

### انواع خشم

خشم، خود به طور کلی، به دو قسمت سالم و غیرسالم تقسیم می شود و خشم غیرسالم خود ده نوع است:

۱- خشم پوشیده و نقابدار: که تشخیص آن از همه دشوارتر است.

۲- خشم ریایی: که خود را از راه های فرعی نشان می دهد؛ مثلا، قول خود را فراموش می کند یا با خودداری از انجام کارهای دیگران، آن ها را ناراحت می کند.

۳- خشم همراه با سوءظن: یا فرافکنی خشم خود به دیگران؛ چنان که گویا مطمئن است دیگران نسبت به او عصبانی اند.

۴- خشم ناگهانی: که مثل تندباد شبانه است؛ قبل از وقوع، باید به نشانه های آن توجه کرد.

۵- خشم همراه با شرم: که معمولا با کاهش عزت نفس همراه است؛ چون هر قدر احساس افراد نسبت به خویشتن بدتر باشد، در مقابل نقد، حساسیت بیشتری دارند.

۶- خشم عمدی: که برای ترساندن دیگران به کار می رود.

۷- خشم اعتیادی: که در اثر احساسات شدید خشم، شخص دچار شعف می شود.

۹- خشم عادی: که برای سال ها دوام دارد و فرد خودش نیز نمی داند چرا خشمگین است.

۱۰- خشم اخلاقی: که فرد باور کرده حق به جانب اوست و طرف مقابل خطا کار و بد است، به همین دلیل، او خشم خود را توجیه می کند.

۱۱- خشم از خود: که شخص خود را به خاطر نقص ها و نقاط ضعف تحقیر می کند. او در گذشته زندگی می کند، نمی تواند از زندگی لذت ببرد.

بی تردید، دانستن این شقوق ما را در تحلیل و کالبدشکافی و سرانجام، اداره خصمان کمک می کند.

### **علل برانگیزاننده خشم**

از جمله عواملی که می تواند ما را در مدیریت خشم و استفاده بهینه از آن کمک کند، توجه به علل آن است. علل تحریک کننده

خشم متعدددند، اما کاملاً از هم جدا نیستند، بلکه با هم تعامل و همپوشی دارد. برخی از این علل عبارتند از:

۱- شناختی: شامل خطاهای شناختی و افکار معیوب (بایدهای الزام آور، فاجعه سازی از رویدادها و توقع های افراطی از خود، خدا، دیگران و هستی).

۲- علل رفتاری: مانند: حمله جسمانی یا حمله کلامی مستقیم و غیرمستقیم

۳- اخلاقی: مانند: کبر، حسد، عجب، مجادله، عیب جویی، استهزا، مخالفت، مکر و حيله، و حرص و طمع

۴- روان شناختی: مانند: احساس طرد شدن، ناکامی، پیش بینی ناکامی، احساس گناه، حسادت، غم، اضطراب، احساس حقارت

و استرس

۵- اجتماعی: مانند بی عدالتی، فریب کاری، ۲۸ روابط جریحه دار گذشته و یادگیری

۶- اقتصادی: مانند تورم

۷- طبیعی: مانند گرما، شکستن نوک مداد در حال نوشتن

۸- وسوسه شیطان: نفس و انسان های شیطان صفت

۹- فیزیولوژیکی: مانند مجروح شدن، خستگی، عدم تعادل هورمون ها (خانم ها در دوران قاعدگی)

۱۰- شخصیتی: افراد زودرنج حساسیت بالاتری دارند (اینجا باید حساسیت درمان شود تا خشم برطرف شود)

ناگفته نماند که این عوامل می توانند منجر به خشم سالم یا ناسالم گردند. خشم سالم و بهنجار، وقتی رخ می دهد که:

۱۱- یک تهدید واقعی وجود داشته باشد.

۱۲- میزان خشم متناسب با تهدید باشد

۱۳- اقدامات بعدی به شکل مؤثری از شدت تهدید بکاهند و به ما کمتر آسیب برسانند.

