

راهکارهای مدیریت خشم در خانواده بر اساس آموزه‌های قرآن و سنت

حجت‌الاسلام والمسلمین محمد غلامی*

اشاره

خشم یکی از هیجان‌های بنیادین انسان است که در زندگی خانوادگی بیش از هر عرصه دیگری بروز می‌یابد و کیفیت روابط میان اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزایش فشارهای اقتصادی، کاهش صبر و تاب‌آوری و ضعف مهارت‌های ارتباطی سبب شده است بروز خشم در خانواده‌ها رو به فزونی نهد و پیامدهای آن در قالب کشمکش‌های مکرر، سردی عاطفی و اضطراب فرزندان آشکار شود. در بسیاری از موارد، نبود شناخت صحیح از ماهیت خشم و ناتوانی در کنترل آن، به انباشت رنج‌های روحی و ایجاد چرخه‌ای از رفتارهای تلافی‌جویانه منجر می‌گردد. نوشتار حاضر در پی بیان این مسئله است که خانواده‌ها چگونه می‌توانند با استفاده از آموزه‌های دینی و به‌کار بستن الگوهای روان‌شناختی، افزون بر کنترل خشم، از تبدیل آن به آسیب جلوگیری کنند؟

مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های دینی، از اصلی‌ترین عوامل استحکام روابط و رشد شخصیت است و یافته‌های علمی نیز پیوند مستقیم کنترل خشم با سلامت روان، پایداری ازدواج و امنیت روانی فرزندان را تأیید می‌کند. بنابراین مدیریت خشم در خانواده نقشی تعیین‌کننده در کاهش آسیب‌های خانوادگی و تأمین آرامش روانی در جامعه دارد.

مفهوم‌شناسی خشم و اقسام آن

«خشم» یکی از بنیادی‌ترین هیجان‌های انسانی است که انسان برای ادامه زندگی طبیعی خود بدان نیاز دارد و بخش جدایی‌ناپذیر از تجربه زیسته او به شمار می‌رود.

خشم از نگاه روان‌شناسی، واکنشی هیجانی به ناکامی، تهدید، بی‌عدالتی یا احساس

* سطح چهار حوزه علمیه قم.

آسیب‌دیدگی است و می‌تواند در اشکال گوناگونی همچون رنجش، عصبانیت ناگهانی، خصومت یا پرخاشگری بروز یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد سازوکارهای خشم در مغز به‌ویژه در ناحیه سیستم لیمبیک^۱ و آمیگدال^۲ ریشه دارد و همین امر سبب می‌شود این هیجان در شرایط خطر یا تهدید، بسیار سریع و حتی پیش از پردازش عقلانی ظاهر شود.^۳

بنابراین می‌توان گفت: خشم حالتی فیزیولوژیکی است که هنگام بروز مانع یا عوامل تهدیدکننده به وجود می‌آید و پاسخ انسان است به ناکامی‌ها، شکست‌ها و رفتارهای بیرونی. تعاریف روان‌شناسانه خشم معمولاً بر سه محور تأکید دارد:

۱. خشم به مثابه هیجان: حالتی درونی با تغییرات فیزیولوژیک مثل افزایش ضربان قلب و تنش عضلانی؛

۲. خشم به عنوان شناخت: ادراک بی‌عدالتی، توهین یا ناکامی ناشی از فعل دیگران؛

۳. خشم در جایگاه رفتار: نمودهای بیرونی مثل فریادزدن، پرخاشگری یا کناره‌گیری.

خشم در کتاب انگیزش و هیجان اثر جان مارشال ریو، «واکنشی به موانع بیرونی برای رسیدن به اهداف» تعریف شده و منشأ آن، ناکامی و نقض عدالت ذکر شده است.^۴ خداپناهی نیز در کتاب انگیزش و هیجان، تأکید می‌کند که خشم یکی از نخستین واکنش‌های دفاعی انسان است که برای حفظ بقا در انسان حک شده است.^۵

از نظر زیستی، فعالیت آمیگدال، کاهش سروتونین^۶ و تحریک هیپوتالاموس^۷ می‌تواند

۱. سیستم لیمبیک از انواع عملکردها چون هیجان، رفتار، حافظه بلندمدت پشتیبانی می‌کند. زندگی هیجانی، عمدتاً در سامانه لیمبیک جا داده شده و در تشکیل حافظه نقش عمده‌ای دارد.

