

پیامدهای خشم بر روابط زوجین از منظر آیات و روایات

مرضیه عسگری^۱

چکیده

خشم یا همان قوه غضبیه، از نعمات بزرگ الهی است که خداوند متعال هم در وجود حیوانات و هم در وجود انسان‌ها قرار داده است. استفاده به موقع و به جای از این نعمت موجب حفظ جان و مال و آبرو در انسان‌ها می‌شود ولی استفاده نامناسب و بی جای آن، پیامدهای جبران ناپذیر و پشیمان کننده‌ای دارد. اما در این بین خشم میان زوجین به مراتب آثار سوء و عوارض بیشتری دارد چرا که زن و مرد برای رسیدن به آرامش و مودت با هم پیمان ازدواج می‌بندند و در برابر هم متعهد می‌شوند. هم‌چنین با همکاری یکدیگر خانواده کوچک خود را تشکیل داده و فرزندان خود را بر اساس اصول و قواعدی که خود به آن معتقداند، تربیت می‌کنند. لذا اگر خشم میان آنان قرار گیرد و یا نتوانند آن گونه که شایسته است خشم خود را کنترل کنند، صمیمیت و همدلی و آرامش و احترام میان آن‌ها از بین می‌رود و باعث دوری و دلسردی فرزندان از والدین می‌شوند. در این مقاله که با روش توصیفی نوشته شده، سعی شده است که به بیان پیامدهای خشم در بین زوجین با توجه به آیات و روایات موجود و هم‌چنین راهکارهای قرآنی برای کنترل خشم فواید و آثار کنترل خشم ارائه داده شده است. از جمله پیامدهای خشم، از بین رفتن حرمت میان زوجین، خالی شدن محیط خانه از انس و آرامش، کاهش محبت زوجین به یکدیگر، کاهش صمیمیت میان زوجین و فرزندان است و از جمله فواید کنترل خشم، خشنودی اهل بیت، آرامش در روز قیامت، نجات از دوزخ، قرار گرفتن در ردیف مومنان و... است. هم‌چنین با مراجعه به آیات و روایات دریافت شد که با تقوا پیشه کردن، یاد خدا، صبر، تغافل، وضو گرفتن و... نیز می‌توان به کنترل خشم پرداخت.

کلید واژه‌ها: پیامد، خشم، روابط زوجین

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه، مدرسه حضرت فاطمه معصومه (س).

مقدمه

یکی از معضلات جامعه مخصوصاً جامعه صنعتی کنونی که مشغله های انسان ها در آن بسیار زیاد شده است، مسئله خشم و فوران آن در جامعه و یا در سطح خانواده است. خشم ابزار چیرگی شیطان بر انسان است که به دنبال آن پرخاشگری با اطرافیان رخ می دهد و باعث کاهش جایگاه و ارزش انسان ها می شود.

اهمیت بیشتر پرداختن به مبحث خشم در خانواده و روابط زوجین نمود پیدا می کند، چرا که خانواده اولین و کوچکترین جامعه ای است که فرد از بدو تولد وارد آن می شود و با تعالیم موجود در سطح خانواده و رفتارهای ناشی از روابط بین همسران توشه خود را برای حضور در جامعه در برمی گیرد و به عنوان معلم، مهندس، پزشک و... این تعالیم را به دیگران تزریق کرده و روابط خود با دیگران را بر مبنای همین آموزه ها قرار می دهد. همچنین خشم در بین زوجین طلاق عاطفی یا طلاق واقعی را در بر دارد که پیامدهای منفی آن چه بر زوجین چه بر فرزندان آن ها و چه بر اطرافیان واضح و مشخص است.

با تحقیق و بررسی های انجام شده، مشخص گردید که ۲۰ آیه از آیات قرآن کریم در مورد خشم ۱ آیه، یعنی آیه ۹ سوره نور مشخصاً در مورد خشم و غضب بین زوجین می باشد. همچنین ۵۰۴۰ حدیث پیرامون خشم وجود دارد که از این تعداد، مبحث خشم بین زوجین ۳۷۹ حدیث را به خود اختصاص داده است.

