

راه های کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات

زهرا سروستانی^۱

چکیده

خشم واکنش احساسی ناخواسته، در برخورد با تهدید حقیقی یا خیالی است و هرچه تهدید بزرگتر باشد، میزان برانگیختگی بیشتر می شود و در نتیجه انگیزه از میان برداشتن آن افزایش بیابد خشم و غضب اگر در مقابل یک تهدید واقعی باشد، امری بسیار مطلوب و ستودنی است، چرا که انسان همواره با بهره گیری از قوه غضبیه خویش می تواند در مقابل با تهدیدها مقاومت و ایستادگی نماید، ولی اگر به خاطر یک تهدید کوچک برانگیختگی خیلی شدید صورت گیرد، نمی توان آن را عملی منطقی و صحیح خواند بلکه به عنوان یک اختلال از آن یاد می شود. پژوهش حاضر به روش توصیفی- تحلیلی و با مراجعه به منابع کتابخانه ای و با هدف ارائه راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات انجام گرفته و در پایان بدین نتیجه رسیده است که تغییر وضعیت، خویشتن داری، سکوت، تکنیک مجرب تضمینی لمس، عواقب اخروی، ذکر استعاذه . کلیدواژه ها: خشم، اضطراب، جامعه، اسلام،

¹ طلبه سطح 2 حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها) باغملک

خشم حسی شدید است که وقتی مشکلی پیش آمده یا کسی به شما آسیب می‌رساند، شما دست می‌دهد. از ویژگی‌های آن معمولاً احساس استرس، درماندگی و برانگیختگی است. همه افراد می‌توانند هرازگاهی آن را احساس کنند، چراکه واکنشی کاملاً طبیعی مقابل موقعیت‌های یاس‌آور و سخت است. خشم یک احساس کاملاً طبیعی و به‌طور معمول سالم است. با این زمانی که دیگر کنترلی روی آن ندارید می‌تواند برای سلام جسمی، عاطفی شما مضر باشد. بدن شما موقع عصبانیت دچار تغییرا جسمی و زیستی می‌شود، ضربان قلبتان سریع می‌شود و فشار خون بالا می‌رود و همچنین عصبانیت مداوم و قرار دادن بدن خود در چنین تغییراتی اغلب منجر به مشکلاتی در وضعیت سلامتی و بروز عوارض مختلف می‌شود. مانند: فشار خون بالا، افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی، زخم معده، بیماری‌های روده‌ای و دیابت. و میتوان به انواع خشم های قاطعانه، خشم رفتاری، خشم مضمّن، خشم مخرب و خیم اخلاقی اشاره کرد. چون خشم مضموم است. پس باید کنترل شود و برای کنترل شدن خشم راهکار هایی وجود دارد که هم در روانشناسی و هم در آیات و روایات مطرح شده است که در این مقاله به راهکار هایی که در آیات و روایات آمده است اشاره می‌شود.

پریسا حاکمی در مقاله طراحی آموزشی راهکار های کنترل خشم با رویکرد اسلامی و اثر بخشی آن بر کنترل خشم به این نتیجه می‌رسد که آموزش کنترل خشم با رویکرد آموزه های اسلامی، مهارت های کنترل خشم زنان متأهل را ارتقا بخشیده است و با تبدیل محتوای دینی، به کارگاه های آموزشی، میتواند راهکار مهمی جهت ارتقا و بهبود سطح زندگی دینی افراد جامعه تلقی گردد.

حسین اسحاقی در کتاب خود با عنوان جرعه های ارسالت در اینباره می‌گوید: خشم اسب سرکش، گاهی اختیار را از سوارش می‌گیرد و با بی‌رحمی تمام، او را بر زمین می‌کوبد و برای مدتی وی را در پی دوا و درمان راهی می‌کند. حتی ممکن است این سرکشی، به قیمت جان او تمام شود. خشم و غضب نیز همین حالت را دارد؛ یعنی تعادل روحی و روانی آدم را برهم می‌ریزد و ابزار تعقل او را از کار می‌اندازد. در این هنگام، تصمیم‌هایی می‌گیرد که پی‌آمدهای جبران‌ناپذیری خواهد داشت. چه بسا انسان‌هایی که برای یک لحظه عصبانیت، سالیان درازی از عمر ارزشمند خود را پشت میله‌های زندان به سر برده و حتی جان خود را از دست داده‌اند. افزون بر این، بر اثر خشم فراوان، آدمی کارهایی انجام می‌دهد یا سخنانی را بر زبان می‌آورد که از وقار او می‌کاهد و چهره اجتماعی و خانوادگی وی را زیر سؤال می‌برد.

