

Strategies to Treat Aggression in the View of the Quran and Narrations

Hosein Khakpour^{1*}, Abbas Ghorbanzade¹, Mohadese Ghaderi¹

1- Department of Quran & Hadith Sciences, Faculty of theology, University of Sistan & Balouchestan, Zahedan, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Hosein Khakpour; Email: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

Article Info

Received: Jan 20, 2017

Received in revised form:

Jun 18, 2017

Accepted: Jul 27, 2017

Available Online: Sep 6, 2017

Keywords:

Aggression

Anger

Behavioral therapy

Cognitive therapy

Religious Teachings

Abstract

Background and Objective: One of the unpleasant outcomes of today's society is aggression, which can have many reasons behind. The Qur'an perceives anger as an instance of ignorance; on the other hand, its controlling is considered to be one of the features of pious people. The aim of this research is to find the right Quran-narrative solutions to treat aggression given the behaviors that are regarded as aggressive, and need to be dealt with.

Method: This research adopts a descriptive-analytic method and, by using the Quran-narrative approach, is looking for ways to treat aggression, namely determining the contributory factors and preventing them, addressing aggression, and also preventing its catastrophic consequences. To collect the data, information centers like the database for the magazines of Iran (Magiran) and Scientific Information Database (SID) were utilized. Moreover, in this study, the ethical issues were all considered and the authors declared no conflict of interest.

Results: The results of this study show that in order for the strategies to take effect, it is necessary that all three solutions of cognitive, behavioral and emotional be used together to succeed in treating the aggression to a great extent.

Conclusion: From religious viewpoint, the first way to treat aggression is cognitive. This solution which is also called cognitive therapy aims at changing the attitude of the individual, explaining the concept of anger and its effects and consequences, along with changing the view of one's self, the world and others in the light of the orthodox monotheism. Therefore, it will guide individuals and save them from plunging into abyss of anger. As the next step, this helps individuals through emotional and behavioral solutions to become aware of this realization, thus internalizing it.

Please cite this article as: Khakpour H, Ghorbanzade A, Ghaderi M. Strategies to Treat Aggression in the View of the Quran and Narrations. J Res Relig Health. 2017; 3(4): 117- 127.

Summary

Background and Objectives: Healthy people are the capital of every society, and the survival of society is more than anything else about survival. Humans naturally cope with the imperfections. In his anger, the special tradition of the Prophet Muhammad (PBUH) and the believers, he knows that the Lord considers the ignorance of ignorance as the wrongdoer of the

unbelievers, and says: "When the unbelievers were ignorant in their selfish thoughts, and the Lord sent his peace and tranquility and those who believed said. Anger is one of the worst excitements that God has entrusted to mankind with mankind, and aggression is also the result of anger that is usually associated with it (1).

Method: The present article is a descriptive-analytic method with a Quranic-narrative approach with interdisciplinary study that has been devoted to the development of effective ways to treat aggression.

Among the suggested solutions in this article are: changing the state of anger, prostrate, pattern, ablution, mention of cure, joke and jokes.

Results: From a religious perspective, the first way to cure aggression is cognitive (2). This way of work is now called cognitive therapy. By changing the attitude of the individual (3), the meaning of the concept of aggression (4) and the effects of it, and its consequences, along with the change in the type of individual look, the Hessian world And others in the shadow of the orthodox monotheism, he can lead him to the right knowledge and save the person from aggression. In the next step, it is necessary to work through emotional (5) and behavioral ways to make this knowledge and become institutionalized.

Conclusion: The results of the research show that in order to be more effective, six strategies should be applied: cognitive, behavioral and emotional, together and in addition, which can be used to greatly help in the treatment of aggression.

References

1. The office of collaboration Tehran University and hawze, Developmental psychology with an attitude of Islamic sources. Tehran; 1990. (Full Text in Persian)
2. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.Vol.73.B.132.Hadith: 15. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
3. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.Vol.73.B.132.Hadith: 15. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
4. Ibn Manzour J. Lesan Al- Arab.V.3. Beyrout: Dar Ihya Torath Ai- Arabi. (Full Text in Persian)
5. Salari Far MR. Mental healthby attitude toIslamic source. Qom: Institute of hawzeh and university; 2005. (Full Text in Persian)

استراتيجيات لعلاج العدوانية في ضوء القرآن والروايات

حسين خاكپور^{*}، عباس قربانزاده^١، محدثة قادري^١

١- قسم الحديث والعلوم القرآنية، كلية الأديان والإلهيات، جامعة سيستان وبلوشستان، زاهدان، إيران.

^{*} المراسلات موجهة إلى السيد حسين خاكپور؛ البريد الإلكتروني: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٠١٧، ٢٠ Jan

وصول النص النهائي: ٢٠١٧، ١٨ Jun

القبول: ٢٠١٧، ٢٧ Jul

النشر الإلكتروني: ٢٠١٧، ٦ Sep

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تعتبر العدوانية واحد من عيوب المجتمع هذا اليوم، والتي يمكن أن تكون لها أسباب كثيرة. ويعتبر القرآن الكريم، الغضب سمة جاهلية، وفي المقابل، فإن السيطرة عليه من صفات المتقين. بما ان هناك سلوكيات في الناس والتي يعتبرها الآخرون سلوكاً عدوانياً، ويبحثون عن طرق لعلاج ذلك، فالهدف من هذا البحث هو العثور على الحل المناسب لعلاج العدوانية قرآنيًا وروائيًا.

منهجية البحث: قام هذا البحث التحليلي - الوصفي باستخلاص طرق فعالة لعلاج العدوان بوجهة نظر قرآنية - روائية، بما في ذلك تحديد العوامل وسبل الوقاية منها، وسبل مواجهة عدوان الغير، والحد من عواقبه السيئة. وجمع المعلومات البحثية تم الرجوع الى قواعد البيانات المختلفة مثل *magiran* و *SID*. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث واطرافه الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى تضارب المصالح.

الكشوفات: وتشير النتائج إلى أنه من أجل مزيد من التأثير، يجب أن تستخدم كل الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والعاطفية الثلاث معا وبصورة متزامنة لكي يساعد على علاج العدوانية بصورة كبيرة.

النتيجة: من المنظور الديني، الحل الأول لعلاج العدوانية هو النهج المعرفي، والذي يسمى اليوم أيضا العلاج المعرفي. من خلال تغيير موقف الفرد، والتبيين الصحيح لمفهوم العدوان والتعبير عن آثاره وعواقبه، الى جانب تغيير طريقة نظر الفرد لنفسه، وللآخرين وللعالم، يمكن أن يهدي الشخص إلى الإدراك الصحيح في ظل التوحيد وينقذه من ورطة العدوان. في الخطوة التالية، من الضروري مساعدة الشخص من خلال استراتيجيات عاطفية وسلوكية لتصبح هذه المعرفة عملياً وتتمتع بها في الشخص.

الألفاظ الرئيسية:

التعاليم الدينية

العدوانية

العلاج السلوكي

العلاج المعرفي

الغضب

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Khakpour H, Ghorbanzade A, Ghaderi M. Strategies to Treat Aggression in the View of the Quran and Narrations. J Res Relig Health. 2017; 3(4): 117- 127.

راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات

حسین خاکپور^{۱*}، عباس قربانزاده^۱، محدثه قادری^۱

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده‌ی الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

مکاتبات خطاب به آقای حسین خاکپور؛ پست الکترونیک: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱ بهمن ۹۵

دریافت متن نهایی: ۲۸ خرداد ۹۶

پذیرش: ۵ مرداد ۹۶

نشر الکترونیکی: ۱۵ شهریور ۹۶

واژگان کلیدی:

آموزه‌های دینی

پرخاشگری

خشم

رفتاردرمانی

شناخت‌درمانی

چکیده

سابقه و هدف: پرخاشگری یکی از ناملایمات جامعه‌ی امروزی است که می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. قرآن کریم خشم را از صفات جاهلی می‌داند و در مقابل، کنترل آن را از ویژگی‌های متقین برمی‌شمرد. از آنجایی که امروزه در بسیاری از انسان‌ها رفتارهایی مشاهده می‌شود که اطرافیان‌شان آن را پرخاشگری می‌نامند و به دنبال یافتن روش‌هایی برای درمان آن هستند؛ هدف این پژوهش نیز، یافتن راه‌حل مناسب قرآنی - روایی برای درمان پرخاشگری است.

روش کار: این پژوهش که از نوع توصیفی - تحلیلی است با رویکرد قرآنی - روایی به استخراج راه‌های مؤثر در درمان پرخاشگری از جمله شناخت عوامل و راه‌های پیشگیری از بروز آن، راهکارهای مقابله با پرخاشگری دیگران و همچنین جلوگیری از عواقب سوء آن پرداخته است؛ برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش به بانک‌های اطلاعاتی مانند بانک نشریات کشور (magiran) و بانک نشریات جهاد دانشگاهی (SID) مراجعه شده است. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است. علاوه بر این، نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان می‌دهد که برای تأثیرگذاری بیشتر لازم است هر سه راهکار شناختی، رفتاری و عاطفی با هم و در کنار هم به کار گرفته شود تا بتوان تا حد زیادی به درمان پرخاشگری کمک کرد.

نتیجه‌گیری: از نگاه دینی نخستین راهکار برای درمان پرخاشگری، راهکار شناختی است؛ که امروزه شناخت‌درمانی نیز نامیده می‌شود. با تغییر نگرش فرد، تبیین درست مفهوم پرخاشگری و بیان آثار و عواقب آن در کنار تغییر نوع نگاه فرد به خود، جهان هستی و دیگران در سایه‌ی توحیدمداری، می‌توان شخص را به شناختی درست رهنمون کرد و او را از ورطه‌ی پرخاشگری نجات داد. در گام بعدی لازم است از طریق راهکارهای عاطفی و رفتاری به شخص کمک کرد تا این شناخت به عمل درآید و در او نهادینه شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Khakpour H, Ghorbanzade A, Ghaderi M. Strategies to Treat Aggression in the View of the Quran and Narrations. J Res Relig Health. 2017; 3(4): 117-127.

مقدمه

دوم به شیوه‌های مختلف بروز پرخاشگری در عرصه‌های مختلف زندگی می‌پردازد.

جعفری هرفته نیز در مقاله‌ی «الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی» پس از بررسی پرخاشگری در علم روان‌شناسی و معادل‌یابی آن در اسلام، به پیشنهاد راهکارهایی برای درمان آن با استفاده از منابع اسلامی پرداخته است. آنچه حائز اهمیت است، این است که وی پرخاشگری را به‌طور کلی بررسی کرده است؛ اما این مقاله، به‌طور خاص به پیشنهاد راهکار درمان پرخاشگری از منظر قرآن و روایات با سه رویکرد شناختی، رفتاری و عاطفی می‌پردازد.

پرخاش در لغت به معنی جنگ و جدال و درشتی از روی خشم و پیکار است (۳) که از آن با عنوان پرخاشگری یاد می‌شود. پرخاشگری رفتاری است که به قصد آزار کسی یا آسیب‌رساندن به چیزی بروز می‌کند (۴). آنچه در این تعریف حائز اهمیت است، نیت رفتارکننده است؛ یعنی رفتار آسیب‌زا در صورتی پرخاشگری محسوب می‌شود که از روی عمد و به‌منظور صدمه‌زدن به دیگری و یا به خود صورت گرفته باشد (۵).

در این پژوهش، دو معادل تندخویی و بددهانی از بطن روایات برای پرخاشگری انتخاب شده است (۶ و ۷). غضب و خشم ویژگی است که معمولاً در مراتب شدید آن با اراده‌ی انتقام و صدمه‌زدن به غیر همراه است. بنابراین خشم که در لغت به معنای غضب، قهر و غیظ است (۸)، سبب پرخاشگری در نظر گرفته شده و تلاش شده است که افراد بتوانند خشم خود را کنترل کنند؛ زیرا کنترل خشم، با کنترل پرخاشگری همراه است. از سوی دیگر، در منابع دینی به علت عادی پرخاشگری، یعنی خشم و کنترل آن پرداخته شده است. بنابراین، راهکارهای دینی برای کنترل خشم، می‌تواند راهکار خوبی برای کنترل پرخاشگری نیز باشد؛ به‌ویژه راهکارهای بیان شده در روایات، با برخی از راهکارهای مهار پرخاشگری در دانش روان‌شناسی نیز همخوانی دارد (۹).

پرخاشگری برحسب علت و هدف به چند نوع تقسیم می‌شود و شناخت درست نوع پرخاشگری نقش مهمی در درمان آن دارد.

نوع اول: پرخاشگری وسیله‌ی است که برای رسیدن به چیزی روی می‌دهد. اگر رفتاری در جهت رسیدن و دستیابی به هدفی خارجی صورت گیرد، پرخاشگری وسیله‌ی تلقی می‌شود (۱۰). برای مثال «بیشتر پرخاشگری‌های کودکان از نوع وسیله‌ی است؛ زیرا بیشتر آنان برای اینکه اسباب‌بازی و یا

انسان‌های سالم سرمایه‌های هر جامعه محسوب می‌شوند و بقای جامعه بیش از هر چیز بر بقای آنان استوار است. انسان‌ها به‌طور فطری با ناملایمات مقابله می‌کنند. خداوند در قرآن حفظ سکون و آرامش در هنگام خشم را سنت ویژه‌ی رسول خدا (ص) و مؤمنان می‌داند و خشم و تعصبات جاهلی را ره‌آورد افکار نادرست کافران قلمداد می‌کند و می‌فرماید: (به خاطر بیاورید) هنگامی را که کافران در دل‌های خود خشم جاهلیت داشتند و خداوند آرامش و سکینه‌ی خود را بر فرستاده‌ی خویش و مؤمنان نازل فرمود.

خشم یکی از نیرومندترین هیجان‌ها است که خداوند متعال در وجود انسان به ودیعه گذارده است؛ پرخاشگری نیز از آثار حالت هیجانی خشم است که معمولاً همراه آن رخ می‌دهد (۱). انسان هنگامی که به خواسته‌ی خود نمی‌رسد، خشمگین می‌شود و این خشم را که به یکی از رذایل بزرگ تبدیل می‌شود و رذایل مهم دیگری نیز با خود به همراه می‌آورد، در قالب پرخاشگری بروز می‌دهد و از حالت تعادل خارج می‌شود (۲).

به همین دلیل ضرورت می‌یابد راه‌های پیشگیری و کنترل خشم به‌ویژه از طریق دین که جامع و کامل همه‌ی ضروریات زندگی انسان است، بررسی شود. در این مقاله سعی شده است راهکارهای معرفی شده در آیات و روایات جمع‌آوری شود و برای استفاده تبیین شود.

در چند دهه‌ی اخیر موضوع پرخاشگری توجه بسیاری از دانشمندان و متخصصان را به خود معطوف کرده است. به‌گونه‌ی که ده‌ها کتاب و صدها مقاله درباره‌ی این موضوع به چاپ رسیده؛ اما متأسفانه به بررسی این موضوع از دیدگاه دینی کمتر توجه شده است.

برای مثال «جوان هوشیار» در کتاب خود سلسله مباحثی از امام خمینی (ره) مطرح کرده و به موضوعاتی چون بررسی معنای لغوی و اصطلاحی خشم و اقسام آن، عناوین خشم در قرآن و روایات، تفریط در خشم و ... پرداخته است.

علاوه‌براین، کتاب «پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی»، نوشته‌ی «باربارا کراهه» از دو شاخه‌ی اصلی تشکیل شده است: شاخه‌ی اول به رویکردهای نظری با هدف تفهیم، تشریح و پیش‌بینی بروز پرخاشگری که شکل خاصی از رفتار اجتماعی محسوب می‌شود، اختصاص دارد؛ و شاخه‌ی

روایات آمده است: خستگی انسان را تندخو (پرخاشگر) می‌سازد (۱۶).

روش کار

ی است با رویکرد قرآنی و روایی و با استفاده از روش‌های علمی به استخراج راه‌های مؤثر در درمان پرخاشگری پرداخته است. برای جمع‌آوری اطلاعات به بانک‌های اطلاعاتی مانند بانک نشریات کشور^۱، بانک نشریات جهاد دانشگاهی^۲ و ... مراجعه شده است. در پژوهش حاضر از نرم‌افزارهای جامع‌الاحادیث و جامع‌التفاسیر^۳ نیز استفاده شده است.

یافته‌ها

با تأمل در آیات و روایات در می‌یابیم راهکارهایی برای کنترل خشم و عصبانیت در منابع اسلامی توصیه شده است. این راهکارها را می‌توان به شناخت رفتاری و عاطفی خلاصه کرد و آنها را طی مراحل رشد و بالندگی و حتی در کهن‌سالی به افراد آموزش داد تا هنگام پرخاشگری با استفاده از آنها بر خود مسلط شوند.

۴-۱ راهکارهای شناختی

برای درمان هر بیماری و یا حل هر مشکلی ابتدا باید شناختی دقیق از آن پیدا کرد تا بتوان آن را درمان کرد؛ در این مورد نیز شخص باید شناختی کامل از پرخاشگری پیدا کند و در مراحل بعد به درمان آن بپردازد.

همان‌گونه که امام علی (ع) می‌فرماید: «کنار زدن غضب به واسطه‌ی بردباری، نتیجه‌ی شناخت است» (۱۷). در منابع اسلامی، تلاش شده که نگرشی صحیح درباره‌ی خشم داشته باشیم؛ از جمله در روایتی آمده است: خشم و غضب، امری شیطانی است و شیطان با ابزار قراردادن آن انسان‌ها را صید می‌کند و از طریق سعادت منحرف و به راه شقاوت می‌کشاند (۱۷).

اسلام دو نوع شناخت را لازم می‌داند: ابتدا شناخت فوائد و آثار کنترل خشم و پرخاشگری؛ و دوم، درک آثار و عواقب پرخاشگری برای اجتناب از آنها است. از این‌رو، این دو شناخت باید همراه با هم صورت پذیرد.

خوراکی‌هایشان را به دست‌آوردند، همدیگر را هل می‌دهند و یا می‌زنند و به ندرت پیش می‌آید که هدفشان آسیب‌رساندن به کسی باشد. کودکان معمولاً جلو پدر، مادر، دوستان و اعضای خانواده که به حمایت آنان نیاز دارند، رفتار پرخاشگرانه‌ی بیشتری نشان می‌دهند؛ که علت آن نیز جلب توجه و حمایت کردن اطرافیان از نظرها و خواسته‌هایشان است» (۱۱). نوع دوم: پرخاشگری خصمانه است؛ در صورتی که پرخاشگری به قصد آسیب‌رساندن به دیگران باشد، خصمانه تلقی می‌شود. پس پرخاشگری خصمانه هر نوع رفتاری است که هدفش اذیت‌کردن یا آسیب‌رساندن به موجود زنده‌ی دیگری باشد (۱۲). این قسم در افرادی که از نظر روحی تحت فشارند و یا الگوهای نامناسبی دارند بیشتر دیده می‌شود.

نوع سوم: پرخاشگری مستقیم و غیرمستقیم است: اگر دلیل پرخاشگری معلوم باشد، مستقیم و اگر نامعلوم باشد، غیرمستقیم تلقی می‌شود. این تقسیم‌بندی بر اساس شناختن یا نشناختن علل پرخاشگری صورت پذیرفته است. اگر علت پرخاشگری روشن باشد، مثلاً فرد دیگری موجب شده که به مقصود خود نرسیم و ما هم آن عامل را می‌شناسیم و از خود رفتار پرخاشگرانه بروز می‌دهیم، این پرخاشگری از نوع مستقیم است؛ اما در صورتی که عامل پرخاشگری را نشناسیم، مثلاً در اتوبوس به اشتباه با فردی برخورد کنیم و او شروع به پرخاشگری کند، این نوع پرخاشگری که زمینه‌های قبلی دارد، پرخاشگری غیرمستقیم نامیده می‌شود (۱۳).

عوامل مختلفی می‌تواند در بروز پرخاشگری نقش داشته باشد که مهم‌ترین و اصلی‌ترین آن، وراثت و محیط است. در سخنی از حضرت علی (ع) آمده است: سجایای اخلاقی، دلیل پاکی وراثت و فضیلت ریشه‌ی خانوادگی است (۱۴). انسان بعضی صفات را از پدران و مادران نزدیک یا اجداد دوردست و در محیط مناسب و شرایط مساعد به دست می‌آورد. سجایا و یا سیئات اخلاقی پدران و مادران در فرزندان زمینه‌هایی را ایجاد می‌کند (۱۵).

با توجه به مطالب گفته‌شده، گاهی خشم و پرخاشگری می‌تواند ریشه در وراثت داشته باشد، بنابراین انسان آنچه را که از والدین به ارث برده به نمایش می‌گذارد. در این مورد شاید بتوان با کمی صبر و حوصله و تغییر رفتار اطرافیان، به فرد پرخاشگر کمک کرد.

فرزندان آینده‌ی تمام‌نمای والدین هستند. وقتی پدر و مادر خود پرخاشگر باشند رفتاری که از فرزندانشان می‌بینند دقیقاً پرخاشگری است. گاهی نیز خستگی موجب خشم می‌شود؛ در

¹ Magiran

² SID

³ NOOR

۴-۱-۱ تبیین پیامدهای خشم

باید روشن ساخت که در مرحله‌ی نخست، عصبانیت موجب آسیب‌رسیدن به خود فرد پرخاشگر می‌شود. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «غضب دل مرد دانا را هلاک می‌کند» (۱۸). مقصود از دل در اینجا، عقل انسان است و هنگامی که عقل انسان دچار هلاکت شود توانایی تشخیص کار خوب از بد را ندارد و امکان دارد هر کاری انجام دهد، در نتیجه «غضب ایمان را فاسد می‌کند، همان‌گونه که سرکه عسل را فاسد می‌کند» (۱۹).

بنابراین چون شیطان دشمن انسان‌ها است، با فراهم کردن زمینه‌های عصبانیت و خشم می‌خواهد انسان را به ورطه‌ی گناه بکشد و در نهایت او را به سوی دوزخ سوق دهد (۲۰). از آنجایی که خشم نوعی جنون (۲۱)، کلید هر بدی (۲۱) و بدترین چیز است (۲۲)، اگر انسان نتواند آن را مهار کند به جهنم نزدیک می‌شود (۲۳)؛ باید دقت کرد که مهار خشم، فضیلت است (۲۴).

پرخاشگری در مراحل بعدی موجب آسیب‌رسیدن به اطرافیان انسان می‌شود و فرد غضبناک، رفتارهای نادرستی مانند فحش‌دادن، فاش کردن اسرار و بدگویی از دیگران را از خود بروز می‌دهد که موجب دشمنی دوستان می‌شود. از امام صادق (ع) نقل است که پدرم فرمود: چه چیز سزاوار توجه و مراقبت بیشتر نسبت به غضب است؟ زیرا گاه می‌شود که انسان در اثر خشم مرتکب قتل نفسی که خدا حرام کرده، یا متهم کردن زن پاکدامن می‌شود (۲۵).

۴-۱-۲ تبیین آثار کنترل خشم

امام صادق (ع): هر که خشم خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند (۲۶).

بعد از آنکه فرد با پیامدهای خشم و پرخاشگری کاملاً آشنا شد، وقت آن است که با بیان فوائد کنترل خشم، او را به ترک پرخاشگری ترغیب کرد. بنابراین یکی از راه‌های رسیدن به خدا بنابر سخن رسول خدا (ص) که می‌فرماید: از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خدای عزوجل دو جرعه است: جرعه‌ی خشمی که با بردباری آن را فرو بری و جرعه‌ی مصیبتی که با شکیبایی کردن آن را فرو بری (۲۷)، فرو خوردن خشم است.

برای افرادی که دائم به دنبال برتری طلبی هستند، باید راه پیروزی بر شیطان را روشن ساخت. بدین صورت که هر که بر خشم خویش چیره شود، بر شیطان پیروز شود و هر که مقهور خشم خویش شود، شیطان بر او پیروز شود؛ و به آنان چنین آگاهی داد که نشان انسانیت و بالاترین انسانیت، تسلط داشتن بر خشم و میراندن خواهش نفس است (۲۶).

قرآن کریم در آیات متعدد مؤمنان را به دلیل کنترل خشمشان می‌ستاید. در سوره‌ی «شوری» در مورد مؤمنان می‌فرماید: «و اذا غضبوا هم یغفرون» «و مؤمنان کسانی هستند که در هنگام خشم عفو می‌نمایند» (۲۸).

۴-۲ راهکارهای رفتاری

برخی از راهکارهای روایی، رفتاری است که باید با عمل همراه باشد. این راهکار به درمان پرخاشگری کمک بسزایی می‌کند.

۴-۲-۱ تغییر وضعیت به هنگام خشم

در روایات دلنشین معصومان تغییر حالت شخص در هنگام خشم و عصبانیت راهکاری رفتاری برای فروکش کردن خشم معرفی شده است:

وقتی در حضور امام باقر (ع) سخن از غضب به میان آمد، حضرت فرمود: هرگاه شخصی خشمگین شد، اگر ایستاده است فوراً بنشیند تا پلیدی و وسوسه‌ی شیطان از او دور شود و هرگاه به خویشتاوندش غضب کند، به نزد او برود و بدنش را لمس کند، چراکه خویشتاوند اگر لمس شود، آرامش یابد^۱ (۲۹).

همچنین رسول خدا به امام علی (ع) فرمود: یا علی خشمگین مشو، پس هرگاه خشمگین شدی، بنشین (۳۰).

این مسئله را این‌گونه می‌توان تشریح کرد که انسان چون خشمگین می‌شود تمام حواس بدنش به چیزی متمرکز می‌شود که او را خشمگین ساخته است، پس اگر کاری انجام دهد که تمرکزش را در مورد خشم به هم بزند، چون حواسش به چیز دیگری متوجه شده، خشمش فرو می‌نشیند (۲۵).

در حدیثی دیگر، از امام باقر (ع) است که فرمود: هنگامی که آثار غضب در شما پدیدار شد بر روی زمین بنشینید (۳۱).

۴-۲-۲ سجده کردن

سجده در هنگام خشم به انسان یادآوری می‌کند که قدرت خدا بالاتر از قدرت او است. صورت روی خاک نهادن (سجده)، راهکاری دینی برای تغییر وضعیت بدن و همچنین توجه و به‌یادآوردن قدرت خداوند است (۳۲). قرآن کریم می‌فرماید: «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم»؛ «واژه‌ی «حول» در لغت به معنای حرکت و جنبش و کلمه‌ی «قوه» به مفهوم استطاعت و توانایی است. بنابراین معنای عبارت فوق چنین است: هیچ حرکت و استطاعتی جز به مشیت خداوند بزرگ نیست» (۳۳).

^۱ البته باید توجه داشت که در مسئله‌ی لمس بدن فرد خشمگین حریم محرم و نامحرم حفظ شود، چرا که در این صورت افراد نامحرم نمی‌توانند به بهانه‌ی فرونشاندن خشم، تماس جسمانی داشته باشند که این خود گناهی نابخشودنی است.

خوش‌رو، خوش‌خو و نرم‌خو بود (۳۸). خداوند پیامبر (ص) را در قرآن چنین معرفی می‌کند: رسولی از خود شما به‌سوی شما آمد که رنج‌های شما بر او سخت است و اصرار بر هدایت شما دارد و نسبت به مؤمنان رئوف و مهربان است (۳۹). در جای دیگر می‌فرماید: پیامبر (ص) الگوی خوبی برای شما است (۴۰).

۴-۲-۴ وضوگرفتن و غسل کردن

شستن دست و صورت و رساندن آب به بدن در خاموش کردن آتش خشم مؤثر است. اسلام توصیه می‌کند: هنگام بروز غضب با وضوگرفتن یا غسل کردن آن را مهار کنید (۴۱). البته نوشیدن آب هم می‌تواند به کنترل غضب کمک کند (۴۲).

۴-۲-۵ ذکر درمانی

ذکر درمانی یکی از راه‌هایی است که موجب فرونشاندن خشم و کنترل پرخاشگری می‌شود. برخی از این اذکار عبارت است از:

۴-۲-۵-۱ ذکر شریف «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»

در بسیاری موارد، محرک غضب و پرخاشگری، شیطان و دوستان شیطان صفت هستند که باید با غفلت‌زدایی آنان را از خود دور کنیم. حضرت علی (ع) می‌فرماید: یاد خداوند دورکننده‌ی شیطان است (۴۳).

یاد خدا، مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند انسان را از کارهای ناشایست باز دارد. امام صادق (ع) فرمود: در تورات نوشته شده است: ای فرزند آدم، مرا هنگام خشم به یاد آر تا تو را هنگام غضبم یاد کنم و تو را همراه نکنم با کسانی که نابود خواهند شد (۲۵).

یکی از اذکاری که در روایات برای کنترل غضب به آن اشاره شده است، ذکر استعاده (پناه بردن به خدا از شر شیطان) است. امام صادق (ع) می‌فرماید: هرگاه کسی از شما، آن هنگام که عصبانی شود «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگوید، غضب از وجودش می‌رود (۴۴).

۴-۲-۵-۲ ذکر شریف «لا حول ولا قوه الا بالله العلی العظیم»

با گفتن این ذکر انسان می‌خواهد دست نیاز خود را به‌سوی خالق هستی دراز کند تا خدا که آفریننده‌ی اوست در فروخوردن خشم به وی کمک کند.

قطب راوندی در کتاب خود می‌نویسد: ابلیس به موسی (ع) عرضه داشت: از غضب پرهیز کن و هرگاه خشمگین شدی «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» را بگو تا غضبت آرام گیرد (۴۵).

از این احادیث این‌گونه برداشت می‌شود که انسان در حالت خشم احساس غرور و قدرت می‌کند، در نتیجه ممکن است دست به هر کاری بزند؛ از این‌رو، سجده کردن راهی برای تغییر وضعیت بدن و به‌هم خوردن تمرکز فرد از خشم است.

۴-۲-۳ الگودهی

نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی معتقدند: با الگوهای مخرب می‌توان پرخاشگری را به مردم آموزش داد و با الگوهای غیرپرخاشگرانه نیز می‌توان به مردم کمک کرد تا در برابر تحریک مقاومت ورزند (۳۴).

رویکردهایی که هدف آنها آموزش مهارت‌های جدید است و به فرد امکان می‌دهد رفتارهای دیگری را جایگزین پرخاشگری کند، معمولاً نسبت به تخلیه‌ی هیجانی و تنبیه موفقیت‌آمیزتر است. خشم و برانگیختگی عاطفی منفی در بروز بسیاری از موارد پرخاشگری نقش کلیدی دارد. بنابراین، بالا بردن توان فرد در کنترل خشم خود، به احتمال زیاد در کاهش پرخاشگری خصومت‌آمیز مؤثر خواهد بود. رویکردهای کنترل خشم، عمدتاً بر اصول درمان شناختی- رفتاری، به‌ویژه «آموزش مقاومت‌سازی در برابر فشار روانی»^۱ مایکنبام^۲، که نوواکو^۳ از آن برای کنترل خشم استفاده کرده، مبتنی است (۳۵).

در اسلام نیز برای جلوگیری از تهییج خشم، توجه به الگوهای عینی توصیه شده است که به چند نمونه از این روایات اشاره می‌شود:

- یکی از خدمت‌گزاران امام سجاد (ع) برای وضوگرفتن آب به دست حضرت می‌ریخت؛ ناگهان ظرف آب از دستش رها شد و صورت ایشان را مجروح کرد. آن زن گفت خدای تعالی می‌فرماید: «والکاظمین العیظ»؛ حضرت فرمود: خشم خود را فرو خوردم. زن ادامه‌ی آیه را خواند: «والعافین عن الناس»، حضرت فرمود: خداوند تو را ببخشد. او آخر آیه را خواند که می‌فرماید: «والله یحب المحسنین»، حضرت فرمود: تو آزادی، می‌توانی بروی (۳۶).

- ماجرای مرد شامی که امام حسن (ع) را دید و شروع به بددهانی (پرخاش) به ایشان کرد و در مقابل امام (ع) با نرمی و مهربانی برخورد کردند و او را به منزلشان بردند و تا پایان سفرش از او پذیرایی کردند. این برخورد موجب شد تا آن مرد جذب خاندان عصمت و طهارت شود (۳۷).

چنین وقایعی در مورد پیامبر اکرم (ص) نیز فراوان نقل شده است؛ از جمله در مورد پیامبر آمده است که پیامبر (ص) دائماً

^۱ SIT

^۲ Meichenbaum

^۳ Noavaco

فراهم آوردن زمینه‌های شناختی، به صرف تهییج عاطفی نمی‌توان افراد را به انجام دادن اموری و اجتناب از اموری دیگر فراخواند.

در علم روان‌شناسی از اصل «تهییج عاطفی» با عنوان تقویت رفتارهای مغایر نام برده می‌شود، که برای از بین بردن رفتار نامطلوب، به جای تنبیه آن رفتار، می‌توان رفتار مغایر با آن را تقویت کرد (۵۳).

همین اصل در اسلام با عنوان تهییج عاطفی بیان شده؛ و عبارت است از تحریک افراد به ترک پرخاشگری از طریق توصیه به ملامت و صبر و شکیبایی. اولیای دین در این زمینه می‌فرمایند: خداوند انسان‌های باحیا و شکیبیا را دوست دارد و بدکار بدزبان را دشمن می‌دارد (۵۴).

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج پژوهش، می‌توان گفت علل مختلفی از جمله خستگی، حسادت، محیط و ... برای ایجاد پرخاشگری در افراد وجود دارد که هر کدام از این موارد زمینه را برای ایجاد پرخاشگری مهیا می‌کند. وظایف افراد در هنگام مواجهه با علل خشم عبارت است از:

- ۱- آشنایی هر چه بیشتر با مفهوم خشم و عصبانیت، به طوری که فرد تصور درستی از این موضوع داشته باشد.
- ۲- به افراد بگویند: خداوند متعال یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های متعالی را بخشش و عفو مردم می‌شمارد.
- ۳- افراد را در مورد نتایج کنترل خشم آگاه کند، سپس با استفاده از ذکرهای به کار رفته در ذکر درمانی چون استعاذه و صلوات و نیز راهکارهای رفتاری چون وضوگرفتن و همچنین راهکارهای عاطفی؛ آهسته به سوی کم‌رنگ کردن و در نتیجه محو کردن پرخاشگری قدم بردارند.
- ۴- الگویی به افراد معرفی کنند که در هنگام بروز حالت هیجانی خشم به جای پرخاش کردن، کظم غیظ و حلم داشته باشند.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربارۀ این پژوهش ندارند.

References

تان‌سینگ‌یانگ و هولام^۱ در فعالیت‌های بالینی خود از تمرین حضور خداوند برای مقابله با استرس استفاده کردند. آنان دریافتند که حضور قلب در برابر پروردگار، موجب افزایش آرامش و کاهش فشار روانی می‌شود (۴۶).

۴-۵-۳ دعا و ذکر صلوات بر پیامبر (ص) و آل پاک و مطهر ایشان

ذکر صلوات از دیگر راه‌های فروخوردن خشم و رسیدن به آرامش است. در سیره‌ی امام صادق (ع) آمده است که هرگاه حالت غیظ به حضرت دست می‌داد، ابتدا درود بر پیامبر (ص) می‌فرستاد، بعد آیه‌ی «وَيَذُوبُ غَيْظُ قُلُوبِهِمْ وَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (۴۷)؛ «و خشم دل‌هایشان را بزدايد و خدا از هر که بخواهد می‌گذرد و خدا دانای شایسته کار است»، را تلاوت می‌فرمود و همچنین این دعا را می‌خواند: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَادْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي وَأَجْزِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»؛ «خداوند! گناهانم را ببخش و غیظ دلم را برطرف ساز و مرا از شیطان رانده‌شده، پناه بده و هر تحرک و توانایی فقط به واسطه‌ی خداوند بلندمرتبه و بزرگ است» (۴۸).

۴-۳-۶ شوخی و مزاح

مزاح از دیگر راهکارهای رفتاری است که موجب کم‌شدن توجه فرد از بروز خشم و پرخاش می‌شود. با ورود اسلام به حجاز، برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن، دوری می‌کردند و زندگی را فقط در نماز و روزه خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا رعایت اعتدال را توصیه کردند (۴۹). حضرت فرمود: «أَنَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلَكُمْ أَمَا زَكُّكُمْ» (۴۹). در سیره‌ی پیشوایان دین نیز شوخی و مزاح در تعامل و ارتباط با اصحاب خود روایت شده است (۵۰).

نتایج تحقیقات کوپر^۲ نشان داده، افراد دارای حس عمیق شوخ‌طبعی به طور قابل‌ملاحظه‌ی از خلق بهتری برخوردارند (۵۱). برخی از پژوهشگران معتقدند بذله‌گویی، بیانی نمادین از فشارهای درونی است و تا حد زیادی می‌تواند از آثار منفی تنش‌های زندگی جلوگیری کند (۹).

۴-۴ راهکار عاطفی

در راهکار عاطفی سعی می‌شود تا با بهره‌گیری از عواطف یکدیگر و تلاش در برقراری رابطه‌ی عاطفی مثبت و ابراز محبت و دوری از کینه و توجه مثبت بدون شرط (۵۱) به درمان پرخاشگری بپردازیم. در پرتو محبت می‌توان احساسات افراد را به خوبی رهبری کرد و به راه صحیح و سعادت‌بخش سوق داد و او را انسان شایسته‌ی ساخت (۵۲). باید توجه داشت که بدون

^۱ Tang sing yang & hollam

^۲ Cooper

1. The office of collaboration Tehran University and hawze, Developmental psychology with an attitude of Islamic sources. Tehran;1990. (Full Text in Persian)



2. Javan Hoshiar J. Anger and Aggression. Tehran: Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works; 2009. (Full Text in Persian)
3. Amid H. Amid Dictionary. Tehran: Amir Kabir; 1992. (Full Text in Persian)
4. Seif S. Developmental Psychology (1). Tehran: Samt; 1996. (Full Text in Persian)
5. Navabinejad S. Normal and abnormal behavior in children and its Prevention and treatment methods. Tehran: Parent-Teacher Association ;1993. (Full Text in Persian)
6. Ahadi H. Developmental Psychology. Tehran: Jeyhoun; 2009. (Full Text in Persian)
7. Ibn ShahrAshoub M. Virtues of AalAbiTalib, Corrected by: Hashem RasouliMahallati. Qom: Matbaeh Al-Elmieh. (Full Text in Persian)
8. Moin M. Persian Dictionary. Tehran: Amir Kabir Publication; 1971. (Full Text in Persian)
9. Jafari Hrophte M, Ahmadi MR. The Model of Control of Aggression according to the Religious Teachings. Psychology and Religion. 2013;6(4):81-105. (Full Text in Persian)
10. Mawsn P, Kigan J. Children's personality development, Translated by: MahshidYasani. Tehran: NashCenter; 1998. (Full Text in Persian)
11. The office of collaboration Tehran University and hawze.Developmental psychology with an attitude of Islamic sources. Tehran;1996. (Full Text in Persian)
12. Baron R. social Psychology, Translated by: Joseph Karimi. Tehran: Ravan; 2009. (Full Text in Persian)
13. KhodaPanahi MK. Psychology, physiology booklet. Qom: Presented in Educational Institute of Imam Khomeini; 1998. (Full Text in Persian)
14. TamimiAmedi A, W. Ghorar-al-hekam and Dorar-al-kalam. Qom: Dar-al- KotobEslami.Hadith: 10529,280; 1989. (Full Text in Persian)
15. Falsafi MT. Children in terms of inheritance and upbringing. Tehran :Islamic Culture Publishing Office; 2006. (Full Text in Persian)
16. Ahadi H. Developmental Psychology. Tehran: Jeyhoun; 2009. (Full Text in Persian)
17. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar. Vol. 73. B. 132. Hadith: 15. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
18. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V. 73.P.132.Hadith . 20 .Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
19. Koleini MY. Kaafi, Corrected by: Ali AkbarGhaffari and Mohammad Akhondi.V.2.Hadith.3. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)
20. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V.73.Hadith. 20. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
21. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V.73.Hadith: 20. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
22. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V.73.B.132.Hadith: 16. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
23. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V.73.B.265.Hadith: 15. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
24. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar. V. 73. B. 93. Hadith:14. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
25. Horr Amoli MH. Jihad with soul, Translated by: Abolghsemi, H.S.Corrected by: Abolghsemi, M .S. Qom: Asr Rahaie; 2007. (Full Text in Persian)
26. Mohammadi ReyShahri M. Mizan Al-Hikmah. Qom: Dar Al-Hadith; 1996. (Full Text in Persian)
27. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V.69. Beirut: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
28. The holy Quran.Al-Showra.verse 73. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010. (Full Text in Arabic)
29. Koleini MY. Kaafi, Corrected by: Ali AkbarGhaffari and Mohammad Akhondi.V.2.Hadith:2. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)
30. Ibn Shobe Harrani H. Tohaf Al-Oghoul, Corrected by :Ali Akbar Ghafari. Qom: Teachers Association; 1983. (Full Text in Persian)
31. Koleini MY. Kaafi, Corrected by: Ali AkbarGhaffari and Mohammad Akhondi.V.3. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)
32. Ebn AbiFaras V. Varam Collection.V.1. Qom:

Maktabeh Faghih; 1989. (Full Text in Persian)

33. Ibn Manzour J. Lisan Al- Arab.V.3. Beyrout: Dar Ihya Torath Ai- Arabi. (Full Text in Persian)

34. Franzvy S. Social Psychology, Translated by: Mehrdad Firouzbakht. Tehran;1961. (Full Text in Persian)

35. Carahe B. Aggression from the point of view of social psychology, Translated by: Mohammad Hosain Nazari Nejad. Tehran: Roshd; 2011. (Full Text in Persian)

36. Tabatabai SMH. Al-Mizan Interpretation, translated by: Mousavi Hamedani,S.M.B.V.4. Qom: Teachers Association; 1981. (Full Text in Persian)

37. Ibn ShahrAshoub MA. Virtues of AalAbiTalib, Corrected by: Hashem RasouliMahallati.V.4. Qom: Matbaeh Al-Elmieh. (Full Text in Persian)

38. DelshadTehrani M. The Prophet Sire.V.2. Tehran: The Center of publication. (Full Text in Persian)

39. The holy Quran.Al-Tovbeh.verse 128. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010. (Full Text in Arabic)

40. The holy Quran.Al-Ahzab.verse 21. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010. (Full Text in Arabic)

41. Majlesi M. Bahah-Al-Anvar.V.73.Hadith:20. Beirout: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)

42. Koleini MY. Kaafi, Corrected by: Ali AkbarGhaffari and Mohammad Akhondi.V.6. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)

43. TamimiAmedi A W. Ghorar-al-hekam and Dorar-al-kalam. Qom: Dar-al- KotobEslami; 1989. (Full Text in Persian)

44. Majlesi MB. Bahah-Al-Anvar.V. 92. . Beirout: Dar-Al-Ehia Al-Torath Al-Arabi 1982. (Full Text in Arabic)

45. Noori MH .Mostadrak Al-Vasayel. V.12. Qom: Aalol-Bait; 1987. (Full Text in Persian)

46. Sharifinia MH. Patterns of integrated psychotherapy with the introduction of integrated management of the Consolidated. Qom: Institute of hawzeh and university; 2012. (Full Text in Persian)

47. The holy Quran.Al-Tovbeh.verse 15. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010. (Full Text in Arabic)

48. Tabarsi H. Makarem al-Akhlaq. Qom: Sharif Razi; 1991.

49. Pasandide A. Life satisfaction. Qom: Dar Al-Hdith; 2005.

50. Koleini MY. Kaafi, Corrected by: Ali AkbarGhaffari and Mohammad Akhondi.V.2. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)

51. Salari Far MR. Mental healthby attitude toIslamic source. Qom: Institute of hawzeh and university; 2005. (Full Text in Persian)

52. Falsafi MT. Children in terms of inheritance and upbringing.V.2. Tehran;2006. (Full Text in Persian)

53. Karimi J. Social Psychology. Tehran: Aras Baran; 2001. (Full Text in Persian)

54. Naraghi A. Meraj Al-Saadeh.V.1. Qom: Ghaem AaL Mohammad; 2005. (Full Text in Persian)