

"خشم و پیامدهای آن در زندگی فردی از منظر آیات و روایات"

زهراروستایی^۱

چکیده

خشم، احساسی پیچیده و بنیادی است که ریشه در اعماق وجود انسان دارد و می تواند رنگ زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. هدف این مقاله، بررسی خشم و پیامدهای آن در زندگی فردی از منظر آیات و روایات می باشد. روش تحقیق در این مقاله، توصیفی و روش جمع آوری مطالب به صورت کتابخانه ای می باشد. در این مقاله، پیامدهای فیزیکی و روانی خشم در زندگی و همچنین خشم در قرآن و روایات تبیین شده است. نتایج مقاله حاضر حاکی از آن است، اسلام به پیامدهای بی شماری از خشم در زندگی افراد اشاره کرده است، از آن جمله می توان به مواردی مانند، عدم توانایی و کنترل رفتار و تصمیم گیری، عذاب اخروی، سلب اعتماد دیگران، زمینه ای برای تسلط شیطان، ایجاد کننده حسد و دشمنی، ایجاد کننده حقد و کینه، از بین برنده حیا، آبرو، الفت و دوستی، عقل و منطق، حلم، عزت نفس، کرامات انسانی و آشکار شدن عیوب و نام برد. همچنین برای کنترل صحیح خشم، سکوت، انجام دادن اعمال عبادی، بخشش و گذشت، در آغوش گرفتن، صبر و بردباری، کنترل زبان، تغییر وضعیت، عفو، گذشت و فرو خوردن خشم، ذکر و یاد خدا و پناه بردن به او را به انسان ها یاد آوری می کند. در نهایت می توان نتیجه گرفت، در قرآن و روایات متعددی تاکید بسیار زیادی به خشم و پیامدهای آن در زندگی شده است و هدف در این است که انسان ها آگاهی کامل نسبت به این عمل ناپسند داشته باشند. بنابراین پیامدهای خشم در زندگی آثاری را به همراه دارد و می تواند زندگی معنوی فرد و ایمان او را از بین ببرد.

واژگان کلیدی: آیات، خشم، روایات، زندگی، فردی.

مقدمه

^۱. سطح دوم حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان دورود

پژوهش حاضر با عنوان، خشم و پیامدهای آن در زندگی فردی از منظر آیات و روایات می باشد. یکی از قوای نفسانی انسان، قوه خشم می باشد که خداوند در درون انسان قرار داده است و در حد میانه و اعتدال در زندگی هر انسانی لازم و ضروری است و اگر از حد اعتدال خارج شود و دچار افراط و تفریط گردد، نتیجه ای جز خسران برای انسان ندارد. آتش خشم زمانی که شعله ور شود تمام صفات و درجات فرد را از بین می برد و عقل انسان در این هنگام نمی تواند بازدارنده این قوه افسار گسیخته شود. نتایج و زیان های زیادی هم برای خود فرد و اطرافیانش به بار می آورد که گاهای جبران ناپذیر خواهد بود. پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آل و سلم) در این باره فرمودند: «بدانید که خشم اخگری است در قلب آدمیزاد، سرخ شدن چشم ها و برآمدن رگ های گردنش را [در هنگام خشم و عصبانیت] نمی بینید؟!...» (کلینی، ۱۴۰۱ق، ۱/ ۲۱۴) انسان ها در هر در مقطعی از زندگی دچار خشم می شوند اما این احساس زمانی در دسرساز است که بسامد یا شدت آن روابط خانوادگی و اجتماعی، عملکرد شغلی یا سلامت روان را مختل کند. انسان در مقابل حوادث ناخوشایندی که مطابق میل وی نمی باشد واکنش نشان می دهد و بروز خشم و عصبانیت از شایع ترین واکنش ها در آن لحظات است. رسول اکرم (صلی الله و علیه و آل و سلم) می فرمایند: "وَأَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ لِلْغَيْظِ" و استوارترین مردم هم کسی است که خشم خود را فرو برد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۳/ ۴۱۷) در صورت خشم در بدن انسان فعل و انفعالات زیادی رخ می دهد که باعث بروز برخی اختلالات و بیماری های جسمی و روحی در بدن مانند افسردگی، بیماری های قلبی، فشار خون، مشکلات گوارشی و بسیاری دیگر می شود برانگیخته شدن سریع و مداوم خشم در روابط خانوادگی و اجتماعی مشکل ایجاد می کند و در بلندمدت به بدن آسیب می رساند. یکی دیگر از عوارض خشم، دوری مردم از فرد خشمگین و عصبانی است. در زندگی اجتماعی چنین افرادی ترد می شوند و تنها می مانند. خشم، فکر و عقل انسان را ناکارآمد و زمین گیر می کند؛ چنان که پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آل و سلم) فرمود: «غضب، دل مرد دانا را هلاک می کند» (علامه مجلسی، ۱۴۱۲، ۴/ ۳۲۱) حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: "سخت ترین دشمن انسان غضب و هوای نفس او است، هر کس بتواند این دو را رها کند، درجه او بلند می شود و به آخرین مرحله کمال می رسد" (ابن بابویه، ۱۳۶۰، ۱۰/ ۱۲۳). به همین خاطر ضروری است، که به خشم و پیامدهای آن در زندگی فردی از منظر آیات و روایات پرداخته شود. خشم و پیامدهای آن در زندگی موضوع مهمی است که مورد توجه محققان بوده، و پژوهش های متعددی پیرامون آن صورت گرفته است. از آن جمله می توان به مقاله "خشم و آثار سوء آن در زندگی انسان از منظر قرآن، حدیث و اثر سیما امیری