زهرا علی‌پور در کتاب خود با عنوان اخلاق زندگی به این موضوع اشاره دارد و می‌گوید: از صفات نکوهیده اخلاقی که می‌تواند بسیار زیان‌بار باشد، خشم است. البته خشم گاه پسندیده است، مانند خشم در برابر شکسته شدن حدود الهی که گونه‌ای غیرت دینی است یا خشم در برابر ستم به ناتوان. خشمگین نشدن در چنین مواردی، کاستی به شمار می‌آید، ولی در امور جاری زندگی باید خشم را مهار کرد.

بنابر این باید در اینجا به این سوال پاسخ داد؛ راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات چیست؟

مفهوم شناسی:

مفهوم لغوی جامعه «لفظ جامعه» در لغت، اسم فاعل مونث از مصدر «جَمَعَ» به معنای گرد کردن، گرد هم آوردن، فراهم کردن یا فراهم آوردن، و برهم افزودن است. و بنابراین، به معنای گرد آورنده، فراهم کننده یا آورنده، برهم افزاینده و در برگیرنده خواهد بود. این واژه «عرفاً» به معنای «گروه» و علی الخصوص «گروهی از انسانها» به کار می رود، خواه آن گروه از مردم که در یک روستا یا دهکده یا شهر یا استان و یا کشور زندگی می کنند، به طور مثال «جامعه ایرانی» و خواه آن گروه از مردم که دارای یک دین یا مذهب هستند مثلاً «جامعه مسیحیان» و خواه گروهی که حرفه و شغل واحدی دارند مانند «جامعه معلمان» و خواه همه ی انسان هایی که بر روی زمین به سر می برند مثلاً «جامعه بشری یا جامعه بشریت»²

مفهوم اصطلاحی جامعه مجموعه ای از افراد انسانی که با نظامات و آداب و سنن و قوانین خاص به یکدیگر پیوند خورده و زندگی دسته جمعی دارند، جامعه را تشکیل می دهد»³.

اضطراب در لغت به معنای پریشانی، بی تابی و سراسیمگی است.⁴

و در اصطلاح روان شناسی، حالتی همراه با احساس بیم و نگرانی است و با نشانه های جسمانی که از وجود فعالیت مفرط دستگاه عصبی حکایت دارد، به صورت خودکار مشخص می شود.⁵ در این عنوان به هر دو کاربرد عرفی و اصطلاحی توجه شده و آیات و برداشتها براساس آنها انجام گرفته است و آیاتی معرفی می شوند که در آنها از واژه های «حذر»، «حزن»، «رجف»، «رعب»، «فزع» و مشتقات آنها و عبارات مفید «اضطراب» استفاده شده است.⁶

تغییر وضعیت

اولین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات تغییر وضعیت است.

نحوه ایستادن و نشستن صحیح می تواند اعتماد به نفس هر فردی را چند برابر افزایش دهد یکی از مواردی که تا حدود زیادی اندام شما را تحت تاثیر قرار می دهد، نحوه ایستادن راه رفتن و نشستن شماست عادت کنید که همیشه صاف بایستید شاید در ابتدا صاف ایستادم برای شما کمی سخت باشد اما با تمرین عادت

