

# راهکارهای کنترل خشم از منظر قرآن و حدیث؛ با تأکید بر حرفه معلمی

محسن رفیعی<sup>۱</sup>

جواد حجتی پور<sup>۲</sup>

## چکیده

از مهم‌ترین مسائل، مسأله خشم است که از دیرباز تاکنون، مورد توجه اندیشمندان و دست‌اندرکاران حوزه تعلیم و تربیت بوده است. ابراز خشم در حرفه معلمی می‌تواند عامل بسیاری از آسیب‌های روحی و جسمی برای معلم و دانش‌آموز باشد. آموزه‌های اسلام - به تفصیل - راهکارهای مفیدی برای کنترل و درمان خشم ارائه می‌دهد که این راهکارها می‌تواند مورد استفاده معلم‌ها قرار گیرد. این پژوهش که با روش تحلیلی-توصیفی انجام شده بر آن است تا با بررسی آموزه‌های قرآن و حدیث، راهکارهای کنترل و درمان خشم در حرفه معلمی را از منظر قرآن و حدیث تبیین و تشریح نماید. یافته‌های پژوهش، نشان داد که راهکارهای کنترل خشم را می‌توان در دو دسته خاص و عام قرار داد. راهکارهای خاص، به موقعیت‌های خشم‌برانگیز در حرفه معلمی مربوط است و راهکارهای عام، به کنترل خشم در عموم افراد، حرفه‌ها و در موقعیت‌های گوناگون خشم‌برانگیز مربوط می‌شود. معلمان نیز می‌توانند از این مهارت‌ها جهت کنترل خشم در کلاس بهره‌مند شوند. از این رو، ضرورت دارد تا معلمان این راهکارها را فراگرفته، با به‌کارگیری آن در موقعیت مناسب، از بسیاری آسیب‌های ناشی از خشم در حرفه معلمی جلوگیری کنند.

**کلیدواژه‌ها:** خشم، کنترل خشم، معلم، حرفه معلمی، قرآن و حدیث

۱. استادیار گروه آموزشی معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، قم، ایران [Dr-mohsen\\_rafiei@yahoo.com](mailto:Dr-mohsen_rafiei@yahoo.com)

۲. کارشناسی ارشد، دانشگاه فرهنگیان، قم، ایران؛ [Hojatijavad4@gmail.com](mailto:Hojatijavad4@gmail.com)

## ۱. مقدمه

مسأله خشم و کنترل آن، از برجسته مسائلی است که از دیرباز، مورد توجه اندیشمندان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت - با هر مکتب و روش - بوده است. کنترل و مهار خشم، همواره از مهمترین مهارت‌ها در حرفه معلمی بوده است. رویکرد اصلی این پژوهش، بررسی و تشریح راهکارهای کنترل و مهار خشم توسط معلمان، با تأکید بر آموزه‌های قرآن و حدیث در مدرسه و کلاس درس است. از آنجا که معلم، مسئولیت خطیر آموزش و تربیت دانش‌آموزان را برعهده دارد - به همین منظور - به مهارت کنترل خشم نیز نیازمند است. آموزه‌های قرآن و حدیث، راهکارهای کاربردی و مفیدی را جهت مهار و درمان خشم ارائه داده‌اند که قابل استفاده همگان - به خصوص قشر فرهیخته معلم - می‌باشد.

اهمیت و ضرورت پژوهش، از این جهت است که معلم با دانش آموزش ارتباط داشته و در تربیت و آموزش او نقش مهمی ایفا می‌کند. تربیت و آموزش نیز نیازمند سعه صدر فراوان است که احتیاج به دانش و مهارت کنترل خشم دارد. بنابراین، دانستن و بکاربردن راهکارهای کنترل و درمان خشم برای معلمان، ضرورت زیادی دارد.

برجسته‌ترین هدف این پژوهش، دستیابی به راهکارهای کنترل خشم در حرفه معلمی بر اساس آموزه‌های قرآن و حدیث است. بر همین اساس، بنیادی‌ترین پرسش نیز از این قرار است: «از منظر قرآن و حدیث، راهکارهای کنترل خشم در حرفه معلمی چیست؟»  
داده‌های این پژوهش با مراجعه به کتاب قرآن و مجامع روایی و تفاسیر مربوطه و کتب شروح روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام و اسناد کتاب‌خانه‌ای فیش برداری شده و با بهره‌گیری از روش مطالعه توصیفی - تحلیلی، سامان و تدوین یافته است.

## ۲. پیشینه پژوهش

درباره کنترل و مهار خشم بر اساس آموزه‌های قرآن و حدیث کتابها و مقالات زیادی نوشته شده است. قائم‌فرد (۱۳۸۸) در کتاب «فروردن خشم»، با شرح روایتی از پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به بررسی جوانب مختلف خشم و فضیلت فروردن آن در آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام

پرداخته است. این کتاب، نه تنها به راهکارهای کنترل آن در حرفه معلمی اشاره‌ای نداشته، بلکه به راهکارهای کلی کنترل خشم نیز اشاره کافی نداشته است. موتابی (۱۳۸۳) در کتاب «مهارت‌های کنترل خشم، ویژه معلمان»، ابتدا تعریفی از خشم ذکر نموده؛ سپس علایم هشداردهنده خشم را بررسی و طی آن شیوه‌های ابراز آن را تشریح کرده است. مباحث بعدی کتاب، بدون اشاره و توجه به حرفه معلمی، درباره راه‌ها و مهارت‌های کلی کنترل خشم است. پاک‌نیا (۱۳۸۶) در مقاله «راه‌های کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (ع)»، با توجه به سخنان امام باقر (ع) بررسی و راهکارهای کوتاهی نیز بیان کرده اما به حرفه معلمی، اشاره‌ای نکرده است. موسوی و دیگران (۱۳۹۷) در مقاله «مهارت‌های کنترل خشم با رویکرد منابع دینی»، همچنین شریعتی و کرمی (۱۳۸۹) در مقاله «رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی» با تکیه بر قرآن و روایات معصومین (ع) و روان‌شناسی، مهارت‌های رفتاری کنترل خشم را بیان کرده‌اند؛ اما در این دو مقاله نیز به راهکارهای کنترل خشم در حرفه معلمی پرداخته نشده است. بنابراین با تحقیق و تتبعی که توسط نگارندگان صورت گرفت، تحقیقی که به بررسی راهکارهای کنترل و درمان خشم در حرفه معلمی بر اساس منابع دینی پرداخته باشد، به دست نیامد.

### ۳. مفهوم‌شناسی

#### ۱،۳. خشم در لغت

«خشم» واژه‌ای فارسی و -در لغت- متضاد «خوشنودی» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۵، ص ۹۸۲۵؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ج ۱، ص ۶۴۸) و به معنای «غضب، غیظ» است (دهخدا، پیشین). هر چند واژه‌های «غضب و غیظ» در فارسی به معنای «خشم» به کار رفته‌اند، اما در زبان عربی یک تفاوت ظریف معنایی دارند. راغب می‌گوید: «غضب» میل به انتقام در اثر ضربان شدید قلب (دل) است (راغب، ۱۴۱۲ ق، ص ۶۰۸)؛ اما «غیظ» شدیدتر از غضب است که باعث حرارت و داغی وجود انسان می‌شود (پیشین، ص ۶۱۹). بنابراین، غضب و غیظ هر دو به معنای خشم است، با این تفاوت که غیظ شدیدتر از غضب است.