خشم نامتناسب و ناهنجار عکس موارد مزبور است.

فعالیت مکرر خشم ناسالم نشان دهنده اختلال روان شناختی است. بنجامین فرانکلین می گوید: خشم هرگز بدون دلیل نبوده، اما این دلیل به ندرت موجه و مورد قبول است. طبق نظر روان شناسانی همچون بک و ایس، همه عوامل یاد شده مؤثرند، اما این بدان منظور نیست که عواطف و احساسات ما از کنترلمان خارجند؛ چون شما می توانید احساسات خود را تغییر دهید. آن ها معتقدند: ریشه همه ناراحتی ها و آشفتگی ها در افکار غیرمعقول است که همگی تقریباً یادگرفتنی و اکتسابی اند. آلبرت ایس (Albert Ellis) در کارهای درمانگری خود، جمله معروف فیلسوف رواقی اپیکتتوس را شعار خود

قرار داده است: «این چیزها نیستند که انسان را ناراحت می کنند، بلکه این نگرش و طرز تفکر (غیرمعقول) انسان در مورد چیزهاست که او را ناراحت می کند.» رویدادها افکار و باورهای غیرمنطقی (بر اساس خطاهای شناختی و تجارب منفی) رفتار، افکار و هیجان های منفی و غیرعقلانه.

## راه های ابراز خشم

شیوه های ابراز خشم در افراد با هم فرق دارند. دانستن و تأمل در شیوه های ابراز خشم می تواند ما را در بازشناسی خشم خود و دیگران کمک کند تا واقع بینانه تر به اداره آن پردازیم. در ذیل، این شیوه ها ذکر می شوند.

۱- واپس رانی و سرکوب: خشم در اینجا به ناخودآگاه فرستاده می شود.

۲- جابه جایی: خشم به شیء یا فردی که عامل اصلی خشم نیست منتقل می شود؛ مثلاً، کارمندی که از دست رئیس خود عصبانی

است، به اشیا لگد می زند یا خشم خود را سر همسر و فرزندان خود خالی می کند.

۳- گریستن و خندیدن: خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نشده است به شکل گریه ظاهر می شود. ممکن است این خشم با ابراز کلامی نیز همراه باشد. البته گاهی نیز خشم با شوخی، کنایه و جوک ابراز می گردد و فرد به باد استهزا گرفته می شود.

۴- واکنش افراطی: فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان می دهد که با کرده فرد تناسب ندارد.

۵- رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم، صریح و قاطع فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل برانگیخته شدن خشم خود.

۶- پاسخ انفعالی: فرد خشم خود را به طور واضح و مستقیم ابراز نمی کند که این قسم در انواع گوناگونی ظاهر می شود.

الف) خشونت انفعالی: در حضور دوست اعتراض نمی کند، اما در غیابش اقدام به تخریب اموال او و... می کند.

ب) رفتار مخفیانه: غیبت، ناسزاگویی زیرلب، سکوت، پرهیز از تماس چشمی، تحقیر، شکایت، فریب کاری و سخن چینی از این قبیل اند.

ج) بازی دادن: در اینجا، فرد به تخریب روابط، تمارض و تحریک دیگران به اعمال خشونت و کنار کشیدن می پردازد.

د) از خود گذشتگی: فرد به کمک فراوان طرف مقابل می پردازد، اما از او کمکی نمی پذیرد.

هـ) رفتارهای وسواسگرانه: اعتیاد، تعصب، انتقادی و سرزنش از این قبیل اند.

۷- انکار: بسیار دیده شده که افراد عصبانی منکر عصبانیت خود هستند. این واکنش گرچه به ظاهر خبر از تعادل عاطفی فرد در قبال دیگران می دهد، اما معرف حقیقت نیست.

۸- انفجار مستقیم (خشم فعال): انفجار خشم در این حالت همانند آتشفشانی است که مواد مذاب آن جز ویرانی اطراف خود، ثمر دیگری ندارد.