² محمد تقس مصباح یزدی. جامعه و تاریخ از دیدگاه قرآن. ص 21

³ مرتضی مطهری. مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی. ص 313

⁴ فرهنگ فارسی معین

⁵ چکیده روانشناسی بالینی. ص 110

⁶ همان

می‌کنید این راه درست انجام دهید اف ایستادن به شما کمک می‌کند تا بتوانید تعادل بدنتان را حفظ کنید پاهای خود را به عرض شانه‌ها باز کنید. سعی کنید تمام وزن خود را .و اعتماد به نفستان را افزایش دهید روی انگشتان پا بیندازید. شانه‌های خود را کمی به عقب متمایل کرده و مقداری بالا ببرید آنگاه سر خود را در راستای گردن و ستون فقرات خود قرار دهید به صورتی که جمجمه سر شما به موازات سقف قرار گیرد این حالت ایستادن علاوه بر بهبود وضعیت بدن شما باعث بلندتر نشان دادن قد شما می‌شود. یکی دیگر از از پشت ،به گونه‌ای که .تمریناتی که می‌تواند به صاف ایستادن شما کمک کند، تکیه دادن به دیوار است شانه‌ها و باسن شما با دیوار در تماس باشد. هنگام نشستن شانه‌هایتان را مستقیم و به سمت بالا نگه دارید و کمی به عقب متمایل کنید. همانطوری که در زمان ایستادن آنها را نگه می‌دارید.سر،گردن، کمر، و پاشنه‌های پا باید در یک راستا باشند و در درست نشستن شما هم کمک بسیاری خواهد کرد.^۷

راه رفتن فعالیتی است که تمام بدن شما را درگیر می‌کند. برای درک کامل نحوه راه رفتن صحیح لازم است که بر روی هر قسمت از بدن ، از سر تا پا تمرکز کنید که در زیره آن ها اشاره می‌کنیم. هنگام راه در .رفتن تمرکز خود را بر صاف ایستادن و موازی نگه داشتن چانه با زمین و گوش ها در بالای شانه بگذارید حین راه رفتن تصور کنید که سرتان به آرامی توسط یک طناب نامرئی که به سقف متصل شده است بالا کشیده می‌شود. اینگونه تصور کردن ممکن است به جلوگیری از افتادن وزن سر افتادن سر بر روی گردن و هنگام راه رفتن روی ناحیه ای حدود 10 تا 20 فوت جلوتر از .قفسه سینه در حین راه رفتن کمک کند هنگام راه رفتن روی کشیدن ستون فقرات خود تمرکز کنید. سعی کنید از خم شدن ، .خود تمرکز کنید قوز کردن یا خم شدن به جلو که باعث ایجاد فشار بر عضلات پشت شما می‌شود ، خودداری کنید. شانه های شما نیز نقش مهمی در حالت و تکنیک راه رفتن شما ایفا می‌کنند. اگر شانه های شما کشیده یا قوز کرده به جلو باشد ، می‌تواند ماهیچه ها و مفاصل شانه ، گردن و قسمت بالای کمر را تحت فشار قرار دهد.^۸ سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس‌های طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند.از تشکی که فرورفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید اگر لازم بود زیر تشک تخته قرار دهید، بالش همانطور که تکیه‌گاهی برای سر شما می‌باشد برای گردن نیست باید تکیه‌گاه فراهم آورد در صورتی که به پهلوی می‌خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید هنگام خوابیدن به پشت ،یک بالش زیر زانوها قرار دهید،هنگام خواب به پهلوی هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید.هیچگاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می‌آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتماً یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.^۹

⁷ سایت نمناک. طرز صحیح ایستادن و نشستن را یاد بگیرید.

⁸ سایت وحدت. شیوه های صحیح نشستن و ایستادن و راه رفتن

⁹ سفیر اسپرت. طریقه ی صحیح راه رفتن را بیاموزیم

هنگام بروز خشم، اگر می‌تواند صحنه را ترک کنید. در غیر این صورت بهتر است تغییر حالت دهید. یعنی اگر ایستاده‌اید برخیزید یا اگر نشسته‌اید، به پهلو دراز بکشید در حالات پیامبر آمده: هنگامی که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌گرفت، در حالی که ایستاده بود می‌نشست و اگر نشسته بود، به پهلو می‌خوابید و خشم او برطرف می‌شد. بنابراین از این رو اولین راهکار کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات تغییر وضعیت است.^{۱۰}

