

مدیریت خشم و تأثیر آن بر پیشگیری از جرم در آیات و روایات

رمضانعلی حسینی^۱

چکیده

قوه قهریه یکی از نعمت‌های الهی است که در وجود هر شخص به ودیعه نهاده شده تا از آن، بدون افراط و تفریط، به نفع خود، جامعه و رضایت پروردگار استفاده کند. اگر اسب لگدن و چموشِ خشم، در میدان زندگی افسار گسیخته و رها باشد، با طغیان و نافرمانی‌اش، پیش از اینکه به دیگران آسیب برساند، نخستین ضربه و ضرر آن، متوجه خود شخص خواهد بود! مدیریت خشم، در دین مقدس اسلام، دارای اهمیت فراوان است، چه آنکه کظم غیظ، دارای ثواب است و انسان را به شاهراه سعادت و ابراز نادرست آن دارای عقاب و به سیاه چاله‌های سقوط، سوق می‌دهد. هدف از نوشتن این سیاهه، پیشگیری از جرم و رسیدن به راهکارهای عملی مهارِ خشم از منظر قرآن و سنت می‌باشد که با روش تحقیق کتابخانه‌ای مورد تحلیل و توصیف قرار گرفته است. یافته‌های تحقیق حاضر این است که قرآن کریم و احادیث معصومین علیهم‌السلام، اظهارخشم مناسب را تحسین و خشم نامناسب را به شدت تقبیح نموده و برای فرونشاندن آتش مشتعل خشم، راهکارهای عملی خوبی را بیان داشته است.

کلید واژه‌ها: پیشگیری از جرم، کنترل خشم، خشم مثبت، خشم منفی، آیات،

روایات.

۱. کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی جامعة المصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم العالمیه نمایندگی خراسان.

«خدایا! به تو پناه می برم از طغیان حرص و تندی غضب و خشم» (صحیفه سجادیه: دعای هشتم)

امام سجاد^{علیه السلام} در این فراز از مناجات عاشقانه و راز و نیاز خالصانه اش، از شر دشمن خطرناک خشم به خداوند پناه می برد، به دلیل اینکه خشم کلید تمام بدیهاست؛ «الغضبُ مفتاحُ کلِّ شرٍّ» (کلینی، ۱۳۸۹: ۳۰۳) به راستی که اگر نگاهی به دادگاه ها و زندان ها انداخته و سرگذشت مجرمین را مورد مطالعه قرار دهیم، خواهیم دریافت که بسیاری از قتل های بی رحمانه، جنگ های ویرانگر، اختلافات خانوادگی، سپری کردن عده ای سال ها عمر پر ارزشش را در سلول های تاریک و پشت میله های مخوف زندان، سر منشأ تمامی این ها، تنها و تنها یک چیز می باشد: عدم کنترل خشم! پرسشی که به ذهن می رسد این است که دین اسلام به عنوان یک دین جامع و جاوید، چه راه هکارهای عملی را برای مدیریت خشم، بیان نموده است؟

در این زمینه کتاب ها و مقالات گوناگونی چاپ و منتشر شده که به عنوان نمونه می توان از بعضی شان نام برد: کتاب «خشم» از نور مراد محمدی و همچنین کتاب «خشم و پرخاشگری» از جعفر جوان هوشیار، در این زمینه تألیف شده است. اصطلاح معروف «وقایه بهتر از درمان» و پیشگیری از جرم، در ادبیات اداری دولت ها دارای ارزش بس بزرگ می باشد، چه آنکه از نظر اقتصادی برآورد گردیده در بلند مدت، مصارف گزافی را دولت ها برای مجازات مجرمین، اداره زندان ها و... متحمل می شوند.

«در کانادا سالانه بیش از ۱۱/۱ میلیارد دلار کانادا، صرف بودجه لازم برای پلیس، دادگاه ها و سازمان زندان ها می شود... هر کانادایی سالانه ۳۶۰ دلار کانادا برای اعمال قانون و نظام عدالت کیفری می پردازد». (جعفری، ۱۳۹۱: ۶۰)

بدین جهت اجرای طرح پیشگیری، در راستای کاهش جرم، همواره قابل توجه دولت ها بوده است. چنان که نوشته اند:

در سال ۱۹۹۸ خشونت جوانان در ایلویاسکو به نسبت دیگر شهرهای اسالوادور به بیشترین حد رسید. در سال‌های بین ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ بیش از ۵۰ جوان به دلیل خشونت کشته شدند و بیش از هزار نفر مستقیم یا غیر مستقیم درگیر خشونت بودند. با اجرای طرح پیشگیری از سال ۱۳۹۹ خشونت جوانان همانند قتل مرتبط با خشونت بانوی به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرد. (ابراهیمی، ۱۳۹۰: ۱۶۰-۱۵۹)

به جای کوبیدن بر طبل جنگ علیه جرم و انحراف و در پیش گرفتن شیوه‌های تهاجمی منفی طردمحور و قهرآمیز، یعنی راهکارهای سلبی قهرآمیز، می‌توان بر سیاست و رویه‌های پیشگیرانه راهکارهای ایجابی، اقناعی فرهنگ‌ساز جامعه‌محور که دارای کارنامه‌ای پایدار و دائمی است اتکا کرد.

«توسل به پیشگیری هم از نظر فلسفی، هم علمی، و نیز اقتصادی در دراز مدت و نیز میان مدت امیدوارکننده و نوید بخش تر است». (جندلی، ۱۳۹۳: ۱۱۹)

یکی از راه‌های کاهش جرم، مدیریت خشم بوده که نویسنده در این مقاله، به آن پرداخته و نخست مفاهیم واژه‌های اصلی و مرتبط را مورد کنکاش قرار داده، آن‌گاه به بیان اقسام و عوامل خشم پرداخته و در نهایت راهبردها و مدیریت خشم را از منظر قرآن و احادیث، بیان داشته است.

