

تأثیر غضب بر روند دادرسی در حقوق مدنی

حمزه اسفندیاری بیات^۱، افسانه امیریان^۲

^۱ دکترای گروه حقوق دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران.

^۲ دانشجوی دکتری حقوق خصوصی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

این مقاله متکفل بررسی تأثیر غضب بر روند دادرسی در حقوق مدنی می باشد. برای رسیدن به اطمینان عرفی در صحت انشای رأی قضات، قاضی محکمه احکام و آدابی دارد و آنچه که قاضی شایسته نیست مرتکب گردد. تأثیر خشم و غضب بر فرآیند دادرسی یکی از مباحث مهم در حقوق است که می تواند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر نتایج دادرسی و تصمیمات قضائی تأثیر بگذارد. دادرسی در حالت خشم و عصبانیت و بازشناسی تنظیم کنترل و مقابله با هیجان های روحی از قبیل خشم و غضب از دیرباز در اسلام و روان شناسی مورد بحث بوده است. این مقاله با رویکرد تحلیلی و توصیفی و با هدف بررسی تطبیقی دیدگاه روان شناسی و فقهی به بررسی تأثیر این هیجانات روحی در روند دادرسی در حقوق مدنی می پردازد و با تامل در منابع فقهی و روان شناختی، نتایج بیانگر این است که اگر قاضی پایبند به این آداب نباشد به عادلانه بودن حکمش آسیبی وارد نمی کند. اما التزام و عمل بدین آداب، موجب حسن و کمال مراحل دادرسی گشته و شخص قاضی را پسندیده و محترم میگرداند و افرادی که کاظم غیظ هستند از سرکوب هیجان خشم استفاده نمی کنند، بلکه با برخورداری از هوش هیجانی بالا به تنظیم و کنترل هشیارانه خشم خود می پردازند.

واژه های کلیدی: غضب، کظم غیظ، حقوق مدنی، دادرسی، اسلام، روان شناسی

۱. مقدمه

خداوند حکیم هیجان خشم و غضب این نیروی غریزی را برای حفاظت انسان از خود در برابر خطرات و تهدیدها قرار داده تا از حیات و بقای ما محافظت نماید از سوی دیگر برای ابراز آن بشر را محدود به شرایط و حد و حدود و قوانین خاص کرده است. از آنجا که بحث کنترل هیجانها بحث مهمی در تعاملات و سلامت روانی انسان بخصوص در قضاوت قضات دادگاهها است در اسلام نیز خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه های مهار آن سخن به میان آمده است. البته لازم است بر این نکته تأکید شود که اسلام وجود خشم و غضب در انسان را به رسمیت می شناسد و درصدد انکار و سرکوب آن برنمی آید. از نظر اسلام اصل این گزینه در انسان ضروری است و بدون آن انسان در مقام دفاع از موجودیت و متعلقات و منافع خویش برنیامده و در مقابل خطرها خلع سلاح میشود و در معرض نابودی قرار میگیرد. از آنجا که این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان هاست و از آن مهم تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه های مربوط به کمال انسانی قرار دارد. مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه ای یافته است. (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ۳۰۲)

هیجانها از بزرگترین نعمتهای الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده اند. زندگی بدون آنها بی روح تیره و تاریک می نماید. سلامت روانی و عقلانی انسانها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است وضعیت هیجانی میتواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز چگونگی برخوردهای اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی ایفا می کنند. از جمله اینکه به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار میروند و فرد میتواند از طریق آنها اطلاعاتی را در مورد احساسات نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید از سوی دیگر یاد میگیریم چگونه پیامهای هیجانی دیگران را بخوانیم بازشناسی کنیم و طبق آنها رفتاری مناسب انجام دهیم (مصباح ۱۳۷۴، ص ۴۲۹-۴۳۰).

بررسی پیشینه پژوهش نشان میدهد که مفهوم خشم و غضب و کنترل آن در جامعه اسلامی حتی در بحث های فقهی ما مورد کم توجهی قرار گرفته و روان شناسان در جست وجوی روشهای کنترل خشم به دنبال مطالعه و بررسی منابع غربی و بهره گیری از روش های پیشنهادی آنها دارند و حتی در صورت اطلاع از منابع اسلامی برداشت نادرستی از کنترل خشم و کظم غیظ داشته و آن را با یکی از سازوکارهای کمتر کارآمد در روان شناسی یعنی سرکوب برابر دانسته و مضر سلامتی جسم و روان میدانند. در صورتی که بررسی دقیق این مفهوم در منابع اسلامی و سیره زندگی پیشوایان دینی نشان میدهد که بهترین و کارآمدترین راه کارهای مقابله با خشم و کنترل آن قرنهای پیش از ظهور روان شناسی نوین غربی توسط دین مبین اسلام با همین مفهوم به ظاهر ساده مدنظر قرار گرفته است که نشان از توجه کامل دین اسلام به تمام ابعاد وجودی انسان میباشد از این رو در این مقاله سعی بر این است با بررسی تطبیقی دیدگاه های روان شناسی و اسلام در مورد تأثیر خشم در قضاوت قضات و روشهای مقابله با آن به این سؤالات پاسخ داده شود که خشم و مؤلفه های آن کدام است؟ و مبانی فقهی ممنوعیت قضاوت در حال خشم چیست؟ و دیدگاههای اسلام و روان شناسی چه نگاهی به خشم دارند؟ روشهای مقابله با خشم کنترل و مدیریت آن در این دو مکتب کدامند؟

۲. خشم از نگاه اسلام و فقه

در متون اسلامی خشم را به غضب و غیظ تعبیر میکنند. دانشمندان و علمای اسلامی خشم را یکی از نعمتهای بزرگ خداوند می دانند که در وجود انسانها به ودیعه نهاده شده است و به واسطه آن انسان برای بقای خویش در برابر ناملایمات طبیعت

تلاش می کند. و به بازسازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول میشود جهاد با دشمنان حفظ نظام بشر امر به معروف و نهی از منکر اجرای تعزیرات دفاع از جان و مال و جهاد با نفس فقط به کمک و یاری این گزینه ممکن میگردد و اگر گزینه خشم نبود بشر رو به نابودی و تباهی می گذاشت از سوی دیگر همین نیروی حیاتی و غریزی (خشم) میتواند ویران کننده نیز باشد در حدی که بر انسان غلبه می کند تا آنجا که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و تبعیت از آنها خارج میشود. دین مبین اسلام ما را به فرو خوردن خشم و کظم غیظ دعوت می کند و در آیات و روایات و احادیث فراوانی تأکید بر این صفت پسندیده شده است. خداوند حکیم در قرآن فرو خوردن خشم را یکی از ویژگیهای پرهیزکاران میدانند با توجه به فراوانی آیات و روایات در این زمینه به چند مورد اکتفا می شود.