۲. قسمتی از دستگاه کناره‌ای (لیمبیک) در مغز است که در هر دو نیم‌کره مغز هر مهره‌دار وجود دارد. این هسته در پردازش احساسات و تشخیص خطر، یادگیری و حافظه، تئوری ذهن و تصمیم‌گیری نقش مهمی ایفا می‌کند.

۳. نیل آر کارلسون، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۴۲۳-۴۲۷.

۴. جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ص ۳۹۷.

۵. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۲۸۲.

۶. هورمونی ضروری برای بدن که خلق و خوی ما را تنظیم می‌کند و باعث می‌شود در زندگی احساس خوشبختی و شادی و رضایت داشته باشیم.

۷. هیپوتالاموس غده‌ای است در مغز، که نقش بسیار گسترده‌ای در تعادل و پایداری بدن انسان دارد؛ به طوری که دمای بدن، گرسنگی، جنبه‌های مهم والدگری و رفتار دلبستگی مادرانه، تشنگی، خستگی، خواب و چرخه شبانه‌روزی را تنظیم می‌کند.

شدت خشم و رفتارهای تکانه‌ای را افزایش دهد.^۱ همین سازوکارهای زیستی گاه سبب ظاهرشدن بدون تفکر و ناگهانی خشم می‌شود. عالمان اخلاق نیز تعاریفی از خشم ارائه داده‌اند که در بیشتر موارد به جنبه منفی تکیه کرده است: «خشم عبارت است از حالت نفسانیه که باعث حرکت روح حیوانیه از داخل به طرف خارج برای غلبه و انتقام است و هرگاه شدت یابد، نور عقل را می‌پوشاند و اثر قوه عاقله را ضعیف می‌کند».^۲

مفهوم خشم از نگاه دین

نگاه دین و اخلاق اسلامی به خشم، نگاهی عمیق‌تر و انسان‌شناسانه‌تر است. دین نه تنها خشم را حذف‌کردنی نمی‌داند، بلکه آن را در برخی موارد لازم می‌شمرد: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ»^۳ ای پیامبر با کافران و منافقان با غلظت و سختی جهاد و برخورد کن و آنها جایگاهشان جهنم و بدبازگشتگاهی است».

خشم در متون اسلامی با کلماتی چون غیظ، سخط و غلظت آمده است. خداوند در قرآن کریم خشم را جزئی از وجود انسان می‌داند، اما آن را نیازمند تعدیل و کنترل معرفی کرده است. خداوند در وصف پرهیزکاران می‌فرماید: «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۴؛ یعنی آنان که خشم خود را فرو می‌برند و از مردم می‌گذرند.

در سنت معصومان علیهم‌السلام نیز خشم نابجا سرزنش شده است. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «أَوَّلُ الْغَضَبِ جُنُونٌ وَآخِرُهُ نَدَمٌ»^۵ خشم آغازش دیوانگی و پایانش پشیمانی است». امام صادق علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمَضِّيهُ أَمْضَاءَ أَمَلًا لِلَّهِ قَلْبُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاءً»^۶ کسی که خشم خود را فروخورد در حالی که قدرت ابراز آن را دارد، خداوند قلب او را در روز قیامت از رضایتش پر کند».

۱. نیل آر کارلسون، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۴۸۲.

۲. احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۲۳۷.

۳. توبه: ۷۳.

۴. آل عمران: ۱۳۴.

۵. علی بن محمد لثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۹۶، ح ۲۲۲۵.

۶. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۰.

اقسام خشم: مثبت و منفی

الف) خشم مثبت (سازنده)

خشم مثبت، نوعی واکنش درونی در برابر ظلم، فساد یا موانع رسیدن به کمال است. چنین خشمی نه تنها نکوهش نشده، بلکه ضروری و نشانه سلامت روح و غیرت است. خشم امیرالمؤمنین علیه السلام در برابر ستمکاران، غضب پیامبر بر نقض پیمان‌ها و ایستادگی امام حسین علیه السلام در برابر ظلم، نمونه‌های بارز خشم مثبت است.

