

تحلیل فقهی و روانشناختی تاثیر هیجان خشم در قضاوت قضات دادگاهها

سیامک جعفرزاده

مجله علمی تخصصی حقوق و علوم قضایی (سال دوم)
شماره ۱۹ / جلد ۱ / دی ۱۳۹۵ / ص ۲۱۵-۲۰۴

چکیده: برای رسیدن به اطمینان عرفی در صحت انشای رأی قضات، قاضی محکمه، احکام و آدابی دارد و آنچه که قاضی شایسته نیست مرتکب گردد، قضاوت در حالت خشم و عصبانیت هست، و باشناسی، تنظیم، کنترل و مقابله با هیجان های روحی از قبیل خشم و غضب از دیرباز در اسلام و روان شناسی مورد بحث بوده است، این مقاله با رویکرد تحلیلی - توصیفی و با هدف بررسی تطبیقی دیدگاه روان شناسی و فقهی به بررسی تاثیر این هیجانات روحی در قضاوت قضات دادگاهها و راه های مقابله با خشم و مقایسه کظم غیظ با روش های مواجهه و کنترل خشم در روان شناسی می پردازد و با تأمل در منابع فقهی و روان شناختی، به این نتیجه رسید که اگر قاضی پایبند به این آداب نباشد، به عادلانه بودن حکمش، آسیبی وارد نمی کند، اما التزام و عمل بدین آداب، موجب حُسن و کمال مراحل دادرسی گشته و شخص قاضی را پسندیده و محترم می گرداند و افرادی که کازم غیظ هستند، از سرکوب هیجان خشم استفاده نمی کنند، بلکه با برخورداری از هوش هیجانی بالا به تنظیم و کنترل هشیارانه خشم خود می پردازند.

کلیدواژه ها: خشم، کظم غیظ، قضاوت، قضات، اسلام، روان شناسی

مقدمه

هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده اند. زندگی بدون آنها بی روح، تیره و تار می نماید. سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز چگونگی برخوردهای اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی ایفا می کنند، از جمله اینکه به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می روند و فرد می تواند از طریق آنها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر، یاد می گیریم چگونه پیام های هیجانی دیگران را بخوانیم، باشناسی کنیم و طبق آنها رفتاری مناسب انجام دهیم (مصباح، ۱۳۷۴، ص ۴۲۹-۴۳۰).

خداوند حکیم، هیجان خشم و غضب، این نیروی غریزی را برای حفاظت انسان از خود در برابر خطرات و تهدیدها قرار داده تا از حیات و بقای ما محافظت نماید، از سوی دیگر، برای ابراز آن بشر را محدود به شرایط و حد و حدود و قوانین خاص کرده است. از آنجا که بحث کنترل هیجان ها، بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان بخصوص در قضاوت قضات دادگاهها است، در اسلام نیز خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه های مهار آن سخن به میان آمده است. البته لازم است بر این نکته تأکید شود که اسلام وجود خشم و غضب در انسان را به رسمیت می شناسد و درصدد انکار و سرکوب آن برنمی آید. از

نظر اسلام، اصل این گزینه در انسان ضروری است و بدون آن انسان در مقام دفاع از موجودیت و متعلقات و منافع خویش برنیامده و در مقابل خطرهای خلع سلاح می شود و در معرض نابودی قرار می گیرد. از آنجاکه این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان هاست و از آن مهم تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه ای یافته است. (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ۳۰۲).

و بررسی پیشینه پژوهش نشان می دهد که مفهوم خشم و غضب و کنترل آن، در جامعه اسلامی حتی در بحث های فقهی ما مورد کم توجهی قرار گرفته و روان شناسان در جست و جوی روش های کنترل خشم به دنبال مطالعه و بررسی منابع غربی و بهره گیری از روش های پیشنهادی آنها دارند و حتی در صورت اطلاع از منابع اسلامی، برداشت نادرستی از کنترل خشم و کظم غیظ داشته و آن را با یکی از سازوکارهای کمترکارآمد در روان شناسی یعنی سرکوب برابر دانسته و مضر سلامتی جسم و روان می دانند. در صورتی که بررسی دقیق این مفهوم در منابع اسلامی و سیره زندگی پیشوایان دینی نشان می دهد که بهترین و کارآمدترین راه کارهای مقابله با خشم و کنترل آن قرن ها پیش از ظهور روان شناسی نوین غربی توسط دین مبین اسلام با همین مفهوم به ظاهر ساده مدنظر قرار گرفته است که نشان از توجه کامل دین اسلام به تمام ابعاد وجودی انسان می باشد. از این رو، در این مقاله سعی بر این است با بررسی تطبیقی دیدگاه های روان شناسی و اسلام در مورد تأثیر خشم در قضاوت قضات و روش های مقابله با آن، به این سؤالات پاسخ داده شود که خشم و مؤلفه های آن کدام است؟ و مبانی فقهی ممنوعیت قضاوت در حال خشم چیست؟ و دیدگاه های اسلام و روان شناسی چه نگاهی به خشم دارند؟ روش های مقابله با خشم، کنترل و مدیریت آن در این دو مکتب کدامند؟

خشم از دیدگاه اسلام و منابع اسلامی

در متون اسلامی خشم را به غضب و غیظ تعبیر می کنند. دانشمندان و علمای اسلامی، خشم را یکی از نعمت های بزرگ خداوند می دانند که در وجود انسان ها به ودیعه نهاده شده است و به واسطه آن انسان برای بقای خویش، در برابر ناملازمات طبیعت تلاش می کند و به بازسازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول می شود. جهاد با دشمنان، حفظ نظام بشر، امر به معروف و نهی از منکر، اجرای تعزیرات، دفاع از جان و مال و جهاد با نفس، فقط به کمک و یاری این گزینه ممکن می گردد و اگر گزینه خشم نبود، بشر رو به نابودی و تباهی می گذاشت. از سوی دیگر، همین نیروی حیاتی و غریزی (خشم) می تواند ویران کننده نیز باشد، در حدی که بر انسان غلبه می کند تا آنجاکه اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و تبعیت از آنها خارج می شود. دین مبین اسلام ما را به فرو خوردن خشم و کظم غیظ دعوت می کند و در آیات و روایات و احادیث فراوانی تأکید بر این صفت پسندیده شده است. خداوند حکیم در قرآن فرو خوردن خشم را یکی از ویژگی های پرهیزکاران می داند. با توجه به فراوانی آیات و روایات در این زمینه، به چند مورد اکتفا می شود.