قرآن کریم درباره خشم و فرو خوردن آن می فرماید همانا که در توانگری و تنگدستی اتفاق میکنند و خشم خود را فرو می برند و از خطاهای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران / ۱۳۴) آنها باید عفو کنند و چشم بپوشند. آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است (نور / ۲۲) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید از محبوب ترین راه ها به سوی خداوند - عزوجل - دو جرعه (نوشیدن) است جرعه خشمی که با بردباری آن را رد کنی و جرعه مصیبتی که با صبر آن را برگردانی (کلینی، ۱۳۶۵ باب کظم الغیظ، ح ۹).

۳. خشم از دیدگاه روان شناسی

خشم یکی از هیجانهای شدید انسان است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی آید و برای مقابله با عوامل تهدید آماده میشود (شکیباپور، ۱۳۶۹)

جان مارشال ریو مینویسد خشم یعنی هیجانی که به صورت بالقوه خطرناک ترین هیجان میباشد؛ زیرا هدف کارکردی آن نابود ساختن موانع موجود در محیط است. خشم اگرچه در بسیاری از موارد مفید نیست ولی همچون بقیه صفات و ویژگی هایی که در وجود آدمی نهاده شده است نوع مفید نیز دارد خشم مفید یا خشم مقدس از نظر تکاملی نیرو را در جهت دفاع از خود یا از کسی که به او عشق می ورزیم بسیج میکند دفاعی که ویژگی آن قدرت استقامت تحمل و بردباری است (ریو، ۱۳۸۹، ص ۳۳۱).

می توان تعریف جامع خشم را همان تعریف هلن انیل دانست که میگوید خشم یک واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در انواعی از موقعیت ها حقیقی با خیالی همانند به بند کشیده شدن مداخله بی مورد دیگران رپوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر میگردد و با برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه جویانه همراه است و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به دنبال دارد (انیل ۱۳۸۳، ص ۲۹).

گروهی از صاحب نظران روان شناسی نظیر فروید و لورنز معتقدند پرخاشگری رفتاری است که ریشه در ذات و فطرت انسان دارد. این دو معتقدند پرخاشگری به عنوان یک نیروی نهفته در انسان دارای حالت هیدرولیکی است که به تدریج در شخص متراکم و فشرده می شود. و سرانجام نیاز به تخلیه پیدا میکند به نظر لورنز اگر چنین انرژی به شکل مطلوب و صحیح مثلاً از طریق ورزش ها و بازی ها تخلیه شود جنبه سازندگی خواهد داشت. در غیر این صورت به گونه ای تخلیه میشود که مخرب خواهد بود و ممکن است اعمالی از قبیل قتل ضرب و شتم تخریب و نظایر آن را در بر داشته باشد.

از نظر فروید پرخاشگری در انسان نماینده گزینه مرگ است که در مقابل گزینه زندگی در فعالیت است یعنی همچنان که گزینه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ ذات هدایت میکند گزینه مرگ به صورت پرخاشگری میکوشد به نابود کردن

و تخریب کردن بپردازد. این غریزه چنانچه بتواند دیگران را نابود میکند و از بین می برد و اگر نتواند دیگران را هدف پرخاشگری و تخریب قرار دهد، به جانب خود متوجه شده و به صورت خودآزاری و خودکشی جلوه گر میشود. بنابراین از نظر وی پرخاشگری حالتی مخرب و منفی دارد (کریمی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۱).

مطالعات نشان داده است که چگونگی نگرش افراد در به وجود آمدن خشم و حتی شدت و کاهش آن نقش عمده ای دارد.

۴. مبانی فقهی ممنوعیت دادرسی در حال خشم

آنچه بر قاضی مکروه و ناپسند است قضاوت در حال خشم و حالات همانند که ذهن آدمی را به خود مشغول میکند و با توجه به روایات برای قضات شایسته نیست در حالت عصبانیت قضاوت کنند محقق در شرائع میگوید مکروه است قاضی قضاوت کند، در حالی که غضبناک است نیز مکروه است در هر حالی که همانند غضب ذهن آدمی را مشغول میکند مثلاً گرسنگی و تشنگی و غم و شادی و درد و دفع خبث و چیره شدن چرت و خواب اگر در این حالات قضاوت کرد اما به حق و درست بود حکم نافذ و معتبر است. بر این مطلب پیش از اعتبار جایگاه و شان قضاوت روایات باب فضا هم دلالت دارد نخست سکونی به نقل از امام صادق (ع) می گوید که رسول خدا (ص) فرمود: « من ابتلی بالقضاء فلا یقضی و هو غضبان (وسائل، ج ۱۸ باب ۲ آداب القاضی ح/۱) هر کس قضاوت را عهده دار شد. در حال خشم قضاوت نکند. »

دوم احمد بن ابی عبدالله در حدیثی نقل میکند که مرفوع است امیر مؤمنان (ع) به شریح قاضی فرمود « لا تشاور (تسار) أحداً فی مجلسک و إن غضبت فقم و لا تقضین و أنت غضبان... (همان، ج ۲) با احدی در جلسه دادگاه مشورت مکن در گوشی صحبت نکن) و اگر خشمناک شدی برخیز و در حال خشم هرگز قضاوت نکن.