۱. مفهوم‌شناسی

جهت توضیح و تفهیم مباحث ذیل، لازم به نظر می‌رسد نگاه مفهومی به واژه‌گان اصلی و مرتبط مقاله، داشته باشیم:

۱.۱. پیشگیری از جرم

مجموعه اقدام‌ها و تدابیر غیر قهرآمیز است که باهدف خاص مهار بزهکاری، کاهش احتمال جرم، کاهش وخامت جرم، پیرامون علل جرایم اتخاذ می‌شود. (نجفی ابرندآبادی، ۱۳۹۱: ۷۸۵)

در سابق مسئله پیشگیری از جرم، به فعالیت‌های پولیس در راستای کاهش جرم و آوردن امنیت مطرح بود. (نیک تایللی، ۱۳۹۵: ۲۹) منظور از پیشگیری جرم در اصطلاح حقوق‌دانان فعلی طیف وسیع از روش‌هایی است که مهار جرم را در پی دارد، ولی در این مقاله، هدف مدیریت خشم می‌باشد که بسیار از وقوع جرم توسط آن دفع می‌گردد.

۲.۱. پرخاشگری و پرخاش کردن

پرخاشگری و پرخاش کردن از لغات مرتبط خشم می‌باشد که پرخاش به معنی خصومت و جنگ و جدال و خصومت زبانی را گفته‌اند. پرخاش کردن به معنای درستی کردن، مغالطت کردن، تندی کردن، تشدد کردن و عتاب کردن است. (لغتنامه دهخدا)

پرخاشگری در اصطلاح عبارت است از گفتارخشن و کنش ننگین که انسان هنگام عصبانیت و خشم از خویش بیرون داده و به نمایش می‌گذارد.

۳.۱. خشم

خشم در لغت به معنای غیظ، غضب، قهر، سخط و مقابل خوشنودی آمده است. (لغت نامه دهخدا) خشم در قرآن کریم و متون اسلامی نیز با واژه‌هایی چون غضب (فاتحه: ۷)، غیظ (آل عمران: ۱۱۹)، سخط (محمد: ۲۸) و غلظت (توبه: ۷۳) آمده است و در اصطلاح تعاریف گوناگون از آن ارائه شده است که به نظر می‌رسد مناسب‌ترین تعریف برای گفتار حاضر، تعریف زیر باشد:

خشم یک حالت برانگیختگی روانی و فزیولوژیکی است که هنگام بروز مانع یا عامل تهدید کننده درونی یا بیرونی به وجود می‌آید و در واقع، از پیچیده‌ترین هیجان‌های انسان است که پاسخی است به شکست‌ها، ناکامی‌ها و بدرفتاری‌ها و مرگ آن قلب است. (معماری و زمردی، ۱۳۹۴: ۱۱۸)

به لحاظ فیزیکی بر اثر خشم، فوراً ضربان قلب، سرعت تنفس و درجه دمای بدن (تعریق) افزایش پیدا می‌کند و سیستم هضم، متوقف گردیده، عضلات بدن سفت می‌گردد، تن صدا بلند می‌شود، دسترسی به حافظه، کم گردیده و دردها و آسیب‌ها فراموش می‌شود و همچنین، حرکت سریع و ناگهانی را در پی دارد.

۱.۳.۱. اقسام خشم

خشم دارای اقسام گوناگون می‌باشد. جهت اینکه دانسته شود، مطلق خشم شرّ است یا یک نوع خاص آن، خوب است اقسام آن ذکر گردیده و تبیین شود. در یک تقسیم می‌توان آن را به دو دسته ذیل دسته بندی کرد:

۱. خشم منفی:

خشمی است که مورد رضای پروردگار نباشد و به خاطر منافع دنیوی و خودخواهی در برابر قشر مستضعف، مظلوم، فرودست، بی‌پناه و بی‌دفاع بروز یابد منفی است. حضرت علی علیه السلام به شدت از بروز چنین خشمی نهی کرده است: «واكظم الغيظ وتجاوز عند المقدرة واحلم عند الغضب واصفح مع الدولة تكن لك العاقبة». (نهج البلاغه: نامه ۶۹)

خشمت را فرو بر و در هنگام داشتن قدرت، گذشت کن و در هنگام غضب، حلم و بردباری را به کار بند و در وقت دولت و تسلط، از لغزش دیگران در گذر تا عاقبت به خیر شوی.

در قرآن کریم داستان خشمگین شدن و بیرون رفتن حضرت یونس علیه السلام از میان قومش از نمونه بارز خشم منفی می‌باشد که خالق متعال او را در تاریکی‌های سه‌گانه (شب، آب و شکم ماهی) زندانی کرد! و آن حضرت با اظهار پشیمانی، استغفار و التماس در پیشگاه غفار الذنوب، از غم‌رهایی یافت: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ». (انبیاء: ۸۷)

«و صاحب ماهی [یونس] را [یاد کن] زمانی که خشمناک [از میان قومش] رفت و گمان کرد که ما [زندگی را] بر او تنگ نخواهیم گرفت، پس در تاریکی‌ها [ی شب، زیر آب و دل ماهی] ندا داد که معبودی جز تو نیست تو از هر عیب و نقصی منزهی، همانا من از ستمکارانم».

خداوند عظیم در آیه دیگر، خشمگین گردیدن و ناراحت شدن به خاطر مال دنیا و منافع دنیوی را از جمله خشم نامناسب دانسته نسبت به تقسیم غنائم به پیامبرش چنین می‌فرماید: «و مِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ». (توبه: ۵۸)

«برخی از آنان نسبت به [تقسیم] صدقات بر تو خرده می‌گیرند، پس اگر از صدقات به آنان داده شود خشنود می‌شوند، و اگر داده نشود، ناگاه خشمگین می‌شوند».

اگر منافقان مستحق نباشند و به آن‌ها از غنائم چیزی ندهی «یسخطون» یعنی به خشم می‌آیند و این خشم منفی است. آن‌ها هرگز راضی به حق خود نیستند، دائماً انتظار دارند از اموال بیت المال و یا منافع عمومی هرچه بیشتر به آن‌ها داده شود.