اشاره کرد که هدف اصلی از نگارش راه های علمی و عملی پیشنهاد شده برای مهار خشم غضب معرفی می کند و در ادامه بیان می کند قطعاً آن راهی مطمئن تر است که برگرفته از قرآن و کلام معصومین (علیهم السلام) می باشد که موجب خشنودی خداوند شده و گردن انسان را از حق الناس آزاد می کند و او را شایسته شفاعت معصومین (علیهم السلام) می نماید و در آخر او را لایق ورود به بهشت می گرداند. مقاله " کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات " نوشته احمد باصری می باشد که پس از تعریف خشم و انواع آن به بررسی مراتب خشم می پردازد و به این نتیجه رسید که ، خشم یکی از گناهان کبیره است که مرتکب آن اگر توبه نکند عذاب سختی در دنیا و آخرت خواهد دید. عفو و بخشش در هنگام خشم و غضب ، صبر و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند از راه های کنترل خشم می باشد. اسلام احمد زاده در کتابی با عنوان "خشم از دیدگاه اسلام" به بررسی موضوع خشم و مدیریت آن می پردازد . نویسنده به انواع خشم (خشم منفی و مثبت) و راه های مقابله با آن اشاراتی داشته اما در رابطه با پیامد های خشم در زندگی افراد مطلبی را عنوان ننموده و این در حالی است ؛موضوع مقاله حاضر پیامد های خشم در زندگی افراد می باشد. خشم، یکی از توانایی هایی است که خداوند متعال، در درون انسان قرار داده است و به جهت جایگاهی که دارد، در باره آن، در منابع اسلامی، متون زیادی وارد شده است. مریم حسینی کازرونی در کتاب مهار خشم به بررسی روان شناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام می پردازد. هدف از این کتاب، کاربردی سازی و مفهوم سازی جدید درباره موضوع خشم بود و در حقیقت به واکاوی روان شناختی یکی از مهم ترین ابعاد و جنبه های دین یعنی رابطه انسان با خدا می پردازد. امیر علی نصیری پور با نوشتن مقاله ای با عنوان " تاثیرات خشم بر زندگی افراد و راه کارهای مقابله بر آن " به این نکته مهم اشاره می کند که خشم، یکی از توانایی هایی است که خداوند متعال، در درون انسان قرار داده است و به جهت جایگاهی که دارد، در باره آن، در منابع اسلامی، متون زیادی وارد شده است. در کنار این پژوهش ها آثار بسیار دیگری وجود دارد که از زوایای مختلفی به بررسی موضوع خشم پرداخته ، اما آنچه که در مقالات و پژوهش های متعدد ذکر شده پیرامون خشم، از آثار آن در زندگی فردی افراد چیزی به میان نیامده و غفلت شده و یا این که آن گونه که باید به آن پرداخته نشده است. از این رو نوشتار حاضر در صدد است که این موضوع را به طور مفصل مورد بررسی قرار دهد. در ادامه بحث، تعاریف لغوی و اصطلاحی واژگان کلیدی مورد کنکاش و بررسی قرار گرفته و سپس در ادامه به موضوع خشم در قرآن و روایات پرداخته شده و در نهایت ، به پیامد های خشم در زندگی فردی اشاره می شود .

