



The Convergence of Hekmat-e Alawi (Alawi wisdom) with Medical and Psychological Sciences in Enhancing Anger Management Skills: A Reexamination of the Teachings of Nahj ul-Balagha and Medical Findings on Anger: A Comprehensive and Interdisciplinary Approach

(Research Article)

Seyed Aqill Nasimi^{1*} , Masoomeh Keramati² 

Submission Date: 19 December 2024

Revision Date: 23 February 2025

Acceptance Date: 10 May 2025

(Page 143-166)

Abstract

Anger, as one of the fundamental human emotions, emerges in response to adversities, injustices, threats, and frustrations. However, if not properly managed, it can lead to aggressive and harmful behaviors, as well as physical and psychological consequences. This study aims to examine anger management skills within the teachings of Nahj ul-Balagha and to compare them with contemporary findings in medicine and psychology, employing a descriptive-analytical method. The central question of the research is how Nahj ul-Balagha, centuries prior to the development of modern theories, has presented ethical, educational, and behavioral strategies for controlling and guiding anger, and to what extent these teachings align with current scientific mechanisms.

Keywords: Anger, Nahj ul-Balagha, anger management, psychology, medicine.

1. Assistant Professor, Department of Theology Education, Farhangian University, Tehran, Iran

2. Assistant Professor, Department of Religious Studies, Faculty of Basic Sciences and Religious Studies, Esfarayen University of Technology, Esfarayen, Iran

*: Corresponding Author:

Email: sa.nasimi@cfu.ac.ir

How to cite this article: Nasimi, S. A., & Keramati, M. (2025). The Convergence of Hekmat-e Alawi (Alawi wisdom) with Medical and Psychological Sciences in Enhancing Anger Management Skills: A Reexamination of the Teachings of Nahj ul-Balagha and Medical Findings on Anger: A Comprehensive and Interdisciplinary Approach. *Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research*, 13(49), 143-166. <https://doi.org/10.22084/nahj.2025.30852.3184>

Extended Abstract

1. Introduction

Anger is among the emotions that can serve both a protective role and, if uncontrolled, become a destructive force. In everyday life, individuals encounter situations that provoke anger; therefore, learning appropriate ways to deal with it is considered an essential life skill. In recent years, psychologists and mental health professionals have emphasized the importance of emotion regulation, impulse control, and coping skills training. Similarly, in Islamic texts—particularly Nahj al-Balagha—anger has been analyzed in a precise and multidimensional manner, and practical strategies have been proposed for its regulation. Drawing on this capacity, the present study seeks to demonstrate that Alawi teachings, alongside scientific data, can provide a comprehensive model for anger management.

2. Theoretical Framework

The study is grounded in the assumption that anger is a natural and dual-faceted emotion. When guided by reason, justice, and spirituality, it can become a constructive force for defending truth and preserving human dignity. However, when uncontrolled, it leads to impaired judgment, disrupted relationships, increased tension, and physical harm. Accordingly, the teachings of Nahj ul-Balagha are conceptualized within a three-stage framework: primary prevention, secondary prevention, and restorative treatment.

In the first stage, suppressing anger (*kazm al-ghayz*) and silence are considered initial mechanisms for emotional restraint and prevention of behavioral outbursts. In the second stage, forbearance (*hilm*), patience, foresight, self-awareness, and attention to the Creator function as cognitive and emotional regulation tools. In the third stage, forgiveness, benevolence, compassion, and relational repair facilitate the reconstruction of human bonds and the reduction of anger's harmful effects.

3. Research Method

This study employs a textual analysis method. Relevant aphorisms, letters, sermons, and statements concerning anger in Nahj ul-Balagha were extracted and then compared with corresponding concepts in psychology and medicine. The research adopts a qualitative and interdisciplinary approach, aiming to achieve a deep understanding of anger-related concepts and behavioral patterns in Nahj ul-Balagha and to interpret their practical applications in contemporary life.

Data were collected from religious, exegetical, ethical, medical, and psychological sources, and analyzed using a descriptive-analytical approach. Both the conceptual dimensions of anger and its signs, triggers, stages, and control strategies were examined. Additionally, findings from prior studies on anger, aggression, and religious teachings were utilized, including works by Safarzadeh, Sharifi et al., Jalaei et al., Yarmohammadi and Ghanadi, Memari and Zomorodi, Tarkashvand and Ghadiri, as well as contemporary psychological studies on emotion regulation, mindfulness, and anger.

4. Conclusion

The findings indicate that Nahj ul-Balagha offers a comprehensive and practical model for anger management, encompassing ethical, psychological, and therapeutic dimensions. It presents advanced preventive, regulatory, and restorative strategies for controlling anger—strategies whose validity and effectiveness are supported by modern psychological and medical sciences. Teachings such as suppressing anger, forbearance, silence, foresight, changing physical posture, attentiveness to God, and forgiveness are all consistent with scientific findings on emotion regulation and stress control.

Thus, the integration of Hekmat-e Alawi (Alawi words of wisdom) with psychological and medical sciences provides a comprehensive framework for teaching anger management skills. This framework is effective not only at the individual level, enhancing calmness and mental health, but also at the social level, contributing to the reduction of violence, increased empathy, and improved quality of human relationships. Accordingly, incorporating Nahj ul-Balagha into educational, counseling, and training programs can serve as an effective approach to promoting mental health and social ethics.

References [in Persian]

- Lavasani, F. (n.d.). *Anger Management: Reference Book*. Ministry of Health and Medical Education. Retrieved from hd.lums.ac.ir.
- Yarmohammadi, M., & Ghanadi, F. (2020). Resilience skills and their characteristics from the perspective of Imam Ali (AS) in Nahj al-Balagha. *Nahj al-Balagha Research Journal*, 8(31), 129–150.
- Pasandideh, Abbas (1384 SH). *Life Satisfaction*. Qom: Dar al-Hadith.
- Dinparvar, Seyyed Jamal al-Din (1379 SH). *Encyclopedia of Nahj al-Balagha*. Tehran: Nahj al-Balagha Foundation

References [In Arabic]

- *Nahj al-Balagha* (1381 SH). Translated by Mohammad Dashti, Qom: Amir al-Mu'minin Cultural Research Center.
- Raghīb al-Isfahānī, Husayn ibn Muhammad (1412 AH). *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Damascus & Beirut: Dar al-'Ilm.

References [In English]

- Kleinke, C. (2010). *Life Skills* (Trans. Mohammadkhani). Tehran: Sepand Honar.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 44, 1-34.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.



(مقاله پژوهشی)

همگرایی حکمت علوی و دانش پزشکی و روانشناسی در ارتقای مهارت کنترل خشم (بازخوانی آموزه‌های نهج البلاغه و دستاوردهای علمی به مقوله خشم: رویکردی میان‌رشته‌ای)

سیدعقیل نسیمی^{۱*}، معصومه کرامتی^۲

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ بازنگری مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۰۵
پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۰
(از ص ۱۴۷ تا ۱۶۶)

چکیده

خشم، بعنوان یکی از احساسات طبیعی در پاسخ به ناملایمات، بی‌عدالتی‌ها، تهدیدات و ... بروز می‌کند که مواجهه نادرست و عدم کنترل صحیح آن می‌تواند منجر به رفتارهای غیرموثر، آسیب‌رسان و حتی مشکلات جسمی و روانی گردد. آموزش مهارت‌های زندگی از جمله روش‌هایی است که برای دستیابی به زندگی منطقی، سالم، هدفمند، انعطاف‌پذیر، رفتارهای سازگارانه و مثبت پیشنهاد می‌شود. پژوهش حاضر با رویکردی میان‌رشته‌ای، با استفاده از روش تحلیل متنی به شناسایی و تبیین آموزه‌های نهج البلاغه در زمینه کنترل خشم و یافته‌های علمی در این زمینه و بررسی چگونگی کاربرد این آموزه‌ها در زندگی معاصر می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که آموزه‌های نهج البلاغه در بسیاری از موارد با سازوکارهای شناخته‌شده روان‌شناختی و پزشکی هم‌پوشانی دارند و می‌تواند مبنایی برای طراحی الگوهای کاربردی مدیریت خشم باشند. بر اساس یافته‌ها، کظم‌غیظ، حلم، صفح و احسان چرخه‌ای از پیشگیری اولیه؛ پیشگیری ثانویه و درمان را شامل می‌شود که با برخی سازوکارهای مطرح در روان‌شناسی و پزشکی نوین از جمله تنظیم هیجان، کنترل تکانه، بازسازی شناختی، تاب‌آوری و ترمیم روابط بین‌فردی همسو و هم‌افزا هستند این چرخه، نه صرفاً فضایل و توصیه‌های اخلاقی، بلکه مراحل مکمل یک فرایند پیشگیرانه، کنترلی و ترمیمی در مدیریت خشم محسوب می‌شوند. بر این اساس، می‌توان گفت نهج البلاغه قرن‌ها پیش راهبردهایی اخلاقی و تربیتی و علمی را طرح کرده که امروزه در قالب مفاهیم علمی جدید قابل تبیین‌اند. این هم‌سویی نشان می‌دهد که متون دینی، علاوه بر کارکرد هدایتی و اخلاقی، ظرفیت آن را دارند که در گفت‌وگو با دانش معاصر به‌عنوان منبعی برای فهم عمیق‌تر و کاربردی‌تر مورد بهره‌برداری قرار گیرند.

کلید واژه‌ها: خشم، نهج البلاغه، پزشکی، مهارت کنترل خشم.