حضرت علی علیه السلام هم در کلامی به خشمگین شدن به خاطر منافع دنیوی، که امری ناپسند است اشاره فرموده است: «الا و انّ هذه الدنيا التي اصبحتم تتمنونها و ترغبون فيها و اصبحتم تغضبكم و ترضيكم». (نهج البلاغه: خ ۱۷۳)

«دنیایی که اینک آن را محور آرزوها و گرایش‌هایتان برگزیده‌اید، تنها دلیل خشم و خسونت شما شده است». خشم منفی کلید تمام بدبختی‌ها و فاسدکننده ایمان می‌باشد: «الغضب يفسد الايمان كما يفسد الخل العسل». (کلینی، ۱۳۸۹: ۳۰۲)

غضب نامناسب، ایمان را فاسد می‌کند همان گونه که سرکه عسل را فاسد می‌کند.

۲. خشم مثبت:

خشم مثبت آن است که به خاطر رضایت خالق صورت گیرد. ویژگی‌های خشم مثبت عبارت‌اند از:

- تهدید واقعی وجود داشته باشد؛
- میزان خشم متناسب با شدت تهدید باشد؛

• اقدام ما کمترین آسیب را متوجه ما بکند و از شدت تهدید بکاهد.

خداوند عظیم، در آیات چندی خشم را به خود نسبت داده است:

- «فعلیهم غضب من الله» (نحل: ۱۰۶) خشمی سخت از سوی خدا بر آنان است.

- «وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى» (طه: ۸۱) کسی که خشم من بر او فرود آید، یقیناً هلاک شده است. در این دو آیه، نسبتِ خشم به پروردگار داده شده و یقیناً خشم حضرت حق، از صفات ثبوتی خداوند و مثبت می‌باشد چه آنکه خشم به معنایی که در بشر وجود دارد - دارای نشانه‌های ظاهری، باطنی و شدت و ضعف می‌باشد - در خداوند قهار، مفهوم ندارد، بلکه مراد از خشم خداوند همان عقاب خداوند می‌باشد.

۱.۴.۱. مراتب سه‌گانه خشم

عملکرد انسان‌ها، پیرامون خشم از لحاظ ابراز کردن و نکردن قوه غضبیه بر سه دسته قابل تقسیم می‌باشد:

۱.۴.۱.۱. حالت افراطی خشم

حالت افراطی خشم آن است که کاسه شکیبایی و بردباری انسان لبریز و خشم از حالت تعادل کاملاً خارج گردد و آدم مبتلا به غضب چون دیوانه‌ها، داد و فریاد راه می‌اندازد، کلمات مستهجن و فحش‌های رکیک را به زبان جاری ساخته و هر کاری دلش بخواهد انجام می‌دهد؛ خصلت انسانی را از دست داده و صفت حیوانی به خود می‌گیرد.

۱.۴.۱.۲. حالت تفریطی خشم

حالت تفریطی خشم آن است که در برابر نارسایی‌ها، اجحاف، تجاوز به حریم خصوصی و تضییع حقوق مادی و معنوی‌شان بی‌خیال باشد و هرگز خشمگین و ناراحت نشود. به قول قرآن «اشدء علی الکفار» نباشد. در اجتماع از حقوق فردی،

اجتماعی، سیاسی و اقتصادی خویش، از خاک و آب و ناموس خود دفاع نکرده و خشم‌شان را در برابر دشمنان، متجاوزین بروز ندهد و این یا به دلیل ترس بیش از حدشان است و یا به دلیل ابتلا به مرض روحی و روانی هستند و یا هم به علت خلقت خویش پی نبرده است. البته این نوع افراد خیلی اندک هستند.

۱.۴.۳. حالت اعتدالی خشم

خشم اعتدالی آن است که فرمان قهر در دست انسان باشد، در برابر نارسایی‌ها به خشم می‌آید، ولی کنترل‌شان را از دست نمی‌دهند. در برابر زورگویان و در جایی که لازم باشد، خشم‌شان را متناسب با واقعیت بروز داده و در برابر ضعیفان و زیردستان، آن را قورت داده و از حلم و بردباری استفاده می‌کنند. (محمدی، ۱۳۸۹: ۴۶-۴۳) خشم اعتدالی از نظر اسلام ممدوح و خشم تفریطی و افراطی مذموم و نکوهش شده است.

۲. موارد صحیح ابراز خشم

به طور کلی مواردی که ابراز خشم در آن از نظر قرآن و احادیث درست می‌باشد، عبارت‌اند از: جلب رضایت پروردگار و غضب در برابر کفار.

۲.۱. احقاق حق و جلب رضایت پروردگار

از مواردی که شایسته اظهار خشم می‌باشد رضایت پروردگار، احقاق حق، پیاده کردن عدالت اجتماعی و بی‌جا مصرف کردن بیت‌المال ذکر گردیده که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می‌شود.

۲.۱.۱. عصبانیت حضرت موسی علیه السلام

حضرت موسی علیه السلام بعد از ۴۰ شبانه روز عبادت در کوه طور، هنگام برگشتن به دیارش که عده زیادی از پیروانش دین حق، عبادت خدای واحد را رها کرده و توسط نیرنگ سامری گمراه گردیده و به پرستش مخلوق و گوساله‌پرستی رو آورده بودند

خیلی متأثر و ناراحت شد، غضب تمام وجودش را فرا گرفته بود؛ «غضبان اسفاً» یعنی غضب توأم با تاسف!

«وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي». (اعراف: ۱۵۰)

«و هنگامی که موسی [پس از آگاهی از آن پیشامد خطرناک] خشمگین و بسیار اندوهناک به سوی قومش بازگشت، گفت: پس از من، بد جانشینانی برایم بودید». این از جاهایی است که صحیح است ابراز خشم شود.