### ۲.۳. خشم در اصطلاح

«از نظر روان‌شناسی، ارائه تعریفی دقیق از خشم به جهت تفاوت افراد در زمان، علت بروز خشم و نوع واکنش آنان دشوار است» (جعفری هرقله، ۱۳۹۸ش، ص ۱۹). اما در یک تعریف نسبتاً جامع می‌توان گفت: «خشم یک واکنش هیجانی است که در اثر جلوگیری یا خنثی کردن میل فرد به وسیله یک عامل هیجانی ناخوشایند، تحریک می‌شود» (شعاری نژاد، ۱۳۹۱ش، ص ۵۰). خشم از منظر آموزه‌های اسلامی، یکی از رذائل اخلاقی و یک حالت هیجانی نفسانی است که موجب ضربان شدید قلب و برافروختن شریان‌ها شده و حس انتقام و مقابله به مثل را در انسان شعله‌ور می‌سازد، به گونه‌ای که توان تعقل و تفکر در آن حالت از او سلب می‌شود (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۳۳۱؛ امام خمینی، ۱۳۸۱ش، ص ۱۳۳؛ نراقی، ۱۳۸۰ش، ص ۲۳۴).

### ۳.۳. کنترل خشم

«کنترل خشم» در منابع اسلامی، به «کظم غیظ» تعبیر شده است. «کظم» در لغت به معنای مجرا و مخرج نفس (مفردات، پیشین، ص ۷۱۲)؛ و در اصل به معنای بستن سر مشک بعد از پرکردن آن بوده (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۲۰؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۴۸۶)؛ ولی بعدها به عنوان استعاره در مورد انسانی به کار رفته که پراز خشم باشد، اما مصمم است که خشم خود را ابراز نکند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۲۰). پس همان‌گونه که بستن در مشک، مانع خروج آب است؛ کظم انسان هم مانع خروج و بروز خشم می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که کنترل و مهارت خشم - یا همان «کظم غیظ» در منابع اسلامی - یعنی حبس آتش خشم در درون، و ممانعت از بروز آن به شکل‌های مختلف مانند فحاشی، پرخاشگری، توهین و... به عبارت دیگر، کظم غیظ نوعی خودکنترلی است که فرد برای پنهان کردن هیجانات درونی خود و جلوگیری از بروز رفتارهای خشن ظاهری و احیاناً پرخطر، انجام می‌دهد.

### ۴. مهارت‌های کنترل خشم در حرفه معلمی

مهارت‌های کنترل خشم در حرفه معلمی را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود:

**الف) مهارت‌های خاص:** ممکن است معلم در کلاس درس، در موقعیت‌هایی قرار گیرد که دچار خشم و عصبانیت شود. این موقعیت‌ها، ویژه حرفه معلمی است و مشاغل و حرفه‌ها و حتی افراد دیگر دچار این شرایط نشده، یا کمتر دچار می‌شوند. در این موقعیت‌ها، معلم باید از دانش و مهارت‌های لازم برخوردار باشد تا راهکارهای کنترلی خاصی را متناسب با آن موقعیت خشم برانگیز، به کار گیرد.

**ب) مهارت‌های عام:** مهارت‌های مختلفی است که در آموزه‌های اسلام جهت کنترل خشم برای عموم مردم بیان شده است. بدیهی است معلمان نیز می‌توانند از این مهارت‌ها جهت کنترل خشم در کلاس بهره‌مند گردند. در ادامه به شرح و توضیح این دو دسته از مهارت‌ها پرداخته می‌شود:

#### ۱.۴. مهارت‌های خاص

بدیهی است پیش از تجویز دارو برای هر بیمار، ابتدا باید منشأ و ریشه بیماری وی را تشخیص داد. برای کنترل و مدیریت خشم در کلاس درس نیز ابتدا لازم است عوامل بروز خشم معلمان بازشناسی و سپس راهکارهای کنترل و درمان مربوط به هر یک از آنها بیان شود. اکنون عوامل بروز خشم تشریح می‌شود؛ سپس راهکارهای کنترل و درمان هر یک از آنها بیان می‌گردد.

عوامل بروز خشم در حرفه معلمی را - در یک نگاه کلی - می‌توان به این دو دسته تقسیم کرد: یک) عوامل بروز خشم مربوط به معلم؛ دو) عوامل بروز خشم مربوط به دیگران.

#### ۱.۱.۴. عوامل بروز خشم مربوط به معلم

#### ۱.۱.۴. تعجیل و شتاب‌زدگی

در روایات، عجله از کارهای شیطان شمرده شده است (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۱۵). تصمیم زود هنگام و عجله در انجام کارها بدون تدبیر و اندیشه و بررسی واقعیت ماجرا یکی از زمینه‌های بروز خشم مخصوصاً برای معلمان است. برخورد عجولانه معلم با دانش‌آموزی که به موقع در کلاس حاضر نمی‌شود یا تکالیف خود را به موقع انجام نمی‌دهد به خشم

او می انجامد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «إِنَّمَا أَهْلَكَ النَّاسَ الْعَجَلَةُ، وَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ تَمَبَّتُوا لَمْ يَهْلِكْ أَحَدٌ (همان)؛ مردم را، در حقیقت، شتاب زدگی به هلاکت افکنده است. اگر مردم آرام و از شتاب کاری به دور بودند هیچ کس هلاک نمی شد.»

### راهکار پیشنهادی

تأمل قبل از هرگونه سخن و عمل، همچنین تفکر در عواقب عجله و شتاب زدگی، از برجسته ترین راه های درمان است. معلم قبل از هرچیز، باید به پیامدها و عواقب دردناک عجله فکر کند، و مصادیق فراوان تصمیم عجولانه ثبت شده در تاریخ، توسط افراد مختلف را مورد توجه قرار دهد، و آسیب های زبانبار آن را دریابد. یکی از این آثار زبانبار، ندامت و پشیمانی غیرقابل جبران است. امام صادق علیه السلام فرمود: «مَعَ الْعَجَلَةِ تَكُونُ النَّدَامَةُ (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۰۰)؛ عجله موجب ندامت و پشیمانی است.»

بنابراین دانش آموزی که در انجام تکالیف خود کوتاهی کرده، ممکن است برای این قصور دلیل موجهی داشته است. لازم است معلم از عجله پرهیز و اندکی صبر نماید تا علت قصور او روشن شود. در غیر این صورت ممکن است با خشم خود به روح و روان و حتی جسم دانش آموز آسیب زده و خود نیز به شدت پشیمان شود.

### ۲، ۱، ۱، ۴. تکبر و خودبرتربینی

از حضرت عیسی علیه السلام پرسیده شد: عامل غضب و خشم چیست؟ فرمود: «تکبر و خودبزرگ بینی و کوچک شمردن مردم.» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶) چرا که انسان متکبر توقع احترام و توجه بیش از حد از دیگران دارد و شأن خود را بسیار بالا می بیند. در این حالت فضایل دیگران را نادیده گرفته و از آنان انتظار کرنش، خدمت و احترام بیش از حد دارد. اما مردم با مشاهده این اخلاق ناپسند، از او رویگردان می شوند و این امر باعث منزوی شدن و کج خلقی آنان می شود. طبعاً وقتی که می بینند مردم به خواسته های آنان توجه نمی کنند بلکه برعکس از آنان رویگردان شده اند، خشمگین و عصبانی می شوند.

تکبر معلم نسبت به دانش آموزان و حتی سایر همکاران نیز می تواند عامل برانگیختن خشم نسبت به آنان باشد. شاید همین مسئله یکی از دلایلی است که در روایات و احادیث

اهل بیت عصمت و طهارت، معلم و استاد را از تکبر نسبت به شاگرد برحذر داشته و به تواضع امر کرده است. (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۲۷۶)

#### - راهکار پیشنهادی

بزرگان اخلاق راهکارهای درمان تکبر را در دو دسته کلی «راهکار علمی» و «راهکار عملی» قرار داده‌اند (نراقی، ۱۳۸۰، ص ۲۸۸-۲۹۰؛ امام خمینی، ۱۳۸۱، ص ۹۳-۹۹) که به تبیین آن می‌پردازیم.