در بین کتاب ها و مقالات نیز کتاب هایی از جمله روان شناسی خشم احمد علامه ۱۳۸۶، راهکارهای کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (ع) عبد الکریم پاکنیا ۱۳۸۶، آن سوی خشم تامس هاربین ۱۳۸۷، فرو بردن خشم محمد قائم فرد ۱۳۸۸، مهار خشم بررسی روان شناسی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام محمد رضا کیومرثی ۱۳۹۱، ابری شوید و نبارید رضا حیدری ۱۳۹۶، هیا هو برای ۴۵ سید محمد حسینی ۱۳۹۶، مدیریت خشم در روابط زناشویی فاطمه احمدی دوست ۱۴۰۰ و مقالاتی از جمله خشم از دیدگاه روان شناسی صادق تقی لو ۱۳۸۴، کمال گرایی و خشم محمد علی بشارت ۱۳۸۹، اثر بخشی مدیریت خشم و ابزار و مهار خشم والدین محسن شکوهی ۱۳۸۹، خشم صفت حالت و شیوه های کنترل خشم و

گرایش افراد به نزاع دسته جمعی فریبرز نیکدل ۱۳۹۴، بررسی وضعیت مهار کنترل خشم در دانشجویان مهنز صلی ۱۳۹۴ در این باب نگارش شده‌اند.

در این مقاله سعی شده است با بهره‌مندی از آیات و روایات مرتبط پیامدهای خشم در بین زوجین شناسایی و راهکارهایی روایی و قرآنی برای آن‌ها داده شود. بر این اساس این مقاله به ۶ عنوان کلی تقسیم می‌شود که پس از پرداختن به معنای لغوی و اصطلاحی واژه خشم به انواع آن که به طور کلی، خشم مثبت و منفی می‌باشد اشاره می‌شود. اقسام خشم منفی و مثبت از منظر آیات و روایات توضیح داده شده و سپس به موضوع خشم میان زوجین که از اقسام خشم منفی است می‌پردازد. در پایان نیز راهکارهای کنترل خشم و فواید کنترل خشم بیان می‌شود.

اما به راستی به چه میزان نویسندگان تاکنون به این موضوع خطیر پرداخته و راهکارهای عملی که قابلیت اجرا در سطح جامعه را داشته باشد ارائه داده‌اند؟ امید است نگارش این مقاله باعث توجهات بیشتر خوانندگان و نویسندگان و روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و... به این موضوع شود تا باعث کاهش هرچه بیشتر آمار طلاق و نارضایتی از زندگی مشترک در جامعه شود.

۱- معنای لغوی و اصطلاحی خشم

^۱خشم یا غضب (غ ض ب) در لغت به معنای تند خویی، تغیر، قهر، غضب، عصبانیت و برآشفستگی است. مصدر ثلاثی مجرد که مخالف رضا است.^۲

خشم در اصطلاح حرکت نفسانی است که برای انتقام گرفتن از دیگری که باعث جوشش و حرکت خون قلب می‌شود.^۳ خون قلب به جوشش در می‌آید و شریان‌های مغز پر از دود تاریک می‌شوند که باعث ضعف و خرابی عقل می‌شود.^۴ رنگ انسان به سرخی متمایل می‌شود و اگر انتقام ممکن شود و فرد بر آن قدرت پیدا کند حتما انتقام می‌گیرد و اگر انتقام میسر

۱. مک‌گی و دیگران، مهارت‌های زندگی، ص ۲۳۹.

۲. سعدی، ابوحیب، قاموس الفقهی لغه و اصطلاحا، ص ۲۷۵.

۳. ال‌هروی، محمد بن یوسف، بحر الجواهر، ص ۲۴۸.

۴. محدثی، جواد، بر کرانه شرح چهل حدیث، ص ۶۹.