۲.۱.۲. عصبانیت اباذر غفاری

اباذر غفاری، در برابر استبدادگران، کسانی که عدالت را پایمال کرده بودند و از ابراز کردن حق امتناع می‌ورزیدند، بیت‌المال مسلمین را به تاراج برده و در موارد صحیح به مصرف نمی‌رساندند هیچ‌گاه از حق‌گویی و ابراز خشم به خاطر رضایت پروردگار ابا نداشت و همان اظهار خشم و حق‌گویی سبب شد که او را به صحرائی ریزه تبعید کنند. هنگام رفتن به سوی ریزه، امام علی علیه السلام و فرزندانش با او وداع کردند و در ضمن وداع، حضرت علی علیه السلام قهر و ناراحتی اباذر را تحسین نموده فرمود: «یا اباذر! انک غضبت لله فارح من غضبت له. ان القوم خافوک علی دنیاهم و خفتهم علی دینک، فاترک فی ایدیهم ما خافوک علیه و اهرب منهم بما خفتهم علیه». (نهج البلاغه: خطبه ۱۳۰)

«ای ابوذر! تو به خاطر خدا خشم گرفتی و غضب کردی، پس به همان کس که برایش غضب نمودی امیدوار باش. این مردم از تو بر دنیایشان ترسیدند و تو از آن‌ها بر دینت، پس آنچه را که آن‌ها برایش در وحشت‌اند به خودشان واگذار و به خاطر آنچه بر آن می‌ترسی از آن‌ها فرار کن».

۲.۱.۳. عصبانیت حضرت سلیمان علیه السلام

در قرآن آمده است که حضرت سلیمان علیه السلام جویای پرندگان شد و هدهد را در میان پرندگان بارگاهش نیافت، گفت: مرا چه شده که هدهد را نمی‌بینم؟! آیا هست و او

را نمی بینم یا از غایبان است؟ ناراحت و عصبانی شد، فرمود: اگر هدهد دلیل روشن نیاورد، یا او را مجازات شدید می کنم (مجازات بدون اعدام) و یا او را به مجازات اعدام محکوم می کنم: «لَا تُعَذِّبُهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَا ذُبْحَنَهُ أَوْ لِيَأْتِيَنَّ بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ». (نمل: ۲۱)

قطعاً او را عذابی سخت خواهم کرد یا [برای عبرت دیگر پرندگان] او را سر می برم، یا باید [برای غایب بودنش] دلیلی روشن برآیم بیاورد».

برای اداره مملکت لازم است رئیس جمهور و فرمانده در برابر نافرمانی مرئوسین و کارگزاران حکومت، خشم خویش را اظهار کنند و این چنین خشمی، خشم مثبت محسوب می شود.

۲.۱.۴. اظهار خشم و حقگویی ابن سکیت

ابن سکیتِ ادیب، معلم فرزندان متوکل عباسی بود، به معتز و مؤید، دانش می آموخت. روزی متوکل از ابن سکیت می پرسد: آیا این دو فرزند من نزد تو محبوب اند یا حسن و حسین فرزندان علی! ابن سکیت که عشق علی در سینه اش شعله ور بود، از این جمله سخت برآشفته، خونسش به جوش آمد و خشم تمام وجودش را فراگرفت، تقیه نکرد و چنین فرمود: قنبر غلام علی نزد من به مراتب از فرزندان شما و خودتان بهتر و عزیزتر است! متوکل در آن مجلس، دستور داد زبان ابن سکیت را از پشت گردنش در آوردند. (مطهری، ۱۳۹۴: ۳۰)

مؤمن در برابر حقگویی، سکوت نمی کند، بلکه حق را قاطعانه و صریح بیان می دارد. از امام جعفر صادق علیه السلام در این باره روایت شده است: «انما المؤمن الّذی اذا غضب لم یخرجه غضبه من حق و اذا رضی لم یدخله رضاه فی باطل». (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۳۳)

غضب، مؤمن را از حق دور نمی کند و رضایتش نیز وی را وارد باطل نمی کند. اظهار عصبانیت حضرت موسی علیه السلام، حضرت سلیمان علیه السلام، اباذر غفاری و ابن سکیت، برای رضایت خدای متعال بوده و این چنین واکنش های تندی از نظر اسلام پسندیده و ممدوح و دارای ثواب می باشد. این ها نمونه های از خشم مناسب بود که در تاریخ و متون دینی، بیان شده و آمده است.

۲.۲. خشم در برابر کفار و دشمنان اسلام

یکی از صفات مؤمنان در برابر طاغوت و کفار و مستکبرین، جدی برخورد کردن و اظهار خشم می‌باشد: «مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللهِ وَ الَّذِيْنَ مَعَهُ اَشِدَّاءُ عَلٰى الْكُفَّارِ رَحَمَاءُ بَيْنَهُمْ». (فتح: ۲۹)

محمد ﷺ، فرستاده خداست و کسانی که با او هستند بر کافران سرسخت و در میان خودشان با یکدیگر مهربان‌اند.

در جای دیگر خداوند به مسلمانان خطاب می‌کند: آگاه باشید! این شما هستید که آنان (کفار) را دوست دارید و آنان شما را دوست ندارند. و شما به همه کتاب‌های آسمانی ایمان دارید، ولی آنان ایمان ندارند و چون با شما دیدار کنند می‌گویند: ایمان آوردیم و زمانی که با یکدیگر خلوت نمایند از شدت خشمی که بر شما دارند، سر انگشتان خود را می‌گزند؛ «عَضُّوا عَلَیْكُمْ الْاَنْامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ» بگو به خشمستان بمیرید. (آل عمران: ۱۱۹)

۳. عوامل خشم

غضب دارای علل و عواملی است که به چند مورد از عوامل آن براساس متون دین مقدس اسلام، پرداخته می‌شود:

۳.۱. آسیب‌های جسمی

طبیعت حکم می‌کند که آدمی در برابر هل دادن، سیلی زدن، نیشتر وارد کردن، لگد زدن و هر نوع ضرر و زیان فیزیکی که به او وارد می‌شود، از خویش واکنش تند نشان داده و بر افروخته گردد و از این جهت حیواناتی همچون مار، عقرب، شیر، شتر، سگ، گرگ و... نیز با انسان مشترک می‌باشند. (محمدی، ۱۳۸۹: ۹۶) دیده شده که حیوانات به شیوه‌های گوناگون در هنگامی که خطر و تهدید متوجه حالشان می‌شود در دفاع از خود، به خشم آمده و عکس‌العمل نشان می‌دهند.