**الف) راهکار علمی** درمان تکبر این است که انسان اولاً با تفکر در وجود خود، به نحوه خلقت، حیات و ممات، ضعف و پستی خود پی ببرد. ثانیاً عظمت و مقام و منزلت پروردگار عالم را نیز بشناسد. با مطالعه تاریخ، از عاقبت متکبران تاریخ مثل فرعونها و نموده‌ها عبرت بگیرد. انسانی که آغازش نطفه‌ای پست و انجامش مرداری گندیده است مجاز به تکبر نیست. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِابْنِ آدَمَ أَوْلَهُ نُطْفَةٌ وَ آخِرُهُ حَيْفَةٌ وَ هُوَ قَائِمٌ بَيْنَهُمَا وَعَاءٌ لِلْغَائِطِ ثُمَّ يَتَكَبَّرُ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۳۳۴)؛ از فرزند آدم تعجب می‌کنم که در آغاز نطفه‌ای (پست) و در آخر مرداری (گندیده) و وسط آن دو، ظرفی برای مدفوع است؛ با این حال تکبر می‌ورزد.»

**ب) راهکار عملی** درمان تکبر به این صورت است که اعمال انسان‌های متواضع مانند حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت ایشان علیهم السلام و بزرگان علم و اخلاق را انجام دهد تا به تدریج این صفت در وجود او رسوخ کرده؛ بلکه نفسانی او شود. امیرالمؤمنین علیه السلام درباره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ يَأْكُلُ عَلَى الْأَرْضِ، وَ يَجْلِسُ جَلْسَةَ الْعَبْدِ، وَ يَخْصِفُ بِيَدِهِ نَعْلَهُ، وَ يَرْقَعُ بِيَدِهِ ثَوْبَهُ، وَ يَزَكِبُ الْحِمَارَ الْعَارِيَّ، وَ يُزِدُّ خَلْفَهُ (نهج البلاغه، خ ۱۶)؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روی زمین (بدون فرش) می‌نشست و غذا می‌خورد و با تواضع همچون بردگان جلوس می‌کرد و با دست خود کفش خویش را وصله می‌کرد و بر مرکب برهنه سوار می‌شد و حتی کسی را پشت سر خویش سوار می‌کرد.»

معلم معمولاً از لحاظ سن و سال و توانایی‌های علمی و مهارت‌های حرفه‌ای از دانش‌آموزان برتر است. لذا ممکن است نسبت به این توانایی‌ها و مهارت‌ها مغرور شده و خود را برتر از دانش‌آموزان بداند. سرمشق قراردادن سیره متواضعانه حضرات معصومین و

پیشوایان دین می‌توانند مانع افتادن معلم در دام تکبر و غرور شود. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «مَنْ تَوَاضَعَ لِلْمُتَعَلِّمِينَ وَذَلَّ لِلْعُلَمَاءِ، سَادَّ بَعْلِمِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۶)؛ هر معلمی که بر شاگردانش تواضع و فروتنی کند و خود را در برابر دانشمندان، کوچک به حساب آورد، با دانش خود به آقایی می‌رسد. نمونه‌هایی از رفتار متواضعانه معلم نسبت به دانش‌آموزان این کارهای ساده است: سلام کردن، احوالپرسی و دست دادن به دانش‌آموزان، لبخند زدن به آنان، نام آنان را با احترام بردن مثلاً با لفظ آقا یا خانم، گوش کردن به سؤالات و اظهار نظرهای آنان، در بین دانش‌آموزان نشستن در حیاط مدرسه، درخواست از دانش‌آموزان با احترام و مهربانی نه با تحکم.

#### ۳،۱،۱،۴. نقدگریزی

انتقاد هرچند ظاهرش تلخ و تحملش سخت به نظر می‌آید، اما آثار مفید و سازنده‌ای دارد. از جمله سفارش‌های تربیتی اسلام این است که اولاً انسان‌ها با حلم و سعه صدر، انتقاد دیگران را بشنوند؛ ثانیاً دیگران آینه‌وار عیوب را همانند هدیه به آنان تقدیم کنند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «الْمُؤْمِنُ مِنَ الْمَرْءِ الْمُؤْمِنِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۲۶۸)؛ مؤمن، آینه مؤمن است. و امام صادق علیه السلام فرمود: «أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۶۸۷)؛ محبوب‌ترین برادرانم نزد من، کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه کند. با وجود همه محاسن انتقاد، برخی از افراد از جمله معلمان در مقابل انتقاد دیگران خشمگین می‌شوند، ضعف‌های خود را نمی‌پذیرند، رفتارهای سلطه‌جویانه در پیش می‌گیرند و با حربه‌هایی چون تنبیه و ارباب، امنیت روانی کلاس را به خطر می‌اندازند.

#### - راهکار پیشنهادی

ریشه نقدگریزی، «حب نفس» یعنی خودخواهی و خودشیفتگی است. ناراحتی ناشی از انتقاد به دلیل ناحق بودن انتقاد نیست؛ بلکه برعکس به دلیل حق بودن آن است. انتقادشونده با این تصور که قبول انتقاد، باعث نادیده گرفته شدن شخصیتش می‌شود، به شدت ناراحت می‌شود. (اسلامی، ۱۳۸۹، ص ۳۳)

امام خمینی علیه السلام در نامه به فرزند بزرگوار خود سید احمد علیه السلام همین خودخواهی و «منیت» را



عامل انتقادگریزی می‌دانند. ایشان می‌فرماید:

«از عیب جوایی‌ها نه برای آنکه به ناحق است، افسرده می‌شویم و از مدحت و ثناها نه برای آن است که به حق است، فرحناک می‌گردیم؛ بلکه برای آن است که عیب من است و مدح من نیست. «من» است که در اینجا و آنجا و همه جا بر ما حاکم است.» (امام خمینی، ۱۳۸۹، ج ۱۸، ص ۵۱۶)

جهت درمان نقدناپذیری خودخواهی و منیت را کنار گذاشته و بدون تعصب عیوب خود را بپذیریم. شاید دیگران شاید چیزی را می‌بینند که ما نمی‌بینیم.

#### ۴.۱.۱.۴. سوءظن (بدگمانی)

سوءظن، یکی از بیماری‌های خطرناک روحی و سرچشمه بسیاری از ناکامی‌ها، ناامیدی‌ها، رنج‌ها و محنت‌هاست. سوءظن، آثار و پیامدهای نامطلوبی دارد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ يَفْسِدُ الْأُمُورَ وَ يَبْعَثُ عَلَى الشَّرِّ وَر (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۹۹)؛ سوءظن، کارها را به فساد می‌کشد و مردم را به انواع بدی‌ها و اداها می‌کند.» فرد مبتلا به سوءظن، به سرعت دیگران را متهم می‌کند و به آنان خشم می‌گیرد. گاهی دانش آموز در وضعیتی قرار می‌گیرد که نمی‌تواند خوب درس بخواند، یا تکالیف خود را انجام دهد؛ یا اینکه با تأخیر در کلاس حاضر می‌شود. معلم مبتلا به سوءظن، بدون شنیدن عذر دانش آموز به او برچسب منفی زده؛ به سرعت خشمگین و تصمیم نامناسب می‌گیرد.