۹- فراقنی: در اینجا، فرد مرتب خشم خود را به دیگران نسبت می دهد و دیگران را خشمگین می شمارد.

### **در مجموع، می توان گفت: ابراز خشم از چند وجه خارج نیست:**

الف. درون ریزی و سرکوب: این امر منشأ بیماری های گوناگون روانی مثل افسردگی و روان تنی (زخم معده و مانند آن) می شود و در درازمدت می تواند به کینه و تلخی عمیقی منجر شود که نگرش فرد را نسبت به خود و محیطش با طرز فکر منفی اش تحت تأثیر قرار می دهد.

ب. خالی کردن به سر دیگران (مستقیم و غیرمستقیم): این کار موجب صدمات بدنی و روحی و خدشه دار شدن روابط بین فردی می گردد.

ج. پذیرش، کنترل و جهت دادن مثبت به خشم: با این کار، این انرژی عظیم را مهار می کنیم و در پیشبرد اهداف سازنده از آن سود می بریم.

### **بهترین برخورد با خشم**

برخورد عاقلانه با خشم، ما را در بهبودسازی روابط بین فردی (حل تنش های روابط زناشویی، تربیتی، شغلی و مانند آن) و سلامت جسمانی و روانی و رسیدن به اهداف کمک می کند. بنابراین، یاد گرفتن آن به شکل آموزش رسمی توصیه می شود اما به طور خلاصه برخورد مناسب با خشم در قالب مراحل انجام می شود:

الف. پذیرش: این نقطه آغاز برخورد مثبت با خشم است. منظور از «پذیرش» آن است که در وهله اول، واقعیت وجود خشم را در خود رد نکنیم.

ب. تمدید خشم: پس از پذیرش عصبانیت خود، باید به خشم قدری زمان بدهیم. این عمل همچون سرد کردن ماشینی است که تازه جوش آورده است، راه های پایین آوردن تدریجی نقطه جوش خشم در اشخاص متفاوتند. برخی استحمام می کنند، عده ای پیاده روی می کنند، برخی دیگر فعالیت بدنی انجام می دهند. به عبارت دیگر، این مرحله ما را آماده ارزیابی صحیح از خشم.

ج. ابراز خشم: پس از پایین آمدن قابل توجه نقطه جوش و ارزیابی علل خشم، باید ناراحتی خود را با شخصی که از او عصبانی شده ایم در میان بگذاریم. پایین آمدن سطح خشم به ما کمک می کند ضمن ابراز ناراحتی، به سخنان شخص دیگر گوش دهیم و به عبارت دیگر، تفسیر او را نیز از وقایع دریابیم. (ناراحتی باید در فضایی همراه با احترام بیان شود)

د. ارزیابی خشم: در این مرحله، ما به بررسی علل خشم و ریشه های خشم خود می پردازیم؛ خوب است که از خود بپرسیم:

چرا عصبانی شدم؟ آیا زود نتیجه گیری نمی کنم؟ آیا درگیر قضاوت عجولانه نشده ام؟ آیا انتظارات معقولی (از خود، دیگران، جهان

و خدا) دارم؟ آیا چیزی در من وجود دارد که حس ترس و حقارت مرا بالا می برد و در نتیجه، مرا خشمگین می کند. به عبارت دیگر، آیا نقطه آغاز خشم من دیگری است، یا مسایل درونی خودم؟