سوم ذیل روایت سلمه بن کهیل میگوید شنیدم علی (ع) به شریح می فرمود: « ولا تقعد فی مجلس القضاء حتی تطعم تا غذا نخورده ای در جلسه قضاوت منشین (من لا یحضره، ج ۳، ص ۵، ج ۳۲۴۳)

از طریق عامه از رسول خدا روایت شده. لا یقضی و هو غضبان مهموم و مصاب محزون اگر قاضی خشمناک و غصه دار است و مصیبتی بدو رسیده که غمناک است قضاوت نکند در حدیث دیگر است: لا یقضی إلا و هو شیعان ریان قضاوت نکند مگر آن که سیر و سیراب باشد (سنن بیهقی، ج ۱۰، ص ۱۰۶).

ظاهر روایات بلکه تصریح آنها حرمت و عدم جواز قضاوت در حالات مزبور است زیرا با نون ثقیله مؤکداً نهی شده، نیز اصل نهی از رسول خدا و امام علی است. مقتضای شان قضا نیز همین است؛ زیرا خشم آدمی را از دقت و درنگ و سلامت فکر در حال انشای رأی باز می دارد. در حالی که حکم متوقف بر آن است که انسان بر خود مسلط بوده بر جوانب حکم اشراف و آگاهی داشته باشد، تا بتواند از لغزش و خطا مصون بماند همین اقتضای شان قضاوت منشاء تسری این نهی به حالات دیگر است. گرچه در روایات باب نیامده مانند محصور بودن یا غلبه خواب بر قاضی یا حتی درد و ملالت یا غم و شادی زیرا در این حالات نیز انسان ایمن از لغزش و خطا نیست، گذشته از خطای متعارفی که همیشه با آدمی است که دچار سهو و نسیان است. ممکن است گفته شود این حکم در این جا به تناسب حکم و موضوع، مستنبط العله است. اگر نگوییم منصوص العله است. زیرا خطا و اشتباه به سبب غضب و خشم و حالات مشابه آن است و نهی از قضاوت در حالت خشم و حالات همانند آن تعبد محض نیست به گونه ای که عدم این حالات در صحت و اعتبار قضاوت شرط است. یا این حالات مانع تحقق و اجرای قضاوت صحیح میگردند چنان که در قضاوت ستمگر و جائز است. این شرط فقط برای آن است که خطا و لغزشی صورت نگیرد از این رو اگر در حال خشم یا حالات مشابه قضاوت کرد اما به نظر قضات عادل حکمش درست بود یا خود قاضی پس از آن که خشمش

فروکش کرد و این حالت برطرف شد و به حال عادی برگشت فهمید درست قضاوت کرده و حکمش با تمامی شرایط شرع و ضوابط قانونی همخوان است تردیدی در درستی حکم وی نیست چنان که صاحب شرائع بدان اشاره دارد: «اگر در این حالات قضاوت کرد اما به حق و درست بود حکم او نافذ و معتبر است.»

از این رو نهی بر کراهت حمل میشود به ویژه اگر عمل رسول خدا و قضاوت به حقش را در حال خشم بنگریم ایشان در مورد «زبیر» و خصم انصاری اش نخست عادلانه حکم کرد که زبیر مقداری از حقش چشم پوشی کند اما وقتی خصم سخنی گفت و پیامبر ناراحت شد. حکم به تمام حق برای زبیر کرد و اصل این ماجرا مربوط به دادخواهی زبیر و شخص انصاری در آبیاری زمین است که پیامبر فرمود: اسق زرعک یا زبیر ثم ارسل الماء إلى جارك زراعت را آبیاری کن بعد آب را به طرف زمین همسایه ات روانه کن انصاری گفت: چون پسر عمه ات است؟ صورت رسول خدا بر افروخت و سرخ شد و فرمود: «اسق زرعک یا زبیر ثم احبس الماء إلى جارك حتی يبلغ اصول الجدر؛ زبیر زراعت را آبیاری کن بعد آب را آن قدر نگه دار که به پای دیوار برسد (مسند احمد، ج ۴ ۵ مسند بیهقی، ج ۶، ص ۱۵۳)

قضاوت پیامبر درست بود گرچه آن قدر ناراحت شده بود که چهره اش سرخ گردید چون قضاوت ایشان بر حسب علم غیب و پیامبری نبود، بلکه چنان بود که خود فرمود: انما أفضی بینکم بالبینه والأیمان و بعضکم ألحن بحجته من بعض فأیما رجل قطع له من مال أخیه شیئاً فأنما قطع له به قطعاً من النار» همانا میان شما با بینه و قسم و قضاوت میکنم و برخی از شما از دیگران بهتر حجت و دلیلش را بیان می کند اما هر کسی به واسطه حکم من از مال برادرش چیزی را تصاحب کند بدان اندازه از آتش جهنم را نصیب خود کرده است» (کافی، ج ۷، ص ۴۱۴، ج ۱)

پس حق آن است که حالاتی که انسان را در وضع خاص و غیر عادی قرار میدهد و اندیشه اش را از دقت و درستی باز میدارد و احتمال خطا را افزایش می دهد، قضاوت در آن حالات شدیداً مکروه و ناپسند بوده و سزاوار است از آن دوری شود. بدترین حالات برای قضاوت خشم است. بنابراین هر غم و شادی یا گرسنگی و تشنگی کراهت ندارد مگر چنان شدید باشد که همپایه خشم گردد. و گرنه انسان به واسطه نعمتهایی که خدا بدو داده میدهد یا از او میگیرد بدون شادی و غم نیست گاه مصیبتی بدو میرسد و غمناک میشود و گاه توفیقی مییابد و خوشحال میگردد. دنیا سرایی پر از بلا و گرفتاری است و قاضی در همین سرا و جامعه زندگی میکند و هر چه را دیگران در زندگی بدان میتلائند وی نیز بدان گرفتار است.

۵. مدیریت خشم و پرخاشگری در دادرسی و چگونگی کنترل آن با توجه به دیدگاههای اسلامی

مطالعه منابع اسلامی در مورد شیوه های مهار خشم نشان میدهد که ۱۴۰۰ سال پیش اسلام راهبردهای مقابله ای بسیار مناسبی را در اختیار انسان گذاشته است و همه آنها را تحت عنوان کظم غیظ مطرح می نماید در منابع متعدد بر آن تأکید نموده است. ائمه اطهار و پیشوایان دینی ما همواره در سیره عملی خود آن را نشان داده اند میتوان راهبردهای پیشنهادی اسلام برای کظم غیظ را در سه شیوه کلی دسته بندی کرد.