۱. استادیار، گروه آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲. استادیار، گروه معارف و عمومی، مجتمع آموزش عالی فنی مهندسی اسفراین، خراسان شمالی، ایران

* نویسنده مسئول

۱. مقدمه

بسیاری از افراد هنگام روبه‌رو شدن با دشواری‌ها و مسائل روزمره، فاقد مهارت‌های لازم برای مدیریت مؤثر این موقعیت‌ها هستند و همین موضوع آن‌ها را آسیب‌پذیر و ناتوان می‌سازد. برای اینکه انسان‌ها بتوانند به شکل سازگارانه با فشارها و تعارض‌های زندگی کنار بیایند، لازم است مجموعه‌ای از مهارت‌ها را بیاموزند (Klinke, 2010). یکی از برنامه‌های مؤثر در این زمینه، آموزش مهارت‌های زندگی است که با هدف کمک به افراد برای شناخت بهتر خود، کنترل احساسات و استرس، و حل کارآمد مشکلات طراحی شده است. بر اساس پژوهش‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی نقش مهمی در تقویت توانایی‌هایی همچون تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه فردی، پذیرش مسئولیت، برقراری ارتباط سازنده با دیگران، افزایش عزت نفس، حل مسائل، خودنظمی، خودتکایی و ارتقای سلامت روانی ایفا می‌کند (JalilAbkenar S, 2010: 66-72). در سال‌های اخیر، توجه متخصصان حوزه روانشناسی و تعلیم و تربیت به سنجش و آموزش مهارت‌های زندگی معطوف شده، یکی از مهارت‌های اساسی، توانایی تنظیم و مدیریت هیجان‌هاست. در این میان، کنترل خشم جایگاه ویژه‌ای دارد؛ خشم از جمله احساساتی است که بر جنبه‌های مختلف زندگی هر فرد تاثیر عمیقی می‌گذارد و نقش قابل توجهی در رفتار انسان‌ها ایفا می‌کند (کاشفی، ۲۰۱۶: ۴۵). این هیجان معمولاً زمانی ظاهر می‌شود که فرد نسبت به رفتارهای نادرست یا نامطلوب دیگران واکنش نشان می‌دهد (Klinke, 2010).

از سوی دیگر، یادگیری مهارت‌های زندگی نیازمند بهره‌گیری از الگوهای شایسته است و آموزش رفتارهای مثبت اجتماعی به کودکان تنها با نصیحت مستقیم امکان‌پذیر نیست، نمایش عملی رفتارهای صحیح و داشتن الگوهای رفتاری مناسب، نقش مؤثرتری در تقویت، یادگیری و تثبیت این‌گونه رفتارها در کودکان دارد (قاسم‌زاده، ۱۳۸۵). در این میان، نهج‌البلاغه به‌عنوان اثری گران‌سنگ و الگویی کامل، می‌تواند پاسخ‌گوی بسیاری از نیازهای فکری، اخلاقی و روحی انسان در همه زمان‌ها باشد چراکه، دست قدرت‌الهی، حضرت‌علی (علیه السلام) را ساخته تا از زمان و محیط خودش فراتر رود و برای همه زمان‌ها و نسل‌ها سخن بگوید (شیخی، ۱۳۸۶: ۵). بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکردی بین‌رشته‌ای می‌کوشد با تکیه بر آموزه‌های نهج‌البلاغه، مهارت کنترل خشم را تحلیل کند و نشان دهد که این آموزه‌ها چگونه می‌توانند در بهبود کیفیت زندگی و روابط انسانی به‌کار آیند.

۱-۱. بیان مسئله

خشم یکی از هیجان‌ات طبیعی و ذاتی انسان است که در شرایط مختلف زندگی بروز می‌کند. این احساس، اگرچه در برخی مواقع می‌تواند انگیزه‌بخش و محافظتی باشد، اما در بسیاری از موارد به‌ویژه زمانی که کنترل نشود، آثار مخرب و زیانباری بر سلامت روانی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی افراد به‌جای می‌گذارد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که خشم افسارگسیخته می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی نظیر پرخاشگری، خشونت، اضطراب، افسردگی و حتی اختلالات روانی شود (شکیبایی، ۲۰۰۴). از این‌رو، مدیریت خشم به‌عنوان یکی از مهارت‌های مهم زندگی، همواره مورد توجه روانشناسان، جامعه‌شناسان و

متخصصان علوم رفتاری بوده است. از سوی دیگر، آموزه‌های دینی و اخلاقی به‌ویژه در متون اسلامی، به‌طور گسترده به موضوع خشم و کنترل آن پرداخته‌اند. نهج‌البلاغه، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع معرفتی و اخلاقی که سخنان و نامه‌های امیرالمومنین امام‌علی (ع) را در برمی‌گیرد، آموزه‌های ارزشمندی در زمینه مدیریت هیجانات، به‌ویژه خشم ارائه کرده‌است. امیرالمومنین در نهج‌البلاغه خشم را به‌عنوان نیروی قوی و خطرناک معرفی کرده‌اند که اگر به‌درستی کنترل نشود، می‌تواند به نابودی فرد و جامعه منجر شود (حکمت/۲۵۲). این آموزه‌ها نه تنها به جنبه‌های اخلاقی و معنوی خشم می‌پردازند، بلکه راهکارهای عملی و رفتاری نیز برای مهار و مدیریت آن ارائه می‌دهند (حکمت/۲۰۷).

اغلب مطالعات موجود به‌صورت جداگانه به تحلیل روانشناختی یا تفسیری خشم در نهج‌البلاغه پرداخته‌اند و کمتر تحقیقاتی به‌صورت بین‌رشته‌ای و کاربردی به این موضوع پرداخته. این خلأ پژوهشی باعث شده است که فرصت‌های بهره‌گیری از آموزه‌های غنی دینی در بهبود مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجانات به‌طور کامل مورد استفاده قرار نگیرد. این پژوهش با رویکرد بین‌رشته‌ای، تلاش می‌کند تا ضمن تحلیل متن نهج‌البلاغه در زمینه خشم و کنترل آن، مفاهیم و آموزه‌های آن را با یافته‌های علمی روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و پزشکی تلفیق کند و چارچوبی جامع برای آموزش و مدیریت خشم ارائه دهد. این رویکرد می‌تواند علاوه بر غنای علمی، در ارتقای فرهنگ کنترل هیجانات و کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی مؤثر واقع شود. این پژوهش می‌تواند به‌عنوان پلی میان دانش دینی و علوم رفتاری عمل کند و به توسعه دانش کاربردی در حوزه مهارت‌های زندگی و مدیریت خشم کمک نماید. موضوعی که با توجه به افزایش فشارهای روانی و تنش‌های اجتماعی در جامعه امروز، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در چنین شرایطی، ارائه راهکارهای جامع و کارآمد برای مدیریت هیجانات، بیش از پیش ضرورت می‌یابد.

۱-۲. پیشینه پژوهش

در خصوص خشم، غضب، پرخاشگری، خشونت در آموزه‌های دینی و نهج‌البلاغه پژوهش‌های صورت پذیرفته که محقق در طی این پژوهش از آنها بهره برده‌است مانند: «بررسی تطبیقی خشم و کنترل آن در نهج‌البلاغه و صحیفه‌سجادیه» که توسط صفرزاده (۱۴۰۲) انجام شده است. این مطالعه نشان می‌دهد که خشم در هر دو متن به‌عنوان هیجانی طبیعی اما خطرناک مطرح شده. شریفی و همکاران (۱۴۰۲) «مفهوم‌شناسی خشونت در کلام امام‌علی(ع) با تأکید بر گستره معنایی آن در نهج‌البلاغه» را تحلیل کرده‌اند. و به بررسی ابعاد خشونت و ارتباط آن با خشم و پرخاشگری در آموزه‌های امام‌علی(ع) پرداخته‌اند. «تحلیل عاطفه غضب در خطبه‌های نهج‌البلاغه» توسط جلائی و همکاران (۱۴۰۲) به «بررسی روانشناختی و معنایی خشم در متون نهج‌البلاغه» و نقش آن را در سلامت‌روان و رفتار اجتماعی می‌پردازد. خوش‌منش (۱۳۹۹) نیز در پژوهشی تحت‌عنوان «خشم و غضب در نهج‌البلاغه» به تبیین آموزه‌های اخلاقی و رفتاری امام‌علی(ع) درباره کنترل خشم پرداخته است. معماری و زمردی (۱۳۹۴) به «بررسی نقش خشم و پرخاشگری در آموزه‌های دینی» پرداخته‌اند و کنترل خشم را نه تنها فضیلتی اخلاقی

بلکه ضرورتی برای سلامت فرد و جامعه می‌دانند. ترکاشوند (۱۳۷۹) در پژوهشی با عنوان «خشم و کنترل آن در آموزه‌های دینی» به تحلیل راهکارهای دینی برای مهار خشم اشاره کرده است. قدیری (۱۳۷۹) «نقش خشم در رفتار پرخاشگرانه را از دیدگاه امام‌علی(ع)» بررسی کرده است، رحیمیان (۱۳۹۲) نیز مطالعه روانشناختی «خسونت و پرخاشگری از منظر نهج‌البلاغه» را انجام داده و به تطبیق آموزه‌های دینی با یافته‌های روانشناسی پرداخته است. علیرغم انجام پژوهش‌های متعدد و ارزشمند در حوزه موضوع مورد مطالعه، بررسی دقیق ادبیات موجود نشان می‌دهد که همچنان خلأهای قابل توجهی در این زمینه وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین یا به جنبه‌های محدودی از موضوع پرداخته‌اند یا رویکردهای متفاوتی را اتخاذ نموده‌اند که پاسخگوی برخی از ابعاد مسئله نبوده است. پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی متفاوت می‌کوشد تا این خلأها را پوشش داده و افق‌های جدیدی را در حوزه مذکور بگشاید.

۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

ضرورت این پژوهش ناشی از افزایش فشارهای روانی، تنش‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری در جامعه کنونی است که نیازمند راهکارهای جامع و مؤثر برای مدیریت هیجانات، به‌ویژه خشم، می‌باشد. بررسی آموزه‌های غنی نهج‌البلاغه با دانش روانشناسی و پزشکی، چارچوبی نوین و علمی برای آموزش و کنترل خشم فراهم می‌کند. این پژوهش بین‌رشته‌ای، با پر کردن خلأ علمی موجود، می‌تواند به بهبود سلامت-روان، تقویت روابط اجتماعی و کاهش آسیب‌های ناشی از خشم کمک کند. نهج‌البلاغه، راهکارهای عملی و اخلاقی ارائه می‌کند که در آموزش مهارت‌های زندگی، مشاوره و برنامه‌های پیشگیری و مداخله روانی قابلیت بهره‌برداری دارد. با توجه به کمبود مطالعات میان‌رشته‌ای که ظرفیت‌های دینی و پزشکی را تلفیق کنند، این پژوهش اهمیت یافته، و امکان طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی کارآمد و متناسب با ارزش‌ها و فرهنگ جامعه را فراهم می‌آورد.

۲. بحث

امام‌علی (ع) در نهج‌البلاغه با نگرشی جامع، خشم را نه تنها یک هیجان طبیعی بلکه نیرویی قدرتمند و بالقوه می‌داند که در صورت عدم کنترل، می‌تواند به آسیب‌های روانی، جسمانی و اجتماعی منجر شود. از این رو، ایشان راهکارهای اخلاقی و رفتاری متعددی را توصیه می‌کنند که هم‌راستا با یافته‌های علمی و روانشناختی امروز است.