نباشد، خون موجود به باطن میل پیدا می‌کند و رنگ چهره به این دلیل زرد رنگ می‌شود.^۱ به‌همین خاطر پند و موعظه و نصیحت در صاحب خشم و غضب هیچ اثری ندارد. خشم از نظر پزشکی، یک واکنش شدید است که باعث تحریک محیطی مجاری عصبی- فیزیولوژی و یا هورمونی می‌شود که به دنبال آن افزایش تنفس، ضربان قلب، ترشح عرق، فشارخون و ... در جهت مبارزه با تهدیدات و خطرات محیطی رخ می‌دهد

۲- انواع خشم

خشم به دو نوع خشم مثبت و خشم منفی تقسیم می‌شود:

۱-۲ خشم مثبت

یکی از نعمت‌های بزرگ الهی که باعث بقای نوع انسان و آباد شدن دنیا و آخرت و تشکیل نظام در جامعه می‌شود، خشم یا به تعبیر دیگر قوه غضبیه در بسیاری از امور و برای اجرا کردن اعمال بسیار ضروری و از پایه‌های دین اسلام محسوب می‌شود، از جمله امر به معروف، نهی از منکر، برنامه‌های دینی و عقلی، اجرای حدود و تعزیرات فقط با استفاده از قوه غضبیه امکان‌پذیر است.^۲ از جمله فواید دیگر خشم که از آن به عنوان خشم مثبت نیز یاد می‌شود، حفظ دین و نظام بشریت، دفاع از جان و مال و ناموس و یا سایر نوامیس الهیه، همچنین جهاد با نفس، حفظ تجاوزات و تعدیات، دفع موزیات و مضرات از جامعه و یا شخص است. این نیرو حتی در حیوانات نیز مفید است و باعث می‌شود تا از خود، خانواده و غذای خود دفاع کنند.^۳

۱-۱ آیات و روایات در مورد خشم مثبت

در قرآن کریم و همچنین در روایات صادر شده از ائمه معصومین (علیه السلام) خشم در دو دو مورد از موارد خشم مثبت و به جا می‌باشد:

الف) احقاق حق و جلب رضایت خداوند متعال:

که از جمله آن آیه ۱۵۰ سوره اعراف می‌باشد. خداوند خبر گوساله‌پرستی را به موسی رساند. و فتی عصبانی و ناراحت به میان قومش آمد و آن را با چشم خودش دید، گفت: بعد از رفتنم به کوه طور، بد جا نشین‌هایی برایم بودید. چرا تا پایان قرار چهل روزه طاقت نیاوردید؟ موسی لوح‌های تورات را به کناری گذاشت و یقه برادرش را گرفت و او را به طرف

۱. نراقی، احمد بن محمد، معراج السعاده، ص ۳۴۹.

۲. محدثی، جواد، برکرانه شرح چهل حدیث، ص ۷۰.

۳. قایم فرد، محمد، کلام وحی بر آستان ولایت، ص ۲۰-۲۲.

خود کشید. هارون گفت: برادر جان این مردم نادان مرا تحت فشار گذاشتند و چیزی نمانده بود مرا بکشند. با این رفتارت من را دشمن شاد نکن و مرا در ردیف مخالفان حساب نیاور.

«وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأُلُوحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ».

در این آیه از لفظ غضبان یعنی دو خشم استفاده شده است که نشان‌دهنده شدت خشم حضرت موسی (علیه السلام) بوده است که دلیل آن گوساله‌پرستی مردم بعد از ایمان آوردنشان بود. هم چنین حضرت موسی (علیه السلام) از برادر خود هارون هم به شدت خشمگین می‌شود چرا که تحت فشار مردم مجبور به سکوت شده بود.^۱ غضبان یعنی باید در برابر انحرافات فکری غیرت دینی داشت و غضب اولیای الهی نه از روی هوای نفس بلکه به علت تأسف خوردن به حال مردم بوده است.^۲

توبیخ حضرت هارون (علیه السلام) نیز به خاطر اهمیت موضوع و همچنین زهر چشم گرفتن از بیگانگان بود. در حدیثی از امام حسن مجتبی (علیه السلام) نیز آمده است که «کان النبی یغضب لربه و لا یغضب لنفسه»؛ پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) هیچ گاه به خاطر خودش خشمگین نمی‌شد، بلکه فقط به خاطر خدا خشمگین می‌شد.^۳ و یا در روایتی دیگر از همین امام بزرگوار به نقل از هند بن ابی هاله تمیمی که وصف کننده اوصاف رسول خدا است، آمده است که پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله) در مورد دنیا و امور مربوط به آن خشمگین نمی‌شد ولی هرگاه حقی ضایع می‌شد ملاحظه احدی را نمی‌کرد و هیچ چیز جلو خشم او را نمی‌گرفت.^۴