۳.۲. آسیب‌های روحی

تهمت زدن، دروغ گفتن، آبرو بردن، مسخره نمودن و ... از مواردی است که روح و روان انسان را جریحه‌دار می‌کند و سبب مشتعل شدن خشم در وجود انسان می‌شود. گاهی زخمی که از این ناحیه بر روان انسان وارد می‌شود عمیق‌تر و بیشتر از آسیب‌های جسمی است. به قول شاعر:

در آتشم بیفکن و حرف از گناه مزن کاتش به گرمی عرق انفعال نیست

انداختن در آتش داغ بهتر است از اینکه آبرو و حیثیت کسی را لگد مال کنی.

۳.۳. رسانه‌های اجتماعی

امروزه که تکنولوژی پیشرفت نموده، علاوه بر سخاوت‌مندی‌شان که فرصت‌های خوبی را در اختیار بشریت قرار داده است آسیب‌های جدی و بنیان‌کنی را نیز با خود آورده است که یکی از آسیب‌ها بروز خشم نامناسب در انسان‌ها می‌باشد.

دانشگاه آمریکایی فورنسیک سایکیاتری در سال ۱۹۹۸، تحقیقاتی ارائه کرده بود. آن‌ها در این تحقیقات به این مسئله پی برده بودند که در حدود هزار تحقیق نزدیک به ۱۸ مورد ثابت شده بود خشونت تصویری به خشونت واقعی انجامیده و ۱۲ مورد از این ۱۸ مورد را صنعت تلویزیون پایه‌ریزی کرده بود. (رجبی‌نیا، ۱۳۸۹: ۶۰-۵۹)

حال به عنوان نمونه، بد نیست یک مورد واقعیت تلخ و دردناک نیز اینجا ذکر شود:

جواد مشغول تماشای فوتبال بازی ایران و لائوس بود، صحنه هیجان بازی، جواد را چنان به وجد آورده بود که از جایش برخاسته و بالا و پایین می‌پرید و دادو فریاد تحسین و تقبیح‌شان، گوش‌های طاهره مادرش را که در آشپزخانه بود می‌خراشید. چند بار گفته بود که صدای تلویزیون را کم کند، اما او توجه نکرد. کاسه صبر طاهره لبریز شد و تحمل نتوانست، آمد تلویزیون را خاموش کرد اما نفهمید که با خاموش کردن تلویزیون، شمع وجودش نیز خاموش

می‌شود. بازی در وقت تمام شدن و حالت هیجانی رسیده بود، جواد از فرط خشمگینی چنان ناراحت شد که اختیار از کف داده و گلوی مادرش طاهره را محکم فشار داده، چاقویی را که مادرش از آشپزخانه با خودش آورده بود با آن به زندگی طاهره خاتمه داد و مرتکب قتل شد. (محمدی، ۱۳۸۹: ۱۵۵)

امروزه انواعی از بازی‌ها و سرگرمی‌های کارشناسی شده جنگی در بازارها و اینترنت آمده است، به گونه‌ای که تولید خشم و ترویج بی‌حیایی رسالت اولیه آن هاست. بخواهی، نخواهی تأثیرات عمیق‌شان را بر روح و روان بازیگران دنیای مجازی به ویژه نونهالان و نوجوانان می‌گذارند. همچنین انواع ویدئوها و سریال‌هایی ساخته شده است که از نظر روانی تماشای آن‌ها آستن رذائل اخلاقی، به ویژه خشم را در اذهان بینندگان در پی دارد.

فضای مجازی به مار خوش و خط خالی می‌ماند که نتایج آن تزریق سموم رذیلت‌ها و عصبانیت در مغز کاربران‌شان است؛ اسمش فضای مجازی است، اما رسمش تمام حقیقت‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فرزندان معصوم، نوجوانان و جوانان بی‌دفاع و بی‌سلاح وارد این سرزمین بی‌در و پیکر و پر از مرگ می‌شوند و عاقبت سر از آدم ربایی، کلاهبرداری، سرقت، زندان، قاچاق و مجرمین معروف در می‌آورند.

۴.۳. وراثت و محیط

یافته‌های علمی نشان می‌دهد ۵۰ درصد ژن‌های کودک با پدر و ۵۰ درصد دیگر با مادر مشترک است. کاری که وراثت می‌کند این است که امکانات را در معرض تأثیر متقابل جاندار در حال رشد و محیط قرار می‌دهد. (وطنی، ۱۳۸۹: ۴۱)

بد اخلاقی و عصبانیت پدر و مادر و سایر اعضا خانواده در خشم تأثیر دارد. کودکی که در خانواده مهربان، محیط سالم و در کنار انسان‌های صبور و حلیم، رشد می‌کند، صبور و حلیم بار می‌آید. برعکس، کودکی که در محیط و خانواده‌ای ناسالم متولد می‌شود که عصبانیت از در و پیکرش می‌بارد، هر روز و هر شب و هر لحظ

جنگ و جدال جیغ زدن دیده شده و شنیده می‌شود، طبعاً این کودک عصبی و پرخاشگر بار می‌آید.

در روایت زیبایی از امام ششم علیه السلام به این موضوع اشاره شده و چنین آمده است: «إِنَّ شَتَّانَ تُكْرَمُ، فَلَيْنَ، وَانْ شَتَّانَ تَهَانَ، فَأَخْشَنَ، وَ مَنْ كَرَّمَ أَمَلَهُ لَانَ قَلْبَهُ وَ مَنْ خَشَنَ عَنَصَرَهُ غَلَّظَ كَيْدَهُ».

اگر می‌خواهی مورد اکرام واقع شوی، نرم‌خو باش و اگر می‌خواهی مورد اهانت قرار گیری، خشن باش. هر کس اصالتاً بزرگوار باشد، قلبش مهربان است و هر کس وجودش خشن باشد، جگرش پرکینه است.