قرآن کریم درباره خشم و فرو خوردن آن می فرماید: همانا که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از خطاهای مردم درمی گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران: ۱۳۴). آنها باید عفو کنند و چشم بپوشند، آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است (نور: ۲۲). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: از محبوب ترین راه ها به سوی خداوند - عزوجل - دو جرعه (نوشیدن) است: جرعه خشمی که با بردباری آن را رد کنی و جرعه مصیبتی که با صبر آن را برگردانی (کلینی، ۱۳۶۵، باب کظم الغیظ، ح ۹).

خشم از دیدگاه روان شناسی

خشم، یکی از هیجان های شدید انسان است که از حس سیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی آید و برای مقابله با عوامل تهدید آماده می شود (شکیباپور، ۱۳۶۹).

جان مارشال ریو می نویسد: خشم یعنی هیجانی که به صورت بالقوه خطرناک ترین هیجان می باشد؛ زیرا هدف کارکردی آن نابود ساختن موانع موجود در محیط است. خشم اگرچه در بسیاری از موارد مفید نیست، ولی همچون بقیه صفات و ویژگی هایی که در وجود آدمی نهاده شده است، نوع مفید نیز دارد. خشم مفید یا خشم مقدس از نظر تکاملی نیرو را در جهت دفاع از خود یا از کسی که به او عشق می ورزیم بسیج می کند، دفاعی که ویژگی آن قدرت، استقامت، تحمل و بردباری است (ریو، ۱۳۸۹، ص ۳۳۱).

می توان تعریف جامع خشم را همان تعریف هلن انیل دانست که می گوید: خشم یک واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در انواعی از موقعیت ها (حقیقی یا خیالی) همانند به بند کشیده شدن، مداخله بی مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر می گردد و با برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه جویانه همراه است و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به دنبال دارد (انیل، ۱۳۸۳، ص ۲۹).

گروهی از صاحب نظران روان شناسی نظیر فروید و لورنز معتقدند: پرخاشگری رفتاری است که ریشه در ذات و فطرت انسان دارد. این دو معتقدند: پرخاشگری به عنوان یک نیروی نهفته در انسان دارای حالت هیدرولیکی است که به تدریج در شخص متراکم و فشرده می شود و سرانجام نیاز به تخلیه پیدا می کند. به نظر لورنز، اگر چنین انرژی به شکل مطلوب و صحیح مثلاً از طریق ورزش ها و بازی ها تخلیه شود، جنبه سازندگی خواهد داشت. در غیر این صورت، به گونه ای تخلیه می شود که مخرب خواهد بود و ممکن است اعمالی از قبیل قتل، ضرب و شتم، تخریب و نظایر آن را در بر داشته باشد.

از نظر فروید، پرخاشگری در انسان نماینده غریزه مرگ است که در مقابل غریزه زندگی در فعالیت است؛ یعنی همچنان که غریزه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ ذات هدایت می کند، غریزه مرگ به صورت پرخاشگری می کوشد به نابود کردن و تخریب کردن بپردازد. این غریزه، چنانچه بتواند دیگران را نابود می کند و از بین می برد و اگر نتواند دیگران را هدف پرخاشگری و تخریب قرار دهد، به جانب خود متوجه شده و به صورت خودآزاری و خودکشی جلوه گر می شود. بنابراین، از نظر وی پرخاشگری حالتی مخرب و منفی دارد (کریمی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۱). مطالعات نشان داده است که چگونگی نگرش افراد در به وجود آمدن خشم و حتی شدت و کاهش آن نقش عمده ای دارد.

مبانی فقهی ممنوعیت قضاوت در حال خشم

آنچه بر قاضی مکروه و ناپسند است قضاوت در حال خشم و حالات همانند که ذهن آدمی را به خود مشغول می کند و با توجه به روایات، برای قضاوت شایسته نیست در حالت عصبانیت قضاوت کنند. محقق در شرائع می گوید: مکروه است قاضی قضاوت کند، در حالی که غضبناک است، نیز مکروه است در هر حالی که همانند غضب، ذهن آدمی را مشغول می کند، مثلاً گرسنگی و تشنگی و غم و شادی و درد و دفع خبث و چیره شدن چرت و خواب. اگر در این حالات قضاوت کرد، اما به حق و درست بود، حکم نافذ و معتبر است. بر این مطلب، پیش از اعتبار جایگاه و شأن قضاوت، روایات باب قضا هم دلالت دارد: نخست: سکونی به نقل از امام صادق (ع) می گوید که رسول خدا (ص) فرمود: « مَنْ ابْتَلِيَ بِالْقَضَاءِ فَلَا يَقْضِي وَهُوَ غَضْبَانٌ؛ (وسائل، ج ۱۸، باب ۲، آداب القاضی، ح ۱). هرکس قضاوت را عهده دار شد، در حال خشم قضاوت نکند.»

دوم: احمد بن ابی عبداللّه در حدیثی نقل می کند که مرفوع است امیر مؤمنان (ع) به شریح قاضی فرمود «: لاتشاور (تسار) أحداً فی مجلسک و إن غضبت فقم و لاتقضین و أنت غضبان...؛ (همان، ح ۲). با احدی در جلسه دادگاه مشورت مکن (درگوشی صحبت نکن) و اگر خشمناک شدی، برخیز و در حال خشم هرگز قضاوت نکن.»

سوم: ذیل روایت سلمه بن کهیل می‌گوید: شنیدم علی (ع) به شریح می‌فرمود «: ولاتقعد فی مجلس القضاء حتی تطعم؛ تا غذا نخورده‌ای، در جلسه قضاوت منشین» (من لایحضره، ج ۳، ص ۵، ح ۳۲۴۳).

از طریق عامه از رسول خدا روایت شده «: لایقضی و هو غضبان مهموم و مصاب محزون؛ اگر قاضی خشمناک و غصه دار است و مصیبتی بدو رسیده که غمناک است، قضاوت نکنند». در حدیث دیگر است «: لایقضی إلاً و هو شعبان ریان؛ قضاوت نکنند مگر آن که سیر و سیراب باشد» (سنن بیهقی، ج ۱۰، ص ۱۰۶).