(ب) در برابر کفار و مشرکین و منافقین:

خشم در برابر کفار و مشرکینی که نه تنها قصد ایمان آوردن به اسلام را ندارند بلکه همواره در جهت توطئه کردن بر علیه مسلمانان و صدمه زدن به آنان هستند، جایز است تا

۱. احمدی، خدیجه، مقاله کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات، ص ۱۷.

۲. قرایتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص ۱۷۸-۱۷۹.

۳. مجلسی، محمدتقی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۲۶.

۴. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۱۱۸.

حضرت علی (علیه السلام) خطاب به فرزند بزرگوارشان در مورد اهمیت تربیت در دوران کودکی این چنین می‌فرمایند: دل نوجوان همچون زمین خالی است که در آن تخم نپاشیده باشند. پیش از آن که دلت سخت و ذهن به دیگر مطالب مشغول شود، پرورش را آغاز کردم.^۱

در خانواده ای که اختلاف و عدم صمیمیت وجود داشته باشد، انتظار داشتن روح صمیمیت و همکاری هم در بین فرزندان وهم بین والدین و فرزندان امر نامعقولی است. حضرت امیر المومنین علی (علیه السلام): سجایای اخلاقی دلیل پاکی وراثت و فضیلت ریشه خانوادگی است.^۲

۵- فواید کنترل خشم

الف) آرامش در روز قیامت: پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله): هرکس خشم خود را فرو برد، در حالی که می‌توانست از طرف مقابل انتقام بگیرد، خداوند متعال در روز قیامت قلبش را از ایمان و امنیت و سلامتی پر خواهد کرد.^۳

ب) نجات از آتش دوزخ: امام باقر (علیه السلام): هر کس در هنگام خشم، مالک نفس خویش باشد، خداوند متعال بدن او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد.^۴

پ) امنیت از خشم الهی: امام باقر (علیه السلام) می‌فرمایند خداوند در تورات به حضرت موسی (علیه السلام) می‌گوید: ای موسی خشم خود را از کسی که تو را بر آن مسلط ساخته‌ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم.^۵

د) خوشحالی اهل بیت: امام باقر (علیه السلام) خطاب به فرزند بزرگوارشان امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: پسر من هیچ چیز مانند عصبانیتی که با صبر پایان می‌پذیرد، چشم پدرت را روشن می‌کند.^۶

۱. نهج البلاغه، امه ۳۱.

۲. تمیمی، عبداواحد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۳، ص ۳۹۲.

۳. پاینده، ابوالقاسم، ترجمه نهج الفصاحه، ح ۲۷۷۸.

۴. بحرانی، هاشم بن سلیمان، تفسیر البرهان، ج ۱۴، ص ۸۲۸.

۵. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، ج ۷، ص ۳۰۳.

۶. همان، باب کظم غیظ، ح ۱.

و) قرار گرفتن در بین مومنان: خداوند در سوره شوری آیه ۳۷ در بیان نشانه های مومنان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» و آنان که از گناهان بزرگ و زشتکاری می‌پرهیزند و چون بر کسی خشم و غضب کنند بر او می‌بخشند.

۶- راهکارهای کنترل خشم

۱) داشتن روحیه تقوا و پرهیزکاری؛ تقوا و پرهیزکاری و متصل بودن به مبدأ جهان هستی و ناچیز دانستن خود در برابر قدرت نامتناهی خداوند باعث می‌شود یا فرد خشم خود را کنترل کند و طرف مقابل را ببخشد و یا باعث می‌شود که فرد خشمگین را از حالت جنون خارج کند و او را متوجه عواقب خشمش نماید. خداوند در سوره آل عمران آیه ۱۳۳ راه رسیدن به آمرزش الهی و بهشتی که پهنای آن به اندازه آسمان‌ها و زمین است را داشتن روحیه پرهیزکاری می‌داند که یکی از نشانه‌های آن فروخوردن خشم و گذشتن از مردم است. «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ».