انجام دادن یک رفتار ساده، ولی مؤثر بر خشم، شاید آسان‌ترین راه حل برای کنترل در موقعیت‌های هیجانی باشد. به خاطر اینکه در حالت خشم، امکان ضعیفی برای کنترل فکر و دلایل منطقی خشم وجود دارد. حتی در شیوه‌های روان‌شناختی کنترل خشم، گفته می‌شود که افکار منفی، به طور اتوماتیک حاضر می‌شوند و امکان تعدیل آن برای کسی که مهارت فوق را ندارد، ممکن نیست و لذا باید به طور منظم، بعد از صحنه خشم بررسی شود. آسان‌ترین حرکت برای تغییر وضعیت فیزیکی، نشستن است؛ یعنی در جهت جاذبه زمین عمل کردن. این توصیه در بسیاری از متون روایات نقل شده است. به عنوان نمونه از رسول خدا: صلی الله علیه و آله و سلم است که فرمودند:

(1) إِذَا غَضِبْتَ فَاجْلِسْ.

زمانی که خشمگین شدی، بنشین.

بنابر این اولین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات تغییر وضعیت است.

خوشتن داری

دومین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات خوشتن داری است.

پیامبر صلی الله علیه و آله

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا؛

بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.

وار است؛ که می‌تواند اشاره به پایداری نشان دادن انسان در برابر موقعیت‌های تحریک یا تأخیر باشد بدون آنکه باعث دلخوری یا خشم یا سایر راه‌های منفی شود. خوشتن داری میزان سطحی از تحمل فرد است،

کسی دست نمی دهد؛ هرچند در موارد ریا و حيله ممکن است، چنین ارتباطی برقرار بشود؛ لکن در چنین مواردی هم، بر حسب ظاهر و قبل از کشف نیت واقعی، احساس مثبتی در ابتدا منتقل می شود. در مجموع این حرکت به عنوان یک مقابله رفتاری مثبت و متضاد با اقتضای خشم عمل می کند. حدیث معتبر امام صادق علیه السلام هر دو رویه را توصیه فرموده است:

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَى أَبَدًا حَتَّى يَدْخُلَ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ قَوْمِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ وَ أَيْمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحِمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ فَلْيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مُسَّتْ سَكَتَتْ.

همانا مردی خشمگین می شود و هیچگاه راضی نمی شود تا اینکه به آتش (جهنم) وارد می شود؛ پس هر شخصی که بر گروهی خشم گرفت، اگر ایستاده بود، فوراً بنشیند تا پلیدی شیطان از وجودش خارج شود و هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند، چرا که تماس با خویشاوند موجب آرامش اوست.²⁶

بنابر این چهارمین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات لمس کردن است.

دانستن عواقب اخروی:

پنجمین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات دانستن عواقب اخروی است.

امام سجاد علیه السلام در بخشی از دعایی در صحیفه می فرماید:

وَأَمْنٌ عَلَى الصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي دِينِي وَبَدَنِي، وَالْبَصِيرَةِ فِي قَلْبِي، وَالنَّفَازِ فِي أُمُورِي، وَالْخَشْيَةِ لَكَ، وَالْخَوْفِ مِنْكَ؛

پروردگارا بر من منت بگذار به سلامتی و امنیت و تندرستی در دین و بدنم و آگاهی دلم و نفوذ در کارهایم و خشیت به درگاهت و ترس از تو چرا که ترس از خدا یک موهبت و لطف الهی است و اهل خشیت نگران عذاب قبر و برزخ و قیامت خود هستند و گاه از خوف و خشیت الهی در تاریکی شب اشک می ریزند و تضرع و زاری می کنند در حالی که از حد اعتدال خارج نمی شوند و زندگی را بر زن و فرزند تلخ نمی کنند و در

ملاقات با آنها و افراد جامعه اهل نشاط و حتی مزاج اند و مثل آنهایی که تمام غم های عالم بر دلشان نشسته دل گرفته و غمزده دیده نمی شوند.^{۲۷}