## روش برخورد با سوءتفاهم دیگران

در برخورد با دیگران، «جنگ و گریز» ساده ترین و متداول ترین شیوه پاسخ گویی - نه مفیدترین و کارآمدترین - در مشکلات است؛ چون این شیوه فطری و موافق با ساز و کارهای عصبی و زیست شناختی است. این پاسخ و هیجان همخوان با آن تحت تأثیر عواملی همچون تجارب گذشته فرد، وضعیت محیطی، مشوق ها و عوامل بیرونی برانگیزاننده و پیامدهای مثبت و منفی است. بر همین اساس، ممکن است هیجان ها و رفتارهای فطری همخوان با نظام جنگ و گریز در ذهن سرکوب شوند و در اثر یادگیری، به هیجان ها و رفتارهای دیگر همانند افسردگی، کمک گرفتن از دیگران و استفاده از مواد مخدر تبدیل شوند. اما جنگ و گریز سازنده ترین شیوه هم نیست. این شیوه برای حملات ناگهانی دیگران و حیوانات سازنده است، اما در روابط بین فردی روزانه کارساز نیست. جنگ و گریز مشکل را لحظه ای حل می کند و مشکل پس از آن همچنان باقی می ماند. در مسائل خانواده، روابط دوستانه و مسائل تربیتی، موجب دوسوگرایی می شود؛ چون در این مواقع، ما به افراد مورد نزاع خود، علاقه و احساس مثبت داریم. اگر عصبانی شویم و خشم خود را سر آن ها خالی کنیم در واقع به کسی که به نوعی مورد علاقه ماست حمله و رابطه خود را با او مخدوش کرده ایم. از سوی دیگر، اگر عصبانیت خود را فرو بریم این علاقه موجب سرکوبی خشم و در نتیجه، به هم خوردن تعادل جسمی و حل نشدن مشکل (بروز اختلالات هیجانی و رفتاری) می گردد.

قاطعیت: مناسب ترین الگوی روابط بین شخصی از میان پرخاشگری، سلطه گری و کم رویی است. یک برخورد قاطع دارای ویژگی هایی از قبیل برقراری روابط صادقانه، صریح و همراه با احترام متقابل است. تنها قاطعیت می تواند ارتباطات را سازنده کند و روابط و نزاع ها را به حالت بُرد - بُرد (رضایت طرفین) تبدیل کند.

در اینجا، صداقت، که هماهنگی بین رفتار آشکار با فکر و احساس درونی است، هسته اصلی قاطعیت به شمار می رود. ناگفته نماند که روش های مؤثر گفتگو به دلایل ذیل اهمیت می یابند و به همین خاطر نیازمند آموزش نظام مند می باشد:

## ۱. ارتباط تنگاتنگ با شغل

## ۲. اختلالات روانی

### ۳. موفقیت فرد در زندگی

#### ۴. ارتباط با خود

که خود زیربنای ارتباطات دیگر است.

#### یک شبهه یک جواب

طبق نظریه روان تحلیلیگری، خشم اگر فرو برده شود، موجب نفرت و خشم به خویشتن و افسردگی می گردد و این با «کظم غیظ»، که به عنوان یکی از برجسته ترین صفات پرهیزگاران در آموزه های دینی مطرح شده است، تعارض آشکار دارد.

جواب: استاد شهید مطهری می فرماید: «غیظی که انسان پیدا می کند درست حالت عقده ای را دارد که در انسان پیدا می شود. حل کردن این عقده را "کظم" گویند؛ مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می گذارند آب می شود. 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.» کظم غیظ در چارچوب معارف و جهان بینی دینی برای افراد متعددی هیچ مشکلی در روابط بین فردی و درون فردی ایجاد نمی کند؛ چون موجب پاک شدن مسئله می شود، نه درون ریزی خشم. مؤمن طبق آموزه های دین اسلام، موظف است از خطاهای مردم درگذرد؛ با آن ها مدارا کند؛ صبور باشد؛ نقدپذیر و نصیحت شنو باشد؛ به گفتار مردم گوش کند و به نیکوترین آن ها ترتیب اثر دهد؛ در برخوردهای اجتماعی و نزاع ها اهل گذشت و تغافل باشد؛ از بگو مگو، مجادله، کینه و برخورد فیزیکی اجتناب کند؛ و با مردم به شکل پسندیده سخن بگوید، مؤمن در همه شرایط، حضور خداوند را احساس می کند؛ می داند که به خاطر گذشت ها و تحمل هایش مأجور است و طبق وعده الهی و احادیث زیاد، فرو بردن غضبش باعث عزت، امنیت و آرامش روح و روان او می گردد و او را محبوب دیگران می سازد و برای رسیدن به این منظور، دعا می کند.