#### راهکار پیشنه‌های

#### الف- اعتنائ نکردن به گمان بد

خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (حجرات: ۱۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است.»

«منظور از این نهی، نهی از ترتیب آثار است؛ یعنی هرگاه گمان بدی نسبت به مسلمانی در ذهن شما پیدا شد، در عمل کوچک‌ترین اعتنایی به آن نکنید و به آن ترتیب اثر ندهید.»

(مکارم و دیگران، ۱۳۷۱، ج ۲۲، ص ۱۸۲)

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «ثَلَاثٌ فِي الْمُؤْمِنِ لَا يُسْتَحْسَنُ وَلَهُ مِنْهُنَّ مَخْرَجٌ، فَخَرَجُهُ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ أَنْ لَا يُحَقِّقَهُ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۲۰۱)؛ سه چیز است که وجود آن در مؤمن پسندیده نیست و راه فرار دارد، از جمله سوءظن است که راه فرارش این است که به آن عمل نکند.»

#### ب- حمل بر صحت

حمل بر صحت این گونه است که اگر به رفتار کسی مشکوک شد، سعی کند احتمالات صحیحی را که در مورد آن عمل وجود دارد در ذهن خود مجسم سازد و تدریجاً برگمان بد غلبه کند. امیرالمؤمنین ﷺ فرمود: «ضَعْ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَلَا تَنْظَنْ بِكَلِمَةٍ خَرَجْتَ مِنْ أَخِيكَ سُوءاً وَأَنْتَ تَجِدُهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمِلاً (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۹۴)؛ کار برادر دینی خود را به بهترین وجهی مقرر دار تا آنکه دلیلی به دست تو آید که بر تو چیره شود و راه توجیه را بر تو ببندد. و به هیچ سخنی که از برادرت برآید بدگمان مباش تا محمل خوبی برای آن توانی یافت.»

#### ۵، ۱۱، ۱۴. سخت‌گیری و توقع زیاد (کمال‌گرایی افراطی)

توقع زیاد - که در روان‌شناسی از آن به «کمال‌گرایی» تعبیر می‌شود - به معنی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است (حجازی و هاشمی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۵-۱۶۰). چنین فردی ممکن است نسبت به دیگران بیش از حد با روش انتقادی عمل کند. این رفتار می‌تواند منجر به خشم و خصومت با دیگران شود. مثلاً معلمی که توقع دارد همه دانش‌آموزانش در امتحان نمره عالی کسب کنند، وقتی مشاهده کند برخی از آنان توقع او را برآورده نکرده‌اند، بسیار ناراحت و خشمگین می‌شود. این در حالی است که روایات، معلم را به اعتدال و ملایمت و عدم سخت‌گیری توصیه کرده است. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «لَيْسُوا لِسُنِّ تَعَلُّمُونَ وَ لِسُنِّ تَتَعَلَّمُونَ مِنْهُ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۶۲؛ شهیدثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۹۳)؛ با کسی که به او علم می‌آموزید و با کسی که از او علم فرا می‌گیرید، نرم و ملایم باشید»

#### - راهکار پیشنهادی

#### الف- توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان

بدیهی است که در یک کلاس درس، تمام دانش‌آموزان در یک سطح از استعداد و

توان هوشی، جسمی، درسی و اخلاقی نیستند. لذا ضرورت دارد معلم سطح توقع خود از دانش‌آموزان را بر اساس سطح استعداد و توان آنان تنظیم نماید. خداوند متعال به عنوان اول معلم هستی از بندگان خود به اندازه وسع و توان خود آنان تکلیف خواسته و به هیچ وجه از آنان تکلیف «ما لا یطاق» نخواسته است. قرآن می‌فرماید: «لَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا: (مؤمنون: ۶۲) ما هیچ کس را جز به اندازه تواناییش تکلیف نمی‌کنیم»

### ب- توجه به اصل تدریج و تدرّج

یکی از شیوه‌های آموزش و تربیت که برگرفته از قرآن و آموزه‌های اسلام است، بهره‌گیری از «تدریج و تدرّج» است. معلم باید مطالب درسی و تربیتی را به تدریج و گام به گام به دانش‌آموزان منتقل نماید. خداوند به پیامبر اکرم ﷺ که بزرگ‌ترین معلم انسان‌هاست می‌فرماید: «وَقُرْآنًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا (اسراء: ۱۰۶)؛ و قرآنی که آیاتش را از هم جدا کردیم، تا آن را با درنگ بر مردم بخوانی؛ و آن را به تدریج نازل کردیم.» تحریم مرحله‌ای و تدریجی شرب خمر و ربا، دو نمونه از بهره‌گیری از اصل تدریج توسط خداوند متعال در قرآن است. (مکارم و دیگران، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۶۸-۷۳ و ج ۳، ص ۸۷-۹۰؛ قرآنتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۶۰۵ و ج ۲، ص ۳۶۵)

### ۱، ۱، ۱، ۶. خستگی معلم

«خستگی، کاهش توانایی انجام دادن کار است، خواه کار بدنی باشد یا ذهنی.» (شعاری نژاد، ۱۳۹۱، ص ۲۳۲)

بنابراین خستگی بر دو نوع است: خستگی جسمی که ناشی از نبودن توان عضلانی است؛ و خستگی ذهنی که ناشی از فعالیت فکری طولانی مدت است. (قدیمی، علی و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۱۲۶-۱۳۶) گاهی خستگی ترکیبی از هر دو نوع است. (همان) خستگی می‌تواند زیربنای عوارض متعددی در جسم و روح باشد که یکی از معمولترین این عوارض، خشم و عصبانیت است. (همان) معلم نیز به علت حرفه خطیر و پراهمیت و در عین حال ظریف خود ممکن است در معرض خستگی جسمی یا ذهنی و یا هر دو قرار گیرد. خستگی معلم از دو جنبه ایجاد می‌شود: اول، ویژگی منحصر به فرد کلاس مثل نظارت و مدیریت دانش‌آموزان،

همزمان با فرایند تدریس؛ دوم، لزوم بکارگیری مهارت‌های مختلف آموزش مؤثر مثل انتخاب روش مناسب تدریس و حمایت از دانش‌آموزان به لحاظ احساسی و یادگیری فردی. (میرعرب و دیگران رضی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۱-۱۵۷)

### راهکار پیشنهادی

#### الف- اجتناب از کمال‌گرایی افراطی

کمال‌گرایی افراطی، رابطه مستقیمی با خستگی معلم دارد. معلم مبتلا به کمال‌گرایی افراطی در مقایسه با سایر همکارانش، دارای سطح پایین‌تری از سلامت روانی، مشارکت در کار و رضایت شغلی است؛ و در مقابل افسردگی و خستگی او بالاتر است. (حجازی و هاشمی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۵-۱۶۰) درمان کمال‌گرایی می‌تواند مانع خستگی معلم باشد.