۲) یاد خدا؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.^۱

۳) صبر و شکیبایی: پیامبر مکرم اسلام (صلی الله علیه وآله) در نهج الفصاحه می‌فرمایند: بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم می‌آیند و زود راضی شوند.^۲

۴) تغافل: چشم‌پوشی از خطای دیگران است. هنگامی که فرد نسبت به خطاهای همسرش تغافل می‌کند، علاوه بر اینکه باعث می‌شود فرد به صورت غیرمستقیم به عیوبش آگاهی یابد و در صدد رفع آن‌ها برآید؛ باعث حفظ احترام و حرمت میان زوجین می‌شود. از خشونت میان آن‌ها جلوگیری می‌کند، خوش اخلاقی، پابندی به مرزها و ثبات و تحکیم خانواده را به همراه دارد. از نظر اسلام عفو، چشم‌پوشی از خطاها از خصوصیات هنمسران اهل مداراست. در حدیثی از حضرت علی (علیه السلام) آمده است که برادرت را باهر آنچه که دارد تحمل کند و زیاد سرزنش مکن چرا که باعث ایجاد کینه می‌شود و از کسی طلب بخشش کن که امید به بخشش او داری.^۳

۱. رعد: ۲۸.

۲. پاینده، ابوالقاسم، ترجمه نهج الفصاحه، ص ۲۴۳، ح ۲۶۹.

۳. مجلسی، محمدتقی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۱۲، ح ۱.

۵) گرفتن وضو یا غسل: پیامبر بزرگوار اسلام (صلی الله علیه وآله): هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد یا غسل کند چراکه غضب از شیطان است و شیطان از آتش و آتش با آب خاموش می‌شود.^۱

۶) تغییر حالت بدنی: امام صادق به نقل از پدر بزرگوارشان امام باقر (علیه السلام): همانا مرد خشمگین می‌شود و خشمش فرو نمی‌نشیند و خشنود نمی‌گردد و در اثر آن خشم وارد جهنم می‌شود، پس هر مردی که در حالت ایستاده به خشم آمده، بنشیند چرا که در این حالت به زودی پلیدی شیطان بیرون نمی‌رود و اگر نشسته است برخیزد.^۲

نتیجه

در بسیاری از آیات و روایات به موضوع خشم، پیامدها و راهکارهای کنترل خشم پرداخته شده است. لکن پیامدهای منفی خشم در بین زوجین موضوع بسیار حساس و مهمی است که برای حفظ و پایداری جامعه کوچک خانواده پرداختن به آن حائز اهمیت است. پژوهش حاضر با استناد به آیات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین (علیهم السلام) و با هدف پاسخ به این سوال که پیامدهای منفی خشم چیست، انجام گرفته است.

باتوجه به یافته‌های پژوهشی و آیات و روایات موجود در این زمینه، دریافت شد که خشم بر دو نوع مثبت و منفی است. خشم مثبت در جهت جلب رضای خداوند صورت می‌گیرد و خشم منفی با سرکش شدن نفس آدمی که یکی از انواع آن خشم میان زوجین است. پیامدهای منفی خشم در بین زوجین به طور کلی به ۵ دسته تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از: کم‌رنگ شدن یا از بین رفتن روابط عاطفی زوجین، از بین رفتن حریم و حرمت میان زوجین، خالی شدن محیط خانه از انس و آرامش و صمیمیت، کم شدن روابط سالم و صمیمی میان پدر و مادر و فرزندان، الگو نگرفتن فرزندان از پدر و مادر خویش و یافتن الگو در بیرون از محیط خانه.

در مقابل مهار خشم آثاری همچون آرامش در روز قیامت، نجات از آتش دوزخ، امنیت از خشم الهی، خوشحالی اهل بیت و قرار گرفتن در صف مومنان را به همراه دارد. همچنین راهکارهای کنترل خشم به ترتیب داشتن روحیه تقوا، افزایش یاد خدا، صبر و شکیبایی، وضو گرفتن، تغافل و تغییر حالت بدنی می‌باشد. بررسی علل جسمی، روحی، ماورایی ایجاد خشم،

۱. مجلسی، محمدتقی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲.