از نگاه روان‌شناسی، خشم مثبت دارای سه ویژگی است: تهدید واقعی وجود داشته باشد؛ میزان خشم متناسب با شدت تهدید باشد؛ اقدام ما کمترین آسیب را متوجه خودمان کند و از شدت تهدید بکاهد.^۱

ب) خشم منفی (ویرانگر)

خشم منفی همان حالتی است که سبب فریاد، تحقیر، خشونت خانوادگی و تخریب روابط می‌شود و شخص بر اثر آن آگاهی، اختیار و شعور خود را از دست می‌دهد. این قسم از خشم که به دلیل منافع بی‌ارزش مادی و نفسانی عارض می‌شود، همان خشمی است که امیرمؤمنان علی علیه السلام آن را کلید تمامی بدی‌ها می‌داند: «الغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ». ^۲ در قرآن کریم نیز خشم برای منافع دنیوی نکوهش شده است: «وَمِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسَخَطُونَ» ^۳ برخی از آنان در [تقسیم زکات] بر تو خرده می‌گیرند اگر از آن عطایشان کنند راضی شوند، و اگر از آن عطایشان نکنند، آن وقت خشمگین می‌شوند».

از نظر علمی، تداوم خشم منفی سبب: تشدید ضربان قلب؛ اختلال خواب؛ مشکلات زناشویی و پرخاشگری در فرزندان می‌شود.^۴

پی‌یر داکو در الإرادة و فن الحیاة توضیح می‌دهد که خشم کنترل نشده، اراده انسان را تضعیف و عقل را موقتاً تعطیل می‌کند.^۵

۱. رضا مهکام، «ارتباط واگرا و همگرا»، ص ۵۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۳.

۳. توبه: ۵۸.

۴. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۲۹۳.

۵. پی‌یر داکو، الإرادة و فن الحیاة، ص ۱۱۲.

در نتیجه خشم، هیجانی است که به خودی خود نه مذموم است و نه مطلوب، بلکه ارزشیابی آن کاملاً وابسته به جهت، زمان، میزان و شیوه بروز آن است.

آثار خشم و غضب کنترل نشده در خانواده و آینده فرزندان

خشم در محیط خانواده، صرفاً هیجانی زودگذر نیست، بلکه پدیده‌ای چندلایه است که بر ساختار روانی، امنیت عاطفی، رشد اخلاقی و حتی آینده رفتاری فرزندان تأثیر مستقیم دارد. خانواده اولین و مهم‌ترین کانون یادگیری هیجان‌هاست؛ از این رو هرگونه اختلال در مدیریت هیجان‌های والدین (به‌ویژه خشم) به صورت عمیق و گاه ماندگار در روح فرزندان ثبت می‌شود.

۱. تضعیف امنیت روانی و پیوند عاطفی خانواده

فضای خانواده هنگامی رشددهنده است که در آن امنیت روانی برقرار باشد؛ بنابراین خشم‌های انفجاری یا مکرر والدین، نخستین ضربه را به «بنیاد دلبستگی» وارد می‌کند و کودک را در چرخه‌ای از ترس، سردرگمی و دوگانگی عاطفی قرار می‌دهد.

مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد کودکانی که همواره در معرض خشم والدین هستند، افزایش میزان اضطراب، ترس‌های مبهم، شب‌ادراری، کاهش اعتماد به نفس و اختلال‌های توجه را تجربه می‌کنند؛ اینان همچنین معتقدند قرارگرفتن فرزندان در محیط هیجانی ناپایدار، موجب ترشح دائمی هورمون‌های استرس و شکل‌گیری الگوهای دفاعی ناسالم در سال‌های آینده می‌شود.^۱

در متون دینی نیز از خشم برای اهل خانه نهی شده است و بهترین اَمّت را مهربان‌ترین به خانواده شمرده‌اند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خَيْرُ الرَّجَالِ مِنْ أُمَّتِي الَّذِينَ لَا يَتَطَاوَلُونَ عَلَى أَهْلِهِمْ وَيَحْتُونَهُ عَلَيْهِمْ وَلَا يَظْلِمُونَهُمْ»^۲ بهترین مردان اَمّت من کسانی هستند که در برابر خانواده خود خشن نباشند و دلسوزشان باشند و به آنان ظلم نکنند. همچنین فرمودند: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ»^۳ بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد.