از تعابیری مانند اصل، قلب، عنصر و کبد، عوامل ژنتیکی خشم دانسته می‌شود. (کیومرثی، ۱۳۹۱: ۵۷)

۳.۵. حسادت

یکی از چیزهایی که باعث خشم در انسان می‌گردد، حسادت است. همان قسم که آتش، هیزم را می‌خورد و تبدیل به خاکستر می‌کند، حسادت ایمان را از بین می‌برد: «ان الحسد یا کلل الایمان، کما تاکل النار الحطب». (کلینی، ۱۳۶۹: ۳۰۶) حسد آفت دین است؛ «آفة الدین الحسد والعجب والفخر» (همان: ۳۰۷) حسادت آتش خشم انسان را بر می‌افروزد، نه تنها که محسود در آن می‌سوزد و تباہ می‌گردد، که اولین قربانی خودشان می‌باشد. چنانچه در تاریخ آمده است:

مرد ثروتمندی که شب و روز در شعله‌های سوزان آتش حسادت رقیب سرمایه‌داراش می‌سوخت، غلامش را آزاد کرده و پول هنگفتی برایش می‌دهد و از او تقاضا می‌کند که در برابر این همه لطف، با کارد تیز نیمه شب سرش را از تنش جدا کرده و سر بریده‌اش را بالای بام رقیبش، بیندازد تا دولت، رقیبش را به جرم قتل به زندان برده و یا به دار آویزان کند، تا آتش حسادت درونش فروکش نموده و غلامش چنین کاری را انجام می‌دهد. (مطهری، ۱۳۹۰: ۲۴-۲۱)

۴. راهکارهای عملی کنترل خشم

در این قسمت که مهم‌ترین بخش این گفتار می‌باشد، راهبردهای مدیریت خشم از منظر قرآن و حدیث بیان می‌گردد:

۴.۱. اندیشیدن به عواقب کار

مهم‌ترین راهکار، اندیشیدن به عواقب و نتایج کنش خشم است، مبادا در نتایج خشم، شرمسار گردی، برای پیشگیری از قهر، در خلوت و جلوت باید عواقب تأسف بار غضب، خسران و زیان ناشی از آن را با خود به دقت اندیشید. تجربه ثابت کرده است کسانی که خشم خویش را فرو نبرده‌اند به دردهای زیاد و خطرناک مبتلا گشته‌اند. از اثر یک لحظه خشم، یک عمر پشیمانی و عذاب وجدان، نصیب شان شده است. باید تفکر و تعقل کرد کسانی که خشم خویش را فرو برده و لحظه‌ای در برابر هیجان خشم، تحمل و شکیبایی را پیشه خویش قرار داده به چه سعادت و خوشبختی نائل شده‌اند؛ «من کفَّ غضبه ستر الله عورته». (کلینی، ۱۳۶۹: ۳۰۲) و افرادی که خشم خویش را بروز داده و دست به کارهای غیر انسانی زده‌اند به چه دردها و مشکلات و پشیمانی‌ها دچار گردیده‌اند؛ از تمام این‌ها باید عبرت گرفت.

شخصی خدمت حضرت پیامبر ﷺ رسید و گفت: مرا نصیحت فرما! حضرت فرمود: غضب نکن! دوباره برگشت، باز حضرت تکرار کرد و دفعه سوم، باز حضرت فرمود: غضب نکن! «ان رسول الله ﷺ آتاه رجل فقال له: یا رسول الله عَلَّمَنِي عِظَةً اتَّعِظُ بِهَا فَقَالَ لَهُ انْطَلِقْ وَلَا تَغْضَبْ ثُمَّ اعَادَ إِلَيْهِ فَقَالَ لَهُ انْطَلِقْ وَلَا تَغْضَبْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ». (کلینی، ۱۳۶۹: ۳۰۲)

توصیه مکرر نبی مکرم اسلام بر کنترل خشم، نشان می‌دهد که غضب بیجا بدترین چیزی است.

۲.۴. تقوای الهی

تقوای الهی از چیزهایی است که در اسلام زیاد به آن سفارش شده است، به گونه‌ای که در سوره شمس بعد از یازده سوگند، خداوند عظیم الشان، فلاح و رستگاری انسان را در تهذیب نفسانی و شکست و زیان را در نداشتن آن می‌داند. خداوند پرهیزگاران را دوست دارد. تقوای الهی دارو و درمان هر درد می‌باشد. با داشتن تقوای الهی می‌شود هیجان غضب را به سادگی کنترل کرد. فرو بردن خشم یکی از صفت‌های بارز و نیک انسان‌های پرهیزگار، در قرآن کریم محسوب شده است: «سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۳-۱۳۴)

«و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمان‌ها و زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید. همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد».

۳.۴. تغییر دادن حالت بدن

سفارش شده است هرگاه خشمگین گردیدی، مبدا مرتکب جرم گردی لذا برای فروکشی کاسه خشم، حالت بدن را تغییر بده اگر خواب بودی بنشین، نشسته بودی ایستاده شو و اگر نشسته بودی ایستاده شو، حالت بدن را تغییر بده. در روایات توصیه شده است به تغییر دادن حالت بدن. یکی از آن روایات، گفتار زیبای امام صادق علیه السلام است که فرموده است: «فَإِذَا رَجُلٌ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجَسُ الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ» (حرعاملی، ۱۳۷۰: ۳۶۳)

بارزترین نمونه این کار را می‌توانیم در وجود نازنین حضرت علی علیه السلام قهرمان میدان فضائل ببینیم که در میدان جنگ چنان به خشم می‌آمد که دشمنان گروه‌گروه چون گله روباهان فرار می‌کردند، ولی با وجود این بر خشم خود کنترل داشتند، چنان که وقتی عمر بن عبدود را به زمین خواباند و روی سینه او نشست، آن شخص آب

دهان خود را به صورت علی انداخت، حضرت ناراحت شد، ولی خشم خود را کنترل کرد؛ رفت اطراف میدان قدم زد و قدم زد بعد سرش را برید و به جهنم واصل کرد. مولوی بسیار زیبا این اقدام را به شعر در آورده است:

گشت حیران آن مبارز زین عمل	وز نمودن عفو و رحمت بی محل
گفت بر من تیغ تیز افراستی	از چه افکندی مرا بگذاشتی
آن چه دیدی بهتر از پیکار بود	تاشدی تو سست در اشکار من
آن چه دیدی که چنین خشم نشست	تا چنان برقی نمود و باز جست
آن چه دیدی که مرا زان عکس دید	دردل و جان شعله ای آمد پدید
آن چه دیدی برتر از کون و مکان	که به از جان بود و بخشیدیم جان
در شجاعت شیر ربانیستی	در مروت خود که داند کیستی