۱-۲. تحلیل مفهومی خشم

راغب، «غضب را جوشش خون قلب برای انتقام می‌داند» (مفردات، ۱۴۱۲: ۶۰۸). خشم به معنای غضب، غیظ، قهر و سَخَط در مقابل خشنودی است و حالتی است که در انسان برای اجرای کارهای درست و بجا و دفاع از خود و حق، کارکردی طبیعی دارد. در صورتی که این نیرو به‌درستی و در حد تعادل به کار گرفته شود، می‌تواند زمینه‌ساز شجاعت و دفاع عقلانی از حق باشد. اما استفاده بیش از اندازه و افراطی از آن، به صفت ناپسند تهور و درنده‌خویی می‌انجامد و در مقابل، اگر این نیرو به کار گرفته نشود و دچار کم‌کاری و

تفریط گردد، صفت منفی ترس و بزدلی و جبن در فرد ایجاد خواهد شد (نراقی، ۱۳۸۹: ۱۰۳-۱۷۳). از این رو، خشم در این پژوهش نه به صورت مطلقاً منفی، بلکه به عنوان نیرویی دوجبهی تحلیل می‌شود که کارکرد آن وابسته به جهت‌گیری عقلانی، اخلاقی و معنوی آن است. این تبیین با روانشناسی معاصر نیز هم‌خوان است، زیرا خشم را پاسخ طبیعی بدن به موقعیت‌هایی می‌داند که فرد با ناکامی یا موانع روبه‌رو می‌گردد (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۱). خشم، از هیجانات انسانی است که در رفتار و واکنش‌های بدنی نمود پیدا می‌کند و از ناراحتی جزئی تا عصبانیت شدید و واکنش‌های تند پیش می‌رود (کدخدایی، ۱۳۷۹).

در نهج البلاغه، خشم زمانی ارزشمند است که در خدمت حق و عدالت باشد و زمانی نکوهش می‌شود که از مدار عقل و شرع خارج گردد. خشم زمانی کارکرد سازنده دارد که به صورت کنترل شده و متناسب با موقعیت ابراز شود. بنابراین، خشم در دو سطح قابل تحلیل است: نخست، سطح پیش‌ران یا دفاعی؛ دوم، سطح مخرب که در آن خشم از کنترل عقل و شرع خارج می‌شود و به پرخاشگری، تصمیم‌گیری شتاب‌زده و آسیب بین‌فردی می‌انجامد. این تمایز، امکان پیوند دادن آموزه‌های نهج البلاغه با نظریه‌های تنظیم هیجان را فراهم می‌کند. «إِذَا اخْتَسَمَ الْمُؤْمِنُ أَحَاهُ، فَقَدْ فَارَقَهُ» (حکمت/۴۸۰).

۲-۲. مراتب خشم در نهج البلاغه و روانشناسی

پیامبر اکرم (ص) مردم را از حیث مواجهه و واکنش به خشم به سه گروه تقسیم می‌کند: «مردم به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ برخی دیر خشمگین می‌شوند و زود آرام می‌گیرند، برخی دیگر زود به خشم می‌آیند و سریع نیز آرام می‌شوند، و گروهی زود خشمگین می‌شوند اما دیر به حالت طبیعی بازمی‌گردند. بدانید که بهترین افراد کسانی هستند که دیر خشم می‌گیرند و زود آرام می‌شوند، و بدترین آن‌ها کسانی‌اند که زود خشمگین می‌شوند و دیر آرام می‌گیرند (الترمذی، بی‌تا: ۴۹۶)». این تقسیم‌بندی را می‌توان با سه سطح افراط، تفریط و اعتدال تحلیل کرد. حضرت علی (ع) نیز به میانه‌روی فرا می‌خواند و می‌فرماید: «همواره اعتدال را در امور خود رعایت کن؛ زیرا دوری از میانه‌روی به بی‌عدالتی می‌انجامد و پایبندی به آن نشانه انصاف و عدالت است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۴۴۴). روان‌شناسان نیز سبک‌های عصبانیت را در چند صورت بررسی می‌کنند، از جمله منفعلانه، پرخاشگرانه، قاطعانه و صریح و محترمانه؛ این سبک‌ها را می‌توان ذیل افراط، تفریط و اعتدال فهم کرد. همچنین در روان‌شناسی میان خشم سالم و ناسالم تمایز گذاشته می‌شود (پاترافرون، ۱۳۷۸: ۲۲۱). و گفته می‌شود خشم مناسب، کوتاه‌مدت، متعادل و متناسب با موقعیت است و به شیوه قاطعانه ابراز می‌شود (لواسانی، ۱۳۹۹). بر این اساس، نهج البلاغه میان خاموش‌سازی خشم و رهاسازی آن، راه سوم «هدایت آگاهانه» را پیشنهاد می‌کند.

۲-۳. تبدیل خشم به نیروی محرکه: «حق محوری» جایگزین «اشخاص محوری»

برخلاف رویکردهایی که خشم را صرفاً هیجان منفی می‌دانند، در نهج البلاغه خشم نیرویی دوگانه است که می‌تواند هم عامل رشد و هم عامل سقوط انسان باشد. امام علی (ع) با تفکیک میان خشم ممدوح (الهی) و خشم مذموم (شیطانی)، نقش عقل و شرع را در جهت‌دهی به این هیجان برجسته می‌کند. این نگاه با نظریات روانشناسی مدرن درباره خشم سالم و ناسالم و تقسیم‌بندی انواع خشم هم‌راستا است. آموزه‌های

نهج البلاغه، خشم را ابزاری برای دفاع از حق و عدالت می‌دانند و در عین حال هشدار می‌دهند که خروج از اعتدال، منجر به آسیب‌های فردی و اجتماعی می‌شود.

اولین مرحله از خشم که مورد تأیید آموزه‌های دینی قرار گرفته است، خشم برای رضایت الهی است. امام علی علیه السلام در تأیید این نوع خشم در نامه‌ای که هنگام انتصاب مالک اشتر به فرمانداری مصر برای مردم این سرزمین نوشت، ایشان مردم مصر را چنین ستود: «این نامه از بنده خدا، علی امیرالمؤمنین، به گروهی است که هنگامی که در زمین خداوند نافرمانی شد و حق او پایمال گشت، برای خدا به خشم آمدند.» امام (ع) در این فراز، مردم مصر را به خاطر غیرت دینی و خشم مقدس‌شان در برابر گناه و ظلم ستایش می‌کند و آنان را مردمی می‌داند که در برابر معصیت و از بین رفتن حق الهی، بی‌تفاوت نمانند و برای دفاع از حق، واکنش نشان دادند. در مدح اباذر نیز امام علی (ع) او را به سبب خشمی که برای خداوند گرفت، ستود و خشم ابوذر را نشانه ایمان و تعهد به ارزش‌های الهی دانست. که برخاسته از غیرت دینی و دفاع از حق بود، نه واکنشی شخصی یا نابجا. «یا أَبَاذَرٍّ، إِنَّكَ إِنَّمَا غَضِبْتَ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ، فَارْجُ مَنْ غَضِبْتَ لَهُ، إِنَّ الْقَوْمَ خَافُوكَ عَلَى دُنْيَاهُمْ وَ خَفْتَهُمْ عَلَى دِينِكَ، ...». ایشان از این خشم در سیره و روش زندگی پیامبر نیز مصداق آورده که «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگز به خاطر مسائل دنیوی و ناملایمات آن خشمگین نمی‌شد، اما زمانی که حق الهی پایمال می‌گشت یا حرمت خداوند شکسته می‌شد، خشم ایشان شدت می‌گرفت و تا زمانی که حق را یاری نمی‌کرد، آرام نمی‌گرفت. خشم پیامبر صلی الله علیه و آله صرفاً برای خدا و دفاع از حق بود و هرگز انگیزه شخصی یا دنیوی نداشت» (فیض کاشانی، ۱۳۳۹: ۳۰۳/۵). امام علی علیه السلام در خطبه ۱۰۶ می‌فرماید: «شما پیمان‌های خدا را شکسته می‌بینید اما به خشم نمی‌آیید، در حالی که از شکسته شدن پیمان‌های پدران‌تان به غیرت می‌آیید و ناراحت می‌شوید». خشم در قبایل پیمان‌شکنان مورد تأیید حضرت است. از موارد دیگر خشم ممدوح، که امام علی علیه السلام در حکمت ۳۱ بیان کرده خشم بر فاسقان و ناپاکاران است: «کسی که به خاطر خداوند با افراد بدکردار دشمنی کند و در راه او به خشم آید، خدا نیز به حمایت او برمی‌خیزد و در روز قیامت او را خشنود می‌سازد.»

در نهج البلاغه از خشم ناپسند و مذموم نیز نام برده شده است. علت مذمت این نوع از خشم به سبب آثاری است که بر آن مترتب است. امام علی علیه السلام در توصیف این خشم از تعبیر جند شیطان یاد می‌کنند. زیرا شیطان از آن بهره می‌گیرد و بر عقل آدمی مسلط می‌شود. ایشان از خشم با تعبیری نظیر جند شیطان، آتش قلب و آتش سوزنده، سبکسری و عامل جنون، اسب سرکش، عضو ناسپاس، و تقلیل منزلت انسان در حد چارپایان نام می‌برند. از نشانه‌های خشم مذموم، حالتی است که فرد در آن کنترل عقل، آگاهی و اختیار خود را از دست می‌دهد و قادر به مهار احساسات و رفتارهایش نیست. در این وضعیت، شخص از قدرت اندیشه و بصیرت بی‌بهره می‌شود و ممکن است خشم خود را به سمت کسانی یا مسائلی معطوف کند که نقشی در برانگیختن خشم او نداشته‌اند. این نوع خشم، که تحت سلطه هوا و هوس بروز می‌کند، در فرهنگ اسلامی نکوهش شده و به‌عنوان کلید همه بدی‌ها و ریشه بسیاری از رفتارهای خطرناک و ناهنجار شمرده می‌شود (زین‌الهدی، ۱۳۸۳: ۱۹۸). امام علی علیه السلام بهترین مکان خشم را خشم در

راه رضایت الهی عنوان می‌کنند. و درخصوص زمان مناسب خشم در حکمت ۱۹۴ می‌فرماید: «متی اشقی غیظی اذ غضبت؟ احین اعجز عن الانتقام فیقال لی: لو صبرت؟ ام حین اقدر علیه فیقال لی لو عفوت». مدیریت خشم آن زمانی است: «که قدرت انتقام داریم و ببخشاییم. این زمان، از بهترین زمان‌های فرو خوردن خشم است.» همچنین در فراز دیگری می‌فرایند در جایی که باید خشم گرفت نباید سستی ورزید.