#### ب- عشق به حرفه معلمی و سوز و گداز داشتن

سوز و گداز، اساسی‌ترین و ضروری‌ترین ویژگی معلم نمونه است. چنین معلمی به مدرسه و کلاس عشق می‌ورزد. (رشیدی‌پور، ۱۳۸۰، ص ۱۸) این عشق چنان نیرویی به او می‌دهد که یک لحظه احساس خستگی و سستی نخواهد کرد. معلم مبتلا به کرونا که از روی تخت بیمارستان، کلاس خود را تعطیل نمی‌کند و به تدریس مجازی می‌پردازد، یا آن معلمی که هر روز مسیر طولانی و صعب‌العبور یک روستا را طی می‌کند تا به مدرسه برسد، و نمونه‌های بسیاری از این معلمان، محرکی جز عشق و علاقه ندارند. خداوند متعال، یکی از ویژگی‌های مهم پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله را عشق به هدایت و تربیت انسان‌ها می‌داند. (توبه: ۱۲۸)

#### ج- تفریح، استراحت، خواب کافی و ورزش روزانه

خواب و استراحت کافی، تفریح و ورزش باعث بازسازی اعضای خسته و فرسوده و نیز نشاط و شادابی و تقویت آرامش انسان است. در روایات اسلامی این واقعیت به طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است؛ حضرت علی رضی الله عنه می‌فرماید: «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ سَاعَةٌ يَتَأَجَّى فِيهَا رَبِّهُ وَ سَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صُنْعَ اللَّهِ إِلَيْهِ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا مَحْظَ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِيَتْلِكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ؛ عاقل باید شبانه روز خود را به چند

ساعت تقسیم کند: ساعتی را به مناجات و نیایش با پروردگار، ساعتی را برای محاسبه نفس خود، ساعتی را برای تفکر در نعمت‌های خدا و ساعتی را برای بهره‌مندی نفسش از لذت‌های حلال (مثل تفریح، خواب و ورزش). پس این ساعت آخر (لذت‌های حلال) کمکی است برای بقیه ساعات و برنامه‌ها و آسایش و آرامشی است برای دلها.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۳، ص ۷۱)

#### ۲.۱.۴. عوامل بروز خشم مربوط به دیگران

##### ۱.۲.۱.۴. گستاخی و بی‌ادبی دانش‌آموزان

آموزه‌های اسلامی، شخصیت و شأن معلم را بسیار رفیع و در مقام انبیا برشمرده است. (کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۷۷) از این رو، رعایت ادب و احترام و تواضع شاگرد را نسبت به معلم امری ضروری و واجب دانسته است. (کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۹۰؛ شهید ثانی، ۱۴۰۹، ص ۲۳۴؛ بحار الأنوار، پیشین، ج ۲، ص ۴۲)

اما ممکن است هر معلمی در کلاس درس خود، با یک یا چند دانش‌آموز گستاخ و بی‌ادب مواجه شود. بی‌تردید، رفتارهای بی‌ادبانه باعث اختلال و بی‌نظمی در کلاس و افت کیفیت تدریس و در نتیجه عصبانیت معلم می‌شود.

#### راهکار پیشنهادی

##### الف- تقویت حس اعتماد به نفس دانش‌آموز

علت اصلی گستاخی و بی‌ادبی، عدم اعتماد به نفس است. این دانش‌آموز با چنین رفتاری از نزدیک شدن سایرین (معلم یا سایر همکاران او یا دانش‌آموزان دیگر) به خود ممانعت می‌کند. (یوسفی طبایی و فرهادی نژاد، ۱۳۸۳، ص ۴۹-۵۴) این دانش‌آموز از طرفی درصدد حفظ شخصیت خود است، از طرف دیگر به دلیل اعتماد به نفس پایین، احساس بی‌کفایتی می‌کند. بنابراین با رفتارهایی منفی مثل گستاخی ابراز وجود می‌کند. بنابراین معلم و کادر مدرسه باید با روش‌های مناسب اعتماد به نفس او را تقویت کنند. مثل دادن مسئولیت‌های کوچک به او. (همان)

## ب- تغافل

تغافل یعنی خود را به غفلت زدن و چشم‌پوشی از خطا و لغزش دیگران به علت مصلحتی خاص. (موسوی ندوشن و میرشاه جعفری، ۱۳۹، ص ۶۹-۸۲) این روش تربیتی در روایات، از صفات عاقلان و کریمان شمرده شده است. (حکمت ۲۲۲: تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۷۲) در برخی مواقع تأثیر تغافل و چشم‌پوشی از خطای یک دانش‌آموز، نسبت به عفو و گذشت او بیشتر است. براساس پژوهش‌های انجام شده چشم‌پوشی از برخی رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان، نقش مهمی در مدیریت کلاس دارد. (موسوی ندوشن و میرشاه جعفری، همان) این رفتار معلم در عین حفظ شخصیت دانش‌آموز و ممانعت از تکرار گستاخی او، فرصت کنترل هیجانات منفی و خشم را به معلم می‌دهد.

### ۲،۲،۱،۴. تنبلی و درس‌نخواندن دانش‌آموز

معمولاً معلمان وقت زیادی را صرف دانش‌آموزان تنبل و درس‌نخوان کرده و کار تدریس و کلاس به‌کندی پیش می‌رود. برخی از معلمان برای آنکه این دانش‌آموزان را وادار به کار کنند رفتار خشن و تندی در قبال آنان در پیش می‌گیرند.

### راهکار پیشنهادی

#### کشف علت تنبلی و به‌کارگیری روش‌های متناسب یا آن

عدم اعتماد به نفس، مشکلات خانوادگی مثل فقر یا رفاه، اختلاف یا جدایی والدین، عدم پذیرش در گروه، نیازهای اولیه مانند خستگی، گرسنگی و... می‌تواند از علل تنبلی باشد. لذا معلم و مدرسه باید هر تلاشی که جهت درمان تنبلی انجام می‌دهند متناسب با علت تنبلی باشد. بعضی از اقداماتی را که می‌توان انجام داد به شرح زیر است:

برچسب نزدن به دانش‌آموز؛ پلکانی عمل کردن (یعنی در ابتدا کارهای کوچک و کوتاه مدت را به دانش‌آموز محول کنیم، سپس مرحله به مرحله کارهای بزرگ‌تر)؛ شرکت دادن دانش‌آموز در گروه و مسئولیت دادن به او؛ بازگوکردن توانایی‌های دانش‌آموز؛ سؤال از دانش‌آموز درباره علایق و تمایلات او و توجه به علایق او حتی علایق کوچک و جزئی (امادرباره آنچه که دوست نمی‌دارد چیزی نباید پرسید)؛ تشویق والدین به انجام معاینه‌های جسمانی از دانش‌آموز؛

تعیین زمان برای دانش‌آموز جهت انجام تکالیف؛ پاداش دادن به موفقیت‌ها و تشویق دانش‌آموز. (یوسفی طبایی و فرهادی نژاد، ۱۳۸۳، ۳۵ و ۳۶؛ ص ۵۰-۵۵) البته به کارگیری هریک از این اقدامات بستگی به علت و شرایط و تشخیص معلم و مدرسه دارد.

#### ۳، ۲، ۱، ۴. بی‌نظمی دانش‌آموز و بی‌توجهی به معلم

نظم و انضباط در شرع مقدس اسلام بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. امیرالمؤمنین علیه السلام در عهد نامه مالک اشتر او را به رعایت نظم فرمان می‌دهد. (نامه ۵۳) ایشان حتی در بستر شهادت و آخرین پیام و وصیت خود همگان را به رعایت نظم توصیه کرده و می‌فرماید: «أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ (نامه ۴۷)؛ شما را (ای حسن و حسین) و همه خانواده و فرزندانم و هر کس را که نوشته من به او می‌رسد، به تقوای الهی و نظم در کارهایتان سفارش می‌کنم.»

رعایت نظم در کلاس درس به عنوان مجموعه‌ای که هدف تربیت و آموزش و تعالی دانش‌آموزان را دنبال می‌کند بسیار مهم است. بی‌انضباطی دانش‌آموزان مانند دیر وارد شدن به کلاس و عدم انجام تکالیف درسی روند آموزش و یادگیری را دچار اختلال کرده و فضای کلاس را با تنش مواجه می‌کند. ممکن است معلم با دانش‌آموز بی‌نظم برخورد مناسب نداشته، با تهدید و عصبانیت رفتار کند.