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- معنای لغوی خشم

در لغت نامه علی اکبر دهخدا درباره لغت خشم چنین آمده است که، خشم [خ / خ] (ا) غضب می باشد. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۱۴۷/۳۳) مترادف برآشتگی، برافروختگی، تاو، تغیر، تندخویی، سخط، طیره، عصبانیت، عصبیت، غضب، غیظ، قهر می باشد. (خوانساری، ۱۳۷۳، ۳/۲۱۰) خشم در متون اسلامی علاوه بر واژه «غضب» با واژه‌هایی نظیر «غیظ»، «سخط» و «غلظت» نیز آمده است. (شهرکی، ۱۳۹۸، ۵۴) کلمه "خشم" در زبان فارسی به معنی عصبانی بودن و خشمناک شدن یا احساس نارضایتی شدید است. خشم، معنای فارسی غضب، است و غضب جوشش و غلیان خون قلب است برای انتقام است. خشم، یا عصبانیت وضعیتی روانی است که در گستره آزرده‌گی اندک تا غضب شدید می‌گنجد. بنابراین، خشم در حقیقت حرکت نفسانی است که به واسطه آن جوششی در خون به منظور انتقام ایجاد می‌گردد. در این حال، آتش خشم شعله می‌کشد و عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. (طاهری، ۱۳۸۷، ۳۲)

۲-۱- معنای اصطلاحی خشم

خشم، در اصطلاح عبارت است از جوشیدن خون دل در جهت کینه و انتقام جستن به سبب آنچه که مطابق میل نیست و آزاردهنده است. خشم متضاد خشنودی و بیشتر با میل هیجان به سوی پرخاشگری و تجاوز قابل شناسایی است. (معماری و زمردی، ۱۳۹۴، ۲۱) بنابراین، منشاء خشم، حفظ موقعیت و رهایی از رنج، درد و خطر است. خشم یک واکنش احساسی و ناآگاهانه است که در برخورد با تهدیدی واقعی یا خیالی به وجود می‌آید و انرژی و انگیزش لازم برای از میان برداشتن آن تهدید را ایجاد می‌کند، در این میان، هرچه تهدید بیشتر باشد، میزان برانگیختگی نیز بیشتر می‌شود و انگیزه از میان برداشتن آن افزایش می‌یابد. (صدقی، ۱۳۸۹، ۲۵) خشم، عبارت است از حالت نفسانیه که باعث حرکت روح حیوانی از داخل به جانب خارج، برای غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت یابد، باعث حرکتی تند می‌شود که از آن حرکت، حرارتی مفرط حاصل، و از آن حرارت دود تیره‌ای برمی‌خیزد و دماغ و رگ‌ها را پُر می‌سازد و نور عقل را می‌پوشاند و اثر قوه عاقله را ضعیف می‌کند. (سالاری فر، ۱۳۸۹، ۴۱)