ظاهر روایات بلکه تصریح آنها حرمت و عدم جواز قضاوت در حالات مزبور است، زیرا با «نون ثقیله» مؤکداً نهی شده، نیز اصل نهی از رسول خدا و امام علی است. مقتضای شأن قضا نیز همین است؛ زیرا خشم، آدمی را از دقت و درنگ و سلامت فکر در حال انشای رأی باز می‌دارد، در حالی که حکم متوقف بر آن است که انسان بر خود مسلط بوده، بر جوانب حکم اشراف و آگاهی داشته باشد، تا بتواند از لغزش و خطا مصون بماند. همین اقتضای شأن قضاوت، منشاء تسری این نهی به حالات دیگر است - گرچه در روایات باب نیامده - مانند محصور بودن یا غلبه خواب بر قاضی، یا حتی درد و ملالت یا غم و شادی، زیرا در این حالات نیز انسان ایمن از لغزش و خطا نیست، گذشته از خطای متعارفی که همیشه با آدمی است که دچار سهو و نسیان است. ممکن است گفته شود این حکم، در این جا به تناسب حکم و موضوع، مستنبط العله است، - اگر نگوئیم منصوص العله است - زیرا خطا و اشتباه به سبب غضب و خشم و حالات مشابه آن است و نهی از قضاوت در حالت خشم و حالات همانند آن، تعبّد محض نیست، به گونه‌ای که عدم این حالات در صحت و اعتبار قضاوت، شرط است، یا این حالات مانع تحقق و اجرای قضاوت صحیح می‌گردند، چنان که در قضاوت ستمگر و جائز است. این شرط فقط برای آن است که خطا و لغزشی صورت نگیرد، از این رو اگر در حال خشم یا حالات مشابه قضاوت کرد اما به نظر قضات عادل، حکمش درست بود یا خود قاضی، پس از آن که خشمش فروکش کرد و این حالت برطرف شد و به حال عادی برگشت، فهمید درست قضاوت کرده و حکمش با تمامی شرایط شرع و ضوابط قانونی همخوان است، تردیدی در درستی حکم وی نیست، چنان که صاحب شرائع بدان اشاره دارد: «اگر در این حالات قضاوت کرد اما به حق و درست بود، حکم او نافذ و معتبر است».

از این رو، نهی، بر کراهت حمل می‌شود، به ویژه اگر عمل رسول خدا و قضاوت به حقش را در حال خشم بنگریم. ایشان در مورد «زبیر» و خصم انصاری اش، نخست عادلانه حکم کرد که زبیر مقداری از حقش چشم پوشی کند اما وقتی خصم سخنی گفت و پیامبر ناراحت شد، حکم به تمام حق برای زبیر کرد. و اصل این ماجرا مربوط به دادخواهی زبیر و شخص انصاری در آبیاری زمین است، که پیامبر فرمود: «اسق زرعک یا زبیر ثم ارسل الماء إلی جارک؛ زراعت را آبیاری کن، بعد آب را به طرف زمین همسایه‌ات روانه کن» انصاری گفت: چون پسر عمه‌ات است؟! صورت رسول خدا برافروخت و سرخ شد و فرمود: «اسق زرعک یا زبیر ثم احبس الماء إلی جارک حتی یبلغ اصول الجدر؛ زبیر، زراعت را آبیاری کن، بعد آب را آن قدر نگه دار که به پای دیوار برسد» (مسند احمد، ج ۴-۵؛ مسند بیهقی، ج ۶، ص ۱۵۳).

قضاوت پیامبر درست بود، گرچه آن قدر ناراحت شده بود که چهره‌اش سرخ گردید، چون قضاوت ایشان بر حسب علم غیب و پیامبری نبود، بلکه چنان بود که خود فرمود «: انما أفضی بینکم بالبینة و الأیمان و بعضکم ألحن بحجته من بعض فأیما رجل قطع له من مال أخیه شیئاً فانما قطع له به قطعاً من النار» همانا میان شما با بینة و قسم و قضاوت می‌کنم و برخی از شما از دیگران، بهتر حجت و دلیلش را بیان می‌کند اما هرکسی به واسطه حکم من از مال برادرش، چیزی راتصاحب کند، بدان اندازه، از آتش جهنم را نصیب خود کرده است» (کافی، ج ۷، ص ۴۱۴، ح ۱).

پس حق آن است که حالاتی که انسان را در وضع خاص و غیر عادی قرار می‌دهد و اندیشه‌اش را از دقت و درستی باز می‌دارد و احتمال خطا را افزایش می‌دهد، قضاوت در آن حالات شدیداً مکروه و ناپسند بوده و سزاوار است از آن دوری شود. بدترین حالات برای قضاوت، خشم است، بنابراین هر غم و شادی یا گرسنگی و تشنگی، کراهت ندارد، مگر چنان شدید باشد که همپایه خشم گردد. و گرنه انسان به

واسطه نعمت هایی که خدا بدو داده می دهد یا از او می گیرد، بدون شادی و غم نیست، گاه مصیبتی بدو می رسد و غمناک می شود و گاه توفیقی می یابد و خوشحال می گردد. دنیا سرایی پر از بلا و گرفتاری است و قاضی در همین سرا و جامعه زندگی می کند و هر چه را دیگران در زندگی بدان مبتلایند، وی نیز بدان گرفتار است.

مدیریت خشم و پرخاشگری در قضاوت و راه های کنترل آن در منظر اسلام

مطالعه منابع اسلامی در مورد شیوه های مهار خشم نشان می دهد که ۱۴۰۰ سال پیش، اسلام راهبردهای مقابله ای بسیار مناسبی را در اختیار انسان گذاشته است و همه آنها را تحت عنوان کظم غیظ مطرح می نماید. در منابع متعدد بر آن تأکید نموده است. ائمه اطهار و پیشوایان دینی ما همواره در سیره عملی خود آن را نشان داده اند. می توان راهبردهای پیشنهادی اسلام برای کظم غیظ را در سه شیوه کلی دسته بندی کرد:

شیوه های شناختی

منابع اسلامی برخی شناخت ها و نگرش ها در مورد خشم و غضب و آثار مثبت و منفی مهار و عدم مهار آن را در اختیار انسان می گذارند [روایاتی مانند: خشم کلید هر بدی است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۳۷۳)؛ خشم موجب تباهی ایمان می شود و نوعی جنون است (همان، ج ۷۳، ص ۲۶۷-۲۶۸)؛ خشم قلب دانا و حکیم را نابود می کند، هرکس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نیست (همان، ج ۱۷، ص ۲۲۶) و او را تشویق می کنند قبل از شدت یافتن خشم و زائل شدن قدرت تفکر، با مراجعه به باطن خود و یادآوری پیامدهای تلخ طغیان خشم و عبرت گرفتن از آنها و یادآوری نکات مثبت فروخوردن خشم، موجب آرامش روحی و روانی خود شوند. در اسلام پیش از هر توصیه و تشویقی، سعی می شود افراد طوری تربیت شوند که بتوانند درک کنند، هر امر و تشویقی در جهت حفظ منافع آنهاست و اگر انجام عملی هم نهی شده حتما در آن زیان و خسارتی برای انسان وجود دارد (ر.ک: مائده: ۶).