#### راهکار پیشنهادی

الف- رعایت نظم توسط خود معلم  
قرآن کریم می‌فرماید: «اتَّامِرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَ تَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ (بقره: ۴۴)؛ آیا مردم را به نیکی دعوت می‌کنید، اما خودتان را فراموش می‌نمایید؟» این آیات در مقام توبیخ و سرزنش کسانی است که از دیگران کاری را طلب می‌کنند اما خود عامل آن نیستند. همچنین امام صادق علیه السلام فرمودند: «إِنَّ الْعَالِمَ إِذَا لَمْ يَعْمَلْ بِعِلْمِهِ زَلَّتْ مَوْعِظَتُهُ عَنِ الْقُلُوبِ كَمَا يَزُلُّ الْمَطْرُ عَنِ الصَّفَا (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱، ص ۴۴)؛ اگر عالم به علمش عمل نکند، موعظه و پند او از قلبها می‌لغزد، چنانکه باران از روی سنگ صاف می‌لغزد.»

معلم نیز قبل از تدریس هر موضوعی به دانش‌آموزان خود باید عامل باشد تا در دانش‌آموز

اثر کند. از آنجا که معلم برای دانش‌آموزان در حکم الگو و اسوه است، چنانچه خود منظم باشد، «نظم» که اولین درس است را، به طور مستقیم به دانش‌آموزان منتقل می‌کند.

### ب- داشتن طرح درس

«تدریس موفق، قبل از ورود دانش‌آموزان به کلاس آغاز می‌شود. معلم خوب پیش از آغاز درس برای تدریس درس خود برنامه‌ریزی می‌کند.» (حسن نژاد و دیگران، ۱۳۹۳، خردادماه)

اگر معلم قبل از کلاس، طرح درس خود را آماده کرده باشد، در کلاس آماده و مسلط بر درس خواهد بود. با اعتماد به نفس کامل کلاس را اداره کرده و از بی‌نظمی جلوگیری می‌کند.

### ج- آزادی دادن به دانش‌آموزان در زمان مناسب و به اندازه

عدم وجود مقررات و آزادی بی‌حد و حصر دانش‌آموزان باعث رهاشدن کلاس و کاهش نفوذ و قدرت معلم برای اداره کلاس می‌شود. از طرف دیگر سخت‌گیری بیش از حد معلم نیز دانش‌آموز را عصبی و گستاخ کرده و گاه کنترل کلاس را از دست معلم خارج و باعث بی‌نظمی می‌شود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «كُنْ مُقَدِّراً وَ لَا تَكُنْ مُقْتَرّاً (حکمت ۳۳)؛ حسابگر باش اما سخت‌گیری نکن.»

### د- شرایط فیزیکی مناسب کلاس

سردی و گرمی کلاس، نظافت کلاس، نوع رنگ و تزئینات کلاس، بوی بد کلاس، نوع چینش صندلی‌ها، سر و صدای بیرون کلاس، ورود و خروج بی‌جا و بی‌موقع دانش‌آموزان از کلاس، مراجعات مکرر و بی‌جای همکاران و کادر مدرسه به کلاس و سایر عوامل فیزیکی می‌تواند موجب حواس‌پرتی و بی‌نظمی کلاس شود. ضرورت دارد معلم این عوامل حواس‌پرتی دانش‌آموز را برطرف و قضایای مناسب در کلاس ایجاد کند.

### ه- به‌کارگیری مهارت‌ها و روش‌های تدریس متنوع و جذاب

معمولاً معلمان جهت تدریس از روش سخنرانی استفاده می‌کنند و دانش‌آموزان نقشی در آن ندارند. به همین دلیل کلاس از تنوع لازم برخوردار نیست و باعث کسالت و تنبلی دانش‌آموز می‌شود. او برای رهایی از این خستگی و کسالت با رفتارهایی مثل جابه‌جایی بی‌جا در کلاس، صحبت با بغل دستی و... نظم کلاس را به هم می‌ریزد. مهارت و هنر معلمی حکم



می‌کند در فواصل و موقعیت‌های مختلف روش‌های متنوع و جذاب تدریس مانند روش‌های توضیحی، مدرسه‌ای، نمایشی، پرسش و پاسخ، نموداری و کارگاهی را به کارگیرد. (اکبری، ۱۳۹۴، ص ۶۵-۷۰) در کنار این روش‌ها، مجموعه‌ای از مهارت‌ها مانند مهارت داستان‌گویی، مسابقه، بازی با کلمات، ضرب المثل‌ها، معما، شعر، بازی و سرگرمی نیز می‌تواند جاذبه بیشتری به کلاس درس بدهد. (رک: پیشین، ص ۷۱-۱۱۵)

#### ۱،۲،۴. مشکلات معیشتی و عدم تأمین نیازهای مادی

مشکلات معیشتی و اقتصادی می‌تواند زمینه مشکلات روحی و روانی مثل خشونت در هر حرفه‌ای مخصوصاً در حرفه معلمی شود. امام صادق علیه السلام فرمودند: «غَلَاءُ السَّعْرِ يَبْسِيءُ الْخَلْقَ؛ گرانی قیمت‌ها، باعث بداخلاقی می‌شود.» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱، ص ۵۵) متأسفانه علی‌رغم اهمیت تعلیم و تربیت و حرفه معلمی، بسیاری از معلمان با مشکلات معیشتی روبه‌رو بوده و دستمزد آنان پاسخگوی نیازهای زندگی آنان نیست. این امر تا حدودی بر جایگاه و شأن اجتماعی معلم تأثیر منفی گذاشته است. برخی از معلمان جهت تأمین مخارج زندگی خود به شغل دوم و سوم روی می‌آورند. همین موضوع یکی از مشغله‌های ذهنی و عامل خستگی معلم است که به خشم او را در کلاس برمی‌انگیزد. هرچند طرح رتبه‌بندی معلمان تا حدودی مشکلات مالی و معیشتی آنان را کم می‌کند، اما باز هم به طور کامل مرتفع نمی‌شود. باید این واقعیت را پذیرفت که ممکن است این مشکلات در تمام طول خدمت یک معلم وجود داشته باشد، اما دست روی دست گذاشتن و انتظار کشیدن روزی را که دولت و وزارت آموزش و پرورش مشکلات معیشتی معلمان را مرتفع کند عاقلانه نیست. بنابراین بر خود معلمان عزیز است که با بکارگیری راهکارهایی مانع بروز خشم حاصل از مشکلات معیشتی خود در کلاس شوند.