۱-۳- زندگی فردی

در لغت نامه دهخدا، کلمه زندگی به شکل [زَ دِ / دِ] (حامص، ۱) آمده است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۵۴۱/۳۳) در فرهنگ فارسی معین، زندگی به معنای زنده بودن، زیست، حیات می باشد. (معین، ۱۳۷۴، ۳۲۱) زندگی در لغت به معنای، تعیش، حیات، زندگانی، زیست، هستی می باشد و در زبان فارسی به معنای حالت یا فرآیند حیات است. کلمه زندگی در زبان عربی به شکل حیاء، معیشه، روح، سیره، ذکر شده است. زندگی دارای ابعاد گوناگونی هست که یکی از این ابعاد زندگی شخصی می باشد. زندگی شخصی یا فردی، دوره یا وضعیت زندگی فرد است، به ویژه چنانچه به عنوان سرجمع انتخاب های شخصی ای به آن نگاه شود که به ایجاد هویت شخصی او کمک می کند. (زنجان پور، ۱۳۹۳، ۸۵)

۲- خشم در قرآن

واژه خشم در آیات بسیاری به کار رفته است که در بیشتر این آیات در مورد خشم الهی در قبال کافران و مشرکان و یهودیان است. قرآن در این باره می فرماید: "بَاؤُ بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بَأْنَهُمْ كَانُوا يُكْفَرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَ يَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ" (بقره/۶۱) خطاب این آیه یهودیان هستند که به آیات الهی کفر ورزیدند و انبیاء را به قتل رساندند و گرفتار خشم الهی شدند و در جایی دیگر می فرماید: "وَمَنْ يُقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فِجْرًاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَ غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ" (نساء/۹۳) (صدوق، ۱۳۷۸، ۲/۳۰۲) هنگامی که فردی، مومنی را به قتل برساند مستحق عذاب اخروی و خشم الهی است و مواردی از این قبیل که گرفتار خشم الهی می شوند و غضب خداوند در مورد آنان یکی از سخت ترین عذاب ها محسوب می شود. (شفیعی مازندرانی، ۱۳۷۲، ۲/۸۷) ولی در قرآن کریم در آیات فراوانی خداوند مومنان را به عفو و گذشت و فرونشاندن خشم دعوت می کند و عفو و گذشت را از نشانه های مومن بر می شمارد. "همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می ورزند، و هنگامی که خشمگین شوند عفو می کنند." (شوری/۳۷) و یا آیه ۱۳۳ و ۱۳۴ سوره اعراف که در این آیات خداوند، مقام مغفرت را برای متقینی قرار داده که از ویژگی های آن ها "انفاق در توانمندی و تنگدستی و فروبردن خشم شان است. بنابراین فرونشاندن غضب یا همان کظم غیظ یکی از راه های رسیدن به مقام های بالای پرهیزگاری و سعادت است. (شبر، ۱۳۷۷، ۲/۶۲)

۳- خشم در روایات

ناسزاگویی و یادآوری خطاها و اشتباهات گذشته هنگام عصبانیت، نه تنها نمی‌تواند گره گشا باشد؛ بلکه چونان بنزینی که آتش را شعله‌ور می‌کند، آتش خشم و عصبانیت را شعله‌ورتر نموده و فضای خانه را متشنج‌تر می‌کند. برای کنترل خشم، رفتارهای عبادی مانند وضو گرفتن، ذکر گفتن، غسل کردن، سجده کردن و ...، نوعی انحراف ذهن از موضوع خشم و توجه به قدرت برتر خداوند متعال است. این نوع رفتارها موجب وقفه در ارزیابی منفی می‌شود و برای فرد روشن می‌کند که این خشم و عصبانیت در اثر القائات شیطانی بر او غالب شده است. بُرشِ فکری که در افکار منفی فرد ایجاد می‌شود، می‌تواند با تصحیح افکار، از جوشش هیجان خشم بکاهد و در نهایت به مهار اعمال غضب‌آلود بینجامد. رسول‌خدا (صلی الله و علیه و آل) فرموده است: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ لْيَغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ" هر گاه یکی از شما خشمگین شد، وضو سازد و غسل کند؛ زیرا ماده غضب از آتش است". (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳/۵۱۴) پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آل و سلم) در این باره می‌فرماید: «همانا خشم از شیطان است و شیطان از آتش خلق شده است و آتش به وسیله آب خاموش می‌شود، پس هنگامی که یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۲/۲۰۱)