۵-۱. شیوه های شناختی

منابع اسلامی برخی شناختها و نگرشها در مورد خشم و غضب و آثار مثبت و منفی مهار و عدم مهار آن را در اختیار انسان می گذارند اروایاتی مانند خشم کلید هر بدی است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸، ص ۳۷۳). خشم موجب تباهی ایمان می شود و نوعی جنون است (همان، ج ۳، ص ۲۶۷-۲۶۸). خشم قلب دانا و حکیم را نابود میکند هر کس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نیست (همان، ج ۱۷، ص ۲۲۶) و او را تشویق میکنند قبل از شدت یافتن خشم و زائل شدن قدرت تفکر با مراجعه

به باطن خود و یادآوری پیامدهای تلخ طغیان خشم و عبرت گرفتن از آنها و یادآوری نکات مثبت فروخوردن خشم موجب آرامش روحی و روانی خود شوند. در اسلام پیش از هر توصیه و تشویقی سعی میشود افراد طوری تربیت شوند که بتوانند درک کنند هر امر و تشویقی در جهت حفظ منافع آنهاست و اگر انجام عملی هم نهی شده حتما در آن زبان و خسارتی برای انسان وجود دارد (ر. ک: مائده: ۶)

با چنین تربیتی در واقع افراد از درون آمادگی پذیرش این اوامر و نواهی را پیدا کرده و مبنای صدور آنها را در می یابند. بر این اساس پایبندی به این اوامر و نواهی برای آنان آسان شده و با شناخت و در نظر گرفتن پیامدهای منفی پرخاشگری از آن اجتناب می کنند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۳).

از سوی دیگر توجه به فضایل و ثواب هایی که برای فرو بردن خشم بیان شده اند آمانند کاظم الغیظ تضارب السیف فی وجه عَدُوِّهِ مَلَا اللهُ قلبه رضا (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۸۲) فروبرنده خشم مانند مجاهدی میباشد که به صورت دشمنش شمشیر می زند و قلبش مملو از آرامش الهی می گردد. اعمال انگیزشی بسیار مؤثری برای اجتناب از خشم و فرو بردن آن خواهد بود.

۵-۲. شیوه های عاطفی

شیوه های عاطفی عبارتند از تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد به ترک پرخاشگری این کار از طریق نهی آنان از خشم و رفتارهای خشونت بار و توصیه به اموری که در جهت مخالف و ضد پرخاشگری هستند مثل شکیبایی و فروخوردن خشم و گفت و گو دنبال می شود. این تهییج عاطفی غالباً از طریق کلامی صورت میگیرد برای مثال اولیای دین می فرمایند هر که خشمی را فرو خورد، در حالی که میتواند آن را اعمال کند خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر میکند (کلینی ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۱۷۱). یکی دیگر از شیوه های فرعی عاطفی مهار پرخاشگری این است که از پیدایش با گسترش امور و شرایطی که موجب خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه می شوند. مانند فخر لجبازی سرزنش و مسخره کردن جلوگیری کنیم (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۳۱).

۵-۳. شیوه های رفتاری

اولیای دین گاه به طور مستقیم و گاه غیر مستقیم با رفتار خود چگونگی مهار خشم را به نمایش میگذارند و با ارائه الگوی عینی و رفتاری راه را بر هرگونه توجیه مینهند. مهم ترین شیوه های رفتاری کنترل و تنظیم هیجان خشم که در منابع اسلامی بر آنها تأکید شده عبارتند از:

الف) وضو ساختن هنگام خشم حرارت بدن انسان بالا رفته موجب سرعت گردش خون و کاهش قدرت تفکر در انسان می شود. در این مرحله نوشیدن آب خنک یا شستن صورت با آب سرد از شدت آن کاسته موجب پایین آمدن حرارت بدن میشود و انسان فرصت می یابد به عواقب ستیزه جویی و خشونت طلبی بیندیشد. از این رو در روایات آمده است که هنگام غضب با آب سرد وضو گرفته و با غسل کنید؛ زیرا غضب از آتش است و آتش را چیزی جز آب خاموش نمی کند (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷، ص ۲۷۲)

ب) تغییر مکان و حالت تغییر و تحول فیزیکی فرد یکی دیگر از عوامل مهار خشم و درمان غضب است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: هرگاه یکی از شما دچار خشم شد. اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بخوابد و اگر خشمش فرو ننشست با آب سرد وضو بگیرد و یا بدن را شستشو دهد (کلینی ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۱۹).

ج) جدیت در رفتار جزع و فزع و جوش و خروش به هنگام بروز غضب تأثیری در احقاق حق نداشته تنها راه دستیابی به آن استحکام و جدیت در رفتار است که از خشونت و بداخلاقی به دور بوده دافع هر تجاوزی خواهد بود. این روش بهترین شیوه

جهت مهار خشم در برابر خصم و سیره عملی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و یارانش است که در برابر حملات نظامی و فکری کفار با تمام قوت و بدون سستی ایستادگی میکردند و دشمن راه نفوذی در ایشان نمی یافت آیه محمد رسول الله و الذین معه أشداء علی الکفار و رَحَمَاءٌ بَيْنَهُمْ بیانگر همین نکته است (سید پورآذر ۱۳۹۰)

۶. مقابله با خشم و پرخاشگری و راههای کنترل آن در روان شناسی

هنگامی که افراد با موقعیتهای هیجانی روبه رو میشوند لازم است در این لحظات دارای بهترین کارکرد شناختی باشند تا هیجان خود را تنظیم و کنترل کنند هر زمان که هیجان شدت یابد بخصوص هیجانهای منفی مانند خشم اضطراب آور شده و انسان سعی می کند به طرق مختلف خود را از این اضطراب دور کند.