#### راهکارهای پیشنهادی

##### الف- توجه به رسالت و جایگاه مقدس معلمی

«معلمی یک کار مقدس شمرده می‌شود زیرا عبادتی چند منظوره است. معلمی شغل خدا و جبرئیل است.» (قرائتی، ۱۳۹۶، ص ۱۶) چنانچه در سوره الرحمن می‌خوانیم: «الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ

(الرحمن: ۱-۲)؛ خدای بخشنده قرآن را تعلیم فرمود. بدین جهت معلم باید خود را فرستاده خدا و جانشین انبیاء الهی بداند که مأمور آموزش علم به بندگان اوست. معلم حمال حرف نیست که کارش حمل مشتکی حرف از منزل به مدرسه و دانشگاه باشد. (فاضلی، ۱۳۸۵، ص ۲۳)

### ب- پرهیز از جزع و بی‌تابی

«جزع» نقطه مقابل «صبر» است، و آن حالت بی‌قراری در برابر مشکلات است، به طوری منجر به یأس و ناامیدی و چشم‌پوشی از تلاش و کوشش شود. (مکارم، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۴۷۱) جزع و بی‌تابی معلم در مشکلات را در نظرش بزرگ‌نمایی کرده و خشم او را برمی‌انگیزد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَ يُضْعِفُ الْعَمَلَ وَ يُورِثُ الْهَمَّ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹، ص ۱۴۴)؛ از بی‌تابی کردن پرهیز! که آن امید را قطع می‌کند و عمل را ضعیف می‌گرداند و اندوه به همراه می‌آورد»

### ج- توجه به پایین‌تر از خود در مسائل مادی

در آموزه‌های اسلامی همواره تأکید شده است که در مسائل معنوی به بالادست خود و در مسائل مادی به پایین‌دست خود توجه داشته باشیم. براساس این بینش روح قناعت در انسان تقویت شده و توان تحمل مشکلات معیشتی افزایش می‌یابد. امام صادق علیه السلام به حمران بن اعین می‌فرماید: «يا حمران! انظر الى من هو دونك في المقدرة ولا تنظر الى من هو فوقك في المقدرة فإن ذلك أقتع لك بما قسم لك (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۵، ص ۵۵۵)؛ ای حمران! به کسی که در زندگی از تو پایین‌تر است نگاه کن. به کسی که در زندگی از تو بالاتر است ننگر. زیرا این تور را در مقابل آنچه که به تو داده شده قانع می‌کند.»

### ۲.۴. مهارت‌های عام

بیان شد که در آموزه‌های اسلام، راهکارهایی جهت کنترل و مهار خشم برای عموم مردم بیان شده است. این راهکارها برای معلمان بسیار مفید و کاربردی است و می‌توانند جهت کنترل خشم خود و مخاطبان در کلاس از آنها بهره‌مند شوند. راهکارها را می‌توان در این دو دسته قرار داد: یک) راهکارهای نظری؛ دو) راهکارهای عملی

#### ۴، ۲، ۱. راهکارهای نظری

۴، ۲، ۱. تقوا

از نظر قرآن یکی از صفات متقین، کظم غیظ است: «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران: ۱۳۴)؛ (متقین) در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»

۴، ۲، ۱. دعا و ذکر (یاد خدا)

ذکر و یاد خدا عاملی بسیار مهم در کنترل خشم است. امام صادق علیه السلام فرمود: «أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى بَعْضِ أَنْبِيَائِهِ: يَا ابْنَ آدَمَ، اذْكُرْنِي فِي غَضَبِكَ؛ اذْكُرْكَ فِي غَضَبِي (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۳، ص ۷۴۲؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۳۶۴)؛ خداوند به یکی از پیامبران خود وحی کرد: ای فرزند آدم! در هنگام غضبت مرا یاد کن تا من نیز به هنگام غضبم تو را یاد کنم.»

مداومت بر «استعاذه» (اعوذ بالله من الشيطان الرجيم) و «حوقله» (لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم) هم در مهار خشم بسیار مؤثرند. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۲، ص ۳۳۹؛ نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۵) برخی دعاهای خاص نیز جهت کنترل خشم از سوی معصومین علیهم السلام وارد شده است. (مجلسی، پیشین، ص ۳۳۸؛ نوری، پیشین، ص ۱۴)

۴، ۲، ۱. یاد مرگ

توجه انسان به مرگ و معاد و زندگی فانی دنیا سبب می‌شود مراقب رفتار خود باشد و به راحتی خشمگین نشود. امیرالمؤمنین علیه السلام به مالک اشتر می‌فرماید: «أَمَلِكَ حِمِيَةَ أَنْفِكَ، وَسُورَةَ حَدِّكَ، وَسُورَةَ يَدِكَ وَعَزْبَ لِسَانِكَ، وَأَحْتَرِسَ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ، وَتَأْخِيرِ السَّطْوَةِ حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْإِخْتِيَارَ وَلَنْ تَحْكُمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ (نامه ۵۳)؛ ای مالک! باد غرورت، جوشش خشمت، تجاوز دستت، تندى زبانت را در اختیار خود گیر، و با پرهیز از شتابزدگی، و فروخوردن خشم، خود را آرامش ده تا خشم فرو نشیند و اختیار نفس در دست تو باشد. و تو بر نفس مسلط نخواهی شد مگر با یاد فراوان قیامت، و بازگشت به سوی خدا.»

#### ۲.۲.۴. راهکارهای عملی

##### ۱.۲.۲.۴ سکوت

«سکوت» ابزاری مهم جهت کنترل و مهار خشم است که در روایات توصیه شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۰، ص ۲۷۳): هرگاه عصبانی شدی سکوت کن. «امیرالمؤمنین علیه السلام نیز فرمود: «دَاوُوا الْغَضَبَ بِالصَّمْتِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۸۱۹): خشم و غضب را با سکوت درمان کنید.»

##### ۲.۲.۲.۴ وضو و غسل

در هنگام خشم به سبب افزایش فعالیت ماهیچه‌ها و افزایش گردش خون، دمای بدن به شدت بالا می‌رود. بنابراین وضو گرفتن با آب سرد باعث کاهش حرارت بدن و در نتیجه کاهش خشم می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ لْيُغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ» (مجلسی، پیشین): هرگاه یکی از شما خشمگین شد پس وضو بگیرد و غسل کند. زیرا که غضب از آتش است.»

##### ۳.۲.۲.۴ تغییر وضعیت و موقعیت (هجرت نرم و سخت)

تغییر وضعیت، یعنی تغییر حالت ذهنی (نرم) و فیزیکی (سخت). فرد خشمگین اگر نشسته است بایستد، یا اگر ایستاده است بنشیند یا قدم بزند. حتی معلم می‌تواند برای لحظه‌ای هم که شده، کلاس را ترک کند؛ به دفتر مراجعه و یک لیوان آب سرد یا یک استکان چای بنوشد و دوباره به کلاس برگردد. این راهکار در روایات فراوان توصیه شده است. امام باقر علیه السلام فرمود: «فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَ هُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيُتِمِّمْ» (پیشین، ص ۲۶۴): هر کسی که خشمگین شد، اگر ایستاده است بنشیند تا پلیدی شیطان از وجودش خارج شود. و اگر نشسته است بایستد.»

##### ۴.۲.۲.۴ تغذیه مناسب

تغذیه مناسب و پرهیز غذایی درست برآستانه تحریک هر فرد به میزان قابل توجهی اثر می‌گذارد. مصرف برخی غذاها سیستم اعصاب را تحریک و فرد را عصبی مزاج می‌کند. غذاهای سرخ شده، تند و ادویه دار، ترشی و سرکه از این دسته‌اند. در روایات نیز به خواص

برخی خوراکی‌ها از جمله کشمش و روغن زیتون در کنترل خشم اشاره شده است. پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «نِعْمَ الطَّعَامُ الذَّيْبُ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصْبِ وَيَطْفِئُ الْغَضَبَ...» (پیشین، ج ۶۳، ص ۱۵۳)؛ چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌کند، ضعف جسمی را برطرف و خشم را خاموش می‌سازد. «پیشین، ج ۶۲، ص ۴۴» همچنین امام رضا علیه السلام ضمن برشمردن خواص روغن زیتون یکی از خواص آن را فرونشاندن خشم می‌داند: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يَطْفِئُ التَّكْهَةَ... وَ يَطْفِئُ الْغَضَبَ؛ روغن زیتون، خوب طعمی است که دهان را خوش بو می‌کند... و خشم را فرو می‌نشانند.» (پیشین، ج ۶۳، ص ۱۸۳)

۵.۲.۲.۴. تحلم

«به دست آوردن حلم، با تقلید یک رفتار ناشی از بردباری، تعقل، دوراندیشی و ناشی از کنترل خشم همزمان را «تحلم» گویند.» (کیومرثی اسکویی، ۱۳۹۰، ص ۱۵۴) به عبارت ساده، تحلم یعنی خود را به بردباری زدن. اگر کسی حلیم نیست باید به حلم و بردباری وانمود کند تا به مرور توانایی مهار خشم و غضب را به دست آورد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (حکمت ۲۰۷)؛ اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بزن، زیرا اندک است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید.»