با چنین تربیتی درواقع، افراد از درون آمادگی پذیرش این اوامر و نواهی را پیدا کرده و مبنای صدور آنها را درمی یابند. بر این اساس، پایبندی به این اوامر و نواهی برای آنان آسان شده و با شناخت و در نظر گرفتن پیامدهای منفی پرخاشگری از آن اجتناب می کنند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۳).

از سوی دیگر، توجه به فضایل و ثواب هایی که برای فرو بردن خشم بیان شده اند [مانند کَاطِمُ الْغَيْظِ كَضْرِبُ السَّيْفِ فِي وَجْهِ عَدُوِّهِ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًا (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۸۲)؛ فروبرنده خشم مانند مجاهدی می باشد که به صورت دشمنش شمشیر می زند و قلبش مملو از آرامش الهی می گردد]. عامل انگیزشی بسیار مؤثری برای اجتناب از خشم و فرو بردن آن خواهد بود.

شیوه های عاطفی

شیوه های عاطفی عبارتند از: تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد به ترک پرخاشگری، این کار، از طریق نهی آنان از خشم و رفتارهای خشونت بار و توصیه به اموری که در جهت مخالف و ضدپرخاشگری هستند، مثل شکیبایی و فروخوردن خشم و گفت و گو دنبال می شود. این تهییج عاطفی غالباً از طریق کلامی صورت می گیرد. برای مثال، اولیای دین می فرمایند: هر که خشمی را فرو خورد، درحالی که می تواند آن را اعمال کند، خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر می کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۱۷۱). یکی دیگر از شیوه های فرعی عاطفی مهار پرخاشگری این است که از پیدایش یا گسترش امور و شرایطی که موجب خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه می شوند، مانند فخر، لجبازی، سرزنش و مسخره کردن جلوگیری کنیم (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۳۱).

شیوه های رفتاری

اولیای دین، گاه به طور مستقیم و گاه غیرمستقیم، با رفتار خود چگونگی مهار خشم را به نمایش می گذارند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری، راه را بر هرگونه توجیه می بندند. مهم ترین شیوه های رفتاری کنترل و تنظیم هیجان خشم، که در منابع اسلامی بر آنها تأکید شده عبارتند از:

الف) وضو ساختن: هنگام خشم حرارت بدن انسان بالا رفته، موجب سرعت گردش خون و کاهش قدرت تفکر در انسان می شود. در این مرحله، نوشیدن آب خنک یا شستن صورت با آب سرد از شدت آن کاسته، موجب پایین آمدن حرارت بدن می شود و انسان فرصت می یابد به عواقب ستیزه جویی و خشونت طلبی بیندیشد. از این رو، در روایات آمده است که هنگام غضب با آب سرد وضو گرفته و یا غسل کنید؛ زیرا غضب از آتش است و آتش را چیزی جز آب خاموش نمی کند (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷، ص ۲۷۲).

ب) تغییر مکان و حالت: تغییر و تحول فیزیکی فرد، یکی دیگر از عوامل مهار خشم و درمان غضب است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: هرگاه یکی از شما دچار خشم شد، اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد و اگر خشمش فرو ننشست، با آب سرد وضو بگیرد و یا بدن را شستشو دهد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۱۹).

ج) جدیت در رفتار: جزم و فزع و جوش و خروش به هنگام بروز غضب تأثیری در احقاق حق نداشته، تنها راه دستیابی به آن استحکام و جدیت در رفتار است که از خشونت و بداخلاقی به دور بوده، دافع هر تجاوزی خواهد بود. این روش بهترین شیوه جهت مهار خشم در برابر خصم و سیره عملی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و یارانش است که در برابر حملات نظامی و فکری کفار با تمام قوت و بدون سستی ایستادگی می کردند و دشمن راه نفوذی در ایشان نمی یافت. آیه مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللهِ وَ الَّذِيْنَ مَعَهُ اَشِدَّاءُ عَلٰى الْكٰفِرِ وَ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ بیانگر همین نکته است (سیدپورآذر، ۱۳۹۰).

مقابله با خشم و پرخاشگری و راه های کنترل آن در روان شناسی

هنگامی که افراد با موقعیت های هیجانی روبه رو می شوند، لازم است در این لحظات دارای بهترین کارکرد شناختی باشند تا هیجان خود را تنظیم و کنترل کنند. هر زمان که هیجان شدت یابد، بخصوص هیجان های منفی مانند خشم، اضطراب آور شده و انسان سعی می کند به طرق مختلف خود را از این اضطراب دور کند.

از نظر روان شناسان غربی، افراد برای اینکه از اضطراب دور بمانند، از راهبردهای گوناگونی استفاده می کنند: برخی با استفاده از سازوکارهای دفاعی سعی در دور نگه داشتن هیجان ها و احساس های ناخوشایند از آگاهی هشیار دارند. سرکوبی به معنای راندن ناهشیارانه امیال، افکار، تجربیات و یا هیجان ها از سطح آگاهی، یکی از شایع ترین و در عین حال، ناپخته ترین سازوکارهای دفاعی در مقابله با هیجان خشم است (هالچین و ویتبورن، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۸۶).

این راهبرد دفاعی، در اصل کاری به حل مشکل و مقابله هشیارانه با خشم و منابع آن ندارد، بلکه فقط برای مدتی فرد را از آن منحرف می کند. از آنجاکه مسئله برای فرد حل نشده باقی مانده است، هر زمان که فرصت یابد فعال شده و فرد مجدداً آن را تجربه خواهد نمود. در این روش، می توان خشم را سرکوب کرده و سپس آن را تبدیل کرد و یا جهت آن را تغییر داد. در این سازوکار، افراد اصطلاحاً خشم را در خود فرو ریخته، دیگر به آن فکر نکرده و روی موضوعی مثبت تمرکز می کنند. هدف استفاده از این سازوکار این است که خشم را سرکوب کرده، یا جلوی آن را گرفته و آن را به رفتاری سازنده تر تبدیل نمود.