از نظر روان شناسان غربی افراد برای اینکه از اضطراب دور بمانند از راهبردهای گوناگونی استفاده میکنند. برخی با استفاده از سازوکارهای دفاعی سعی در دور نگه داشتن هیجانها و احساسهای ناخوشایند از آگاهی هشیار دارند. سرکوبی به معنای راندن ناهشیارانه امیال افکار تجربیات و یا هیجانها از سطح آگاهی یکی از شایع ترین و در عین حال ناپخته ترین سازوکارهای دفاعی در مقابله با هیجان خشم است (هالچین و ویتبورن ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۸۶)

این راهبرد دفاعی در اصل کاری به حل مشکل و مقابله هشیارانه با خشم و منابع آن ندارد بلکه فقط برای مدتی فرد را از آن منحرف میکند. از آنجا که مسئله برای فرد حل نشده باقی مانده است هر زمان که فرصت یابد فعال شده و فرد مجدداً آن را تجربه خواهد نمود. در این روش می توان خشم را سرکوب کرده و سپس آن را تبدیل کرد و یا جهت آن را تغییر داد. در این سازوکار افراد اصطلاحاً خشم را در خود فرو ریخته دیگر به آن فکر نکرده و روی موضوعی مثبت تمرکز میکنند. هدف استفاده از این سازوکار این است که خشم را سرکوب کرده یا جلوی آن را گرفته و آن را به رفتاری سازنده تر تبدیل نمود.

خطر چنین پاسخی این است که اگر اجازه بیان خارجی به آن داده نشود به درون فرد متوجه شده و ممکن است موجب فشار خون بالا یا افسردگی شود و یا منجر به بیان بیمارگون خشم مانند رفتار انفعالی - تهاجمی شود رفتار انفعالی - تهاجمی نیز می تواند به شخصیتی منجر شود که دایم عیبجو و متخاصم است. کسانی که دایم دیگران را تحقیر میکنند از همه چیز ایراد میگیرند و تفسیرهای عیب جوینانه میکنند هنوز نیاموخته اند که چگونه خشم خود را به طور سازنده بیان کنند و در نتیجه نمی توانند روابط موفقیت آمیزی با دیگران داشته باشند. تحقیقات مختلف تأثیرات منفی سرکوب هیجان را بر سلامت روان و تواناییهای شناختی انسان نشان داده اند (رضوان و همکاران ۱۳۸۵).

راهکار دیگر مقابله با خشم استفاده از راهبردهای مقابله هشیارانه و تنظیم هیجان میباشد روان شناسان این راه کارها را در دو چارچوب مهم راهبردهای تنظیم هیجانی پیش از رخداد حادثه و راهبردهایی که پس از بروز حادثه با پیدایی هیجان فعال می شوند. طرح و بررسی می کنند راهبردهای دسته اول از بروز هیجانهای شدید و ناگوار پیشگیری میکنند و راهبردهای دسته دوم از شدت گرفتن هیجان های پدید آمده جلوگیری میکنند از این رو میتوانند از عواقب و پیامدهای منفی آنها پیشگیری نمایند. پایه و اساس هر دو دسته این راهبردها بر خودسازی و رشد شخصی استوار است.

در این روش ها به افراد کمک میشود تا از تجربه احساس خود آگاه شوند آن را بپذیرند و درک کنند و به تغییر و تنظیم هیجانها خود بپردازند. (Greenberg, 2004, p205) این تواناییها به اضافه توانایی شناخت احساسات دیگران و مدیریت روابط تحت عنوان مفهوم هوش هیجانی بحث می شود.

هوش هیجانی با خودآگاهی هیجانی و بازشناسی حالات هیجانی به همان شکلی که وجود دارند همراه است. این افراد توانایی نظارت و اداره لحظه به لحظه هیجانات خود را دارند و پیامدهای هیجانه‌های خود را می‌شناسند و به ارتباط میان آنها با یکدیگر آگاهند. مؤلفه‌های هوش هیجانی در ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر قرار دارند به گونه‌ای که خودآگاهی هیجانی ما را در درک احساسات دیگران کمک می‌کند و همین مهارتها بر مدیریت و نظم بخشی هیجانات تأثیر بسیاری دارد. افرادی که عواطف خود را از هم باز می‌شناسند و توانایی ارتباط درست با دیگران را دارند اشراف و تسلط بیشتری بر هیجانات خود دارند. و بهتر می‌توانند آنها را کنترل و جهت دهی نمایند کنترل و مدیریت هیجانات یکی از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی است. نظم بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت هیجان در خود و دیگران برمی‌گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان‌های منفی و تغییر احساسهای زبان آور به سمت سازش یافتگی و نگه داری هیجانهایی است که لذت بخش ارزیابی شده اند (Sjoberg, 2008, p183).

افراد دارای هوش هیجانی بالا قادرند انگیزه خود را حفظ نموده در مقابل ناملایمات پایداری کرده تکانشهای خود را کنترل کرده و کامیابی را به تعویق اندازند. آنها میتوانند حالات روحی خود را تنظیم کرده و با دیگران همدلی نمایند (گلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۳).

یافته‌ها نشان می‌دهند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند در مواجهه با عوامل روانی یا استرس بر خود تسلط دارند، کمتر دچار خشم و افسردگی میشوند و برای رسیدن به هدف آرمانی تلاش زیادی می‌نمایند (بابایی و مؤمنی، ۱۳۸۵) جوزف فرانک و استیفن (۲۰۰۲) طی پژوهشی نشان دادند که در رابطه هوش هیجانی و استرس با سلامت روان هوش هیجانی به عنوان عامل میانجی عمل می‌نماید به این معنا که اگر فردی هوش هیجانی بالاتری داشته باشد کنترل بیشتری بر هیجانات خود از جمله هیجان خشم داشته و استرس کمتری را تجربه میکند در نتیجه از سلامت روانی بالاتری برخوردار می‌گردد.