۲. انتقال الگوی رفتاری خشونت به فرزندان

والدین بخواهند یا نخواهند، مهم‌ترین الگوی یادگیری فرزندان هستند. روان‌شناسی یادگیری

۱. نیل آر کارلسون، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۱۱۲-۱۱۸.

۲. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۶.

۳. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، ص ۴۷۲.

اجتماعی ثابت کرده است که رفتارهای هیجانی والدین به طرز شگفت‌انگیزی تقلید می‌شود.^۱ وقتی پدر یا مادر در تعارض‌ها با فریاد، کلمات تند یا رفتارهای خشونت‌آمیز واکنش نشان می‌دهند، کودک نیز همین الگو را در مدرسه، روابط دوستانه و بعدها در محیط کار و زندگی مشترک منعکس خواهد کرد. مولا علی علیه السلام می‌فرمایند: «لَا أَذَبَ مَعَ غَضَبٍ»^۲ با خشم، یاد دادن آداب ممکن نیست».

۳. آسیب به شخصیت و عزت نفس فرزند

تحقیر و سرزنش فرزندان با عصبانیت، ضربه‌ای عمیق به شخصیت او وارد می‌کند. این آسیب حتی اگر به ظاهر کوچک باشند، در کودک تبدیل به «طرح‌واره بی‌ارزش بودن» یا «ترس از طرد شدن» می‌گردد. در نگاه دین نیز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از هرگونه تحقیر کودک نهی کرده‌اند و فرموده‌اند: «أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ»^۳ به فرزندان خود احترام کنید و نیکو تربیتشان نمایید».

خشم و عصبانیت جزئی از بی‌احترامی و سوءتربیت تلقی می‌شود و احترام به کودک، اساس رشد شخصیت سالم است.

خشم والدین به‌ویژه وقتی با کلام تحقیرآمیز همراه باشد، به شکل‌گیری الگوهای هیجانی منفی و احساس بی‌کفایتی می‌انجامد.^۴

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که نوجوانانی که در فضای پر خاشگرا نه بزرگ شده‌اند:

- تحمّل پایین‌تری دارند؛
 - زودتر به رفتارهای پرخطر گرایش پیدا می‌کنند؛
 - در حل مسئله، مهارت‌های پایین‌تری دارند؛
 - روابط عاطفی ناپایدار و ازدواج‌های پرچالش‌تری دارند.
- بنابراین کودکانی که در محیط خشم‌آلود بزرگ می‌شوند، به دلیل استرس مداوم، ضعف اراده، تصمیم‌گیری‌های عجولانه و رفتارهای واکنشی را برای سبک زندگی خود می‌آموزند.^۵

۱. ریو جان مارشال، انگیزش و هیجان، ص ۲۱۵.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۱۰۵۲۹.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۹۵.

۴. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۱۴۵.

۵. پی‌یر داکو، الإرادة و فن الحياة، ص ۷۴-۸۲.

۴. آسیب‌های جسمانی و فیزیولوژیک

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «لَا تُضْرِبُوا أَطْفَالَكُمْ عَلَى بُكَائِهِمْ»^۱ نوزادان خود را به سبب گریه‌شان کتک نزنید». آثار جسمانی خشم، گاه تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و حتی در مدیریت استرس و تعاملات اجتماعی فرزند اختلال ایجاد می‌کند.

تحقیقات نشان داده است کودکانی که به طور مزمن در محیطی پرتنش زندگی می‌کنند، دچار اختلال در خواب، مشکلات گوارشی و کاهش کیفیت سیستم ایمنی می‌شوند. کارلسون در بخش «نقش آمیگدال در واکنش‌های هیجانی» توضیح می‌دهد که قرارگیری مکرر در معرض خشم والدین، مسیرهای عصبی واکنشی را در کودک تقویت می‌کند.^۲

راهکارهای کنترل خشم در خانواده از نگاه علم و دین

بیان شد خشم، بخشی ضروری از فطرت انسان است و انسان بدون آن در برابر خطرات، ظلم و نقض ارزش‌ها، بی‌دفاع می‌ماند. خشم درحقیقت «نیروی دفاعی زندگی» است نه «نیروی ویرانی». هدف دین، سرکوب خشم نیست، بلکه راهنمایی برای تعدیل و مدیریت آن است؛ همچنین بیان شد که خشم راه درستی در مسیر تربیت فرزندان نیست و نتیجه عکس دارد.