۴- صبر و بردباری و در آغوش گرفتن

یکی از واقعیت‌های مهم زندگی این است که به ندرت مسئله‌ای پیدا می‌شود که بلافاصله حل شود. ضمن آنکه همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد، بهترین راه نیست. هنگام عصبانیت، نمی‌توان راه درستی برای حل مشکل پیدا کرد. هنگام خشم و عصبانیت، با به تعویق انداختن کارها، می‌توان به آرامش رسید و از قدرت استدلال استفاده کرد و اقدام‌های بهتری انجام داد. امام علی (علیه السلام) درباره بردباری هنگام خشم فرموده است: "الْحِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ بِرَدِّبَارِي، آتش غضب را خاموش می‌کند". در آغوش کشیدن نیز، می‌تواند همانند ریختن آب بر آتش عمل کند. امام صادق (علیه السلام) فرموده است: "أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَ هُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ: هر شخصی که بر خویشتاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند؛ زیرا تماس با خویشتاوند موجب آرامش است." (ری شهری، ۱۳۷۹، ۲/۴۱۷)

۵- گذشت یا سکوت

یکی از راه‌های غلبه بر خشم و عصبانیت، گذشت کردن و بخشیدن است. عفو و بخشش، سبب کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی و رفتاری، افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی می‌شود. قرآن ضمن ارائه تصویری از سیمای پرهیزکاران، تسلط بر خشم، عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنان بر می‌شمرد: "الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" 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. (طبرسی، ۱۴۱۴، ۱/ ۳۸۷) از دیدگاه اسلامی، عفو و بخشش می‌تواند یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران باشد. در این روش، آدمی با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که او را رنجانیده‌اند، بینش جدید درباره موضوع اختلاف، رنج و بافت رنج پیدا می‌کند تا بتواند افراد خطاکار را ببخشد و خود را از رنج رها کند. (معماری و زمردی، ۱۳۹۶، ۴۱) با سکوت هنگام خشم و عصبانیت، می‌توان بر لحظه‌ها حاکم شد و فضا را مدیریت کرد. سکوت، روح را تغذیه می‌کند و فضایی نفوذناپذیر میان فرد خشمگین و دنیای پریاهوی اطرافش ایجاد می‌کند که به سبب آن می‌تواند شرایط و اتفاقات را بازسازی کرده و راه حل مناسب با مشکل ایجاد شده را پیدا کند. امام علی (علیه السلام) فرموده است: "إِنْ كَانَ فِي الْكَلَامِ بَلَاغَةٌ فَفِي الصَّمْتِ السَّلَامَةُ مِنَ الْعَثَارِ اگر در سخن گفتن، بلاغت بوده باشد؛ در سکوت، سلامت از لغزش‌هاست". (جعفری، ۱۳۸۵، ۱/ ۱۹۷) سکوت هنگام خشم، وقفه‌ای است که سبب می‌شود فرد توانمندی شناختی بیشتری پیدا کند و بتواند با هدایت افکار خود و شناسایی خطاهای شناختی، موقعیت خشم را مدیریت کند. از همین روست که رسول خدا (صلی و الله و علیه و آل وسلم) فرموده است: "إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ هَرَّاهُ عَصَبَانِي شَدِي، سَاكِتٌ بَاشِ. پیامبر اکرم (صلی و الله و علیه و آل وسلم) می‌فرمایند: "هرگاه یکی از شما خشم گرفت، پس باید سکوت کند". (محدث نوری، ۱۴۰۱، ۲/ ۸۰) قبلاً اشاره شد که در هنگام خشم فرد زمام عقل خویش را از دست می‌دهد. بنابراین، ممکن است که حرف‌های غیرمنطقی و نسنجیده بر زبان آورد و آتش خشم خود و طرف مقابل را بیشتر شعله‌ور سازد و تبعات زیانباری به دنبال داشته باشد، در حالی که چند لحظه سکوت می‌تواند همه مشکلات را حل کند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «خشمگینی را با سکوت معالجه کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۲/ ۳۰۳)