۷. کظم غیظ و کنترل خشم

بحث کنترل و مدیریت خشم در هوش هیجانی بحثی جدید است و در دهه‌های اخیر مطرح شده در حالی که با کمی تأمل در می‌یابیم اسلام چندین قرن پیش بحث مدیریت هیجانه‌ها به ویژه هیجان خشم را مطرح کرده و انسان را به کنترل آن دعوت نموده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید هر کس غصب خود را نگه دارد خداوند عیب او را بپوشاند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۴۱۳) مدیریت خشم به معنای نادیده گرفتن خشم به طور کلی نیست. هرگاه عده‌ای قصد هتک حرمت تجاوز به ارزشها ناموس استثمار و حق کشی داشته باشند و درصدد اشاعه فحشا و منکر برآیند در درجه اول باید با شیوه قاطعیت یعنی برقراری روابط صادقانه، صریح و همراه با احترام متقابل و دعوت به کارهای مثبت و معروف با آنها رفتار نمود اما اگر این کار نتیجه بخش نبود باید از ارزش‌های خود با چنگ و دندان دفاع کرد (ر.ک: انفال ۶۰/).

خداوند متعال در قرآن کریم یکی از مهمترین ویژگیهای انسانهای الهی و پارسا پیشه را کظم غیظ و عفو از مردم می‌شمارد. در لغت نامه‌های فارسی خشم به غضب غیظ قهر سخط و مقابل خشنودی معنا شده است. البته غیظ به معنای شدت غضب و حالت پرافرختگی و هیجان فوق العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می‌دهد کظم در لغت به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری می‌نمایند، به کار می‌رود (مکارم شیرازی و همکاران ۱۳۵۴، ج ۳، ص ۹۵) در مباحث اخلاقی از فرو بردن خشم کظم غیظ سخن به میان آمده و قرآن کریم این را از صفات پرهیزگاران برشمرده است. الذین ینفقون فی السراء والضراء والکاظمین الغیظ وَالْعَافِينَ عَنِ

النَّاسِ وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران/ ۱۳۴)؛ همانان که در توانگری و تنگدستی اتفاق میکنند و خشم خود را فرو میبرند و از خطاهای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. خداوند حکیم نفرموده کسانی که فاقد خشم و غضب هستند. با نگاهی به کظم غیظ و مفهوم آن میتوان تفاوتهایی را بین آن و سرکوبی خشمی که در روان شناسی روز از مضرات آن صحبت می شود، برشمرد.

در کظم غیظ فرد سعی بر آن دارد که مسئله به وجود آمده را حل کند اما در سرکوب خشم بنابر دلایلی مانند ناتوانی در کنترل خشم عدم حل مسئله خودپنداره منفی ترس عدم عزت نفس فقدان مهارتهای ارتباطی مناسب فرد معمولاً صورت مسئله را پاک می کند. (اتکینسون و همکاران ۱۳۸۸، ص ۲۱۶) به عبارت دیگر میتوان گفت کظم غیظ خشم با رویکرد مسئله مداری کنترل می شود ولی در سرکوب خشم رویکرد اجتنابی و هیجان مداری بر شخص غالب می شود. استاد مطهری در کتاب فلسفه اخلاق در این باره می نویسد. غیظی که انسان پیدا میکند درست حالت عقده ای را دارد که در انسان پیدا میشود حل کردن این عقده را کظم گویند؛ مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق میگذارند آب میشود از نظر روحی کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها اثری بر غیظ خودش مترتب نکند بلکه آن عقده و کینه که در قلبش وجود دارد حل شود و مثل یخی که آب می شود، آب شود (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۲۸)

در کظم غیظ با جایگزینی منافع برتر هیچ کینه ای از طرف مقابل باقی نمی ماند مثلاً فردی که خشم خود را فرو می خورد، انتظار پاداش و منفعت از جانب خداوند را دارد و گوهرهای فراوانی می یابد مانند محبت خدا امنیت خاطر آرامش سکینه و رضایت الهی که بالاترین پاداش است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: هر که خشمش را فرو خورد در حالی که بر گذراندن آن قادر باشد و بردباری نماید، خداوند او را پاداش شهید عطا فرماید (ابی فراس ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۲۶۲) در جای دیگر می فرماید: هر که خشم خود را بازدارد خداوند عذابش را از او بازدارد (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۹) در حدیثی دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند: هر که جرعه خشمی را فرو خورد اگرچه بخواهد آن را بگذراند میتواند انجام دهد خداوند قلب او را از امن و ایمان پر نماید (ابی فراس، ۱۳۸۴ ج ۲، ص ۱۲۴) اما در سرکوب خشم آتش کینه افروخته تر می گردد. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید خشم، کینه های نهفته را برمی انگیزد (محمدی ری شهری ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹).

کظم غیظ هم در موضع ضعف و هم در موضع قدرت رخ میدهد و به دلیل ترس از طرف مقابل نیست ولی سرکوب خشم، همواره در موضع ضعف رخ میدهد و ممکن است ترس عامل آن باشد و احساس حقارت و مشکلات دیگر را موجب شود. برای نمونه خویشتن داری امیر المؤمنین علیه السلام در جنگ خندق با یکی از قهرمانان عرب مصداق بسیار مناسبی از گذشت در مقام قدرت است (نوری ۱۴۰۸ق، ج ۱۸، ص ۲۸) در این روایت در عملکرد امیرالمؤمنین نکته ظریف و مهم این است که امام در مقام قدرت و غلبه بر دشمن می توانستند جان او را بگیرند ولی ایشان خشم خود را به خاطر ایمان به خدا و رضای او که از ویژگیهای والکاظمین الغیظ است. فروخوردند و تغییر موقعیت و حالت دادند که این خود یکی از راههای غلبه بر خشم در روان شناسی نوین است و سپس دشمن را از پای در آوردند. این امر نشان میدهد که عفو و کظم غیظ در موضع ترس رخ نمی دهد. نکته دیگر اینکه در عملکرد حضرت می توان مؤلفه های هوش هیجانی از جمله خودآگاهی و شناخت احساسات کنترل هیجان و تنظیم روابط با دیگران را که با کظم غیظ ارتباط تنگاتنگی دارد مشاهده نمود.