۲. حرعاملی، محمد، وسائل الشیعه، باب جهاد نفس، ح ۵۳۶.

به مراتب دارای اهمیت بیشتری می‌باشد چرا که یافتن علل خشم و کمتر کردن و یا به طور کلی بر طرف کردن آن، باعث می‌شود خشمی در بین زوجین رخ ندهد و یا اگر اتفاق افتاد، مدیریت و کنترل شود. لذا پیشنهاد می‌شود مقالاتی در این خصوص و بر مبنای آیات و روایات و در جهت تکمیل بحث خشم و غضب نگارش شود.

فهرست منابع

* قرآن کریم ترجمه علی ملکی.

* نهج البلاغه ترجمه محمد دشتی.

۱. اعرافی، علیرضا، اصول روابط خانوادگی، قم، موسسه اشراق و عرفان، ۱۳۹۹.
۲. اکبری، محمود، مهارت‌های آموزش اخلاق، تهران، بی‌جا، بی‌تا.
۳. بابویه، محمد بن علی، خصال، تهران، اندیشه هادی، بی‌تا.
۴. بحرانی، هاشم بن سلیمان، تفسیر البرهان، نهاد کتابخانه های عمومی، ۱۳۸۹.
۵. پسندیده، عباس، طلاق چرایی و چگونگی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۹۶.
۶. پاینده، ابوالقاسم، ترجمه نهج الفصاحه، انصاریان. چاپ دوم، ۱۳۸۳.
۷. تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، دارالحديث، بی‌تا.
۸. جعفری هرفته، محمد، مدیریت خشم در خانه به همراه تمرین، قم، مرکز مدیریت حوزه علمیه، ۱۳۹۷.
۹. حر عاملی، محمد، وسائل الشیعه، بیروت، دارالاحیاء التراث، ۱۴۲۳.
۱۰. حرانی، ابی شعبه، تحف العقول عن آل الرسول، دمشق، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۹ ه.ق.
۱۱. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۹۰.
۱۲. سعدی، ابوحیب، قاموس الفقهی لغه واصطلاحا، دارالفکر، ۱۴۰۳ ه.ق.
۱۳. صادقی، اصغر، شرح دعای مکارم الاخلاق، تهران، موسسه فرهنگی نبا، ۱۳۸۸.
۱۴. فاخری، علیرضا، اخلاق خانواده، اداره آموزش های عقیدتی سیاسی سپاه اسلامی، ۱۳۷۸.

۱۵. فرهادیان، رضا، آنچه والدین و مربیان باید بدانند، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۰.
۱۶. قائم فرد، محمد، کلام وحی برآستان ولایت، اصفهان، مجتمع فاطمیه اصفهان، ۱۳۸۸.
۱۷. قرائتی، محسن، تفسیرنور، قم، مرکزفرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۷.
۱۸. کیومرثی، محمدرضا، مهارخشم، دارالحديث، چاپ اول ۱۳۹۰.
۱۹. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه، ۱۳۹۸.
۲۰. محدثی، جواد، برکرانه شرح چهل حدیث، قم، موسسه عروج، ۱۳۸۶.
۲۱. محدث نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، تهران، موسسه آل البيت(ع)، ۱۳۹۲.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیرنمونه، قم، دارالکتب، ۱۳۷۶.
۲۳. نراقی، احمدبن محمد، معراج السعاده، قم، مرکز حوزه‌های علمیه اسلامی، ۱۳۴۸.

مقالات

۱. احمدی، خدیجه، "کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات"، نشریه مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، بهار ۱۳۹۹. انصاریان، حسین، ترجمه صحیفه سجادیه، تهران، انتشارات اسوه، بی تا.
۲. امینی، ابراهیم، "خشم"، مجله پیوند، دی ماه ۱۳۶۳.
۳. پاک‌نیا، عبدالکریم، "راه‌های کنترل خشم و غضب از دیدگاه امام باقر(ع)", مقاله کیهان، ۱۳۸۶.