نتیجه گیری

خشم و عصبانیت پیامدهای منفی بالقوه و متعددی بر روی زندگی انسان می گذارد. با توجه به این که خشم واکنش قابل پیش بینی نسبت به بدرفتاری دیگران است پس قابل درک است که اکثراً افراد خشمگین می شوند. اکثراً افراد دچار خشم و عصبانیت می شوند. کنترل و مهار این خوی درنده از اولویت دار ترین برنامه های تربیتی انسان است؛ هم برای خودش و هم برای دیگران و جامعه. انسان هم باید خشم خودش را کنترل کند و هم جامعه و دیگرانی که از او الگوپذیرند را این گونه تربیت کند تا در بهترین حالت به جایی برسد که اصلاً عصبانی نشود. وقتی چیزی می بیند که با طبعش سازگار نیست، دریای وجودش طوفانی نشود و کنترل خود را از دست ندهد. خشم و عصبانیت در صورتی که کنترل نشود می تواند در زندگی انسان تأثیرات بسیار منفی بگذارد. تنها در صورتی می توان اثرات منفی خشم و عصبانیت را در زندگی کاهش داد، که بتوان آن را مدیریت و کنترل کرد. البته با وجود کنترل خشم و عصبانیت هم اثرات منفی آن از بین نمی رود. چرا که اثرات روحی و روانی عصبانیت و تأثیری که بر روی سلامتی انسان می گذارد، زندگی انسان را می تواند دچار خطر نماید. زندگی دنیا دور از ناراحتی و گرفتاری نیست و انسان برخی اوقات در برابر رفتار و گفتار ناهنجار دیگران به خشم می آید و خود را در حالتی می یابد که می خواهد بر دیگری هجوم برد و ناسزا بگوید و یا او را مورد ضرب و شتم قرار دهد. در این هنگام فرد از حال عادی بیرون رفته و گاهی با حالت خشم و غضب آثار و تبعات ناشایستی به بار می آورد که بسیار سنگین و گاهی غیر قابل جبران است. و کار سازترین سلاح به هنگام غضب «یاد خداوند» است که انسان را از گناه، انحراف، ظلم، ناسزاگوئی و رفتار ناشایست باز می دارد و شعله غضب را فرو می نشاند و آن را مهار می کند.

منابع

*قرآن

*نهج البلاغه

- (۱) ابن بابویه، محمد بن علی ۱۳۶۰، الخصال، ج ۱، ص ۱۷۶، جامعه مدرسین، قم
- (۲) ابن منظور؛ لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ ه.ق، چاپ سوم، ج ۱۰، جلد ۲

- ۳) ابوعلی الفضل ابن حسن طبرسی، ۱۴۰۲ق؛ مجمع البیان، تهران، بی تا، ج ۴،
- ۴) تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد ۱۴۱۰ق، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲ دار الکتاب الاسلامی، قم
- ۵) خوانساری، محمد بن حسین ۱۳۷۳؛ شرح غرر، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، جلد ۲،
- ۶) خوانساری، محمد بن حسین ۱۳۷۳، شرح غرر، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ج ۲، ص ۴۵۴، حدیث ۳۲۶۹.
- ۷) جعفری، ریحانه، قائمی، پروین، ۱۳۸۵، آیین زندگی، نویسنده: دیل کارنگی، ، تهران، چاپ هفتم، جلد ۱
- ۸) دهخدا، علی اکبر ۱۳۷۷؛ لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات سیروس، بی تا، ج ۳۳، ص ۲۴۶
- ۹) شیخ صدوق، ۱۳۷۸ عیون اخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۲، ص ۲۸۳، قم،
- ۱۰) شفیعی مازندرانی ۱۳۷۲، محمد؛ پرتوی از اخلاق اسلامی، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، جلد اول، ص ۲۷۸
- ۱۱) شبر، عبدالله ۱۳۷۷؛ اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، قم، هجرت، جلد دوم، ص ۲۴۹.
- ۱۲) غروی، محسن، ۱۳۷۸، فلسفه اخلاق، قم، پیک جلال،
- ۱۳) فیض کاشانی ۱۳۶۹، ملا محسن؛ المحجۀ البیضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا، ج ۳
- ۱۴) طبرسی، فضل بن حسن ۱۴۱۴ق، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۲۲۰، تحقیق علاء آل جعفر، قم، اسلامی،
- ۱۵) کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۰۱ق؛ اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت (ع)، بی تا، ج ۳،
- ۱۶) مجلسی، محمد باقر ۱۴۰۳ق؛ بحار الانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ج ۷،
- ۱۷) محمدی ری شهری، محمد ۱۳۷۹؛ میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شفیعی، قم، دارالحديث، جلد دوم، ج ۹،
- ۱۸) محدث نوری، ق ۱۴۰۱، حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۹، قم، آل البيت (علیهم السلام)، ۱