۲-۴. چرخه خشم در نهج البلاغه

چرخه خشم در نهج البلاغه را می‌توان از تحریک اولیه تا خشم شدید به صورت یک فرایند روانی و رفتاری تحلیل کرد. این چرخه با الهام از آیه ۱۳۴ سوره آل عمران، به سه مرحله اصلی تقسیم می‌شود و الگویی جامع برای مدیریت خشم ارائه می‌دهد. این الگو صرفاً به کنترل لحظه‌ای خشم نمی‌پردازد، بلکه به رشد شخصیتی و ترمیم روابط اجتماعی نیز توجه دارد. از این منظر، نهج البلاغه میان پیشگیری، کنترل و ترمیم پیوند برقرار می‌کند.

۱- ۲-۴-۱. مرحله پیشگیری اولیه

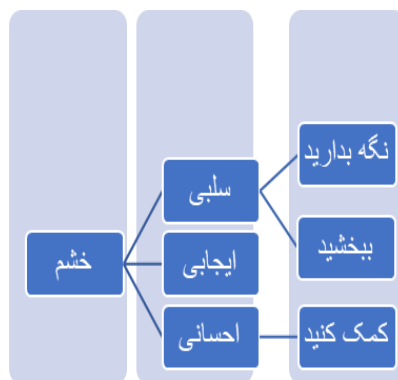
در این مرحله، سفارش به کظم مطرح است. کظم به معنای فروخوردن خشم در لحظه تحریک است. ابن فارس، زمخشری و فیومی کظم را فروخوردن خشم دانسته‌اند. این واژه در قرآن نیز در چند آیه آمده است، از جمله: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران/۱۳۴). امام علی(ع) نیز در خطبه همام و در نامه ۳۱ بر کظم غیظ تأکید دارند و می‌فرمایند: «خشم خود را فرو خور که من جرعه‌ای خوش‌عاقبت‌تر و گوارتر از آن ندیده‌ام». این مرحله در واقع معادل کنترل ارادی، تأخیر در واکنش و فرصت دادن به عقل برای دخالت است. به معنای سرکوب خشم نیست در روان‌شناسی نیز این مرحله با مهارت‌های تنظیم هیجان و کنترل تکانه هم‌خوان است.

۲- ۲-۴-۲. پیشگیری ثانویه

در پیشگیری ثانویه، بر بکارگیری حلم سفارش می‌شود. امام علی(ع) حلم را وزیر عقل دانسته می‌فرماید: «العقل خلیل المرء، والحلم وزیره»؛ ایشان در سخن دیگری فرمودند: «مَنْ حَلَمَ سَادَ»: «هر که بردبار باشد، آقای کند». «و لَا عِزَّ كَالْحَلَمِ»، «هیچ عزتی چون حلم نیست»؛ «أَوَّلُ عَوَظِ الْحَلِيمِ مِنْ حَلْمِهِ أَنْ النَّاسَ أَنْصَارُهُ عَلَي الْجَاهِلِ»: اولین بهره‌ای که انسان بردبار از شکیبایی خود می‌برد این است که مردم در مواجهه با افراد نادان، جانب او را می‌گیرند و حمایتش می‌کنند. در حکمت‌های ۱۱ و ۵۲ نیز به حلم سفارش شده است. امام علی(ع) حلم را مرحله پیشگیری قرار می‌دهند. مرحله‌ای که فرد با بهره‌گیری از خرد و تعقل، خشم خود را به شکلی متعادل و سازنده مدیریت می‌کند. این مرحله نمایانگر رشد اخلاقی و توانایی تحمل محرک‌های خشم بدون واکنش‌های مخرب است. روانشناسی معاصر حلم را معادل تاب‌آوری هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای می‌داند که به فرد کمک می‌کند در مواجهه با فشارهای روانی و تحریکات خشم، واکنش‌های متعادل و منطقی نشان دهد. حلم در نهج البلاغه، فراتر از صبر صرف است و شامل درک عمیق، گذشت و حفظ کرامت انسانی است.

۳-۴-۲. درمان

در مرحله درمان، صفح و احسان مطرح می‌شوند. صفح به معنای چشم‌پوشی از خطا، ترک سرزنش و نادیده گرفتن لغزش‌هاست؛ به گونه‌ای که انگار اشتباهی رخ نداده است (قرشی‌بنایی، ۱۴۱۲: ۱۳۲/۴؛ قرائتی، ۱۳۸۳: ۱۸۶/۱؛ راغب، ۱۴۱۲: ۴۸۶). در نهج‌البلاغه واژه‌های عفو، غفران و صفح در زمینه بخشیدن و گذشت بسیار به کار رفته‌اند (محمدی، ۱۳۹۸: ۲۷). امام علی (ع) در نامه ۶۹ می‌فرماید: «خشم خود را مهار کن و زمانی که قدرت داری، گذشت پیشه‌ساز. هنگام عصبانیت، بردباری نشان بده و وقتی بر دیگران برتری یافتی، بخشش را فراموش نکن تا عاقبت نیکی نصیبت شود» (نامه/۶۹). «جِهَادُ الْغَضَبِ بِالْحِلْمِ بُرْهَانُ التَّبْلُغِ»؛ «با بردباری به جنگ خشم رفتن، نشانه شرافتمندی است.» (تمیمی: ۱۴۱۰: ۳۸۱)



نمودار ۱. چرخه و مراحل خشم

در این مرحله، تنها کنترل خشم کافی نیست، بلکه ترمیم رابطه، بازسازی اعتماد و گسترش احسان نیز دنبال می‌شود. احسان در اینجا کمک فعال و رفتار نیک پس از بخشش است و به استحکام پیوندهای اجتماعی می‌انجامد. از منظر روانشناسی، این مرحله با مفاهیمی چون آشتی، بازسازی شناختی و مهارت‌های حل تعارض ارتباط دارد که موجب کاهش تنش‌های هیجانی و بهبود کیفیت روابط بین فردی می‌شود.

۵-۲. نشانه‌شناسی پنهان و آشکار خشم

خشم پدیده‌ای چندبعدی است که در سطح جسمی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و معنوی نمود پیدا می‌کند. شناخت این نشانه‌ها برای فهم بهتر سازوکار خشم و نیز برای مداخله مؤثر در کنترل آن ضروری است. از این منظر، نهج‌البلاغه و یافته‌های پزشکی و روان‌شناسی در توصیف علائم خشم هم‌پوشانی قابل توجهی دارند.

۱-۵-۲. نشانه‌های جسمی و فیزیولوژی (زبان بدن در موضع خشم)

خشم کنترل نشده با تغییرات جسمانی آشکاری همراه است. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که در حالت خشم، ترشح آدرنالین افزایش می‌یابد، ضربان قلب و فشار خون بالا می‌رود، تنفس سریع‌تر می‌شود و خون

از بخش‌هایی مانند پوست، معده و روده به سوی قلب و دستگاه عصبی منتقل می‌گردد (پیوریفوی، ۱۳۷۰: ۴۱؛ قاسمی‌دمشقی، بی‌تا: ۲۲۶). در نتیجه، حرارت بدن افزایش می‌یابد، چهره سرخ می‌شود، لب و دهان خشک می‌گردد و عضلات فک و بدن سفت می‌شوند. پیامبر اکرم(ص) نیز خشم را شعله‌ای در دل انسان دانسته‌اند که اثر آن در سرخی چشم‌ها و برجسته شدن رگ‌های گردن آشکار می‌شود (ناصر، ۱۹۷۵: ۲۹۸-۲۹۹). این توصیف دینی با داده‌های پزشکی درباره واکنش‌های فیزیولوژیکی خشم هم‌خوان است. این بیان نشان‌دهنده همسویی آموزه‌های دینی با یافته‌های علمی در شناخت نشانه‌های آشکار خشم است. که مداخلات شناختی-رفتاری و تمرینات آرام‌سازی می‌توانند در کاهش آن مؤثر باشند. این دستاوردهای علمی با آموزه‌های نهج‌البلاغه در مدیریت واکنش‌های جسمانی خشم همسویی دارد.

۲-۵-۲. نشانگرهای شناختی و عقلانی

از نشانه‌های خشم مذموم، اختلال در قوه عقل و کاهش قدرت تحلیل است. وقتی خشم بر فرد غلبه می‌کند، عقل از جایگاه هدایت‌گر خود فاصله می‌گیرد و فرد در معرض قضاوت عجولانه، باورهای نادرست و بی‌توجهی به پیامدها قرار می‌گیرد. در حکمت ۳۶۳ آمده است: «مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجَلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ، وَالْأَنَاءُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ»؛ یعنی شتاب‌زدگی پیش از فراهم شدن شرایط و سستی پس از فراهم شدن فرصت، از نشانه‌های نادانی و اختلال در تشخیص است. امام علی(ع) همچنین خشم مذموم را نوعی جنون معرفی می‌کند (حکمت/۲۵۵). از نظر روان‌شناسی نیز خشم شدید می‌تواند فعالیت بخش‌های مرتبط با تصمیم‌گیری و کنترل هیجان را کاهش دهد و رفتارهای تکانشی را افزایش دهد.

۲-۵-۳. نشانگرهای هیجانی و عاطفی

خشم با مجموعه‌ای از نشانه‌های هیجانی و عاطفی نیز همراه است، از جمله آن‌ها می‌توان به کمبود صبر و تحمل، رفتارهای عجولانه و شتاب‌زده، وجود کینه و حسادت، دورویی و پنهان‌کاری، بی‌ثباتی روحی، نارضایتی شدید در مواجهه با مشکلات و احساس غم حتی در زمان شادی اشاره کرد (قاسمی، بی‌تا: ۲۲۶). امام علی(ع) حسادت را عاملی مهم در بروز خشم دانسته و می‌فرماید: «فرد حسود بدون آن‌که طرف مقابل مرتکب گناهی شده باشد، نسبت به او خشم می‌ورزد» (حکمت/۲۵۵). همچنین کینه‌توزی و دشمنی را زمینه‌ساز خشم معرفی می‌کنند «الحقد مثار الغضب»، دشمنی و کینه‌ورزی، زمینه‌ساز بروز خشم در انسان می‌شود (ری‌شهری، ۱۳۸۶: ۴۵۶/۲). «الْحِدَّةُ صَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ، لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ؛ فَإِنَّ لَمْ يَنْدَمْ، فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ» (حکمت/۲۵۵) تندخویی را می‌توان نوعی جنون دانست، چرا که فرد تندخو معمولاً پس از رفتار خود احساس پشیمانی می‌کند و اگر این پشیمانی در او ایجاد نشود، نشانه پایداری این حالت غیرعادی است.