خطر چنین پاسخی این است که اگر اجازه بیان خارجی به آن داده نشود، به درون فرد متوجه شده و ممکن است موجب فشار خون بالا یا افسردگی شود و یا منجر به بیان بیمارگون خشم مانند رفتار انفعالی - تهاجمی شود. رفتار انفعالی - تهاجمی نیز می تواند به شخصیتی منجر شود که دایم عیبجو و متخاصم است. کسانی که دایم دیگران را تحقیر می کنند، از همه چیز ایراد می گیرند و تفسیرهای عیب جویانه می کنند، هنوز نیاموخته اند که چگونه خشم خود را به طور سازنده بیان کنند و در نتیجه، نمی توانند روابط موفقیت آمیزی با دیگران داشته باشند. تحقیقات مختلف تأثیرات منفی سرکوب هیجان را بر سلامت روان و توانایی های شناختی انسان نشان داده اند (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵).

راهکار دیگر مقابله با خشم، استفاده از راهبردهای مقابله هشیارانه و تنظیم هیجان می باشد. روان شناسان این راه کارها را در دو چارچوب مهم راهبردهای تنظیم هیجانی پیش از رخداد حادثه و راهبردهایی که پس از بروز حادثه یا پیدایی هیجان فعال می شوند، طرح و بررسی می کنند. راهبردهای دسته اول از بروز هیجان های شدید و ناگوار پیشگیری می کنند و راهبردهای دسته دوم، از شدت گرفتن هیجان های پدیدآمده جلوگیری می کنند، از این رو، می توانند از عواقب و پیامدهای منفی آنها پیشگیری نمایند. پایه و اساس هر دو دسته این راهبردها، بر خودسازی و رشد شخصی استوار است.

در این روش ها، به افراد کمک می شود تا از تجربه احساس خود آگاه شوند، آن را بپذیرند و درک کنند و به تغییر و تنظیم هیجانات خود بپردازند. (Greenberg, 2004, p.5). این توانایی ها، به اضافه توانایی شناخت احساسات دیگران و مدیریت روابط تحت عنوان مفهوم هوش هیجانی بحث می شود.

هوش هیجانی با خودآگاهی هیجانی و بازشناسی حالات هیجانی، به همان شکلی که وجود دارند همراه است. این افراد توانایی نظارت و اداره لحظه به لحظه هیجانات خود را دارند و پیامدهای هیجان های خود را می شناسند و به ارتباط میان آنها با یکدیگر آگاهند. مؤلفه های هوش هیجانی در ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر قرار دارند، به گونه ای که خودآگاهی هیجانی، ما را در درک احساسات دیگران کمک می کند و همین مهارت ها بر مدیریت و نظم بخشی هیجانات تأثیر بسیاری دارد.

افرادی که عواطف خود را از هم باز می شناسند و توانایی ارتباط درست با دیگران را دارند، اشراف و تسلط بیشتری بر هیجانات خود دارند و بهتر می توانند آنها را کنترل و جهت دهی نمایند. کنترل و مدیریت هیجانات، یکی از مؤلفه های مهم هوش هیجانی است. نظم بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت هیجان در خود و دیگران برمی گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان های منفی و تغییر احساس های زیان آور به سمت سازش یافتگی و نگه داری هیجان هایی است که لذت بخش ارزیابی شده اند (Sjoberg, 2008, p. 183).

افراد دارای هوش هیجانی بالا، قادرند انگیزه خود را حفظ نموده، در مقابل ناملايمات پایداری کرده، تکانش های خود را کنترل کرده و کامیابی را به تعویق اندازند. آنها می توانند حالات روحی خود را تنظیم کرده و با دیگران همدلی نمایند (کلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۳).

یافته ها نشان می دهند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، در مواجهه با عوامل روانی یا استرس بر خود تسلط دارند، کمتر دچار خشم و افسردگی می شوند و برای رسیدن به هدف آرمانی تلاش زیادی می نمایند (بابایی و مؤمنی، ۱۳۸۵). جوزف، فرانک و استیفن (۲۰۰۲) طی پژوهشی نشان دادند که در رابطه هوش هیجانی و استرس با سلامت روان، هوش هیجانی به عنوان عامل میانجی عمل می نماید، به این معنا که اگر فردی هوش هیجانی بالاتری داشته باشد، کنترل بیشتری بر هیجانات خود از جمله هیجان خشم داشته و استرس کمتری را تجربه می کند، در نتیجه، از سلامت روانی بالاتری برخوردار می گردد.

مقایسه کظم غیظ در اسلام با روش های کنترل خشم در روان شناسی

بحث کنترل و مدیریت خشم در هوش هیجانی، بحثی جدید است و در دهه های اخیر مطرح شده، در حالی که با کمی تأمل درمی یابیم اسلام چندین قرن پیش، بحث مدیریت هیجان ها، به ویژه هیجان خشم را مطرح کرده و انسان را به کنترل آن دعوت نموده است. امام صادق علیه السلام می فرماید: هرکس غضب خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۴۱۳). مدیریت خشم به معنای نادیده گرفتن خشم به طور کلی نیست. هرگاه عده ای قصد هتک حرمت، تجاوز به ارزش ها، ناموس، استثمار و حق کشی داشته باشند و درصدد اشاعه فحشا و منکر برآیند، در درجه اول باید با شیوه قاطعیت یعنی برقراری روابط صادقانه، صریح و همراه با احترام متقابل و دعوت به کارهای مثبت و معروف، با آنها رفتار نمود، اما اگر این کار نتیجه بخش نبود، باید از ارزش های خود با چنگ و دندان دفاع کرد (ر.ک: انفال: ۶۰).

خداوند متعال در قرآن کریم، یکی از مهم ترین ویژگی های انسان های الهی و پارسا پیشه را کظم غیظ و عفو از مردم می شمارد. در لغت نامه های فارسی، خشم به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل خشنودی معنا شده است. البته غیظ به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از مشاهده ناملازمات به انسان دست می دهد. کظم در لغت، به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می نمایند، به کار می رود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۵۴، ج ۳، ص ۹۵). در مباحث اخلاقی، از فرو بردن خشم (کظم غیظ) سخن به میان آمده و قرآن کریم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است: الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران: ۱۳۴)؛ همانان که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از خطاهای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. خداوند حکیم نفرموده کسانی که فاقد خشم و غضب هستند.