امام باقر(علیه السلام) یکی از مهم ترین برکات خویشتن داری در حالت خشم را نجات از آتش دوزخ بیان می کند و می فرماید: «من ملک نفسه اذا... غضب حرم الله جسده على النار؛ هر کس در هنگام خشم و غضب مالک نفس خویش باشد، خداوند متعال بدن او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد.»^{۲۸}

آن حضرت پاداش شیرین کظم غیظ را در ضمن تفسیر آیه «و اذا ما غضبوا هم يغفرون» (شوری. 73) این گونه بیان می کند: من کظم غیظا و هو يقدر على امضائه حشا الله قلبه امنا و ایمانا يوم القيامة [10] هر کس خشم خود را فرو برد، در حالی که می توانست از طرف مقابل انتقام بگیرد خداوند متعال در روز قیامت قلبش را از ایمان و امنیت و سلامتی پر خواهد کرد.»^{۲۹}

امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند: «موسی بن عمران پرسید: خدای من! جزای کسی که در راه تو، بر آزار مردم و بدگویی آنان شکیبایی می کند، چیست؟ فرمود: او را بر ترس های روز قیامت یاری خواهم کرد»^{۳۰}

بنابر این پنجمین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات دانستن عواقب اخروی است.

ذکر استعاذه

ششمین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات ذکر استعاذه است.

لِّلّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ...سُوْرَةِ الْغَضَبِ

خدایا به تو پناه می برم از تندی خشم

اَللّٰهُمَّ.....حَلِّیْ بِحِلِّیَةِ الصّٰلِحِیْنَ... وَ كَظْمِ الْغِیْظِ، وَ اِطْفَآءِ النَّارِ

خدایا مرا به زیور انسان های صالح بیارای و توفیق فرو بردن خشم و خاموش کردن آتش نزاع و فتنه را به من عنایت کن.^{۳۱}

²⁷ ارفع. سید کاظم. حدیث بندگی. ص 279

²⁸ پاک نیا. عبدالکریم. راه های کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (علیه السلام). ص 8

²⁹ همان

³⁰ حسینی شیرازی. سید محمد. نفی خشونت در اسلام. ص 47

³¹ ارفع. سید کاظم. حدیث بندگی. ص 405

از حضرت صادق علیه السلام است که فرمود: به هنگام غضب بگو: خداوندا خشم دلم را ببر و گناه را ببخش و از فتنه های گمراه کننده در امانم دار، از تو خشنودی تو را می طلبم و از خشم به تو پناه می برم، بهشت را مسألت دارم و از دوزخ به تو پناهنده می شوم و همه خیرها را از تو می خواهم و از همه شرور به تو پناه می گیرم. خداوندا مرا بر هدایت و صواب ثابت بدار و مرا از خودت خشنود بدار و هم مورد خشنودی خودت قرار ده بی آنکه گمراه و گمراه کننده باشم.^{۳۲}

مداومت مؤمن بر ذکر خدا از طریق تسبیح و تکبیر گفتن (ذکر سبحان الله و الله اکبر) و استغفار و دعا و تلاوت قرآن، در واقع موجب تزکیه و صفای نفس و احساس امنیت و آرامش روانی وی می شود؛

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ «آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.»^{۳۳}

برای کمک به کنترل خشم در افراد مبتلا به ناراحتی قلبی که عصبانیت آن‌ها را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد، به تدابیری دست یافت. یکی از توصیه های او این است که هنگام بروز تفکرات خصومت آمیز، یا بدبینانه، افراد از خودآگاهی برای مسلط شدن بر آن‌ها استفاده کنند و این افکار را روی کاغذ بیاورند. همین که افراد بر این افکار عصبانی کننده دست بیابند، می توانند آن‌ها را مورد ارزیابی و بررسی مجدد قرار دهند؛ البته همانطور که زیلמן دریافته است، این رویکرد پیش از آن که خشم به غضب تبدیل شود، کارساز است؛

در کلمات اولیای دین برای درمان خشم توصیه هایی ارائه شده است که به چند نمونه اشاره می کنیم. به هنگام غضب «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم» و یا «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگویید.^{۳۴}

بنابر این ششمین راهکارهای کنترل خشم از دیدگاه آیات و روایات ذکر استعاده است.