۲-۵-۴. نشانگرهای اجتماعی و بین‌فردی

خشم مهارنشده در روابط اجتماعی آشکار می‌شود و ادب، احترام و تعادل ارتباطی را از بین می‌برد. امام علی(ع) می‌فرماید: «الغضب يُرْدِي صَاحِبَهُ وَيُؤَدِّي مَعَايِبَهُ»؛ خشم صاحب خود را نابود می‌کند و عیب‌های او را آشکار می‌سازد (تمیمی، ۱۴۱۰: ۹۱). این سخن نشان می‌دهد که خشم نه‌تنها به روابط فرد با

دیگران آسیب می‌زند، بلکه منزلت اجتماعی او را نیز کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد ممکن است به انزوا، بدگویی، درگیری و گسست روابط دچار شود.

۵-۲-۵. نشانگرهای معنوی و اخلاقی

معنویت یک عامل کلیدی در ایجاد تاب‌آوری و افزایش آن است (یارمحمدی، ۱۳۹۹) و غضب، ایمان و رشد اخلاقی انسان را تهدید می‌کند. در منابع روایی آمده است: «بَسَّ الْقَرِينُ الْغَضَبُ: يُبْدِي الْمَعَابِبَ وَ يُدْنِي الشَّرَّ وَ يُبَاعِدُ الْخَيْرَ»؛ خشم بدترین همشین است، زیرا بدی را نزدیک و خوبی را دور می‌کند (غررالحکم، حکمت/۴۴۱۷). همچنین، «الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْحَلُّ الْعَسَلَ»؛ خشم ایمان را تباه می‌کند، همان‌گونه که سرکه عسل را (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۶۷). بر این اساس، خشم فقط یک مشکل رفتاری نیست، بلکه می‌تواند سلامت معنوی انسان را نیز تضعیف کند.

۶-۲. محرکات و برانگیزاننده‌های خشم

خشم معمولاً بدون محرک پدید نمی‌آید و عوامل فیزیولوژیک، بین‌فردی، خانوادگی، عاطفی و شناختی در شکل‌گیری آن نقش دارند.

۱-۶-۲. فیزیولوژی و جسمی

افرادی که به راحتی خشمگین می‌شوند، معمولاً در نظام عصبی و تنظیم برانگیختگی بدنی تعادل ضعیف‌تری دارند. در چنین افرادی، محرک‌های کوچک نیز می‌تواند سیستم سمپاتیک را فعال کند و ترشح آدرنالین و نورآدرنالین را بالا ببرد (مرادی، ۱۳۸۱). آلودگی صوتی، تنش‌های محیطی و قرار گرفتن در معرض صداهای آزاردهنده نیز بر شدت خشم می‌افزاید (پورافکاری، ۱۳۷۶). در نهج البلاغه نیز به آثار ظاهری این حالت اشاره شده است؛ آنجا که می‌فرماید: «زمانی که انسان دچار خشم شدید می‌شود، چهره سرخ شده، رگ‌های گردن متورم و تمامی اعصاب و عضلات تحریک شده‌اند، فرد دست به اقداماتی می‌زند که نه تنها خلاف عقل و خارج از چارچوب شرع است، بلکه به ضرر خودش نیز تمام می‌شود» (حکمت: ۲۵۵). لذا خشم، اگرچه واکنشی طبیعی است، اما در صورت عدم کنترل و مدیریت صحیح، می‌تواند منجر به رفتارهای زیان‌بار و آسیب‌زننده به فرد و جامعه شود. بنابراین، شناخت سازوکارهای زیستی خشم و تأثیر عوامل محیطی همراه با بهره‌گیری از آموزه‌های اخلاقی و دینی، کلید مدیریت مؤثر این هیجان است.

۲-۶-۲. بین فردی و اجتماعی

از عوامل مهم تشدید خشم در مباحث اجتماعی، الگوگیری نادرست، تحریکات ناشی از دوستان و هم‌نشینان ناسالم و روابط تنش‌زا است. در بسیاری از موارد، خشم به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد؛ به این معنا که پس از آغاز آن، حتی سخن یا رفتار کوچک دیگری، می‌تواند موجی شدیدتر از پرخاشگری ایجاد کند. این حالت ناشی از الگویی فزاینده در بروز خشم است که باعث می‌شود آستانه تحریک‌پذیری فرد کاهش یافته و نسبت به محرک‌های کوچک نیز واکنش افراطی نشان دهد (پورافکاری، ۱۳۷۶) از منظر روانشناسی، این حالت را می‌توان به فرآیند «حساسیت‌زدایی معکوس» نسبت داد؛ یعنی هنگامی که

فرد در وضعیت هیجانی بالا قرار می‌گیرد، سیستم عصبی‌اش به محرک‌ها حساس‌تر شده و واکنش‌های هیجانی تشدید می‌شود. امام‌علی(ع) در نامه ۵۳ بر اهمیت انتخاب همراهان صالح و روابط اجتماع مناسب تأکید دارند و می‌فرمایند: «و لیسَ کثیراً أَلْفُ خِلٍ وَ صَاحِبٍ وَ إِنَّ عَدُوًّا وَاحِدًا لَکَثِیرٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۰/۷۵). این بیان نشان می‌دهد که کیفیت روابط از کمیت آن مهم‌تر است بنابراین، آموزش مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و انتخاب هوشمندانه دوستان، به‌عنوان راهکارهای مؤثر در مدیریت-خشم و پیشگیری از پیامدهای منفی آن، اهمیت ویژه‌ای دارد.

۳-۶-۲. خانوادگی

امام علی(ع) در نامه ۳۱ بر نقش بنیادین خانواده در تربیت عاطفی و اخلاقی فرزندان تأکید می‌کند. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن الگوی کنترل خشم، تعامل و تنظیم هیجان را می‌آموزد. پژوهش‌های روان‌شناسی نیز نشان می‌دهند والدینی که خود در مدیریت هیجانات موفق‌اند، فرزندان با توانایی بالاتر در تنظیم خشم پرورش می‌دهند (موریس، ۲۰۰۰). بنابراین، تربیت خانوادگی یکی از مهم‌ترین بسترهای پیشگیری از خشم ناسالم است.

۴-۶-۲. عاطفی و روانشناختی

عوامل روان‌شناختی و هیجانی متعددی در شکل‌گیری و بروز خشم نقش دارند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به احساس طردشدگی، ناکامی، پیش‌بینی شکست، احساس گناه، حسادت، غم، اضطراب، حقارت، استرس، کینه‌ورزی، خودبزرگ‌بینی و خودمحوری اشاره کرد. از منظر روان‌شناسی، این عوامل به‌عنوان محرک‌های درونی یا شناختی عمل می‌کنند که باعث فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش واکنش‌های فیزیولوژیکی مرتبط با خشم می‌شوند (لدوکس، ۱۹۹۶). برای مثال، احساس ناکامی و پیش‌بینی شکست، موجب کاهش اعتماد به نفس و افزایش تنش‌های روانی می‌گردد که در نهایت به شکل‌گیری خشم منجر می‌شود (لازاروس، ۱۹۹۳). همچنین، اضطراب و استرس مزمن، توانایی فرد را در کنترل هیجانات کاهش داده و او را مستعد واکنش‌های انفجاری می‌کند (اسپیلبرگ، ۱۹۸۳). به‌عنوان مثال حسادت به‌عنوان یکی از هیجانات پیچیده، نقش ویژه‌ای در بروز خشم دارد. الحسود سریع الوثبه و بطی العطفه حسود زود خشمگین می‌شود و دیر کینه از دلش می‌رود (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۵۶/۷۰) «حَسَدُ الصَّدیقِ مِنْ سُمِّْ الْمَوَدَّةِ» (حکمت/۲۰۸)؛ بنابراین، خشم اغلب ریشه در هیجان‌های ناسالم و پردازش‌های شناختی معیوب دارد.

۵-۶-۲. شناختی و عقلانی

فقدان مهارت‌های شناختی مانند تفکر انتقادی، حل مسئله و کنترل تکانه، زمینه بروز خشم را فراهم می‌کند. و باعث می‌شوند فرد در مواجهه با محرک‌ها، کنترل خود را از دست بدهد (تقی‌پور، ۱۳۷۱) اولین ثمره عدم مهارت شناختی در مواجهه با خشم، از کار افتادن قوه عقل است، و وقتی عقل از کار بیفتد، انسان قدرت تشخیص را از دست می‌دهد. امام علی(ع) می‌فرماید: «ایاک و الغضب، فَإِنَّ أَوَّلَهُ جَنون و آخره ندم» (تمیمی، ۱۴۰۱: ج ۴۰۴/۱). همچنین در حکمت ۲۱۱ آمده است: «وَكَمْ مِنْ عَقْلٍ أَسِیرٍ تَحْتَ

هَوَى أَمِيرٍ»؛ «چه بسیار خواهش و تمایلات نفسانی وجود دارد که عقل‌ها را در بند خود گرفته و تسلط کامل بر آن‌ها یافته‌اند» خشم مهارنشده عقل را تضعیف و فرد را از تشخیص درست دور می‌کند. از منظر علمی، این پدیده ناشی از تأثیر خشم بر قوه تعقل و مهارت‌های شناختی است. در حالت خشم، فعالیت بخش‌هایی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری، حل مسئله و کنترل هیجانات هستند، کاهش می‌یابد و فرد به دلیل ناتوانی در به‌کارگیری قوه تعقل، واکنش‌های هیجانی و غیرمنطقی نشان می‌دهد. روایات نیز بر این نکته تأکید دارند که خشم، عقل را تباہ می‌کند و از مسیر درست دور می‌سازد «شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَيِّرُ الْمَنطِقَ، وَ تَقَطِّعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ، وَ تُفَرِّقُ الْفَهْمَ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۲۸/۷۱).