با نگاهی به کظم غیظ و مفهوم آن، می توان تفاوت هایی را بین آن و سرکوبی خشمی که در روان شناسی روز از مضرات آن صحبت می شود، برشمرد:

- در کظم غیظ فرد سعی بر آن دارد که مسئله به وجود آمده را حل کند، اما در سرکوب خشم، بنابر دلایلی مانند ناتوانی در کنترل خشم، عدم حل مسئله، خودپنداره منفی، ترس، عدم عزت نفس، فقدان مهارت های ارتباطی مناسب، فرد معمولاً صورت مسئله را پاک می کند (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۲۱۶). به عبارت دیگر، می توان گفت: کظم غیظ، خشم با رویکرد مسئله مداری کنترل می شود، ولی در سرکوب خشم رویکرد اجتنابی و هیجان مداری بر شخص غالب می شود. استاد مطهری در کتاب فلسفه اخلاق در این باره می نویسد: غیظی که انسان پیدا می کند درست حالت عقده ای را دارد که در انسان پیدا می شود. حل کردن این عقده را کظم گویند؛ مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می گذارند آب می شود. از نظر روحی، کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها اثری بر غیظ خودش مترتب نکند، بلکه آن عقده و کینه که در قلبش وجود دارد، حل شود و مثل یخی که آب می شود، آب شود (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۲۸).

- در کظم غیظ، با جایگزینی منافع برتر، هیچ کینه ای از طرف مقابل باقی نمی ماند، مثلاً فردی که خشم خود را فرو می خورد، انتظار پاداش و منفعت از جانب خداوند را دارد و گوهرهای فراوانی می یابد. مانند محبت خدا، امنیت خاطر، آرامش، سکینه و رضایت الهی که بالاترین پاداش است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: هر که خشمش را فرو خورد، درحالی که بر گذراندن آن قادر باشد و بردباری نماید، خداوند او را پاداش شهید عطا فرماید (ابی فراس، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۲۶۲). در جای دیگر می فرماید: هر که خشم خود را بازدارد خداوند عذابش را از او بازدارد (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۹). در حدیثی دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند: هر که جرعه خشمی را فرو خورد، اگرچه بخواهد آن را بگذراند می تواند انجام دهد خداوند قلب او را از امن و ایمان پر نماید (ابی فراس، ۱۳۸۴،

ج ۲، ص ۱۲۴). اما در سرکوب خشم، آتش کینه فروخته تر می گردد. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: خشم، کینه های نهفته را برمی انگیزد (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹).

- کظم غیظ هم در موضع ضعف و هم در موضع قدرت رخ می دهد و به دلیل ترس از طرف مقابل نیست، ولی سرکوب خشم، همواره در موضع ضعف رخ می دهد و ممکن است ترس عامل آن باشد و احساس حقارت و مشکلات دیگر را موجب شود. برای نمونه، خویشتن داری امیرالمؤمنین علیه السلام در جنگ خندق با یکی از قهرمانان عرب مصداق بسیار مناسبی از گذشت در مقام قدرت است (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۸، ص ۲۸). در این روایت، در عملکرد امیرالمؤمنین نکته ظریف و مهم، این است که امام در مقام قدرت و غلبه بر دشمن می توانستند جان او را بگیرند، ولی ایشان خشم خود را به خاطر ایمان به خدا و رضای او، که از ویژگی های والکاظمین الغیظ است، فروخوردند و تغییر موقعیت و حالت دادند - که این خود یکی از راه های غلبه بر خشم در روان شناسی نوین است - و سپس دشمن را از پای درآوردند. این امر نشان می دهد که عفو و کظم غیظ در موضع ترس رخ نمی دهد. نکته دیگر اینکه در عملکرد حضرت می توان مؤلفه های هوش هیجانی از جمله خودآگاهی و شناخت احساسات، کنترل هیجان و تنظیم روابط با دیگران را که با کظم غیظ ارتباط تنگاتنگی دارد مشاهده نمود.

- یکی از روش های مدیریت خشم، این است که فرد در لحظه عصبانیت عکس العمل غیرمنطقی از خود نشان ندهد و بهتر است ابتدا خود را آرام کند و سپس، به شیوه ای سازنده تر با فردی که موجب برانگیخته شدن خشم او شده، مقابله کند تا نزاع فرو بنشیند. پس از فروکش کردن خشم، با استدلال و منطق درباره عامل برانگیزاننده خشم صحبت کند و حرف دلش را خردمندانه بیان کند، این امر از جمله مؤلفه هایی است که در کظم غیظ وجود دارد. کینه ای از طرف مقابل باقی نمی ماند تا به عقده تبدیل گردد، اما در سرکوب خشم، حرف ها به مثابه آتش زیر خاکستر باقی می ماند و بعد به شکل پرخاشگری و... بروز می کند.

- در کظم غیظ سیستم برنده - برنده حکم فرماست، به گونه ای که منافعی چون روابط دوستانه، عزت نفس، احترام متقابل حفظ می شود و هیچ یک از طرفین آسیبی نمی بینند، ولی در سرکوب خشم همواره یک نفر بازنده است (سیستم برنده - بازنده)، به شکلی که فرد با درون ریختن خشم با مشکلات زیادی، چون حقارت و عدم حرمت نفس و بی ارادگی دست به گریبان می شود.

- در کظم غیظ، انتقامی وجود ندارد، رفتار با عفو و گذشت همراه است. بنابراین، کینه و نفرتی باقی نمی ماند. به نظر می رسد، یکی از مصداق های مناسب، داستان اهانت مرد بازاری به مالک اشتر باشد که مقداری ته مانده سبزی به مالک پرتاب کرده و به او می خندد، ولی مالک بی آنکه سخنی بگوید به مسجد رفته برای آن مرد طلب آمرزش نموده و از خداوند هدایت و اصلاح او را طلب می کند. رفتار مالک اشتر در این داستان، نمونه ای از کظم غیظ و بردباری انسان های خودساخته است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۲، ص ۱۵۷). در این نمونه نیز جنبه های هوش هیجانی، خودآگاهی، شناخت احساسات و تنظیم روابط با دیگران مشهود است، اما همان گونه که پیش تر گفته شد، سرکوبی می تواند به رفتارهای انفعالی - تهاجمی منجر شود.

- در کظم غیظ خداوند انسان ها را به عفو و گذشت دعوت کرده و به پیامبرش می فرماید: پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر و آنان را مشمول عفو خود ساز فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ (حجر: ۸۵). اما در سرکوب، خشم بازدارنده شده، جنبه متراکم پیدا کرده و بعدها با شدت بیشتری تخلیه می گردد. برخی نیز معتقدند: ابراز

خشم موجب می شود احساس بهتری پیدا کنی، در صورتی که امروزه یافته های علمی (۳۲۹) Eftekhari, ۲۰۰۴, p. ۱۰۹; Lau, ۲۰۰۱, p. ۳; Novaco & Robins, ۱۹۹۹, p. ۱۹۹۹. نیز این باور عامیانه را قبول نداشته و تأیید نمی کند. برون ریزی خشم، یکی از بدترین راه های خاموش کردن آن است؛ زیرا انفجار غضب عموماً برانگیختگی مغز هیجانی را تقویت می کند و موجب می شود افراد در عوض خشم کمتر، عصبانیت بیشتر احساس کنند. تاپس تأثیر عمده برون ریزی خشم نسبت به عامل تحریک

کننده، طولانی تر کردن حالت روحی افراد می باشد و نه خاتمه دادن آن (گلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۵). همان گونه که امیرالمؤمنین ۷ می فرماید: بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی آن را شعله ورتر می کند (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۲۳).