یکی از روشهای مدیریت خشم این است که فرد در لحظه عصبانیت عکس العمل غیر منطقی از خود نشان ندهد و بهتر است ابتدا خود را آرام کند و سپس به شیوه ای سازنده تر با فردی که موجب برانگیخته شدن خشم او شده مقابله کند تا نزاع فرو بنشیند. پس از فروکش کردن خشم با استدلال و منطق درباره عامل برانگیزاننده خشم صحبت کند و حرف دلش را خردمندانه

بیان کند، این امر از جمله مؤلفه هایی است که در کظم غیظ وجود دارد. کینه ای از طرف مقابل باقی نمی ماند تا به عقده تبدیل گردد. اما در سرکوب خشم حرفها به مثابه آتش زیر خاکستر باقی میماند و بعد به شکل پرخاشگری و... بروز می کند. در کظم غیظ سیستم برنده - برنده حکم فرماست به گونه ای که منافعی چون روابط دوستانه عزت نفس احترام متقابل حفظ می شود و هیچ یک از طرفین آسیبی نمی بینند ولی در سرکوب خشم همواره یک نفر بازنده است سیستم برنده - بازنده، به شکلی که فرد با درون ریختن خشم با مشکلات زیادی چون حقارت و عدم حرمت نفس و بی ارادگی دست به گریبان می شود. در کظم غیظ انتقامی وجود ندارد رفتار با عفو و گذشت همراه است. بنابراین کینه و نفرتی باقی نمی ماند به نظر می رسد، یکی از مصداق های مناسب داستان اهانت مرد بازاری به مالک اشتر باشد که مقداری ته مانده سبزی به مالک پرتاب کرده و به او می خندد ولی مالک بی آنکه سخنی بگوید به مسجد رفته برای آن مرد طلب آمرزش نموده و از خداوند هدایت و اصلاح او را طلب می کند. رفتار مالک اشتر در این داستان نمونه ای از کظم غیظ و بردباری انسانهای خود ساخته است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۲، ص ۱۵۷) در این نمونه نیز جنبه های هوش هیجانی خودآگاهی شناخت احساسات و تنظیم روابط با دیگران مشهود است اما همان گونه که پیش تر گفته شد سرکوبی میتواند به رفتارهای انفعالی - تهاجمی منجر شود.

در کظم غیظ خداوند انسانها را به عفو و گذشت دعوت کرده و به پیامبرش میفرماید پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر و آنان را مشمول عفو خود ساز فاصح الصبح الجمیل (حجر / ۸۵) اما در سرکوب خشم بازداری شده جنبه متراکم پیدا کرده و بعدها با شدت بیشتری تخلیه میگردد.

برون ریزی خشم یکی از بدترین راههای خاموش کردن آن است زیرا انفجار غضب عموماً برانگیختگی مغز هیجانی را تقویت می کند و موجب می شود افراد در عوض خشم کمتر عصبانیت بیشتر احساس کنند. تائیس تأثیر عمده یرون ریزی خشم نسبت به عامل تحریک کننده طولانی تر کردن حالت روحی افراد میباشد و نه خاتمه دادن آن گلمن، ۱۳۸۷، ص ۶۵ همان گونه که امیرالمؤمنین ۷ می فرماید: بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندى آن را شعله ورتر میکند (محمّدی ری شهری ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۲۳).

امروزه مضرات پرخاشگری و خشم بر کسی پوشیده نیست و یافته های علمی و منابع اسلامی آن را تأیید میکنند. از جمله این مضرات جسمانی و روحانی بالا رفتن فشار و قند خون بیماریهای قلبی و عروقی سوء هاضمه تسریع، تنفس افسردگی و اضطراب کاهش اعتماد به نفس برهم خوردن آرامش خواب سفت شدن عضلات کوتاه شدن عمر و مضرات دیگر است. امام باقر علیه السلام می فرمایند: چون کسی از شما عصبانی شد چشمان او سرخ میشود رگهای گردن او باد میکند و شیطان در او وارد میشود و فرو نمی نشیند تا جایی که او را وارد آتش کند (نراقی ۱۳۴۸، ص ۶۲) امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند هر که عنان خشم خود را رها کند. مرگش شتاب گیرد (محمّدی ری شهری ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۳۲۹). در حدیثی دیگر می فرماید خشم شدید چگونگی گفتار را تغییر می دهد و اساس استدلال را به هم می ریزد تمرکز فکر را از میان میبرد و فهم آدمی را پراکنده می سازد (قمی ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۲۰).

در نهایت مؤلفه های کظم غیظ که به آنها اشاره گردید در راستای اثبات این امر است که مدیریت و کنترل خشم همان کظم غیظ است. و می توان نتیجه گرفت افرادی که مهارت کظم غیظ را دارند. از مؤلفه های هوش هیجانی کنترل احساسات، برانگیختن هیجانی شناخت احساسات دیگران تنظیم روابط با دیگران در سطح بالایی برخوردار بوده و کظم غیظ مستلزم هوش هیجانی است، اما سرکوب خشم یک سازوکار دفاعی رشد نیافته است که در آن فرد هیجان را برای مدتی به ناهشیار خود میفرسند و قادر به حل و رفع آن نیست سرکوب خشم و هر هیجان دیگر نه تنها تجربه هیجانی را کاهش نمی دهد بلکه

فعالیت فیزیولوژیکی فرد را در هنگام بروز مجدد هیجان افزایش داده و میتواند کارآیی شناختی عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