در حدیثی آمده است: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^۳ توانمند کسی نیست که دیگری را بر زمین زند، بلکه کسی است که هنگام خشم، خود را کنترل کند».

این روایت نشان می‌دهد که در نگاه دین، قهرمان واقعی کسی است که هیجان‌های خود را مدیریت می‌کند، نه اینکه آنها را بر سر دیگران خالی می‌کند.

خشم اگرچه هیجانی طبیعی و گاه مفید است، اما بدون مدیریت می‌تواند بنیان خانواده و رشد سالم فرزندان را ویران کند. دین، اخلاق و علم همگی بر این نکته اتفاق نظر دارند که مهارت کنترل خشم باید از طریق خودآگاهی، تمرین و بهره‌گیری از شیوه‌های عملی کسب شود. در ادامه به برخی از راهکارهای کنترل خشم اشاره می‌شود.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۷۱.

۲. نیل آر کارلسون، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۴۸۰.

۳. محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، ج ۴، ص ۶۱۱۴.

۱. خودآگاهی و شناخت محرک‌های خشم

نخستین گام در مدیریت خشم، شناخت محرک‌ها و شرایطی است که سبب برانگیخته شدن هیجان می‌شوند. روان‌شناسان توصیه می‌کنند افراد، اقدامی موسوم به ثبت هیجان‌ها (Journal of Emotions) داشته باشند و لحظاتی که خشم در آنها شعله‌ور می‌شود را یادداشت کنند. آنان معتقدند آگاهی از سازوکارهای عصبی خشم، مانند تحریک آمیگدال و کاهش فعالیت قشر پیشانی، به فرد کمک می‌کند تا قبل از انفجار خشم، کنترل خود را بازیابد.^۱

در منابع اخلاق اسلامی نیز به خودآگاهی تأکید شده است. در کتاب چهل حدیث امام خمینی علیه السلام آمده است: «کسی که خود را بشناسد، بر خشم خود مسلط می‌شود»؛^۲ این سخن، بیان‌کننده اهمیت تمرکز بر رفتار و هیجانات است. از امام باقر علیه السلام نقل شده است: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِمْضَائِهِ حَسَا اللَّهُ، قَلْبُهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»؛^۳ کسی که خشمی را فروخورد درحالی که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند در روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر کند».

۲. پناه‌بردن به خدا و ذکر و یاد او

تنها عملی که در تلاطم مشکلات و امواج هیجان‌های منفی آرامش و سکینه را به قلب انسان بازمی‌گرداند، یاد خدا و پناه‌بردن به درگاه بی‌انتهای اوست.

در قرآن می‌خوانیم: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛^۴ کسانی که ایمان آوردند و دل‌هایشان با یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد».

در روایات نیز بارها بر تأثیر ذکر و دعا در آرامش روح تأکید شده است؛ از جمله پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»؛^۵ هنگام خشم وضو بگیرید».

۱. نیل آر کارلسون، مبانی روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۵۲۳.

۲. سیدروح‌الله موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، ج ۷، ص ۱۳۹.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۷، ص ۱۱۰.

۴. رعد: ۲۸.

۵. حسین بن محمدتقی نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۵۳.

۳. صبر و گذشت

حلم در اخلاق اسلامی، یکی از مهم‌ترین راه‌های علاج غضب شمرده شده است.^۱ در روایات نیز یکی از عالی‌ترین فضایل انسانی به شمار آمده است. امام حسین علیه السلام فرمود: «الْحِلْمُ زِينَةُ لِلْإِنْسَانِ»^۲ حلم زینت انسان است». پس بهترین جلوه حلم، صبر در راه تربیت فرزند است که ثمره خودش را در آینده آنان نشان می‌دهد.