امروزه مضرات پرخاشگری و خشم بر کسی پوشیده نیست و یافته های علمی و منابع اسلامی آن را تأیید می کند. از جمله این مضرات جسمانی و روحانی، بالا رفتن فشار و قند خون، بیماری های قلبی و عروقی، سوءهاضمه، تسریع تنفس، افسردگی و اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، برهم خوردن آرامش خواب، سفت شدن عضلات، کوتاه شدن عمر و مضرات دیگر است. امام باقر علیه السلام می فرماید: چون کسی از شما عصبانی شد، چشمان او سرخ می شود، رگ های گردن او باد می کند و شیطان در او وارد می شود و فرو نمی نشیند تا جایی که او را وارد آتش کند (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۶۲). امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: هر که عنان خشم خود را رها کند، مرگش شتاب گیرد (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹). در حدیثی دیگر می فرماید: خشم شدید چگونگی گفتار را تغییر می دهد، و اساس استدلال را به هم می ریزد، تمرکز فکر را از میان می برد و فهم آدمی را پراکنده می سازد (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۲۰).

در نهایت، مؤلفه های کظم غیظ که به آنها اشاره گردید، در راستای اثبات این امر است که مدیریت و کنترل خشم همان کظم غیظ است و می توان نتیجه گرفت: افرادی که مهارت کظم غیظ را دارند از مؤلفه های هوش هیجانی (کنترل احساسات، برانگیختن هیجانی، شناخت احساسات دیگران، تنظیم روابط با دیگران) در سطح بالایی برخوردار بوده و کظم غیظ مستلزم هوش هیجانی است، اما سرکوب خشم، یک سازوکار دفاعی رشدنا یافته است که در آن فرد هیجان را برای مدتی به ناهشیار خود می فرستد و قادر به حل و رفع آن نیست. سرکوب خشم و هر هیجان دیگر، نه تنها تجربه هیجانی را کاهش نمی دهد، بلکه فعالیت فیزیولوژیکی فرد را در هنگام بروز مجدد هیجان افزایش داده و می تواند کارآیی شناختی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

نتیجه گیری

هیجان خشم، که در معارف اسلامی به مفهوم غضب یاد می شود، یکی از نعمت های الهی جهت حفظ و بقای انسان است که در صورت عدم کنترل مضراتی را در پی دارد و با توجه به اهمیت هیجان خشم و تاثیرات ابراز و مدیریت صحیح و غیر صحیح آن در رفتار فردی و اجتماعی انسان بخصوص در قضاوت قضات دادگاهها و تبعات بسیاری که به دنبال دارد، پرداختن به این موضوع و چگونگی کنترل و مدیریت آن از اهمیت بسیاری برخوردار است و در روایات فراوانی از قضاوت کردن در حال خشم و غضب نهی شده است و در اسلام، مدیریت خشم و غضب در سه شیوه شناختی، عاطفی، رفتاری پیشنهاد می شود که در مفهوم کظم غیظ تجلی می یابد. با تأمل در مفهوم کظم غیظ و عناصر پیشنهاد شده آن در منابع دینی و اسلامی، مشخص شد که کظم غیظ همه نکات و روش های پیشنهادی جدید در روان شناسی برای کنترل خشم، یعنی راهبردهای مقابله هشیارانه و تنظیم هیجان را یک جا دربر دارد و فروبرندگان خشم در اسلام، از سطح بالایی از هوش هیجانی برخوردارند. کظم غیظ شامل حل مسئله، مدیریت خشم، عدم وجود کینه، رخ دادن در موضع ضعف و قدرت، بیان منطقی حرف دل، عدم ترس و گرفتن انتقام، وجود سیستم برنده - برنده و... است، اما در سرکوب خشم، درون ریزی هیجان های منفی و نگهداشت آنها به صورت دست نخورده منجر به افزایش تراکمی این هیجان ها شده و آثار منفی روان شناختی و فیزیولوژیکی فراوانی مانند تضعیف خودپنداره، افت اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب، مشکلات قلبی، مداومت کینه، تثبیت احساس حقارت و... را در پی دارد. در نتیجه، آنچه که منجر به بروز اختلالات جسمی و روانی گوناگون می شود، سرکوب خشم است، نه کظم غیظ. کظم غیظ یکی از بهترین روش های تنظیم و کنترل هیجانهاست، نه تنها منجر به امراض جسمی و روحی نمی گردد، بلکه سلامت جسمی و آرامش روحی و مهم تر از آن رسیدن به پاداش اخروی و رضوان الهی را در پی خواهد داشت.

برتری دین اسلام در این است که فروخورندگان خشم، حتی اگر هیچ یک از مهارت های هوش هیجانی برای کنترل هشیارانه خشمشان را نیز نداشته باشند، ایمان به خدا کافی است تا کظم غیظ آنها به سرکوب خشم مضر تبدیل نشود؛ زیرا فرد خشمگین به یاری ایمان و با

جایگزینی اجر و پاداش دنیوی و اخروی که خداوند عادل وعده داده، از سرکوب خشم در امان خواهد بود؛ زیرا آنها با خدا معامله می کنند و به خاطر خدا می بخشند. قرآن انسان ها را به کنترل خشم (مدیریت خشم) سفارش کرده است؛ زیرا انسان قدرت خویش را در تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح حفظ می کند. کاری انجام نمی دهد و سخنی نمی گوید که بعدا پشیمان شود. بنابراین، تشنج جسمی ناشی از افزایش نیرو که آن هم نتیجه افزایش ترشح مواد قندی توسط کبد است، به او دست نمی دهد و به این ترتیب از دست زدن به اعمال خشونت آمیز، که اغلب در هنگام خشم اتفاق می افتد، دوری می کند. در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشم و عدم تعدی اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و توأم با آرامش نسبت به مردم، قاعدتا موجب ایجاد آرامش در فرد مقابل می شود و خود نیز آرام می گردد و این مسئله بی شک منجر به جلب دوستی و محبت مردم می شود.