نتیجه گیری

هیجان خشم که در معارف اسلامی به مفهوم غضب یاد میشود یکی از نعمتهای الهی جهت حفظ و بقای انسان است که در صورت عدم کنترل مضراتی را در پی دارد و با توجه به اهمیت هیجان خشم و تأثیرات ابراز و مدیریت صحیح و غیر صحیح آن در رفتار فردی و اجتماعی انسان بخصوص در قضاوت قضات دادگاهها و تبعات بسیاری که به دنبال دارد پرداختن به این موضوع و چگونگی کنترل و مدیریت آن از اهمیت بسیاری برخوردار است و در روایات فراوانی از قضاوت کردن در حال خشم و غضب نهی شده است و در اسلام مدیریت خشم و غضب در سه شیوه شناختی عاطفی رفتاری پیشنهاد میشود که در مفهوم کظم غیظ تجلی می یابد. با تأمل در مفهوم کظم غیظ و عناصر پیشنهاد شده آن در منابع دینی و اسلامی مشخص شد که کظم غیظ همه نکات و روشهای پیشنهادی جدید در روان شناسی برای کنترل خشم یعنی راهبردهای مقابله هشیارانه و تنظیم هیجان را یک جا دربر دارد و فروبرندگان خشم در اسلام از سطح بالایی از هوش هیجانی برخوردارند کظم غیظ شامل حل مسئله مدیریت خشم عدم وجود کینه رخ دادن در موضع ضعف و قدرت بیان منطقی حرف دل عدم ترس و گرفتن انتقام وجود سیستم برنده - برنده و... است اما در سرکوب خشم، درون ریزی هیجان های منفی و نگهداشت آنها به صورت دست نخورده منجر به افزایش تراکمی این هیجانها شده و آثار منفی روان شناختی و فیزیولوژیکی فراوانی مانند تضعیف خود پنداره افت اعتماد به نفس کاهش عزت نفس، افسردگی اضطراب مشکلات قلبی، مداومت کینه تثبیت احساس حقارت و... را در پی دارد. در نتیجه آنچه که منجر به بروز اختلالات جسمی و روانی گوناگون می شود. سرکوب خشم است نه کظم غیظ کظم غیظ یکی از بهترین روشهای تنظیم و کنترل هیجانهاست نه تنها منجر به امراض جسمی و روحی نمی گردد، بلکه سلامت جسمی و آرامش روحی و مهم تر از آن رسیدن به پاداش اخروی و رضوان الهی را در پی خواهد داشت.

برتری دین اسلام در این است که فروخورندگان خشم حتی اگر هیچ یک از مهارتهای هوش هیجانی برای کنترل هشیارانه خشمشان را نیز نداشته باشند ایمان به خدا کافی است تا کظم غیظ آنها به سرکوب خشم مضر تبدیل نشود؛ زیرا فرد خشمگین به یاری ایمان و با جایگزینی اجر و پاداش دنیوی و اخروی که خداوند عادل وعده داده از سرکوب خشم در امان خواهد بود؛ زیرا آنها با خدا معامله می کنند و به خاطر خدا می بخشند. قرآن انسانها را به کنترل خشم مدیریت خشم سفارش کرده است؛ زیرا انسان قدرت خویش را در تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح حفظ میکند کاری انجام نمی دهد و سخنی نمی گوید که بعدا پشیمان شود. بنابراین تشنج جسمی ناشی از افزایش نیرو که آن هم نتیجه افزایش ترشح مواد قندی توسط کبد است به او دست نمی دهد و به این ترتیب از دست زدن به اعمال خشونت آمیز که اغلب در هنگام خشم اتفاق می افتد دوری میکند. در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشم و عدم تعدی اعم از جسمی یا لفظی به دیگران و تداوم رفتار نیک و توأم با آرامش نسبت به مردم قاعدتا موجب ایجاد آرامش در فرد مقابل می شود و خود نیز آرام میگردد و این مسئله بی شک منجر به جلب دوستی و محبت مردم می شود.

منابع

۱. أبو بكر أحمد بن حسين بن علي بيهقي (۳۸۴ - ۴۵۸ هـ)، السنن الكبرى نشر دار المعرفة، بيروت.
۲. ابی فراس ورام بن (۱۳۸۴) مجموعه ورام ترجمه محمدرضا عطایی چ سوم مشهد بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.
۳. اتکینسون ریتال و همکاران (۱۳۸۸) زمینه روان شناسی هیلگارد ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران تهران رشد.
۴. آذربایجانی مسعود و همکاران (۱۳۸۲) روان شناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی تهران قم سمت و پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۵. انیل هلن (۱۳۸۳) کنترل و مهار خشم ترجمه اکبر فرشید نژاد و سینا حکیمیان اصفهان فرهنگ مردم.
۶. بابایی محمد علی و تونا مؤمنی تأثیر هوش عاطفی بر اثر بخشی مدیران و جو سازمانی (۱۳۸۵) علوم مدیریت ایران دوره اول ش ۲، ص ۳۵-۶۲.
۷. دائرة المعارف بین المللی روان پزشکی روان شناسی و روان تحلیلیگری (۱۳۶۹)، ترجمه عنایت الله شکیبایور، تهران، فروغی.
۸. رضوان شیوا و همکاران تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان (۱۳۸۵) روان پزشکی و روان شناسی بالینی ش ۴۶، ص ۲۵۱-۲۶۰.
۹. ریو، جان مارشال (۱۳۸۹)، انگیزش و هیجان ترجمه یحیی سید محمدی، چ دوم، تهران روان.
۱۰. سید پورآذر، سید حسن غضب عامل تباهی قلب (۱۳۹۰) پژوهشنامه اخلاق سال چهارم، ش ۱۳، ص ۳۳-۹.
۱۱. شیر عبد الله (۱۳۷۷) اخلاق ترجمه محمدرضا جباران، چ دوم، قم، هجرت.
۱۲. شتر عبدالله (۱۳۷۱) چهل حدیث، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۱۳. شفیع مازندرانی محمد (۱۳۷۲) پرتوی از اخلاق اسلامی تهران سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۴. صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۲) امالی ترجمه محمد باقر کمره ای قم، کتابخانه اسلامی.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو.
۱۶. عاملی حر، محمد بن حسن وسائل الشیعة ۳۰ جلد مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم ایران اول، ۱۴۰۹ هـ. ق.
۱۷. فرقانی رئیسی شهلا (۱۳۷۶)، مشکلات روانی و رفتاری در خانواده تهران تربیت.
۱۸. فیض کاشانی ملامحسن (۱۳۶۵) حقایق ترجمه و شرح محمد باقر ساعدی خراسانی، قم، انتشارات اسلامی.
۱۹. قمی، شیخ عباس (۱۳۶۳) سفینه البحار و مدینه الحکم مشهد بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.
۲۰. قمی، صدوق، محمد بن علی بن بابویه من لا یحضره الفقیه ۴ جلد دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم ایران، دوم، ۱۴۱۳ هـ. ق.
۲۱. کریمی، یوسف (۱۳۸۸) روان شناسی اجتماعی چ بیست و دوم تهران ارسباران.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵) اصول کافی ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران، دار الکتب الاسلامیه.