۲-۷. تأثیرات خشم بر کیفیت زندگی

از جمله آثار و پیامدهایی خشم عبارتند از:

۲-۷-۱. آثار فیزیولوژیکی

خشم، در صورت کنترل‌نشدن، می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای بر کیفیت زندگی داشته باشد. آموزه‌های دینی به‌ویژه سخنان حکیمانه امام‌علی (ع) در نهج‌البلاغه، اهمیت کنترل خشم را به‌عنوان عاملی حیاتی برای حفظ سلامت و پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی برجسته کرده‌اند. «مَنْ أَطْلَقَ غَضَبَهُ تَعَجَّلَ خَفَهُ» هر که عنان خشم خود را رها کند، مرگش شتاب گیرد (تمیمی، ۱۴۱۰: ۶۳۶). و نیز می‌فرماید: «إِنَّكُمْ إِنْ أَطَعْتُمْ سُورَةَ الْغَضَبِ أَوْرَدْتُمْ نَهَايَةَ الْعَطَبِ»؛ اگر از تندی خشم فرمان برید، شما را به نقطه پایان هلاکت بر (تمیمی، ۱۴۱۰: ۳۸۵۵) مطالعات علمی متعدد ارتباط معناداری میان خشم، استرس و بیماری‌های جسمی به‌ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی نشان داده‌اند. تکرار خشم بر سلامت جسمانی و روانی، ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی اثرات منفی دارد (قدیری، ۲۰۱۷: ۴) دیاموند (۱۹۸۲) نشان داده که افراد مبتلا به فشار خون بالا، نسبت به افراد سالم، خشم و پرخاشگری بیشتری را تجربه می‌کنند. وایدنر و همکاران (۱۹۸۹) نیز تأیید کرده‌اند که خشم مکرر و شدید، فشار خون را افزایش داده و خطر بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. این واکنش‌ها به دلیل ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و افزایش ضربان قلب است که موجب تنگی عروق و فشار خون می‌شود (موسوی، ۱۳۷۸). بنابراین، مدیریت خشم و استرس نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب، کنترل فشار خون و بهبود کیفیت زندگی فردی دارد. خشم مکرر نه‌تنها سلامت جسم را تهدید می‌کند، بلکه با افزایش استرس روانی، به کاهش رضایت از زندگی و افزایش اختلالات روانی منجر می‌شود.

۲-۷-۲. تأثیر بر کیفیت زندگی اجتماعی

خشم، نه‌تنها تأثیر بر کیفیت زندگی فردی دارد بلکه، تأثیرات مخربی بر روابط اجتماعی و کیفیت زندگی جمعی دارد. خشم فرهنگ گفتار و تعامل انسان را دگرگون می‌کند و به‌تدریج او را از جمع دور می‌سازد (تمیمی، ۱۴۱۰). «الغَضَبُ مَرَكَبُ الطَّيْشِ»؛ «خشم، مَرَكَب سبکسری است» (تمیمی، ۸۰۸). خشم، حکمت را از دل و زبان می‌رباید و فرد را به سخنان بی‌هدف و رفتارهای مخرب سوق می‌دهد. در نتیجه، حمایت اجتماعی کاهش می‌یابد و روابط انسانی دچار تنش می‌شود (کدخدایان، ۱۳۷۹).

۳-۷-۲. تاثیر بر سلامت معنوی

خشم اگرچه نیرویی طبیعی برای دفاع از حق و حفظ خود است، اما هنگامی که از حد اعتدال خارج شود، به یکی از عوامل اصلی فساد ایمان تبدیل می‌گردد و زمینه‌ساز بسیاری از رذایل اخلاقی دیگر می‌شود. آگاه باش که خشم و غضب تو را به ارتکاب گناه وادار نکند؛ چرا که در نتیجه خشمت شفا می‌یابی، ولی دینت بیمار می‌گردد» (خطبه: ۱۸۳). همچنین به پیامدهای درونی خشم اشاره شده است: «الغضب یُثیرُ گوامنَ الحقدِ»؛ «خشم، کینه‌های نهفته را برمی‌انگیزد» (تمیمی: ۲۱۶۴) «الغضبُ یفسدُ الإیمانَ كما یفسدُ الخَلُّ العسلَ»؛ «خشم، ایمان را تباہ می‌کند همان‌گونه که سرکه عسل را» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۶۷) از این‌رو، مهار خشم در کنار کنترل شهوت، اساس شکل‌گیری فضایل اخلاقی معرفی شده است؛ چنان‌که آمده: «رأسُ الفضائلِ ملکُ الغضبِ و إمامتهُ الشهوةُ»؛ «تسلط داشتن بر خشم و میراندن خواهش نفس، سرآمد فضایل است.» (تمیمی، ۱۴۱۰: ۵۲۳۷) انسان با انتساب به نسب خوب بلند و با نسبت بد پست می‌شود. غضب از بدترین نسبت‌ها و خویشاوندی‌هایی است که آدمی را پست و خوارتر می‌کند. «لا تَسَبَّ أَوْضَعُ مِنَ الغضبِ»؛ «هیچ اصل و نسبی پست‌تر از خشم نیست» (صدوق، ۱۳۶۲: ۵۱۵) همچنین به‌عنوان همنشینی زبان‌بار توصیف شده که عیب‌ها را آشکار می‌کند، انسان را به شر نزدیک و از خیر دور می‌سازد «بئسَ القریئُ الغضبُ»؛ «بُدی المعائبِ، و یُدنی الشرَّ، و یُباعِدُ الخیرَ»؛ (تمیمی، ۱۴۱۰: ۷۹۴۸). بر این اساس، کنترل خشم نقشی بنیادین در سلامت روانی و استواری ایمان دارد و افراط در آن می‌تواند هم رفتار اخلاقی و هم بنیان‌های اعتقادی انسان را تضعیف کند.

۳-۸. تاثیر بر تعادل عاطفی و روانی

خشم، در صورت مدیریت نادرست و تخلیه عاطفی نامناسب، می‌تواند به رفتارهای پنهان و مخربی مانند غیبت و سخن‌چینی منجر شود؛ رفتارهایی که هرچند ظاهراً بی‌ضررند، اما اعتماد، صمیمیت و انسجام روابط انسانی را تضعیف می‌کنند. این الگوها نه‌تنها به خود فرد آسیب می‌زنند، بلکه سلامت روانی و اجتماعی محیط را نیز مختل می‌سازند و موجب بی‌نظمی و آشفتگی در محیط‌های کاری و اجتماعی می‌گردند (میدلتون و همکاران (۲۰۰۳) امام‌علی علیه السلام نسبت به این ابعاد مخرب هشدار داده و می‌فرماید: «مَنْ غَضِبَ عَلَی مَنْ لَا یَقْدِرُ عَلَی مَضَرَّتِهِ طَالَ حُرَّتُهُ وَ عَذَبَ نَفْسَهُ»؛ (تمیمی، ۱۳۶۶: ۸۷۲۸). خشم پیش از آنکه آسیبی به اطرافیان وارد کند، بیشترین آسیب را به خود فرد وارد می‌سازد. «افراد خشمگین، کینه‌جو و حسود، پیش از هرکس، خودشان گرفتار پیامدهای منفی رفتارشان می‌شوند» (تمیمی، ۱۴۱۰: ۶۳۲۵). بنابراین، مدیریت درست خشم و یادگیری شیوه‌های سالم تخلیه هیجان برای پیشگیری از این پیامدها ضروری است، و آموزه‌های امام‌علی (ع) می‌توانند در این زمینه راهنمایی مؤثر باشند.

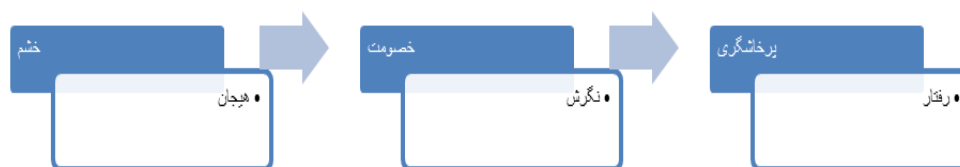
۳-۹. نقش نهج البلاغه در پرورش مهارت‌های زندگی و مدیریت عواطف

بیشتر افراد درباره خشم دچار دوگانگی‌اند؛ از یک‌سو آن‌را هیجانی طبیعی و غریزی می‌دانند، و از سوی دیگر آن‌را مانعی برای رسیدن به اهداف خود می‌بینند. در نتیجه، مسئله اصلی این است که چگونه

می‌توان این هیجان را به‌درستی مهار و هدایت کرد تا به جای آسیب، کارکردی سازنده داشته باشد. نگاه یک‌سویه به جنبه‌های منفی خشم، سبب شده این احساس غالباً نامطلوب تلقی شود؛ در حالی که اگر خردمندانه مدیریت شود، می‌تواند نیرویی مفید برای حفظ حیات، عزت‌نفس و کرامت انسان باشد. بنابراین، توجه هم‌زمان به ابعاد عاطفی و عقلانی انسان، برای کنترل و جهت‌دهی درست خشم ضروری است

تکنیک‌های علمی و عملی

خشم نوعی هیجان است که با اختلال شناختی، فیزیولوژیک و واکنش‌های رفتاری همراه است. نیازمند بهره‌گیری از فنون و راهبردهایی است.



نمودار ۲. تکنیک‌های علمی و عملی کنترل خشم

۱-۹-۲. بینشی و شناختی

بینش به‌معنای شناختی عمیق و فراگیر است که انسان را به‌طور کامل با واقعیت مربوطه آشنا می‌سازد و در پی آن است که دیدگاه فرد نسبت به مسائل تغییر یابد. قرآن کریم به چند نوع بینش کلیدی اشاره دارد که هدفشان تحول نگرش انسان درباره موضوعاتی چون نظام هستی، جهان مادی، ذات انسان، تاریخ بشری، و مرگ و زندگی پس از آن است (باقری، ۱۳۸۶: ۴۵). حضرت در آثار خود به ارائه دیدگاهی جامع درباره مالکیت حقیقی عالم، ساختار هستی، جهان، ماهیت انسان، جریان تاریخ، و سرنوشت پس از مرگ پرداخته‌اند.

