Tedeschi, J.T, & Felson, R. B, (۱۹۹۴), Violence, aggression, and coercive actions. Woshington, DC: American.