فهرست مقالات

- ۱) احمدی باصری، خدیجه، ۱۴۰۰ کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات خشم و مدیریت آن در قرآن کریم، نوع مقاله: علمی- ترویجی،
- ۲) اکبری، محمد امین، ۱۳۷۸، غضب و آثار آن (با تاکید بر تفاسیر نهج البلاغه) مقاله نشریه مطالعات علوم اسلامی انسانی « دوره ۷، شماره ۲۷
- ۳) بهادری، حسن، ۱۳۸۹ تحلیل سازگاری خشم و عمل انسان، مقاله نشریه: پژوهش نامه اخلاق شماره ۱۲
- ۴) پاکزاد، الهه، ۱۴۰۱، راههای کم کردن اعصابانیت، نشریه فلسفه و کلام « دوره ۲، شماره ۴
- ۵) پرویز پور، حبیب الله، ۱۳۸۵، پایان نامه خشم از دیدگاه مراجع وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه - دانشکده الهیات و معارف اسلامی. کارشناسی ارشد
- ۶) تیموری، مرضیه، ۱۳۹۸، بررسی مفهوم غضب و آثار آن بر زندگی اجتماعی انسان ها، نوع مقاله: علمی، مجلات نور، شماره ۱۴۲،
- ۷) موسوی، سید صدرالدین، ۱۳۹۸ مفهوم شناسی خشم، مقاله نشریه: پژوهش نامه ی علوی «، شماره ۱

۸) معماری داوود، زمردی رسول، ۱۳۹۶، خشم و مدیریت آن در قرآن کریم، دانشگاه بین المللی امام خمینی (رحمت الله علیه)، دوره ۶، شماره ۱۸

۹) زنجانی پور، زینب، ۱۳۹۳، چگونگی تاثیر خشم بر زندگی، مقاله نشریه: معرفت « (پیاپی ۲۰۵)، شماره ۱۴

۱۰) سالاری فر، علی، ۱۳۸۹، خشم و انواع آن، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی

۱۱) شهرکی، حبیب الله، ۱۳۹۸، دروغ و انواع آن، مجله حکمت اسلامی سال دهم، شماره ۱ رتبه علمی-پژوهشی (حوزه علمیه قم

۱۲) صدقی، محمد، ۱۳۸۹، انواع گناهان، نشریه پژوهش های فلسفی کلامی دوره ۱۰، شماره ۱

۱۳) طاهری، ابوالفضل، ۱۳۸۷، رهیافت هایی برای کنترل خشم، مقاله نشریه: پژوهشنامه نهج البلاغه « دوره ۴، جلد ۳

۱۴) نصیر پور، امیر علی، ۱۳۸۷، تاثیرات خشم بر زندگی افراد و راهکارهای مقابله بر آن، کارشناسی الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

۱۵) زمردی، رسول، ۱۳۸۷، مهار خشم (بررسی روان شناختی خشم و مهار آن از دیدگاه اسلام)،

۱۶) موسوی، سیدصدرالدین، ۱۳۹۸، مفهوم شناسی خشم، مقاله نشریه: پژوهش نامه ی علوی «، شماره ۱