منابع

- ۱- أبو بکر أحمد بن حسین بن علی بیهقی (۳۸۴-۴۵۸ هـ)، السنن الکبری، نشر دار المعرفه، بیروت، سال ۱۴۱۳ هـ.
- ۲- ابی فراس، ورام بن (۱۳۸۴)، مجموعه ورام، ترجمه محمدرضا عطایی، چ سوم، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- ۳- اتکینسون، ریتال و همکاران (۱۳۸۸)، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.
- ۴- آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۲)، روان شناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، قم، سمت و پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- ۵- انیل، هلن (۱۳۸۳)، کنترل و مهار خشم، ترجمه اکبر فرشیدنژاد و سینا حکیمیان، اصفهان، فرهنگ مردم.
- ۶- بابایی، محمدعلی و نونا مؤمنی، تأثیر هوش عاطفی بر اثربخشی مدیران و جو سازمانی (۱۳۸۵)، علوم مدیریت ایران، دوره اول، ش ۲، ص ۳۵-۶۲.
- ۷- دائره المعارف بین المللی روان پزشکی، روان شناسی و روان تحلیلیگری (۱۳۶۹)، ترجمه عنایت الله شکیباپور، تهران، فروغی.
- ۸- رضوان، شیوا و همکاران، تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان (۱۳۸۵)، روان پزشکی و روان شناسی بالینی، ش ۴۶، ص ۲۵۱-۲۶۰.
- ۹- ریو، جان مارشال (۱۳۸۹)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ دوم، تهران، روان.
- ۱۰- سیدپورآذر، سیدحسن، غضب عامل تباهی قلب (۱۳۹۰)، پژوهشنامه اخلاق، سال چهارم، ش ۱۳، ص ۳۳-۹.
- ۱۱- شبر، عبدالله (۱۳۷۷)، اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، چ دوم، قم، هجرت.
- ۱۲- شبر، عبدالله (۱۳۷۱)، چهل حدیث، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
- ۱۳- شفیع مازندرانی، محمد (۱۳۷۲)، پرتوی از اخلاق اسلامی، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.
- ۱۴- صدوق، محمدبن علی (۱۳۶۲)، امالی، ترجمه محمدباقر کمره ای، قم، کتابخانه اسلامیه.
- ۱۵- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیرالقرآن، تهران، ناصرخسرو.
- ۱۶- عاملی، حرّ، محمد بن حسن، وسائل الشیعۀ، ۳۰ جلد، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم - ایران، اول، ۱۴۰۹ هـ.ق.
- ۱۷- فرقانی رئیس، شهلا (۱۳۷۶)، مشکلات روانی و رفتاری در خانواده، تهران، تربیت.
- ۱۸- فیض کاشانی، ملّامحسن (۱۳۶۵)، حقایق، ترجمه و شرح محمدباقر ساعدی خراسانی، قم، انتشارات اسلامی.
- ۱۹- قمی، شیخ عباس (۱۳۶۳)، سفینه البحار و مدینه الحکم، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- ۲۰- قمی، صدوق، محمد بن علی بن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ۴ جلد، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم - ایران، دوم، ۱۴۱۳ هـ.ق.
- ۲۱- کریمی، یوسف (۱۳۸۸)، روان شناسی اجتماعی، چ بیست و دوم، تهران، ارسباران.
- ۲۲- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۵)، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

- ۲۳- گلמן، دانیل (۱۳۸۷)، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران، رشد.
- ۲۴- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- ۲۵- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۵)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
- ۲۶- مسند الإمام احمد بن حنبل: تألیف: ابو عبد الله احمد بن محمد بن حنبل شیبانی، (۱۶۴- ۲۴۱ هـ)، دار احیاء التراث العربی، بیروت
- ۲۷- مصباح، علی (۱۳۷۴)، روان شناسی رشد، تهران، سمت.
- ۲۸- مطهری، مرتضی (۱۳۷۲)، فلسفه اخلاق، چ پانزدهم، قم، صدرا.
- ۲۹- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۲)، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه السلام.
- ۳۰- _____ (۱۳۵۴)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۱- نراقی، ملاً احمد (۱۳۴۸)، معراج السعاده، تهران، نشر علمیه اسلامی.
- ۳۲- نوابی نژاد، شکوه (۱۳۷۲)، رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و راه های پیشگیری و درمان، تهران، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۳- نوبل، ای، هیجان ها، ترجمه احمد امین پور (۱۳۸۳)، بهداشت روان و جامعه، ش ۱، ص ۱۲-۱۳.
- ۳۴- نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل، قم، آل البيت لاحیاء التراث.
- ۳۵- هالچین، ریچارد پی و سوزان کراس ویتبورن (۱۳۸۶)، آسیب شناسی روانی: دیدگاه های بالینی درباره اختلال های روانی، تهران، روان.
- 36- Brackett, MA & et a l. (2004), "Emotional Intelligence and its Relation to Everyday Behavior ." Journal of Personality Individual Differences ,N. 1, p. 238-238.
- 37- Eftekhari, A., Turner, A, P., Larimer, M.E" (۲۰۰۴). Anger Expression, Coping, and Substance use in adolesent offenders,"Journal of AddictiveBehavior ,N. 10, p.۱۲۳-۱۰۵ .
- 38- Greenberg. L.S, (2004 ,(Emotion-Focused Therapy, Clinical Psychology and Psychotherapy :۱۱ , ۱۶-۳.
- 39- Heremann, S & ,G. Mcwhirter ,(۲۰۰۲) Anger and Aggression Management in Young Adolescents ,Available at: www.indiana.edu/~scfesch/angermanagement.pdf.
- 40- Lau, BVK (2001), Anger in our age of anxiety :what Clinicians Can do, www.Google.com.
- 41- Lemeris. E.A & . Dodge. K.A. (2000 ,(The Development of Anger and Hostile, Handbook of Emotions) p. 594-606), in Lewis. M & .Parker. C. (eds ,(Newyork, Gilford Press.
- 42- Novaco, R.W & S. Robins (1999" ,(Systemes Conceptualization and Treatment of Anger ," Journal of Clinical Psychology ,N. 55, p. 325-337.
- 43- Sheehy, R & J. Horan (2004), "The Effects of Stress in Oculation Training for first Year Law Student ,"InternationalJournal of Stress Management ,N. 11.۱۷۸-۱۵۲ ,
- 44- Sjoberg, L. (2008 ,(Emotional Intelligence and Life Adjustment ,in Cassidy JC, Eissa MA . Emotional intelligence, Perspectives on Educational & Positive Psychology\ ,th ed, New York, Peter Lang Publishing.