مثنوی معنوی: دفتر اول

۴.۴. شکیبایی و صبر

ماده صبر، بیش از ۱۰۰ بار در قرآن مجید استعمال شده است که نمایانگر اهمیت آن در اسلام است. پاره‌ای از امتیازات آن عبارت است از اینکه صبر، اجر مضاعف دارد، پاداش صبر بهشت است، به صابرين کید دشمن ضرر نمی رساند، اجر صابران بی حساب است، سلام فرشته‌ها در قیامت برای صابرين است، صبر کار پیامبران اولوالعزم است، صبر و نماز می‌تواند به مؤمنین کمک کند. (محسنی، ۱۳۶۴: ۲۱۳)

شکیبایی در برابر خشم، واقعاً دردناک و دشوار است، ولی هر که درد شکیبایی را تحمل کند، علاوه بر اینکه محبوب خداوند قرار گرفته، به خوشبختی و کامیابی نیز وصل می‌شود؛ و سختی‌ها به آسانی‌ها مبدل می‌شود به قول شاعر:

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر آری شود ولیک به خون جگر شود

بنابراین یکی از چیزهایی که توسط آن می‌توان خشم را مدیریت کرد، صبر است. صبرِ تلخ، ثمره شیرین دارد و بعد از صبر، نوبتِ ظفر آید.

۴.۵. نادیده گرفتن اشتباهات دیگران

همان‌گونه که خود انسان در زندگی، دارای لغزش‌ها و تقصیرهایی است، دیگران نیز خالی از اشتباهات و خطاها نمی‌باشند، لذا اگر کسانی دیگر مرتکب خطایی گردیدند و آتش غضب ما را مشتعل ساختند با آب حلم خاموش و اطفای کنیم، قدرت حلم از صد لشکر برتر است اشتباهات شان را نادیده بگیریم و از تقصیراتشان در گذریم و او را مکافات ندهیم:

من بد کنم و تو بد مکافات دهی پس فرق من و تو چیست بگوی

خداوند افرادی را که کظم غیظ دارند و خطاکار را مورد عفو و بخشش قرار می‌دهند دوست دارد:

«الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». (آل عمران: ۱۳۴)

آنان که در گشایش و تنگدستی انفاق می‌کنند، و خشم خود را فرو می‌برند، و از [خطاهای] مردم در می‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

«خذ العفو و امر بالعرف و اعرض عن الجاهلین». (اعراف: ۱۹۹)

با آنان مدارا کن و عذر شان را بپذیر و به نیکی‌ها دعوتشان کن و از جاهلان روی‌گردان باش.

«و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً» (فرقان: ۶۳)

وقتی افراد نادان با آن‌ها برخورد بدی داشته باشند، فقط با یک سلام از آن‌ها خواهند گذشت.

با تو گویم چیست غایت حلم هر که زهرت دهد شکر بخشش

کم مباش از درخت سایه فکن هر که سنگش زند ثمر بخشش

۴.۶. ذکر خدا و فرو نشاندن خشم

یکی از چیزهایی که در متون دینی برای فرو نشاندن خشم، توصیه و به آن تأکید شده، ذکر خدای متعال است. ذکر خدا داروی تمام دردهای بشر است. به یاد خدا بودن برای انسان آرامش می‌آورد و انسان را از غفلت‌ها رهایی می‌بخشد؛ «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ «آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد». همچنین سفارش شده است که در حالت گرفتار شدن در دام خطرناک خشم، ذکر شریف «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» را بر زبان جاری ساخت که چون آب سرد است که بالای آتش داغ ریخته می‌شود. همچنین در آیه دیگر می‌فرماید: یاد خدا نجات‌دهنده انسان از وسوسه‌های شیطانی می‌باشد: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ». (اعراف: ۲۰۱)

مسلماً کسانی که [نسبت به گناهان و آلودگی‌های ظاهری و باطنی] تقوا ورزیده‌اند، هرگاه وسوسه‌هایی از سوی شیطان به آنان رسد [خدا و قیامت را] یاد کنند، پس بی‌درنگ بینا شوند [از دام وسوسه‌هایش نجات یابند].

ذکر یونسیه و به سجده رفتن در فرو نشاندن خشم، خیلی مؤثر است. شاید بدان جهت باشد که وقتی انسان در حالت خشم طغیان می‌کند و خشمگین می‌گردد حالت تکبری به انسان رخ می‌دهد که با سجده کردن و پیشانی را به خاک مالیدن، کاخ نخوت را فرو می‌ریزند و از حالت تکبری بیرون می‌گردد.

۴.۷. ترس از عذاب و عقاب خداوند

باور داشتن به معاد، عالم قبر و قیامت، حساب و کتاب، پاسخ دادن در دادگاه قیامت، در برابر خداوند کریم و ترس از نتایج کنش‌های منفی، شعله‌های شرور آتش خشم را در وجود انسان چون آب سرد، خاموش می‌سازد، چه آنکه قدرت او فوق همه قدرتهاست. خدا نکند آدم گرفتار عذاب و عقاب خداوند گردد، شاید بدین جهت است که حضرت امام سجاد علیه السلام در مناجاتش از خداند می‌خواهد که از او مراقبت کند، هم در دنیا و آخرت و هم در موقع خشنودی و غضب.