نتیجه گیری:

کنترل و خودکنترلی به توانایی اصلاح و تعدیل واکنش‌ها گفته می‌شود این کار به جلوگیری از رفتارهای غیرمطلوب و ناخواسته و رسیدن به اهداف بلندمدت در زندگی کمک می‌کند. معمولاً روانشناسان

^{۳۲} قائم فرد. محمد. کلام وحی بر آستان ولایت. ص 65

^{۳۳} نجاتی. محمد عثمان. قرآن و روانشناسی. ص 408

^{۳۴} نصیری. علی. قرآن و هنر تفسیر ویژه نوجوانان. ص 644

خودکنترلی را یکی از این سه قابلیت می‌دانند: کنترل رفتارها برای مقابله با وسوسه‌ها و رسیدن به اهداف زندگی، به تاخیر انداختن لذت‌های زود گذر و مقاومت کردن در برابر رفتارها یا تمایلات ناخواسته، توانایی خودکنترلی به یک مهارت خاص محدود نمی‌شود، بلکه ۳ شکل. محدودی که ممکن است روزی تمام شود این مهارت به معنی مقاومت در برابر امیال و هوس‌هاست. کسانی که نمی‌توانند به : دارد. کنترل رفتارها خوبی رفتارشان را کنترل کنند، اغلب بدون فکر کردن به عواقب و پیامدهای اعمالشان رفتار می‌کنند. کنترل احساسات، تقویت این مهارت هم به تنظیم واکنش‌های احساسی شما منجر می‌شود کسانی که این مهارت را ندارند نمی‌توانند احساسات خود را به خوبی مهار کنند و کنترل حرکات و به کمک این مهارت می‌توانید زمان و چگونگی حرکات بدنتان را کنترل کنید. کسانی که از این مهارت بی‌بهره‌اند، دچار بی‌قراری و یک جا پژوهش حاضر راهکارهای کنترل خشم را بررسی کرده است و . ماندن برایشان دشوارترین کار دنیاست . سکوت کردن ۴ . خویشتن داری کردن ۳ . تغییر وضعیت دادن ۲ ۱۰ . در پایان به این موارد رسیده است گفتن ذکر استعاذه . اندیشیدن به عواقب اخروی خشم ۶ . تکنیک لمس ۵

فهرست منابع:

*قرآن

نهج البلاغه

ارفع. سید کاظم. حدیث بندگی. انتشارات فیض کاشانی. تهران. 1388

بدیعی اول. مژگان. چکیده روانشناسی بالینی. انتشارات فرا انگیز 1394

پاک نیا. عبدالکریم. راه های کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (علیه السلام). مقاله کیهان. بهمن 1386

پاینده. ابوالقاسم. نهج الفصاحه. انتشارات دنیای دانش. 1363

حسینی شیرازی. سید محمد. نفی خشونت در اسلام. پرتال جامع علوم انسانی. شماره 6. 1378.

سایت نمناک. طرز صحیح ایستادن و نشستن را یاد بگیرید. کد مطلب 53475

سایت وحدت. شیوه های صحیح نشستن و ایستادن و راه رفتن. اردیبهشت 1399

سایت سفیر اسپرت. طریقه ی صحیح راه رفتن را بیاموزیم.

قائم فرد. محمد. کلام وحی بر آستان ولایت. امور فرهنگی مجتمع فاطمیه اصفهان. 1343

کیومرثی. محمد رضا. مهار خشم. موسسه علمی دارالحدیث. قم. 1391

محمد تقی. مصباح یزدی. جامعه و تاریخ از دیدگاه قرآن. انتشارات موسسه آموزشی و پرورشی امام خمینی.

قم. 1391

مطهری. مرتضی. مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی. انتشارات صدرا. 1357

معین. محمد. فرهنگ فارسی معین. امیر کبیر. تهران 1351

نجاتی. محمد عثمان. قرآن و روانشناسی. بنیاد پژوهش های اسلامی آسان قدس رضوی. 1391

نصیری. علی. قرآن و هنر تفسیر ویژه نوجوانان. پژوهش های تفسیر و علوم قرآن. قم. 1386