بینش درباره خالق و معناجویی

مهم‌ترین عامل در مهار و مدیریت نفس توجه به خالق و داشتن رویکردی الهی است. حضور الهی، می‌تواند آرامش‌بخش و مهارکننده هیجانات شدید باشد خشم هنگامی که در مسیر الهی و برای اهداف مقدس به‌کار گرفته شود، نه تنها مضر نیست بلکه قدرت‌بخش و انگیزه‌دهنده است. از منظر روان‌شناسی، به‌ویژه در رویکرد معنا‌درمانی، معنا و هدفمندی در زندگی از عوامل مهم افزایش تحمل، تنظیم هیجان و کاهش واکنش‌های تکانشی به‌شمار می‌آیند. بر این اساس، جهت‌گیری الهی و ارزش‌محور در نهج‌البلاغه با این دیدگاه همسو است؛ زیرا توجه به خالق، معنا و غایت، به آرامش روانی و مهار هیجانات شدید کمک می‌کند و خشم را از واکنشی انفجاری به نیرویی هدایت‌شده و سازنده تبدیل می‌سازد. این معنا در نهج‌البلاغه نیز به‌روشنی دیده می‌شود: «مَنْ خَافَ اللَّهَ لَمْ يَشْفِ عَيْطُهُ»؛ «کسی که از خدا بترسد، هنگام خشم انتقام نمی‌گیرد». (غررالحکم: ۸۱۵۸) همچنین در نامه ۵۳ به مالک اشتر، مهار تندگی خشم و توجه به معاد و بازگشت به پروردگار، راهی برای بازگرداندن اختیار و آرامش معرفی شده است. افزون بر این،

خطاب به رزمندگان در نبرد فرمود: «مَنْ أَحَدٌ سِنَانَ الْغَضَبِ لِلَّهِ قَوِيٌّ عَلَى قَتْلِ أَشْدَاءِ الْبَاطِلِ» «هرکس نیزه خشم را برای رضای خدا تیز کند، بر نابودساختن سخت‌ترین باطل‌ها قادر خواهد بود.» یعنی خشم جهت‌مند در مسیر الهی می‌تواند به نیرویی برای مقابله با باطل تبدیل شود.

بینش درباره دنیا

کاهش وابستگی به امور دنیوی یکی از راهکارهای مهم کنترل خشم است. در نهج‌البلاغه، دنیا امری ناپایدار و گذرا معرفی می‌شود که دلبستگی به آن می‌تواند نوسانات هیجانی، نارضایتی و خشم را افزایش دهد «آگاه باشید که این دنیایی که شما آرزوی آن را دارید و به آن دل بسته‌اید، گاهی شما را خشمگین و گاهی راضی می‌کند، اما این دنیا جایگاه همیشگی شما نیست» (خطبه/۱۷۳) از نگاه امام علیه السلام آنچه آدمی را به سمت دنیای فانی می‌کشاند، شایسته آن است که موردخشم واقع شود» (دین‌پرور، ۱۳۷۹: ۳۳۰). از دید روان‌شناسی نیز، وابستگی شدید به ارزش‌های مادی با افزایش استرس، اضطراب، افسردگی، نوسانات هیجانی و کاهش رضایت از زندگی همراه است، در حالی که تمرکز بر ارزش‌های درونی و معنوی به افزایش تاب‌آوری و تنظیم بهتر هیجان کمک می‌کند (کاسر، ۲۰۰۲).

بینش درباره خود و تصحیح نگرش

بشر وقتی رویدادی را تجربه کند بعضاً به تفسیر موقعیت می‌پردازد، گاهی به علت خطاهای شناختی، ارزیابی‌ها و تفاسیر غلط ممکن است به خشونت و غضب متوسل شود. یکی از بینش‌ها شناخت خود و معرفت‌الذات و تصحیح نگرش‌هاست. خودشناسی و اصلاح نگرش‌ها از پایه‌های مهم مهار هیجان و پیشگیری از خشم و خشونت است. در سخنان مولای متقیان (ع)، نفس به‌عنوان گوهر ارزشمندی شناخته شده‌است که اگر از آلودگی‌های گناه و ناپاکی‌های نگه داشته شود، فرد را به مقام والایی از کمال و رشد می‌رساند؛ اما اگر به حال خود رها شود و مراقبت نشود، موجبات ذلت و سقوط را فراهم می‌کند آگاهی و شناخت نسبت به خود، تأثیر و ثمره‌ای مشابه حلم و بردباری دارد و نقش مهمی در مهار هیجانات و عواطف و در نتیجه، رفتار صحیح ایفا می‌کند. «هَلْكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ»، «آنکس که ارزش خود را ندانست، نابود و تباه شد». (حکمت/۱۴۹) «وَمَنْ افْتَصَرَ عَلَى قَدْرِهِ كَانَ أَبْقَى» (نامه/۳۱). از منظر روان‌شناسی نیز، خودآگاهی و بازنگری در ارزیابی‌های شناختی، به افزایش کنترل هیجان، کاهش واکنش‌های انفجاری و بهبود روابط اجتماعی کمک می‌کند؛ و تکنیک‌هایی مانند تعادل نیز در کاهش تنش و ترمیم تعاملات بین‌فردی مؤثر شناخته شده‌اند (گروس، ۱۹۹۸؛ نف، ۲۰۰۳).

عاقبت‌اندیشی و پیش‌بینی پیامدها

از دیگر راه‌های مدیریت خشم «حزم» است، حزم به‌معنای دوراندیشی یا عاقبت‌اندیشی است. حزم به فرد کمک می‌کند تا پیش از واکنش هیجانی، به پیامدهای مثبت و منفی احتمالی رفتارش بیندیشد و از تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده و مخرب پرهیز کند (پسندیده، ۱۳۸۴). امام‌علی (ع) می‌فرماید: «ای مالک! تو نمی‌توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگی آخروی بسیار بیندیشی» (نامه/۵۳). امام علیه السلام می‌فرماید: «أَبْقِ لِرِضَاكَ مِنْ غَضَبِكَ، و إِذَا طَرَتْ فَفَعَّ شَكِيرًا»؛ «در هنگام خشم جایی برای خشنودیت نیز

باقی بگذار و هرگاه خشم گرفتی مگذار اوج بگیرد.» (غررالحکم/۲۳۴۰) در خطبه ۱۵۳ به نابخشودنی بودن گناه خشم و در خطبه ۱۹۲ به پیشامد اخروی آن اشاره دارند.

از منظر روان‌شناسی نیز، پیش‌بینی پیامدها و ایجاد فاصله ذهنی از هیجان، کنترل هیجانی را افزایش داده و احتمال واکنش‌های تکانشی و مخرب را کاهش می‌دهد (پسندیده، ۱۳۸۴؛ کروس، ۲۰۱۱؛ داکورث، ۲۰۱۵)

۲-۹-۲. تکنیک عاطفی و هیجانی

در مدیریت عاطفی خشم می‌توان به حلم و صبوری اشاره کرد. که به فرد امکان می‌دهد هیجان خود را مهار کرده و در برابر فشارهای روانی، رفتاری سنجیده و متعادل نشان دهد. در نهج‌البلاغه نیز بر این پیوند تأکید شده است: «ضادُوا الْعَصَبَ بِالْحِلْمِ»؛ «با بردباری به جنگ خشم بروید» (غررالحکم/۵۹۱۱). همچنین صبر به‌عنوان نیرویی برای تحمل ناملاایمات و فروخوردن خشم معرفی شده است

این صفت نفسانی، ثبات درونی و استقامت روانی را افزایش می‌دهد و نه تنها فضیلتی اخلاقی بلکه ابزاری تربیتی و فلسفی است که کلید حفظ تعادل روانی و رشد معنوی انسان به‌شمار می‌آید. لذا صبر با مهار خشم رابطه ماهوی پیدا می‌کند «الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يَنْوِيهِ، وَ يَكْتُمُ مَا يَغْضِبُهُ» (غررالحکم/۱۸۷۴). «صَبَطُ النَّفْسِ عِنْدَ حَادِثِ الْعَصَبِ يُؤْمِنُ مَوَاقِعَ الْعَطَبِ»؛ «خویشتنداری به هنگام بروز خشم، از افتادن در ورطه‌های هلاکت مصون می‌دارد.» (غررالحکم/۵۹۳۱) از منظر روانشناسی با مفاهیمی چون تنظیم هیجان، خودکنترلی و تاب‌آوری هم‌راستا است. (یارمحمدی، ۱۳۹۹). و به حفظ تعادل روانی و پیشگیری از واکنش‌های تکانشی کمک می‌کند

همدلی و پذیرش منظر دیگری

یکی از راهکارهای کلیدی در مدیریت هیجانات منفی و بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی، بهره‌گیری از اصل همدلی و رعایت انصاف در رفتار با دیگران است. همدلی در نهج‌البلاغه صرفاً یک فضیلت عاطفی نیست، بلکه سازوکاری شناختی-اخلاقی برای مهار خشم و بازسازی رابطه است. امام‌علی(ع) در نامه ۳۱ یا بنی اجعل نفسک میزانا فیما بینک و بین غیرک فأحبب لغیرک ما تحب لنفسک و اگره له ما تکره لها و لا تظلم کما لا تحب أن تظلم...» با توصیه به اینکه انسان خود را میزان سنجش میان خویش و دیگران قرار دهد، در واقع به «تغییر منظر» و «فهم موقعیت دیگری» دعوت می‌کند؛ زیرا هرگاه فرد بتواند دیگری را از زاویه تجربه و جایگاه او ببیند، داوری شتابزده جای خود را به انصاف، و خشم جای خود را به گذشت می‌دهد. از این‌رو، همدلی، مقدمه‌ای برای بخشش و حفظ پیوندهای انسانی است، نه صرفاً یک احساس اخلاقی گذرا (نامه/۳۱). این منظر، توصیه امام‌علی(ع) در نامه ۳۱، علاوه بر ارزش اخلاقی، با یافته‌های روان‌شناسی درباره نقش همدلی در کاهش تعارض و افزایش سازگاری اجتماعی هم‌سو است

۲-۹-۳. فنون و تکنیک‌های رفتاری و عملی

تمرین مستمر و الگوگیری عملی از عناصر مهم مدیریت خشم‌اند. در این نگاه، صرف دانستن کافی نیست؛ بلکه عقل عملی زمانی شکل می‌گیرد که آگاهی به رفتار سنجیده و کنترل‌شده تبدیل شود. امام

علی(ع) نیز در حکمت ۱۹۴ بر همین معنا تأکید دارند و فرو نشانند خشم در زمان توانایی واکنش و اختیار بخشش را نشانه‌ای از تسلط بر نفس می‌دانند. از سوی دیگر، در روان‌شناسی نیز یادگیری رفتاری و مشاهده الگوهای آرام و غیرپر خاشگرانه، نقش مهمی در کاهش خشم و تقویت خودکنترلی دارد؛ زیرا رفتارهای هیجانی، مانند رفتارهای آرام، قابلیت انتقال و آموخته شدن دارند.