## ۵. نتیجه‌گیری

از آنچه گفته شد نتایج زیر حاصل می‌گردد:

بروز خشم در حرفه معلمی منشأ بسیاری از آسیب‌های جسمی و روحی برای معلمان و دانش‌آموزان است.

در قرآن و احادیث راهکارهایی برای درمان و کنترل خشم بیان شده است. ضرورت دارد معلمان عزیز این راهکارها را آموخته و به کار گیرند. برخی از این راهکارها اختصاص به حرفه معلمی دارد. برای آگاهی از این راهکارها ابتدا لازم است عوامل و ریشه‌های بروز خشم معلمان بازشناسی شود. با توجه به ریشه‌ها و عوامل بروز خشم در حرفه معلمی این عوامل در دو

دسته عوامل مربوط به معلم و عوامل مربوط به دیگران جای می‌گیرند. برخی از راهکارهای کنترل خشم عمومی و مورد استفاده همه قشرها و حرفه‌هاست. اما برای معلمان نیز بسیار راه‌گشاست؛ که در دو دسته رهکارهای معنوی و راهکارهای رفتاری قرار می‌گیرند. تقوا، دعا و ذکر، و یاد مرگ از راهکارهای نظری؛ و سکوت، وضو و غسل، تغییر وضعیت و موقعیت، تغذیه مناسب و تحلم از جمله راهکارهای عملی هستند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## فهرست منابع

- ۱- قرآن کریم (۱۳۸۰ش)، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی، قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- ۲- سیدرضی، نهج البلاغه (۱۳۸۶ش)، ترجمه محمد دشتی، قم: حماسه.
- ۳- ابن بابویه، محمدبن علی (۱۳۶۲ش)، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
- ۴- اسلامی، حسن (۱۳۸۹ش)، انتقاد و انتقادپذیری، چ ششم، تهران: عروج.
- ۵- اکبری، محمود (۱۳۹۴ش)، مهارت‌های کلاس‌داری، قم: فتیان.
- ۶- امام خمینی، سیدروح الله (۱۳۸۱ش)، شرح چهل حدیث، چ بیست و پنجم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- ۷- امام خمینی، سید روح الله (۱۳۸۹ش)، صحیفه امام، چ پنجم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- ۸- برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، المحاسن، چ دوم، قم: دارالکتب الاسلامیه.
- ۹- بستانی، فؤاد افرام (۱۳۷۵ش)، فرهنگ ابجدی، چ دوم، تهران: اسلامی.
- ۱۰- پاک‌نیا، عبدالکریم (۱۳۸۶ش)، «راه‌های کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر علیه السلام»، کیهان، ص ۶.
- ۱۱- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرر الکلم و درر الحکم، چ دوم، قم: دارالکتب الاسلامی.
- ۱۲- جعفری هرفته، مجید (۱۳۹۸ش)، مدیریت خشم در خانه، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه.
- ۱۳- حجازی، اسد؛ هاشمی، سعدالله (۱۳۹۹ش)، «خستگی عاطفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و هیجانات معلمان، پژوهش در نظام‌های آموزشی»، ش ۱۴، ص ۱۴۵-۱۶۰.
- ۱۴- حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام.
- ۱۵- حسن نژاد، سیدصلاح و دیگران (خرداد ۱۳۹۳)، «نقش معلمان و روش‌های نوین یاددهی-یادگیری در تحول بنیادین آموزش و پرورش»، مقاله ارائه شده در سومین همایش مجازی ره‌آوران آموزش با محوریت توسعه و بهسازی با آموزش.
- ۱۶- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغت‌نامه، چ دوم، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- ۱۷- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دارالقلم.
- ۱۸- رشیدیپور، مجید (۱۳۸۰)، معلم نمونه، چ دوم، تهران: پرنیان.
- ۱۹- شریعتی، سیدصدرالدین؛ کرمی، مرتضی، «رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳۸۹، ش ۱(۳)، ص ۷۳-۱۰۰.
- ۲۰- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۱)، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری-شناختی، تهران: اطلاعات.
- ۲۱- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۲)، روان‌شناسی رشد، تهران: امیرکبیر.
- ۲۲- شهیدثانی، زین‌الدین بن علی (۱۴۰۹ق)، منیه المرید، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ۲۳- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰)، المیزان فی تفسیر القرآن، چ دوم، بیروت: لبنان.
- ۲۴- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ق)، تفسیر جوامع الجامع، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه.
- ۲۵- فاضلی، قادر (۱۳۸۶)، معلم نمونه، چ سوم، تهران: فضیلت علم.

- ۲۶- قدیمی، علی و دیگران، «واکاوی گزاره‌های روان‌شناختی خستگی ذهنی در محیط کار»، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱۳۹۶، ش (۳)، ص ۱۲۶-۱۳۶
- ۲۷- قرائتی، محسن (۱۳۸۸)، *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۲۸- قرائتی، محسن (۱۳۹۶)، *مهارت معلمی*، قم: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۲۹- قائم‌فرد، محمد (۱۳۸۸)، *فروربردن خشم*، اصفهان: مجتمع فاطمیه.
- ۳۰- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹ق)، *الکافی*، قم: دارالحدیث.
- ۳۱- کیومرثی اسکویی، محمدرضا (۱۳۹۰)، *مهار خشم*، قم: دارالحدیث.
- ۳۲- مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، *بحار الانوار*، چ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۳۳- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۱)، *تفسیر نمونه*، چ دهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۴- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۸۴)، *اخلاق در قرآن*، چ سوم، قم: مدرسه الإمام علی بن ابی طالب.
- ۳۵- موتابی، فرشته (۱۳۸۳)، *مهارت‌های کنترل خشم ویژه معلمان*، تهران: طلوع دانش.
- ۳۶- موسوی، سید محمدحسین و دیگران (۱۳۹۷)، *مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی*، *روان‌شناسی تربیتی*، ش ۳۵، ص ۱۳۳-۱۳۷
- ۳۷- موسوی ندوشن، فاطمه‌السادات، میرشاه جعفری، سیدابراهیم (۱۳۹۶)، «تغافل شیوه مغفول در تربیت»، *معرفت اخلاقی*، ش ۲۱، ص ۶۹-۸۲
- ۳۸- میرعرب رضی، رضا و دیگران (۱۳۹۸)، «بررسی رابطه دانش مدیریت کلاس درس و خستگی عاطفی با نقش تعدیل‌گری خلاقیت»، *تدریس پژوهی*، ش ۱۷، ص ۱۴۱-۱۵۷
- ۳۹- نراقی، ملاحمد (۱۳۸۰)، *معراج السعاده*، چ پنجم، تهران: پیام آزادی.
- ۴۰- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم: مؤسسه آل‌البیت (عج).
- ۴۱- یوسفی طبایی، فخرالسادات، فرهادی نژاد، محسن (۱۳۸۷)، «رفتارهای نامطلوب دانش‌آموزان و شیوه‌های مدیریت آنها»، *تعلیم و تربیت استثنایی*، ش ۸۳، ص ۳۵ و ۳۶ و ۳۷

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی