

الگوی چندبُعدی مقابله دینی با تکیه بر آموزه‌های مهار خشم

The Multimodal Model of Religious Coping Based on Anger Control Doctrines

سیدمهدی خطیب / پژوهشگر گروه روانشناسی اسلامی پژوهشگاه قرآن و حدیث

Seyyed Mahdi Khatib, (Researcher, Department of Islamic Psychology, Qoran and Hadith Research Center)

Abstract

This study aimed at introducing the multimodal model of religious coping based on anger control doctrines. The research method was a descriptive-analytic one and was conducted in religious jurisprudence way. Study findings indicated that analysis of religious doctrines produces two models: multimodal model of coping and single modal model of coping. In the multimodal model of religious coping which is based on "theory-based technical eclecticism", the cognitive, behavioral, effective, physiological, interpersonal, and spiritual modality were considered. Furthermore, single modal model of coping is concerned with one modality of the multimodal

چکیده

این پژوهش به منظور معرفی الگوی چندبُعدی مقابله دینی با تکیه بر آموزه‌های مهار خشم طراحی شد. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی بود و به شیوه اجتهاد دینی انجام گردید. یافته‌های پژوهش نشان داد که از تحلیل آموزه‌های دینی، دو الگوی تک‌بُعدی مقابله و الگوی چندبُعدی مقابله استخراج می‌شود. در الگوی چندبُعدی مقابله دینی، که مبتنی بر «تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور» است، ابعاد شناختی، رفتاری، هیجانی، زیستی، ارتباطی و معنوی با تکیه بر دیدگاه اسلام لحاظ شده است. در کنار الگوی چندبُعدی مقابله، الگوی تک‌بُعدی مقابله وجود دارد که ناظر به یکی از ابعاد چندبُعدی مقابله است

coping and this model applicable to less severe psychological problems. Both coping models are applicable in anger Control. If the emotion anger has more intensity and more duration, the application of the multimodal model of coping is recommended instead of the application of the other model.

Keywords: Multimodal Coping, Single Modal Coping, Technical Theory-Based Eclecticism, Technical Eclecticism, Theoretical Integration, Anger, Psychotherapy Systems.

و می‌تواند در غلبه بر مشکلات روان‌شناختی که شدت کمتری دارند، به کار گرفته شود. در مهار خشم و مدیریت آن، هر دو الگوی مقابله تک‌بعدی و چندبعدی به کار گرفته می‌شود. در صورتی که هیجان خشم، شدت و مدت بیشتری داشته باشد بر به کارگیری الگوی چندبعدی مقابله نسبت به الگوی تک‌بعدی، تأکید بیشتری شده است.

کلیدواژه‌ها: مقابله چندبعدی، مقابله تک‌بعدی، تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور، التقاط‌گرایی تکنیکی، یکپارچه‌نگری نظری، خشم، نظام‌های روان‌درمانی.

مقدمه

فرض اصلی درمان چندبعدی^۱ آن است که بیماران بر اثر تعداد زیادی از مشکلات خاص، آشفته می‌شوند و باید به کمک تعداد زیادی از تکنیک‌های خاص هم درمان شوند (پروچاسکا^۲ و نورکراس،^۳ ۲۰۱۰: ۴۷۲). درمان چندبعدی روی آوردی علمی برای مقابله با مشکلات روان‌شناختی است و می‌کوشد با گریز از نظریه‌پردازی‌های عریض و طویل، به شیوه‌ای عمل‌گرایانه دریابد که چه راهکاری و در چه وضعیتی ممکن است به فرد یا مراجع کمک کند. از این منظر، درمان مبتنی بر «التقاط‌گرایی تکنیکی» با درمان مبتنی بر «یکپارچه‌نگری نظری» تفاوت دارد. التقاط‌گرایان تکنیکی، به دنبال بهبود توانایی مراجع با انتخاب بهترین روش درمانی‌اند و روش‌هایی را به کار می‌گیرند که از منابع گوناگون برداشت کرده‌اند، بدون اینکه لزوماً موافق نظریه‌هایی باشند که آنها را به وجود آورده‌اند (الزاروس، باتلر و نورکراس، ۱۹۹۲، به نقل از: پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰: ۴۶۰)، در حالی که در یکپارچه‌نگری نظری دو یا چند نظام

1. Multimodal
2. Prochaska, J. O.
3. Norcross, J. C.

روان‌درمانی ادغام می‌شوند با این امید که این ترکیب، نتیجه‌ای بهتر از درمان‌های مد نظر به دست دهد (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰: ۴۶۱).

طی پنجاه سال گذشته، انواع روان‌درمانی‌ها با اسامی گوناگون، به صورت بی‌رویه افزایش یافته است. هارپر^۱ (۱۹۵۹)، ۳۶ نظام روان‌درمانی متمایز را شناسایی کرد و پارلف^۲، واسکو^۳ و وولف^۴ (۱۹۷۸) بیش از ۱۳۰ نوع درمان را مشخص کرد. گسترش درمان‌ها با انبوهی از ادعاهای مخالف یکدیگر همراه بوده است. هر نظامی ادعا می‌کند کارآیی متفاوت و کاربردپذیری بی‌نظیری دارد. ابداع‌کنندگان نظام‌های جدید معمولاً به رغم نبود پژوهش‌های کنترل‌شده درباره نتایج درمان‌ها، ادعای ۸۰ تا ۱۰۰ درصد موفقیت می‌کنند. اما متخصصان و نیز مراجعان، دچار سردرگمی، پراکندگی و نارضایتی‌اند (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰: ۱). در این بین، برخی می‌کوشند با عرضه کردن روش‌های درمانی کل‌نگر، التقاطی و وحدت‌یافته به این مجادله درمان‌گرانه پایان بخشند. نتیجه هفت پژوهش در این زمینه مبین این نکته است که درصد زیادی از روان‌درمانگران روش خود را وحدت‌نگر یا التقاطی ذکر کرده‌اند. گارفیلد^۵ و برگین^۶ (۱۹۹۴: ۳) در مطالعه خود دریافتند که بین ۲۹ تا ۶۸ درصد روان‌پزشکان، روان‌شناسان بالینی، مشاوران، مددکاران اجتماعی و خانواده‌درمانگران، جهت‌گیری درمانی خود را التقاطی ذکر کرده‌اند. در هر یک از مطالعات فوق، درمانگران ذکر کرده‌اند که به روش درمانگری خاصی پای‌بند نیستند و از فنون دیگر نیز استفاده می‌کنند. پروچاسکا و نورکراس (۲۰۱۰: ۳) بر اساس چهار مطالعه منتشرشده بشتولت^۷، نورکراس و وایکاف^۸ (۲۰۰۱)، بابک^۹، نورکراس و اسخاتز^۱ (۲۰۰۹)، گودییر^۲، مرداک^۳ و لیشتنبرک^۴ (۲۰۰۸) و

1. Harper, R. A.
2. Parloff, M. B.
3. Waskow, I. E.
4. Wolfe, B. E.
5. Garfield, S. L.
6. Bergin, A. E.
7. Bechtoldt, H.
8. Wyckoff, L. A.
9. Bike, D. H.

نورکراس، کاریپاک^۵ و سانتورو^۶ (۲۰۰۵)، خلاصه‌ای از جهت‌گیری‌های اصلی درمانگری روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان مشاوره‌ای، مددکاران اجتماعی و مشاوران را جمع‌بندی کردند. این جمع‌بندی نشان می‌دهد که درصد در خور توجهی از روان‌شناسان، مددکاران و مشاوران، جهت‌گیری التقاطی و وحدت‌یافته را در درمان برگزیده‌اند و رویکرد شناختی و سپس رفتاری در رتبه بعدی قرار دارند.

دلایل متعددی درمانگران را به سمت استفاده از روش‌های تلفیقی سوق داده است. از یک سو، گسترش درمان‌ها به بیش از ۴۰۰ نوع درمان (کازدین، ۱۹۸۷^۷؛ کورسینی، ۲۰۰۱^۸؛ London، ۱۹۸۸^۹؛ هارپر، ۱۹۵۹) و از سوی دیگر ناکافی بودن هر یک از نظریه‌های منفرد برای درمان همه مراجعان و مشکلات آنان (کازدین، ۱۹۸۴) و نیز برتری درمان‌های کوتاه‌مدت و مسئله‌گرا (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰) انگیزه درمانگران را برای استفاده از درمان‌های تلفیقی مضاعف می‌کند. پژوهش‌ها همواره نشان می‌دهد که التقاط‌گرایی رایج‌ترین جهت‌گیری در بین متخصصان بهداشت روانی است (نورکراس، ۲۰۰۵، به نقل از: پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰: ۲).

در میان پژوهشگران برجسته عصر حاضر، که کوشیده‌اند روشی نظام‌دار در زمینه درمانگری التقاط‌نگر ایجاد کنند، باید به لازاروس^{۱۰} (۱۹۸۱) اشاره کرد. شاید بتوان وی را بنیان‌گذار درمانگری چندبُعدی در عصر حاضر دانست (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۸۲: ۲۴۵). اما این ایده لازاروس تازگی نداشته است. بقراط، ۲۳۰۰ سال قبل از لازاروس معتقد بود شخصیت

1. Schatz, D. M.
2. Goodyear, R. K.
3. Murdock, N.
4. Lichtenberg, J. W.
5. Karpiak, C. P.
6. Santoro, S. O.
7. Kazdin, A. E.
8. Corsini, R.
9. London, P.
10. Lazarus, A. A.

انسان ابعاد مختلفی دارد که برای درک مشکل بیمار باید تاریخچه همه‌جانبه زندگی او را درک کرد (درایدن و میتون، ۱۹۹۹: ۱۳۵). همچنین، روان‌پزشک سوئیسی، پل دوبویس^۱، در قرن نوزدهم، بسیاری از بهترین تکنیک‌هایی را که درمانگران چندبُعدی از آن حمایت کردند پیش‌بینی کرد (لازاروس، ۲۰۰۸، به نقل از: جان‌بزرگی، منتشرنشده). در روان‌درمانی، فروید آگاهانه برای گزینش و ادغام نظریه‌ها و فنون درمانی قبل از خودش می‌کوشید (فرانسیس، ۱۹۸۸^۲، به نقل از: شریفی‌نیا، ۱۳۹۱: ۱۵). در واقع، او به این دلیل روان‌کاوی کلاسیک را در سال ۱۹۱۹ به عنوان نظامی درمانی پیشنهاد کرد که احساس می‌کرد هنوز زمان مناسب برای طرح یکپارچگی فرا نرسیده است و این رویکرد قابلیت کاربرد همگانی ندارد (لیف، ۱۹۹۲^۳، به نقل از: شریفی‌نیا، ۱۳۹۱: ۱۵).

در عصر حاضر، که مشکلات روان‌شناختی انسان هر لحظه رو به افزایش است و دوره کنونی به «عصر اضطراب» شناخته شده (آذربایجانی، ۱۳۸۵: ۱۵۱) و «استرس و تنیدگی» بیماری جدید تمدن نامیده شده است (استورا، ۱۳۷۷: ۲۵) همیشه این پرسش پیش روی پژوهشگران و درمانگران بوده است که چه روش و شیوه‌ای در حل مشکلات روان‌شناختی انسان‌ها کارآمدتر است و توانمندی‌های مراجعان را می‌تواند ارتقا ببخشد. این امر موجب شد پژوهشگر با محور قراردادن موضوع خشم، نگاه دین به مقوله مقابله را در انتخاب روش، مد نظر قرار دهد. امروزه غالب روش‌های مقابله و درمان، جهت‌گیری تک‌بُعدی دارند، اما به نظر می‌رسد این رویکردها نمی‌توانند به‌سهولت، بیماران را ارزیابی و درمان کنند (کازدین، ۱۹۸۴). لذا نیازمند شیوه‌ای هستیم که بتواند با جامع‌نگری بیشتر، مشکلات روان‌شناختی انسان عصر حاضر را حل کند. آموزه‌های دینی در خصوص مشکلات روان‌شناختی انسان رویکرد «چندبُعدی مقابله دینی» را پیشنهاد می‌دهد. پژوهشگر بر آن شد تا این روش مقابله را با استفاده از نمونه‌های آشکار آن در متون روایی تبیین کند.

1. Paul Dubois
2. Frances, A.
3. Liff, Z. A.

مهم‌ترین پرسش این پژوهش آن است که رویکرد مقابله‌ای دین در غلبه بر مشکلات روان‌شناختی انسان‌ها چه رویکردی است و آیا رویکردی تک‌بُعدی را ترجیح داده یا رویکردی چندبُعدی را پیشنهاد می‌کند؟ در این پژوهش، از روش اجتهاد دانش دینی استفاده شد. اجتهاد دینی روشی است که در آن دین‌پژوه می‌کوشد با گردآوری آموزه‌های دینی مربوط به موضوع محل بحث در منابع دینی و تحلیل محتوای آنها، با توجه به قواعد استنباط، مراد مرجع دین را در خصوص آن موضوع کشف کند. بنابراین، اجتهاد دینی، اصطلاحاً کوشش علمی بر اساس منابع معتبر، به واسطه ابزار و عناصر لازم برای تفهیم، اکتشاف و استخراج مطلق آموزه‌های دین است، به گونه‌ای که از اعتبار برخوردار باشد (علی‌پور و حسنی، ۱۳۹۰: ۶۰). این فعالیت، در حیطه استنباط قواعد روان‌شناختی نیز جریان می‌یابد که در واقع اجتهاد دینی روان‌شناختی است. در این مقاله، پس از تعریف مفاهیم اصلی، به الگوی تک‌بُعدی مقابله اشاره خواهد شد و سپس الگوی چندبُعدی مقابله به همراه بایسته‌های آن بررسی می‌شود و در نهایت دیدگاه مد نظر عرضه خواهد شد.

رویکردهای مقابله با خشم در آموزه‌های دینی

با تعمق در آموزه‌های دینی می‌توان دریافت که ادبیات حاکم بر این آموزه‌ها، حکایت از آن دارد که معصومان علیهم‌السلام متناسب با وضعیت خاص مخاطبان، به گونه‌های مختلفی در صدد پاسخ به مشکلات هیجانی آنان برآمده‌اند. از این روی، در برخی روایات صرفاً به یک بُعد رفتاری، شناختی یا هیجانی اشاره شده که ما از آن به «مقابله تک‌بُعدی» یاد کرده‌ایم و در برخی دیگر نیز، به صورت هم‌زمان به دو یا چند بُعد اشاره شده است که ما از آن به «چندبُعدی مقابله» تعبیر می‌کنیم. در این قسمت، به مقابله‌های تک‌بُعدی، که فقط به یک بُعد از فنون مقابله با خشم اشاره دارد، می‌پردازیم و سپس به مقابله چندبُعدی، که از گستردگی بیشتری در استفاده از فنون برخوردار است، اشاره می‌کنیم.

مقابله تک‌بُعدی

منظور از مقابله تک‌بُعدی، مقابله‌ای است که مبتنی بر راهکار و تکنیکی مشخص در مقابله با

خشم باشد. اگرچه هر راهکاری در آموزه‌های دینی، خود می‌تواند ابعاد مختلفی داشته باشد اما مبنای این مقاله در تفکیک کردن راهکارها، توجه‌داشتن به وجه غالب آن راهکار و فن بوده است. برای نمونه، وضوگرفتن اگرچه می‌تواند راهکاری معنوی، رفتاری یا شناختی برای فرونشاندن هیجان خشم باشد اما ما به بعد برجسته آن، که معنویت است، توجه کرده‌ایم. در مقابله تک‌بُعدی، فقط به یکی از ابعاد مقابله، که شامل ابعاد رفتاری، هیجانی، شناختی، معنوی، زیستی و ارتباطی است، اشاره شده است.

مقابله رفتاری: بخش عمده‌ای از روایات خشم، فرد را به «مقابله رفتاری» در مهار این هیجان رهنمون می‌سازد. یک نمونه از این سنخ مقابله‌های رفتاری، «تغییر فضا و موقعیت» است. در صحیح‌های که کلینی در کافی آن را از امام باقر علیه السلام نقل کرده است، این مقابله به چشم می‌خورد. «هر کس که بر گروهی خشم گرفت، اگر ایستاده بود، فوراً بنشیند»^۱ (کلینی، ۱۳۶۵: ۳۰۲/۲). در این روایت «تغییر موقعیت» به عنوان راهکاری برای غلبه بر خشم مد نظر قرار می‌گیرد. نمونه دیگری از «تغییر فضا و موقعیت» در صحیح‌های که کلینی آن را روایت کرده، آمده است: «همانا آنگاه که یکی از شما خشمگین شود، چشم‌هایش سرخ گردد و رگ‌های گردنش متورم شود و شیطان در او درآید، پس هرگاه یکی از شما از این حالت خویش بترسد، بر زمین چسبد»^۲ (همان: ۳۰۵/۲). در روایتی دیگر آمده است حضرت داوود علیه السلام هنگامی که حضرت سلیمان علیه السلام را به جانشینی برگزید او را این چنین پند داد: «آن هنگام که خشمگین شدی خودت را به زمین بچسبان و از جایی که هستی، تغییر مکان بده»^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۳/۱۴). راهکار تغییر فضا و موقعیت، شیوه‌ای اطمینان‌بخش برای مهار خشم است. به‌کارگرفتن این راهکار رفتاری، باعث کندی حرکت فرد در پیوستار هیجان خشم شده،

۱. أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ عُقْبَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ مُسِيرٍ قَالَ ذَكَرَ الْغَضَبُ عِنْدَ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام فَقَالَ: «...أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ قَوْمِهِ ذَلِكَ».

۲. عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ وَ عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ جَمِيعاً عَنِ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنِ ابْنِ رِثَابٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ الثَّمَالِيِّ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: «إِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا غَضِبَ أَحْمَرَّتْ عَيْنَاهُ وَ انْتَفَحَتْ أَوْدَاجُهُ وَ دَخَلَ الشَّيْطَانُ فِيهِ فَإِذَا خَافَ أَحَدَكُمْ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِهِ فَلْيَلْزِمِ الْأَرْضَ».

۳. «اذا غضبت فالصق نفسك بالارض و تحول من مكانك».

توانمندی ذهنی و روانی او را افزایش می‌دهد و از این طریق فرد می‌تواند خود را از لحاظ روان‌شناختی بازیابی کند.

یکی دیگر از مقابله‌های رفتاری در برابر خشم، «واکنش تأخیری» از طریق «سکوت» است. سکوت، وقفه‌ای است که باعث می‌شود فرد بتواند با تجزیه و تحلیل ذهنی موقعیت، افکار خود را هدایت کرده، با شناسایی خطاهای شناختی، موقعیت خشم را مدیریت کند. این شیوه مقابله رفتاری با خشم در روایتی از رسول خدا ﷺ آمده است. آن حضرت فرمود: «هرگاه عصبانی شدی، ساکت باش!»^۱ (ورام ابن ابی فراس، ۱۴۱۰: ۱۲۳/۱؛ شعیری سبزواری، ۱۴۱۴: ۱۶۰). تعبیر روایی درمان خشم با داروی سکوت، تعبیری زیبا است که نشانه اثرگذاری این شیوه مقابله است. سکوت همانند دارویی تجویز و استفاده می‌شود و اثر می‌گذارد. امام علی علیه السلام این تشبیه زیبا را به کار گرفته است: «خشم را با سکوت درمان کنید»^۲ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ج ۵۱۵۵). مقابله‌های رفتاری دیگر مانند خاموشی (همان: ج ۶۸۷۵) و پاداش و تنبیه (میرزای نوری، ۱۴۰۷: ۱۳/۹) نیز در آموزه‌های دینی وجود دارد که می‌تواند در کنترل خشم سودمند واقع شود.

مقابله شناختی: یکی دیگر از شیوه‌های اثرگذار در مقابله با خشم، «مقابله شناختی» است که از طریق ارزیابی موقعیت (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۸)، بررسی سود و زیان (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۱۰/۷)، توجه به پیامدهای رفتار پرخاشگرانه (صدوق، ۱۴۱۱: ۳۹۴/۴) و نیز شناسایی خطاهای شناختی و مقابله با آن، صورت می‌گیرد. برای نمونه، در این زمینه می‌توان به روایتی از امام علی علیه السلام که درصدد مقابله شناختی با خشم از طریق توجه به پیامدها است، اشاره کرد. آن حضرت فرمود: «چه بسیار خشمی که از ترس سخت‌تر از آن، فرو خورده می‌شود»^۳ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۷). در چنین وضعیتی انسان‌های دوران‌دیش خشم خود را با سازوکارهای شناختی مدیریت می‌کنند. رسول خدا ﷺ فرمود: «آن کس که در فروبردن خشم از دیگران پیش‌تر است از همه دوران‌دیش‌تر است»^۴ (صدوق، ۱۴۱۱: ۳۹۴/۴)؛ و از همین روی، حلاوت

۱. قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ».

۲. «دَاوُوا الْغَضَبَ بِالصَّمْتِ».

۳. «كَمْ مِنْ غَيْظٍ تَجَرَّعَ مَخَافَةً مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ».

۴. «أَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ لِلْغَيْظِ».

غلبه بر خشم انکارناشدنی است. امام علی علیه السلام در سفارش به فرزند خویش امام حسن علیه السلام فرمود: «خشم خود را اندک اندک بیاشام که من جرعه‌ای شیرین‌تر از آن نوشیدم و پایانی گوارتر از آن ندیدم»^۱ (سید رضی، ۱۳۹۵: ۴۰۲؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۸۲). از دیگر ویژگی‌هایی که به عنوان مقابله شناختی با خشم در آموزه‌های دینی می‌توان برشمرد، «بردباری» است. بردباری در متون حدیثی ماهیتی شناختی - هیجانی دارد و بُعد شناختی آن بارزتر است. در صحیحہ کلینی، رسول‌گرامی اسلام صلی الله علیه و آله «بردباری» را راهکاری مناسب در غلبه بر خشم می‌داند. آن حضرت می‌فرماید: «بردباری بر خشم چیره می‌شود»^۲ (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۴۹/۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۹۹/۵۷). ماهیت شناختی بردباری از روایتی که درصدد بیان سازوکار عمل بردباری در مهار خشم است، برداشت می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کنارزدن خشم به واسطه بردباری، نتیجه شناخت است»^۳ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵۳۹۷؛ لیبی، ۱۳۷۶: ۲۷۰).

مقابله هیجانی: احساسات و عواطف یکی از ابعاد سیستم روانی انسان است و به همین دلیل تأثیر آن در سیستم روانی انکارناشدنی است و زمینه را برای مقابله‌هایی از این جنس فراهم می‌کند. از نمونه‌هایی که به عنوان «مقابله هیجانی» با خشم در آموزه‌های دینی می‌توان برشمرد، «مهرورزی» است. مهرورزی، که برخوردار از عنصر عاطفه و هیجان است. راهکار مقابله با خشم دانسته شده است. در صحیحہ کلینی که از رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره مهرورزی روایت شده، آمده است: «مهرورزی بر سخط غلبه می‌یابد»^۴ (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۴۹/۸).

۱. ذَكَرَ مُحَمَّدُ بْنُ يَعْقُوبَ الْكَلْبِيِّ فِي كِتَابِ الرَّسَائِلِ بِإِسْنَادِهِ إِلَى جَعْفَرِ بْنِ عُبَيْسَةَ عَنْ عَبْدِ بْنِ زِيَادِ الْأَسَدِيِّ عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي الْمِقْدَامِ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ لَمَّا أَقْبَلَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام مِنْ صَفِيِّنَ كَتَبَ إِلَى ابْنِهِ الْحَسَنِ عَلَيْهِ وَعَلَى جَدِّهِ وَأَبِيهِ وَأُمِّهِ وَأَخِيهِ الصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ ... «تَجَرَّعَ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَرْ جُرْعَةً أَهْلَى مِنْهَا عَاقِبَةٌ وَلَا أَلَدٌ مَعْبَةٌ». لغت‌شناسان در تفاوت میان غیظ و غضب، غیظ را هیجانی شدیدتر از غضب و امری درونی دانسته‌اند، اما غضب که شدت کمتری دارد نیز هم درونی است و هم ظهور و بروز بیرونی دارد (ابن‌درید، ۱۹۸۷: ۹۳۲/۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۱۹).

۲. «عَلَى بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ هَازُونَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله «الْحِلْمُ يَغْلِبُ الْغَضَبَ».

۳. «رَدَّ الْغَضَبَ بِالْحِلْمِ ثَمَرَةُ الْعِلْمِ».

۴. «عَلَى بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ هَازُونَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله «الرَّحْمَةُ تَغْلِبُ السُّخْطَ». سخط اگرچه در معنای اصلی آن نقیض رضایت است (ابن‌فارس، ۱۴۰۴: ۱۹۳/۴) اما معنای تضمینی آن خشم است که در لغت عرب کاربرد فراوانی دارد (ابن‌درید، ۱۹۸۷: ۵۹۷/۱؛ جوهری، ۱۴۰۷: ۱۱۳۰/۳).

به دلیل آنکه خشم خود ماهیتی هیجانی دارد، تأثیر مقابله‌های هیجانی همچون مهرورزی و بیان احساس در فرونشاندن این هیجان، شایان توجه است.

مقابله زیستی: امروزه یکی از جدی‌ترین روش‌های مقابله با مشکلات روان‌شناختی همچون خشم، «مقابله زیستی» است (درآیدن و میتون، ۱۹۹۹). در این شیوه، مقابله به صورت تغذیه مناسب و دارودرمانی رخ می‌دهد. در بخشی از روایات مهار خشم، نمونه‌هایی از مواد غذایی در کاهش هیجان خشم، مؤثر دانسته شده است. این مواد می‌توانند کمبودها و نیازهای فیزیولوژیک و زیستی بدن را تأمین کنند. طبق نقل یکی از یاران رسول اکرم ﷺ، مصرف کشمش می‌تواند اثر نیرومندی در مهار خشم داشته باشد. آن حضرت خوردن کشمش را موجب تقویت سیستم روانی، بهبود نیروی جسمانی و مهار خشم می‌دانند. ابوهند نقل می‌کند طبقی که رویش پوشانده شده بود به رسول خدا ﷺ هدیه شد. حضرت روکش آن را برداشتند و فرمودند: «با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌بخشد و ضعف جسمانی را مرتفع می‌سازد و خشم را خاموش می‌کند^۱ (مفید، ۱۴۱۴: ۱۲۳) و در روایتی دیگر آمده است که خوردن گوشت بلدرچین، بازدارنده هیجان خشم است. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: هر کس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد^۲ (کلینی، ۱۳۶۵: ۳۱۲/۶؛ حر عاملی، ۱۴۰۹: ۵۰/۲۵).

مقابله ارتباطی: ارتباط، بُعد پایدار مقابله چندبُعدی است و الگوهای ارتباطی سهم در خور توجهی در مهار خشم دارند (لازاروس، ۱۹۸۹، به نقل از: جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۸۲: ۲۵۵). از همین‌روی، در آموزه‌های دینی، بر برخورداری از الگوی ارتباطی مناسب تأکید شده و الگوهای ارتباطی که برای فرد کمترین هزینه و بیشترین سود را به همراه دارد توصیه شده است. پیامبر خدا ﷺ بر خوش‌رویی و گشاده‌رویی، که از جمله مؤلفه‌های حسن خلق است،

۱. عَنْ عَلِي بْنِ زُنَجَوِيهِ الدِّينَوَرِيِّ عَنْ سَعِيدِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنْ أَبِيهِ زِيَادِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي هِنْدٍ قَالَ أَهْدَى إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَبَقٌ مَغَطَّى فَكَشَفْتُ الْغَطَاءَ عَنْهُ ثُمَّ قَالَ «كُلُوا بِسْمِ اللَّهِ نِعْمَ الطَّعَامُ الرَّيْبُ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصْبِ وَيَطْفِئُ الْغَضَبَ وَيَرْضَى الرَّبَّ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَطْبِيبُ التَّكْهَةَ وَيَصْفِي اللَّوْنُ».

۲. السِّيَابِيُّ عَمَّنْ رَوَاهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقْبَلَ غَيْظَهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ».

تأکید می‌کند: «شما هرگز نمی‌توانید همه مردم را از اموال خود بهره‌مند سازید، پس با آنان با گشاده‌رویی و خوش‌رویی تمام، رفتار کنید»^۱ (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۰۳/۲). در آموزه‌های دینی بخش زیادی از راهکارهای مقابله با خشم، به همین الگوها و چگونگی ارتباط و تعامل ما با دیگران اشاره دارد. برای نمونه، «مدارا» یکی از این راهکارها در روابط میان‌فردی است. هشام بن احمر نقل می‌کند که بین من و شخصی از یک گروه، نزاعی کلامی در گرفت. امام کاظم علیه السلام به من فرمود: «با آنها مدارا کن، چراکه کفر اینان، در خشمشان است (چون خشمگین شوند سخن کفرآمیز گویند) و کسی که کفرش در خشمش باشد، خیری در او نیست»^۲ (همان: ۱۱۸/۲). نرم‌خویی^۳ (صدوق، ۱۴۱۱: ۴ و ۳۹۲)، مهرورزی^۴ (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۴۹/۸)، لجبازی‌نکردن^۵ (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۷۸: ۲۷۹/۲۰)، بخشایش^۶ (سید رضی، ۱۳۹۵: ۴۴/۴)، هدیه‌دادن^۷ (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۶/۷۷) و تماس نزدیک با خویشاوندان^۸ (کلینی، ۱۳۶۵: ۳۰۳/۲: حر عاملی، ۱۴۰۹: ۳۵۸/۱۵) نمونه‌های دیگری از فنون ارتباطی است.

مقابله معنوی: یکی از روش‌های مقابله‌ای، که با همه گستردگی‌اش در تبیین راهکارها، کمتر به آن پرداخته شده، «مقابله معنوی» است. بخش چشمگیری از روایات، با توجه‌دادن فرد خشمگین به باورهای مذهبی و یادآوری سامانه بزرگ معنویت درصدد مقابله با خشم برآمده‌اند که نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود. در سیره و روش زندگانی امام صادق علیه السلام آمده است که هر وقت حالت غضب به آن حضرت دست می‌داد، ابتدا بر پیامبر صلی الله علیه و آله درود می‌فرستادند و سپس با تلاوت آیه «وَ يَذْهَبْ غَيْظٌ قُلُوبِهِمْ وَيُثَوِّبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ

۱. عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحَكَمِ عَنِ الْحَسَنِ بْنِ الْحُسَيْنِ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله يَا بَنِي عَبْدِ الْمُطَّلِبِ «إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ، فَالْفَوْهُم بِطَلَاقَةِ الْوَجْهِ وَ حُسْنِ الْبِشْرِ».

۲. عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ رَفَعَهُ، عَنْ صَالِحِ بْنِ عَقْبَةَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ أَحْمَرَ، عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عليه السلام: «أُزْفِقُ بِهِمْ فَإِنَّ كَفْرَ أَحَدِهِمْ فِي غَضَبِهِ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ كَانَ كَفْرُهُ فِي غَضَبِهِ».

۳. عن علي عليه السلام: «لَنْ لِمَنْ غَالَطَكَ تَطَفَّرَ بِطَلَبَتِكَ».

۴. عن رسول الله صلی الله علیه و آله: «الرَّحْمَةُ تَغْلِبُ السُّخْطَ».

۵. عن علي عليه السلام: «لَا تُلَاحِجِ الْعُضْبَانَ فَإِنَّكَ تَقْلِقُهُ بِاللَّجَاجِ وَ لَا تَرُدَّهُ إِلَى الصَّوَابِ».

۶. مَتَى أَشْفَى غَيْظِي إِذَا غَضِبْتُ؟! أَحْيِرٌ أَعْيُرُ عَنِ الْإِنْتِقَامِ فَيَقَالُ لِي: لَوْ صَبَرْتُ، أَمْ حِينَ أَقْدِرُ عَلَيْهِ فَيَقَالُ لِي: لَوْ عَفَوْتُ.

۷. عن علي عليه السلام: «تَهَادُوا؛ فَإِنَّ الْهَدْيَةَ تَسْلُ السَّخَائِمَ وَ تُجَلِي صَغَائِنَ الْعَدَاوَةِ وَ الْإِحْقَادِ».

۸. عن ابي عبد الله عليه السلام: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَىٰ ذِي رَجْمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ فَلْيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّجْمَ إِذَا مَسَّتْ سَكَتَتْ».

حکیم^۱ (توبه: ۱۵) این دعا را می‌خوانند: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذُنُوبِي وَ اَذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اجْزِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۳۹/۹۲). همچنین، امام صادق علیه السلام یکی از اذکاری را که باعث کاهش هیجان خشم می‌شود، «استعاده» به خداوند متعال می‌داند. آن حضرت فرمود اگر کسی از شما آن هنگام که خشمگین شد «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» بگوید، خشم از وجودش بیرون می‌رود^۳ (راوندی، ۱۴۰۷: ۲). آن حضرت همچنین در هنگام خشم ما را به خواندن این جملات سفارش می‌کند: «اللَّهُمَّ اذْهَبْ عَنِّي غَيْظَ قَلْبِي وَ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَ اجْزِنِي مِنَ مُضَلَّاتِ الْفِتَنِ، أَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ، أَسْأَلُكَ جَنَّتِكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارِكَ، أَسْأَلُكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ، اللَّهُمَّ تَبَتَّنِي عَلَى الْهُدَى وَ الصَّوَابِ وَ اجْعَلْنِي رَاضِيًا مَرْضِيًا، غَيْرَ ضَالٍّ وَ لَا مُضِلٍّ»^۴ (طبرسی، ۱۴۱۴: ۱۵۴/۲). وضو و غسل نیز نمونه دیگری از راهکارهای معنوی است که در کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بدان سفارش شده است. آن حضرت می‌فرماید: «هر گاه یکی از شما خشمگین شد پس وضو سازد و غسل کند. زیرا غضب، از آتش است»^۵ (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۷۲/۷۰).

در مدل تک‌بعدی فرض بر این است که فرد خشمگین مشکلاتی را در یکی از ابعاد پیش‌گفته تجربه می‌کند. هر یک از این ابعاد را می‌توان با توجه به محتوای مقابله‌ای خاص آن، که در جدول ذیل آمده است، مهار کرد.

۱. و خشم دل‌های آنان را از میان می‌برد! و خدا توبه هر کس را بخواهد (و شایسته بداند)، می‌پذیرد؛ و خداوند دانا و حکیم است.

۲. خداوند! گناهانم را ببخش و خشم دلم را برطرف ساز و مرا از شیطان رانده شده، پناه بده و هر تحرک و توانایی فقط به واسطه خداوند بلندمرتبه و بزرگ است.

۳. دَعَوَاتِ الرَّاَوْنَدِيِّ، قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: «لَوْ قَالَ أَحَدُكُمْ إِذَا غَضِبَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ عَنْهُ غَضَبُهُ».

۴. بار خدایا! خشم دلم را از من بپر و گناهانم را بیامرز و مرا از فتنه‌های گمراه‌کننده، در پناه خود بدار، خشنودی تو را از تو می‌خواهم و از ناخشنودی‌ات، به تو پناه می‌آورم، بهشتت را از تو می‌خواهم و از آتشت به تو پناه می‌آورم، همه خوبی را از تو می‌خواهم و از همه بدی، به تو پناه می‌آورم، بار خدایا! مرا بر راستی و درستی، پایدار بدار و چنانم گردان که از تو خشنود باشم و تو از من خشنود باشی و گمراه و گمراه‌گر نباشم.

۵. «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ لْيَغْتَسِلْ فَإِنَّ الْعَضَبَ مِنَ النَّارِ».

جدول ۱: ابعاد و محتوای مقابله با خشم

ابعاد	محتوا
شناختی	ارزیابی موقعیت، بررسی سود و زیان، توجه به پیامدهای رفتار، مقابله با خطاهای شناختی
رفتاری	تغییر موقعیت و وضعیت، واکنش تاخیری، پاداش و تنبیه، تنش زدایی
هیجانی	مهرورزی، بیان احساس
زیستی	تغذیه مناسب، دارو
ارتباطی	مدارا، نرم خویی، انعطاف پذیری، لجاجتی نکردن، بخشایش، هدیه، روابط نزدیک
معنوی	دعا، حفظ قرآن، وضو، غسل، استعاذه، یاد خدا

از مجموع روایات پیشین که حاکی از الگوی تک‌بُعدی در مهار خشم است این‌گونه برداشت می‌شود که ممکن است برخی از افرادی که در مهار خشم دچار مشکل‌اند صرفاً با بهره‌گیری از یک بُعد از ابعاد مقابله‌ای، بر هیجان خشم خویش غلبه کنند، اما گاه لازم است الگوی چندبُعدی به کار گرفته شود که در ادامه بدان اشاره خواهد شد.

۲. مقابله چندبُعدی

مجموعه‌ای از آموزه‌های دینی درباره «مهار خشم»، در صدد بیان شیوه‌های مختلفی برای غلبه بر هیجان خشم هستند. این مجموعه از روایات، ایده مقابله چندبُعدی را پدید آورد. با نگاهی اجمالی به حوزه مشاوره و درمان می‌توان دریافت که امروزه شیوه‌های متعدد و فراوانی در درمان مشکلات روان‌شناختی به کار گرفته می‌شود. مشاوران و روان‌شناسان بر اساس مکتبی که به آن پای‌بند هستند، مبادرت به اجرای فنون و تکنیک‌ها می‌کنند. برای نمونه، رفتاردرمانگران برای مهار خشم از فنون رفتاری استفاده می‌کنند (میلتن‌برگر، ۲۰۱۴) و

شناخت‌درمانگران، فنون شناختی را برای مدیریت خشم به کار می‌گیرند (بک، ۲۰۱۱؛ لیهی، ۲۰۰۳). اگر نگاهی اجمالی به مکاتب روان‌شناختی همچون روان‌تحلیلی، رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی، درمان انسانی‌نگر، گشتالت‌درمانی و جز آن بیندازیم، درخواستیم یافت که شناسایی راهکار برتر در حل مشکلات روان‌شناختی کاری بس دشوار است و به تبع آن درمان نیز با مشکلاتی همراه خواهد بود. آنچه راه را برای رسیدن به راه‌حلی نسبتاً مورد اتفاق هموار می‌سازد، «تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور» است که از متون دینی می‌توان آن را برداشت کرد. مقابله چندبُعدی، موضوعی است که می‌توان آن را از آموزه‌های دینی مرتبط با خشم برداشت کرد و به دیگر مشکلات روان‌شناختی تعمیم داد. در توضیح این مطلب، به چند نمونه از راهکارها و فنون چندبُعدی، که ابعاد مختلف رفتاری، شناختی، هیجانی، زیستی، معنوی و ارتباطی را دربردارد، اشاره می‌کنیم. یکی از اینها روایتی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله است که آن حضرت درباره کنترل خشم به امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«یا علی لا تَغْضَبْ، فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَتَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَحِلْمِهِ عَنْهُمْ وَ إِذَا قِيلَ لَكَ: اِتَّقِ اللَّهَ فَإِنَّهُ غَضَبَكَ وَ رَاجِعْ حِلْمَكَ»؛ «ای علی! خشمگین مشو و هرگاه به خشم آمدی بنشین و درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و بردباری‌ای که در مواجهه با آنها می‌کند، بیندیش و هرگاه به تو گفته شد: از خدا پروا کن، خشمت را دور افکن و به بردباری خویش مراجعه کن» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸/۷۴).

در این روایت، چند راهکار مقابله‌ای در کنار هم قرار گرفته و با هم ترکیب شده‌اند: در ابتدا راهکار رفتاری تغییر فضا و موقعیت از طریق نشستن مطرح شده است: «فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ». سپس بلافاصله به راهکار شناختی تفکر منطقی از طریق تفکر در قدرت پروردگار و نحوه بردباری خداوند در مواجهه با بندگان اشاره شده: «وَ تَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَ

حَلِمِهِ عَنْهُمْ». در ادامه، به یاد خدا و پروا کردن از او، که راهکاری معنوی است، اشاره شده است: «اتَّقِ اللَّهَ»؛ و در نهایت، بردباری «و راجِعْ حِلْمَكَ» توصیه می‌شود که راهکاری شناختی - هیجانی است و این رفتار خویشتن‌دارانه در واقع «خردمندی در موقعیت غضب» است. همه این راهکارها در کنار هم قرار می‌گیرند تا بهتر بتوانند هیجان خشم را مهار کنند.

توصیه‌های ترکیبی فوق می‌تواند بیشترین تأثیر و توفیق را در مهار هیجان خشم، به همراه داشته باشد. ویژگی اصلی تلفیق‌گرایی تکنیکی، تغییر کلی جهان‌بینی فرد در جهت ارتقای بهداشت روان از یک سو و اصلاح خطاهای شناختی از سوی دیگر و تغییر رفتار وی است که به طور همه‌جانبه موجب ذهن‌گردانی از موضوع خشم می‌شود (کیومرثی، ۱۳۸۹: ۱۷۱). نمونه‌های دیگری از این قبیل، که چند راهکار را با ابعاد مختلف برای غلبه بر خشم عرضه می‌کنند، وجود دارد که از جمله آن نامه امام علی علیه السلام به مالک اشتر است. آن حضرت به مالک چنین سفارش می‌کند:

«إِمْلِكْ حَمِيَةَ أَنْفِكَ وَ سَوْرَةَ حَدِّكَ وَ سَطْوَةَ يَدِكَ وَ غَرَبَ لِسَانِكَ وَ احْتَرِسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ، (وَارْفَعْ بَصْرَكَ إِلَى السَّمَاءِ عِنْدَ مَا يَحْضُرُكَ مِنْهُ) حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْاِخْتِيَارَ وَلَنْ تُحْكَمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ»؛ «بادِ دماغ و تندى خشم و ضرب دست و تیزی زبانت را مهار کن و با نگاه داشتن زبانت به گاه خشم و درنگ کردن در حمله و نشان دادن ضرب دست، خود را از همه این صفات زشت نگه دار (و هرگاه این حالات به تو دست داد، نگاهت را به آسمان بردار) تا خشم آرام گیرد و عنان اختیارت را در دست گیری و تو هرگز بر خود چنین تسلطی پیدا نکنی، مگر آنگاه که فکر و ذکر خود را پیوسته متوجه معاد و بازگشت به سوی پروردگارت گردانی» (سید رضی، ۱۳۹۵: کتاب ۵۳؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۴۸).

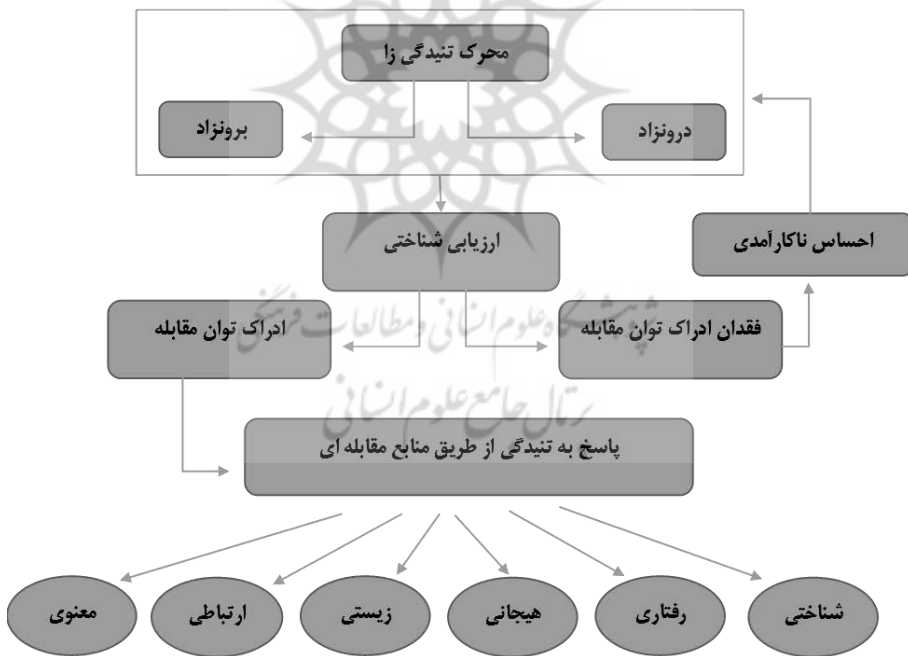
در این روایت، بسته‌ای چندجانبه برای مهار خشم عرضه شده است. از یک سو، نگه‌داشتن زبان، درنگ‌کردن و خودداری از درگیری فیزیکی و قدرت‌نمایی، که واکنشی تأخیری و در زمره مقابله‌های رفتاری است: «واحتَرِسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكْ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ وَتَأْخِيرِ السَّطْوَةِ»؛ و از سوی دیگر، نگاه را به آسمان دوختن و تفکر درباره عاقبت و سرانجام این کار و فرجام زندگی خود، که مقابله‌ای شناختی تلقی می‌شود: «وَارْفَعْ بَصْرَكَ إِلَى السَّمَاءِ عِنْدَ مَا يَحْضُرُكَ مِنْهُ»؛ و در نهایت یاد معاد و پروردگار که مقابله‌ای شناختی - معنوی است: «وَلَنْ تُحْكَمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْتَبَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ»، همگی راهکارهای درهم‌تنیده‌ای هستند که برای موقعیت به‌ظاهر ساده خشم عرضه شده‌اند.

علاوه بر نمونه‌های فوق، از مجموعه مقابله‌های تک‌بُعدی در روایات نیز می‌توان در تأیید الگوی چندبُعدی مقابله بهره گرفت. توضیح آنکه، اگرچه معصوم علیه السلام در مقام بیان، راهکار مشخصی را در مهار خشم با توجه به شدت و مدت مشکل و وضعیت فرد پرسش‌کننده، عرضه کرده است، اما همه این راهکارهای منفرد و تک‌بُعدی حکایت از وجود دیدگاهی کلی درباره انسان، به‌ویژه جنبه‌های شخصیتی و آسیب‌شناختی آن در پیشگاه معصوم علیه السلام دارد که نشان از علم و آگاهی معصوم علیه السلام به ساحت‌های روانی، زیستی، اجتماعی و معنوی انسان است نه آنکه حاصل آزمون و خطا بوده باشد. نقطه افتراق الگوی چندبُعدی مقابله دینی، که مبتنی بر «تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور» است، از التقاط‌گرایی تکنیکی و یکپارچه‌نگری نظری، تأکید بر وجود دیدگاهی جامع و کلی برگرفته از دین، درباره انسان در مقابله با خشم است. همچنین، مقابله چندبُعدی دینی را می‌توان در دیگر مفاهیم دینی غیر از مفهوم خشم نیز رهگیری کرد؛ مفاهیمی که از جمله صفات منفی انسان (رذایل) تلقی شده و دین راهکارهای چندگانه را برای از بین بردن آن رذیلت عرضه کرده است. برای نمونه می‌توان به راهکارهای چندبُعدی دین در باب مقابله با خودپسندی (العجب) (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷: ۳۴۴۷/۷)، مقابله با خودبزرگ‌بینی (الکبر)

(همان: ۵۰۷۳/۱۰)، مقابله با حسادت (الحسد) (همان: ۳۴۴۷/۱۱)، تغییر عادات سخیف (العاده) (همان: ۴۱۹۰/۸)، غلبه بر اهمال کاری (الکسل و الضجر) (همان: ۵۱۸۳/۱۰) و مدیریت آرزوها (الأمل) (همان: ۱۸۳/۱) اشاره کرد.

در الگوی چندبُعدی مقابله دینی، آنچنان که در نمودار ذیل مشخص شده، انسان‌ها همواره با محرک‌های تنیدگی‌زا روبه‌رو هستند که منبعی درون‌زاد (مانند گرسنگی و تشنگی) یا برون‌زاد (مانند وضعیت محیطی نامناسب) دارند. پس از ادراک این تنیدگی‌ها، سیستم روانی به ارزیابی شناختی آن می‌پردازد و به این پرسش پاسخ می‌دهد که آیا توان مقابله با فشار ناشی از منابع درون‌زاد و برون‌زاد را دارد یا خیر.

نمودار ۱: فرآیند پاسخ به تنیدگی از طریق منابع مقابله‌ای



در واقع، چگونگی واکنش شخص در برابر هر موقعیتی، بیش از آنکه به خود موقعیت وابسته باشد به ادراک توانایی وی در غلبه بر موقعیت بستگی دارد. اگر پاسخ به این پرسش

منفی بود و شخص توان مقابله را ادراک نکرد احساس ناکارآمدی به وجود می‌آید و زمینه شکل‌گیری چرخه‌ای معیوب در تنیدگی فراهم خواهد شد. اما اگر شخص توان مقابله را ادراک کند، با منابع مقابله‌ای متفاوتی به تنیدگی و استرس خود پاسخ خواهد داد و از فشار روانی موجود فاصله خواهد گرفت. هر چه به کارگیری این منابع فراگیرتر باشد و از ابعاد مختلف بهره گرفته شود، غلبه بر مشکل قاطع‌تر و احتمال بازگشت آن کمتر خواهد بود. کار درمانگر از یک سو افزایش توانمندی شناختی مراجع در ادراک توان غلبه بر خشم و از سوی دیگر آموزش فنون و شگردهایی در قالب منابع مقابله‌ای در ابعاد مختلف است.

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه با همه گستردگی که در شیوه‌ها و راهکارهای غلبه بر مشکلات روان‌شناختی وجود دارد اما ضرورت انسجام در این شیوه‌ها و راهکارها، بیش از پیش احساس می‌شود. آموزه‌های دینی مرتبط با مهار خشم، «الگوی تک‌بُعدی مقابله دینی» و «الگوی چندبُعدی مقابله دینی» را عرضه می‌کند که هر یک از این دو الگو می‌تواند در مهار خشم مؤثر واقع شود. در الگوی تک‌بُعدی مقابله، یکی از ابعاد شش‌گانه شناختی، رفتاری، هیجانی، زیستی، ارتباطی و معنوی به کار گرفته می‌شود. اما پرسش پیش روی آن است که به چه علت در برخی گزاره‌های دینی، مقابله تک‌بُعدی بر مقابله چندبُعدی ترجیح یافته است؟ سه دلیل عمده در تبیین این وضعیت وجود دارد: اول آنکه مقابله تک‌بُعدی دینی هنگامی به کار گرفته می‌شود که هیجان خشم، شدت و مدت کمتری داشته باشد که در این صورت ممکن است با یک بُعد مقابله‌ای، بتوان خشم را مهار کرد. دوم آنکه احتمال دارد یکی از ابعاد وجودی فرد آسیب دیده باشد، لذا لازم است همان بعد ترمیم شود و اساساً زمینه‌ای برای درگیرکردن دیگر ابعاد نیست؛ و سوم آنکه، امکان دارد بُعد به کار گرفته‌شده، توان بیشتری در مهار خشم برای فردی خاص داشته باشد و به‌تنهایی بتواند خشم وی را مهار کند. این ممکن است در افراد

مختلف، متفاوت باشد؛ زیرا این احتمال وجود دارد که بُعد تقویت‌شده از فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت باشد.

به هر روی، در متون دینی گاه روشی تک‌بُعدی برای مهار خشم توصیه شده است که نشانگر مهار خشم به واسطه همان یک بُعد است. از این رو، ممکن است در این الگو، درمانگر یک بُعد را که اثر بیشتری در مهار برانگیختگی‌های مراجع دارد انتخاب نموده و بتواند بدون درگیرکردن دیگر ابعاد مقابله‌ای، از پیشروی هیجان خشم جلوگیری کند. تشخیص این بُعد دارای اهمیت است و البته رسیدن به یک راه علمی و مقبول برای تشخیص این بُعد، نیازمند پژوهش‌ها و بررسی‌های بیشتر است.

اما در الگوی چندبُعدی مقابله دینی، حل مشکل بر پایه تلفیقی از ابعاد پیش‌گفته استوار است و این نوع مقابله، روشی تلفیقی و وحدت‌یافته را شکل می‌دهد. ممکن است این تلفیق همه ابعاد را شامل شود یا تلفیق‌های دوگانه یا چندگانه متفاوتی را شکل دهد. پرسش این است که آیا الگوهای چندبُعدی باید عیناً همانند آن چیزی باشد که در متون به آن اشاره شده است یا می‌توان بر مبنای روش‌های واردشده در متون دینی، طرح جدیدی درانداخت و الگوهای دیگری را نیز عرضه کرد؟ به نظر می‌رسد این الگوهای چندبُعدی، توقیفی نیست و درمانگر می‌تواند بر اساس وضعیت مراجعان، ترکیب‌های مختلف و متفاوتی از مقابله‌های چندبُعدی را طراحی کند. مهم این است که روش‌ها، همان چیزی باشند که در متون به آنها اشاره شده باشد. در این کار، محقق باید با مطالعه متون، فهرستی از روش‌ها را استخراج کند و سپس به تناسب نیاز، آنها را با هم تلفیق کرده، مقابله لازم برای مراجع را سامان دهد. در اینجا، نقش درمانگر در ترجیح هر یک از این دو الگو بر دیگری یا نحوه تلفیق ابعاد، تعیین‌کننده است و تشخیص درمانگر اهمیت می‌یابد. درمانگر با تأمل در وضعیت هیجانی فرد خشمگین هم می‌تواند انتخاب میان الگوی تک‌بُعدی و چندبُعدی مقابله را تسهیل کند و هم می‌تواند نحوه تلفیق ابعاد مقابله را با توجه به وضعیت مراجع و شدت و مدت مشکل مشخص کند.

این رویکرد مواجعه در متون دینی حاکی از آن است که دین اسلام نگاهی جامع به

مشکلات هیجانی انسان‌ها دارد. این رویکرد جامع منبعث از علم امام و میراث برجای مانده از ایشان است که در ظرف زمانی و مکانی مختلفی صادر شده است، نه آنکه از دل آزمون و خطا سر بر آورده باشد. این همان تفاوت عمده‌ای است که میان جامع‌نگری در ادبیات اسلامی با یکپارچه‌نگری نظری یا التقاط‌گرایی تکنیکی در روان‌شناسی وجود دارد، اگرچه در مقام توصیه و به دست دادن راهکار شبیه به هم هستند. الگوی چندبُعدی مقابله دینی، نه لزوماً التقاط‌گرایی تکنیکی است تا از پشتوانه نظری برخوردار نباشد و تکنیک‌ها، صرفاً با آزمون و خطا حاصل شده باشد و نه مدعی یکپارچه‌نگری نظری است تا در فراهم آوردن مفروضات و استلزامات آن دچار مشکل شود، بلکه مبتنی بر «تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور» است تا از یک سو خود را به دیدگاه نظری مبتنی بر آموزه‌های اسلام، ملتزم کند و از سوی دیگر، از تلاش‌های نافرجام برای یکپارچه‌کردن نظریه‌های درمانی مختلف، رهایی یابد. در واقع، در دیدگاه اسلام، طبق این الگو، وجود نظریه شخصیت، نظریه آسیب‌شناسی، نظریه فرایندهای درمانی، محتوای درمانی و مسائل عملی درمان، که از استلزامات هر نظام روان‌درمانی است (نک: پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰: ۲)، مفروض انگاشته شده، اگرچه هنوز کشف نشده است. نقطه افتراق «الگوی چندبُعدی مقابله دینی» که مبتنی بر «تلفیق‌گرایی تکنیکی نظریه‌محور» است از التقاط‌گرایی تکنیکی و یکپارچه‌نگری نظری، تأکید بر وجود دیدگاهی جامع و کلی درباره انسان با توجه به ساخت‌های روانی، زیستی، اجتماعی و معنوی وی است.

نگاه عمیق‌تر به مجموعه آموزه‌های دینی در مهار خشم نشان می‌دهد از میان راهکارهای توصیه‌شده، به‌کارگیری چندجانبه راهکارها، مقابله را عملی‌تر و اثربخش‌تر می‌کند. از آنجا که خشم، حالتی با ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و زیستی است، فرآیند مهار آن نیز بر پایه ابعاد گوناگون استوار است و از این‌رو به‌کارگیری مقابله چندبُعدی دینی، اثربخشی بیشتری دارد. این رویکرد از بررسی آموزه‌های مرتبط با «موضوع خشم» به دست آمده است و می‌تواند سرفصل مناسبی برای بسط و گسترش آن به دیگر مشکلات تنیدگی‌زا و حوزه‌های درمانگری باشد. مزیت این رویکرد مقابله‌ای، افزایش کارایی و اثربخشی در غلبه بر مسائل روان‌شناختی است. امروزه در

بین روان‌شناسان، اغلب شیوه‌های درمانگری کارآمد، به سمت روشی چندبُعدی در حال تحول هستند (همان). خوش‌بختانه ما در زمانه‌ای قرار گرفته‌ایم، که به تعبیر کلارکسون^۱ (۲۰۰۰) «فوق مکتب‌نگری»^۲ در دنیای علم مطرح است؛ جایی که ارتباط و تعهد مشترک بین مکاتب و روی‌آوردها (که برای رهایی از رنج و تحول استعدادهای بالقوه انسان طراحی شده‌اند) بیشتر اهمیت دارند تا خود مکتب به‌تنهایی. نهایتاً باید با آلیس (۱۹۹۷) همراه شد که می‌گوید «آینده درمانگری را می‌توان متعلق به درمانگری چندبُعدی و وحدت‌یافته دانست».

در این پژوهش، اگرچه الگوی چندبُعدی مقابله دینی معرفی شد، اما محدودیت‌های پژوهشی همواره جای بررسی و نقد و توسعه مفاهیم را باقی می‌گذارد. علاوه بر این، طراحی ابزارهای تشخیصی به منظور تعیین نوع مداخله برای هر مراجع از جمله نکات مهمی است که مجال پرداختن به آن در این مقاله فراهم نشد. این نکته موجب خواهد شد عرصه‌های جدیدی فراروی محققان و پژوهشگران قرار گیرد تا با تکیه بر هر یک از راهکارهای مطرح‌شده، ابزار سنجش آن را فراهم کنند.

منابع

- آذربایجانی، مسعود؛ موسوی اصل، سید مهدی (۱۳۸۵). درآمدی بر روان‌شناسی دین، تهران: سمت.
- ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن محمد (۱۳۷۸). شرح نهج البلاغة، بیروت: دار إحياء الكتب العربية.
- ابن درید، أبوبکر محمد بن حسن (۱۹۸۷). جمهرة اللغة، بیروت: دار العلم.
- ابن شعبه حرانی، أبی محمد (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم: مؤسسه نشر الإسلامی.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴). معجم مقانیس اللغة، قم: مكتبة الاعلام الاسلامی.

1. Clarkson. P.

2. after schoolism

استورا، ژان بنیامین (۱۳۷۷). استرس یا تنیدگی: بیماری جدید تمدن، ترجمه: پریخ دادستان، تهران: رشد.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی. جان‌بزرگی، مسعود (منتشر نشده)، روان‌درمانی و مشاوره، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. جان‌بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید (۱۳۸۲). شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی، تهران: سمت.

جوهری، إسماعیل بن حمّاد (۱۴۰۷). الصحاح (تاج اللغة و صحاح العربية)، بیروت: مؤسسة دار العلم للملایین.

حر عاملی، محمد بن الحسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعة، قم: مؤسسة آل البيت علیهم‌السلام.

راغب اصفهانی، حسین بن محمّد (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن، دمشق: دار القلم.

راوندی، سعید بن هبة الله (۱۴۰۷). الدعوات، قم: مدرسه امام مهدی (عج).

سید رضی، محمد بن حسین (گردآوری) (۱۳۹۵). نهج البلاغه، قم: منشورات هجرت.

شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۹۱). الگوهای روان‌درمانی یکپارچه، با معرفی درمان یکپارچه توحیدی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شعیری سبزواری، محمّد بن محمّد (۱۴۱۴). جامع الأخبار أو معارج اليقين فی أصول الدين، قم: مؤسسة آل البيت علیهم‌السلام.

صدوق، محمّد بن علی ابن بابویه (۱۴۱۱). من لا یحضره الفقیه، قم: مؤسسة نشر الاسلامی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۴). مکارم الأخلاق، قم: مؤسسة نشر الاسلامی.

علی‌پور، مهدی؛ حسنی، سید حمیدرضا (۱۳۹۰). پارادایم اجتهادی دانش دینی (پاد)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

کیومرثی، محمدرضا (۱۳۸۹). مهار خشم: بررسی روان‌شناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام، قم: دارالحدیث.

لیثی، علی بن محمّد (۱۳۷۶). عیون الحکم والمواعظ، قم: دار الحدیث.

- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۷). میزان الحکمة، قم: دار الحدیث.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۴). الاختصاص، قم: مؤسسة نشر الاسلامی.
- میرزای نوری، حسین (۱۴۰۷). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام.
- وَرَام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰). تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعة ورام)، بیروت: دار التعارف و دار صعب.
- Bechtoldt, H.; Norcross, J. C.; Wyckoff, L. A.; et al. (2001). "Theoretical Orientations and Employment Settings of Clinical and Counseling Psychologists: A Comparative Study", In: *The Clinical Psychologist*, 54(1): 3–6.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy; Basics and Beyond*, New York: The Guilford Press.
- Bike, D. H.; Norcross, J. C.; Schatz, D. M. (2009). "Processes and Outcomes of Psychotherapists' Personal Therapy: Replication and Extension 20 Years Later", in: *Psychotherapy*, 46 (1): 19-31.
- Clarkson, P. (2000). "Eclectic, Integrative and Integrating Psychotherapy or Beyond Schoolism", In: S. Palmer, R. Woolfe (Eds.) *Integrative and Eclectic Counselling and Psychotherapy*, London: Sage
- Corsini, R. (2001). *Handbook of Innovative Therapy*, New York: John Wiley & Sons.
- Dryden, W.; Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counseling and Psychotherapy*, New York: Routledge.
- Garfield, S. L.; Bergin, A. E. (1994). "Introduction and Historical Overview", In: Bergin, A. E.; Garfield, S. L. (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior*

- Change*, New York: John Wiley & Sons.
- Goodyear, R. K.; Murdock, N.; Lichtenberg, J. W.; et al. (2008), "Stability and Change in Counseling Psychologists' Identities, Roles, Functions, and Career Satisfaction Across 15 Years", in: *The Counseling Psychologist*, 36: 220–249.
- Harper, R. A. (1959). *Psychoanalysis and Psychotherapy: 36 Systems*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kazdin, A. E. (1984). "Integration of Psychodynamic and Behavioral Psychotherapies: Conceptual Versus Empirical Synthesis", In: H. Arkowitz; S. B. Messer (Eds.), *Psychoanalytic Therapy and Behavior Therapy: Is Integration Possible?*, New York: Plenum.
- Kazdin, A. E. (1987). "Treatment of Antisocial Behavior in Child and Adolescent Psychotherapy: Issues, Challenges and Research Directions", in: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3: 69-100.
- Leahy, R. L. (2003) *Cognitive Therapy Techniques; A Practitioner's Guide*, New York: The Guilford Press.
- London, P. (1988). "Metamorphosis in Psychotherapy: Slouching Toward Integration", in: *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 7 (1): 3–12.
- Miltenberger, R. G. (2014). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, Wadsworth: Cengage Learning.
- Norcross, J. C.; Karpiak, C. P.; Santoro, S. O. (2005). "Clinical Psychologists across the Years: The Division of Clinical Psychology from 1960 to 2003", in: *Journal of Clinical Psychology*, 61: 1467–1483.

- Parloff, M. B.; Waskow, I. E.; Wolfe, B. E. (1978). "Research on Therapist Variables in Relation to Process and Outcome", In: S. L. Garfeld & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis* (2nd ed.), New York: Wiley.
- Prochaska, J. O.; Norcross, J. C. (2010). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