از راهکارهای عملی در مهار خشم، سکوت، تغییر حالت بدنی، وضو و پرهیز از شتاب‌زدگی است. در نهج‌البلاغه آمده است: «دَاوُوا الْغَضَبَ بِالصَّمْتِ، وَالشَّهْوَةَ بِالْعَقْلِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۰۳)؛ سکوت در لحظه خشم به کاهش برانگیختگی و جلوگیری از واکنش‌های ناگهانی کمک می‌کند. همچنین توصیه به نشستن هنگام خشم و توجه به قدرت و گذشت پروردگار، بر نقش تغییر وضعیت جسمانی و تمرکز ذهن در آرام‌سازی هیجان دلالت دارد. در روایات نبوی نیز وضو یا غسل هنگام خشم توصیه شده است (ابن‌حنبل، ۲۲۶/۴)؛ این امر با یافته‌های پزشکی درباره افزایش حرارت بدن، ضربان قلب و تنش عضلانی در حالت خشم هم‌خوان است، و شست‌وشو می‌تواند به کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک کمک کند. از منظر روان‌شناسی نیز، این رفتارها با ایجاد فاصله میان محرک و پاسخ، خودکنترلی را تقویت کرده و از تبدیل واکنش‌های شتاب‌زده به عادت جلوگیری می‌کنند. امام علی(ع) نیز فرور بردن خشم در زمان قدرت را نشانه بردباری و تسلط بر نفس می‌دانند «برترین انسان کسی است که هنگام قدرت، خشم خود را فرو ببرد و بردباری پیشه کند.» (تمیمی: ۴۴۸۷؛ نامه ۳۱). بنابراین، این آموزه‌ها علاوه بر پشتوانه دینی، با اصول تنظیم هیجان و آرام‌سازی در علوم پزشکی و روان‌شناسی نیز همسو هستند.

جدول ۱. تکنیک‌های مدیریت خشم

مداخله یا تکنیک علمی	تبیین پزشکی و روان‌شناختی	راهبرد در نهج‌البلاغه
آموزش تنظیم هیجان، تنفس عمیق، آرام‌سازی	تقویت مهارت تنظیم هیجان، کاهش تکانشگری و کنترل برانگیختگی	کظم غیظ و حلم
مکث رفتاری، توقف پاسخ، ذهن‌آگاهی	کاهش تحریک‌پذیری و فرصت دادن به پردازش شناختی	سکوت و خاموشی
فاصله‌گیری موقعیتی، آرام‌سازی جسمانی، ریلکسیشن	کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک و کمک به آرام‌سازی بدن	تغییر وضعیت بدنی
بازسازی شناختی، خودکنترلی، توقف پاسخ	افزایش کنترل تکانه و کاهش تصمیم‌های غیرمنطقی	تأخیر در واکنش
حل مسئله، درمان شناختی-رفتاری، مهارت تعارض	دوری از کینه، کاهش تنش بین‌فردی و بهبود سازگاری اجتماعی	صفح و گذشت
آموزش خودآگاهی، کنترل هیجان، مداخلات شناختی	اختلال در قضاوت، افزایش پرخاشگری و کاهش کارکرد شناختی	خشم در مدار حق، عقل
تنظیم هیجان، جهت‌دهی ارزش‌محور، خشم‌سازنده	خشم جهت‌مند می‌تواند به انگیزش اخلاقی و رفتار هدفمند تبدیل شود	خشم ارزش‌محور و عدالت‌محور
تأخیر در پاسخ، مهار تکانه، خودنظارتی	فاصله گرفتن از اوج برانگیختگی و پیشگیری از آسیب روانی و جسمانی	عاقبت‌اندیشی و زمان‌بندی

۳. نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف دستیابی به مهارت‌های کنترل خشم در آموزه‌های نهج‌البلاغه و یافته‌های پزشکی و روان‌شناسی، با روش توصیفی-تحلیلی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که خشم، هرچند هیجانی طبیعی و ذاتی در وجود انسان است، در صورت عدم مهار و هدایت صحیح می‌تواند پیامدهای جدی فردی، خانوادگی، اجتماعی و حتی جسمانی به‌دنبال داشته باشد. از این‌رو، شناخت عوامل فیزیولوژیکی، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی و شناختی برانگیزاننده خشم، نقش مهمی در مدیریت کارآمد این هیجان دارد. بررسی نهج‌البلاغه نشان داد که این متن شریف، چرخه‌ای جامع برای فهم، مهار و اصلاح خشم ارائه می‌کند؛ چرخه‌ای که در آن کظم غیظ، حلم، صفح، احسان، سکوت، عاقبت‌اندیشی، خودشناسی، همدلی، توجه به خالق و خویش‌داری، به‌عنوان مراحل و راهبردهای مکمل پیشگیری، کنترل و ترمیم مطرح می‌شوند. این آموزه‌ها خشم را نه صرفاً یک واکنش منفی، بلکه نیرویی می‌دانند که اگر در مدار عقل، عدالت و معنویت قرار گیرد، می‌تواند به عامل رشد، دفاع از حق و ارتقای کرامت انسانی تبدیل شود. در مقابل، خشم مهارنشده به اختلال در قضاوت، افزایش تنش، تضعیف روابط و آسیب به سلامت روان و جسم منجر می‌گردد. یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین نیز هم‌سویی دارد. پژوهش‌های صفرزاده (۱۴۰۲)، شریفی و همکاران (۱۴۰۲)، جلائی و همکاران (۱۴۰۲)، یارمحمدی و قنادی (۱۳۹۹)، معماری و زمردی (۱۳۹۴)، ترکاشوند (۱۳۷۹) و قدیری (۱۳۷۹) بر ابعاد اخلاقی، تربیتی و روان‌شناختی خشم در آموزه‌های دینی تأکید کرده‌اند. همچنین، یافته‌های دودج و همکاران (۱۹۸۷)، لی، اسپوبودار و لویز (۲۰۰۸) و کابات‌زین (۱۹۹۳) نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، کنترل تکانه، ذهن‌آگاهی و بازسازی شناختی از مؤلفه‌های کلیدی در مهار خشم هستند؛ مؤلفه‌هایی که در قالب توصیه‌های نهج‌البلاغه نیز به‌روشنی قابل‌بازخوانی‌اند. به‌ویژه، پژوهش یارمحمدی و قنادی (۱۳۹۹) نشان می‌دهد که آموزش آموزه‌های دینی می‌تواند به تقویت هوش هیجانی، افزایش خودکنترلی و بهبود رفتارهای اجتماعی منجر شود.

از منظر روان‌شناسی، توصیه‌هایی چون تأخیر در واکنش، بازسازی افکار منفی، تنظیم شناختی، تغییر زاویه دید، سکوت در لحظه خشم و تقویت مهارت‌های ارتباطی، با آموزه‌های نهج‌البلاغه هم‌پوشانی آشکار دارند. از منظر پزشکی نیز، کنترل خشم با کاهش هورمون‌های استرس، تعدیل فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و روان‌تنی همراه است؛ یافته‌ای که با توصیه‌های علوی درباره آرام‌سازی، تغییر وضعیت بدنی و فروربردن خشم هم‌خوانی دارد.

منابع

- القرآن‌الکریم.
- ابن‌حنبل، احمد (بی‌تا). مسند الإمام. أحمد بن حنبل، بیروت: دارالصادر.
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دارصادر.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۴). رضایت از زندگی. قم: دار الحدیث.
- پیوریفوی، رانو (۱۳۷۰). غلبه بر خشم. ترجمه مهدی قرچه‌داغی. تهران: اوحدی.

- الترمذی، محمد بن عیسی (بی تا). السنن. محمد ناصر الألبانی، ریاض: مكتبة المعارف.
- تیمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰). غرر الحکم و دُرر الکلم. قم: دفتر تبلیغات .
- دشتی، محمد (۱۳۸۱). نهج البلاغه. قم: مرکز فرهنگي تحقیقاتی امیرالمؤمنین .
- دین پرور، سیدجمال الدین (۱۳۷۹). دانشنامه نهج البلاغه. تهران: بنیاد نهج البلاغه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن. دمشق و بیروت: دارالعلم.
- رونالد پاترافرون (۱۳۷۸). غلبه بر خشم. ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، تهران: مؤسسه فرهنگی راه بین.
- زین الهدای، محمد (۱۳۸۳). روانشناسی دعوت اسلامی. ترجمه احمد حکیمی. تهران: احسان.
- صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۲). خصال. تصحیح علی اکبر غفاری. قم: جامعه المدرسین.
- فرانزوی، استفن (۱۳۸۱). روانشناسی اجتماعی. ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- فیض کاشانی، محمد بن مرتضی (۱۳۳۹). المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء. تهران: مكتبة الصدوق.
- القاسمی الدمشقی، محمد جمال الدین (بی تا). موعظة المؤمنین من إحياء علوم الدین. مصر: المكتبة التجارية الكبرى .
- قدیری، محمدحسین (۱۳۹۷). مدیریت خشم. قم: معرفت
- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۱۲). قاموس قرآن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- کریس ال کلینکه (۱۳۸۸). مهارتهای زندگی. ترجمه: شهرام محمدخانی، تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸). اصول کافی. تهران: المكتبة الإسلامية.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار. بیروت: دارالحسنة التراث العربی.
- محمدی، سید کاظم و دشتی، محمد (۱۳۶۹). المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه. قم: نشر امام علی (ع).
- ناصف، منصور علی (۱۹۷۵). التاج الجامع الأصول فی أحادیث الرسول. القاهرة: دار الفكر.
- نراقی، علی محمد (۱۳۸۹). شرح رساله حقوق. قم: انتشارات مهدی نراقی
- یارمحمدی، مسیب، قنادی، فاطمه (۱۳۹۹). مهارت تاب آوری و ویژگیهای آن از دیدگاه امام علی (ع) در نهج البلاغه. فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، ۸(۳۱)، ۱۲۹-۱۵۰.
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32-37.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Kaplan HI, Sadock BJ. eds. Kaplan and sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences, clinical psychiatry. Pour Afkari N, translator. Tehran: Shahrab Publication; 1997. [In Persian
- Kleinke, C. (2010). *Life Skills*. Translated by: Sh, Mohammadkhani, Tehran: Sepand Honar. (Persian)
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 44, 1-34.

-
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. In Pervin, L. A. (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609-637). Guilford Press.
 - LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
 - Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.