«اللهم صلِّ على محمد و آله وارزُقني التَّحفظ مِنَ الخطايا والاحتِراس مِنَ الزَّلَلِ
 فِي الدنِيا وَ الآخِرِه فِي حَالِ الرِّضَا وَ الغَضَبِ» (صحیفه سجادیه: دعای ۲۲)
 خداوند! بر محمد و آتش درود بفرست و محافظت از خطایا و مراقبت از اشتباه
 را در دنیا و آخرت در موقع خشنودی و غضب، برای من روزی کن».
 در روایتی از امام جعفر صادق (ع) آمده است: «أَوْحَى اللهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى بَعْضِ
 أَنْبِيَائِهِ يَا بَنَ آدَمَ اذْكُرْنِي فِي غَضَبِكَ اذْكُرْكَ فِي غَضَبِي» (کلینی، ۱۳۶۹: ۳۰۲)
 خداوند به بعضی از انبیا وحی کرد: ای فرزند آدم در هنگام خشم خویش، مرا
 بیاد بیاور تا من هم در هنگام خشمم تو را به یاد بیاورم.
 گفت از خشم خدا چه بود امان گفت ترک خشم خویش اندر زمان

«ای مالک! تو نمی توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگی اخروی
 بسیار بیندیشی» (نهج البلاغه: نامه ۵۳)
 از پیامبر مکرم اسلام ﷺ نقل شده است: «و من كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللهُ
 تَبَارَكَ وَ تَعَالَى عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (حر عاملی، ۱۳۷۰: ۳۵۹) هر که در برابر
 مردم، خشم خویش را اظهار نکند، خداوند در قیامت خشم خود را در برابر او اظهار
 نمی کند و از عقاب الهی در امان است.

نتیجه:

خشم یکی از خوبترین و همچنین خطرناکترین هیجان در وجود آدمی است
 که ابراز منطقی و معقول آن مایه سعادت و ثواب و اظهار ناصحیح آن، شاه کلید تمام
 بدبختی هاست که در دنیا باعث وقوع جرایم، انحرافات و مجازات و در آخرت مایه
 شقاوت و عذاب می باشد. از آنچه بحث کرده آمدیم بدین نتیجه دست یافتیم که
 خشم اعتدالی و مثبت از نگاه اسلام پسندیده و ممدوح، و خشم افراطی و تفریطی،
 مذموم و منفور می باشد. برای درست به کار بردن و میزان کردن خشم، شریعت
 محمدی، قرآن و سنت چراغهای هدایت را روشن و راهکارهای عملی مفید و
 معقول را بیان کرده اند که با ممارست و به کارگیری آن در زندگی، به آسانی می توان
 جلو طوفان خشم را از طغیان گری سد کرده و با مدیریت سالم، از وقوع جرایم،

پیشگیری نموده و سیل غضب را از فروریختنِ ستون دین و برباد دادن خانه ایمان مهار کرد. آن گاه نعمت الهی غضب را در مسیر رضایت خالق متعال، به کار گرفت و در مسیر سخط، کظم غیظ داشته و از اظهار کردنش خودداری ورزید.

پیشگیری از جرایم و انحراف یکی از موضوعات اساسی و مهم است که دولت‌ها به آن پرداخته و اهتمام جدی داشته و حقوق‌دانان در این زمینه کتابها و مقالات فراوان را تألیف کرده و به دست نشر سپرده‌اند، در حالی که شالوده این ایده را اسلام چندین قرن قبل، گذاشته و خشم را کلید تمام شر(جرایم) دانسته است و مدیریت آن را پیشگیری از وقایع ناگوار جرایم محسوب داشته است.

منابع و مأخذ:

قرآن کریم (ترجمه حسین انصاریان)

نهج البلاغه (فیض الاسلام)

صحیفه سجادیه (ترجمه آیت الله حسن ممدوحی کرمانشاهی)

- حرعاملی، محمد بن حسن (۱۳۷۰)، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، جلد ۱۵، قم: موسسه آل البیت علیهم‌السلام لاحیاء التراث.

- رجبی نیا، داود (۱۳۸۹)، قاب جادو (آسیب‌های تلویزیون و اینترنت در غرب)، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.

- فایق، مجتبی (۱۳۹۷)، آسیب‌شناسی کارگزاران حکومت از دیدگاه نهج البلاغه، تهران: بنیاد نهج البلاغه.

- کلینی، محمدابن یعقوب (۱۳۶۹)، اصول کافی، جلد ۲، بیروت: دارالتعارف للمطبوعات.

- کیومرثی، محمدرضا (۱۳۹۱)، مهار خشم: بررسی روانشناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

- محسنی، محمد آصف (۱۳۶۴)، روش جدید اخلاق اسلامی، قم: بی‌نا.

- مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، انسان کامل، چ ۵۰، تهران: صدرا.

- مطهری، مرتضی (۱۳۹۴)، جاذبه و دافعه علی (ع)، چ ۹۸، تهران: صدرا.

- محمدی، نور مراد(۱۳۸۹)، خشم، قم: بوستان کتاب.
- وطنی، منصوره(۱۳۹۲)، نقش تربیتی والدین و رسانه‌های گروهی در الگو پذیری نوجوانان و جوانان، قم: منصوره وطنی.
- خاکپور، حسین، عباس حسین‌زاده و محدث قادری(۱۳۹۶)، راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات، مجله پژوهش در دین و سلامت، ص ۱۲۷-۱۱۷.
- معماری، داوود و محمد زمردی(۱۳۹۴)، خشم و مدیریت آن در قرآن کریم، سراج منیر، س ۶، ش ۱۸، ص ۱۳۷-۱۱۵.
- مولانا(بی‌تا) مثنوی معنوی، دفتر اول، <https://ganjoor.net>
- علی حسین، نجفی ابرند آبادی(۱۳۹۱) مباحثی در علوم جنایی (تقریرات دکتر علی حسین نجفی ابراند آبادی، مقرر: شهرام ابراهیمی، فاقد مشخصات.
- ابراهیمی، شهرام (۱۳۹۰) مجموعه رویه‌های پیشگیری از جرم، تهران: میزان.
- تایللی، نیک(۱۳۹۵)، پیشگیری از جرم، مترجمان: امان الله زمانی و مریم مهذب، تهران: مجلد.
- جعفری، جوان و سید مهدی سیدزاده(۱۳۹۱)، رهنمودهای عملی پیشگیری از جرم، تهران: میزان.
- جوان هوشیار، جعفر(۱۳۸۹)، خشم و پرخاشگری، چ، تهران: چاپ و نشر عروج.
- جندلی، منون(۱۳۹۳)، در آمدی بر پیشگیری از جرم، مترجم: ابراهیمی شهرام. تهران: میزان.