در مورد عفو و گذشت باید دانست اگر خشم و غضب برای دین خدا و حقوق ملت باشد، اجازه عفو و بخشش نداریم؛ اما اگر برای مسائل شخصی و عادی باشد، فروبردن خشم و گذشت تنها راه درست و نتیجه‌بخش است. خداوند می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»^۳ کسانی که از گناهان بزرگ و از کارهای زشت دوری می‌کنند و هنگامی که [به مردم] خشم می‌گیرند، راه چشم‌پوشی و گذشت را برمی‌گزینند». خواجه نصیرالدین طوسی در کتاب مبانی اخلاق ناصری به والدین توصیه می‌کند که در مواجهه با خطای فرزندان، نخست از خودگذشتگی نشان دهند و به جای تنبیه هیجانی، هدایت و آموزش را جایگزین کنند. چنین رفتارهایی افزون بر کاهش خشم، به تربیت دینی و اخلاقی فرزندان نیز کمک می‌کند.^۴

۴. آرام‌سازی فیزیولوژیک

یکی دیگر از اقداماتی که در کنترل غضب اثر دارد، تنفس عمیق در زمان خشم و تمرین آرام‌سازی بدن است. پدر و مادری که به کودک خود خشمگین شده است، قدری درنگ نماید و علت واقعی خشم خود را بررسی کند و قبل از واکنش، احساسات خود را با کلمات مناسب بیان کند.

پژوهش‌های علم روان‌شناسی نشان می‌دهد تمرین‌های عملی آرام‌سازی بدن در موقع بروز تنش عصبی و خشم، می‌تواند اراده را تقویت نماید و آتش هیجان منفی را مهار کند.^۵

۱. ر.ک: سیدروح‌الله موسوی خمینی، شرح چهل حدیث.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۵، ص ۱۲۲.

۳. شوری: ۳۷.

۴. خواجه نصیرالدین طوسی، مبانی اخلاق ناصری، ص ۷۸-۸۲.

۵. پی‌یر داکو، الإرادة و فن الحياة، ص ۱۱۲-۱۱۹.

تنفس عمیق، مدیتیشن و آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده، فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک را کاهش می‌دهد و کنترل هیجان را آسان می‌کند.^۱

۵. تغییر وضعیت و جابجاشدن

یکی دیگر از راه‌های کنترل خشم، تغییر حالت و جابجایی فرد خشمگین است. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ ... وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ»^۲ کسی که خشمگین شده و در حالت ایستاده باشد، بنشیند و اگر نشسته است، بلند شود».

فعالیت‌های جسمانی کنترل‌شده مانند پیاده‌روی، ورزش سبک یا فعالیت هنری، سبب تخلیه انرژی منفی و کاهش واکنش‌های تکانه‌ای می‌شوند. این روش هم در روان‌شناسی مدرن و هم در سنت اخلاقی توصیه شده است. راهکارهایی مانند تأخیر پاسخ، بازفرم‌دهی موقعیت و تغییر افکار خودکار هم شدت خشم را کاهش می‌دهد.^۳

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، ریاض: مرکز الدراسات والاعلام، [بی‌تا].
۲. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چ ۴، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، چ ۲، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ق.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۵. خداپناهی، محمدکریم، انگیزش و هیجان، چ ۲۳، تهران: انتشارات سمت، ۱۴۰۳ ش.
۶. داکو، پی‌یر، الاراده و فن الحیاة، ترجمه: رعد اسکندر، بغداد: دارالتربیه، ۱۹۸۸ ق.
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، چ ۱، بیروت: دارالعلم، ۱۴۱۲ ق.
۸. ریو، جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، چ ۴۰، تهران: انتشارات ویرایش، ۱۴۰۳ ش.

۱. همان، ص ۱۸۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۲.

۳. ریو جان مارشال، انگیزش و هیجان، ص ۴۲۲-۴۲۵.

۹. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چ ۲، قم: نشر شریف رضی، ۱۳۷۰ ش.
۱۰. کارلسون، نیل آر، مبانی روانشناسی فیزیولوژیک، ترجمه: مهرداد پژمان، چ ۱۷، تهران: نشر ارکان دانش، ۱۴۰۲ ش.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۷ ق.
۱۲. لیبی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، چ ۱، قم: انتشارات دارالحديث، ۱۳۷۶ ش.
۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، چ ۳، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۴. موسوی خمینی، سیدروح‌الله، شرح چهل حدیث، چ ۱، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار، ۱۳۷۱ ش.
۱۵. مهکام، رضا، «ارتباط واگرا و همگرا»، مجله حدیث زندگی، ش ۱۹، ۱۳۸۳ ش.
۱۶. نراقی، احمد بن محمد، معراج السعاده، چ ۶، قم: نشر هجرت، ۱۳۷۸ ش.
۱۷. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل، چ ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت علیه السلام، ۱۴۰۸ ق.