امام سجّاد(علیه السلام) در دعای «مکارم الاخلاق» می فرماید: «و حَلَّتْ بِحَلِيَّةِ الصَّالِحِينَ وَالْبِسْنِي زِينَةَ الْمُتَّقِينَ فِي بَسْطِ

الْعَدْلِ وَ كَظْمِ الْغَيْظِ وَ اطْفَاءِ النَّائِرَةِ...»؛ خدایا! مرا به زیور صفات خوب نیکوکاران آراسته کن و لباس زیبای پرهیزگاران را به من بپوشان تا به گسترش عدل و فرو بردن خشم خود و اصلاح میان مردم پس از آتش غیظ بپردازم.

کسی که به پایگاه مستحکم و امن الهی اعتقاد دارد در همه شرایط به او توکل و اعتماد می کند و می داند که یاد، ذکر و اعتماد عملی به او منشأ آرامش است و از او می خواهد و دعا می کند که او را در تحقیق این صفت (کظم غیظ) و برخورد منطقی و عاقلانه کمک کند تا از افراط و تفریط (پرخاشگری، سلطه گری و کم رویی) دوری کند و به اعتدال و برخورد قاطع و سازنده، که همراه با صراحت، احترام متقابل و صداقت (هماهنگی گفتار و اعمال با فکر و احساس) است، برسد.

در تحلیل روان شناختی آیه شریفه (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران 134))؛ این شیوه سازنده مشهود است. افراد پرهیزگار در روابط اجتماعی و روزانه خود، با سه شیوه خشم خود را برطرف و محو می سازند:

**اول.** به خشم خود ترتیب اثر نمی دهند و عجلوانه و سریع آن را ابراز نمی کنند.

**دوم.** به خاطر خداوند، از لغزش دیگران می گذرند و آن لغزش را به طور کلی نادیده می گیرند.

آیه شریفه نیز از کلمه «عفو» استفاده کرده است، نه «غفران»: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». «عفو» به معنای محو اثر یک امر به

طور کلی است، اما «غفران» اشاره به ستر و پوشش روی چیزی با بقای اصل آن است. ۴۳. پرهیزگاران با عفو، قلب خود را

از هر کدورت و کینه ای می شویند و در آخر، به «احسان» (کلامی و غیرکلامی) فرد مقابل می پردازند

این امر باعث رفع کدورت ها و خشم فرد مقابل می شود و روابط محترمانه متقابل را تشدید می کند تا با قلبی سرشار از

صمیمیت و صفا به زندگی خود ادامه دهند. مؤمن می داند که این کار مورد رضای خداست و با این احسان گفتاری و رفتاری،

محبوب و معشوق حضرت حق قرار می گیرد؛ (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

این شیوه یکی از مصادیق «قاطعیت» است که سازنده ترین الگوی ارتباط مؤثر می باشد. بنابراین، در کظم غیظ، مسئله

خشم بکلی منتفی می شود و چیزی باقی نمی ماند تا به لایه های تحتانی روان برود و موجب افسردگی گردد. در سیره ائمه

اطهار(علیهم السلام) آمده است که ایشان هنگام خشم، آیه مذکور را پیوسته تکرار می کردند تغییر وضعیت می دادند، بدی را

به نیکی پاسخ می دادند، محل را ترک می کردند، برای آن فرد دعا می کردند و... این کارها باعث ارزیابی مجدد و وقفه بین

چرخه غضب می شود و روابط به سرانجامی خوب ختم می گردد.

### **خشم مقدس (غیرت دینی)**

**مدیریت خشم:** به معنای نادیده گرفتن خشم به طور کلی نیست، هرگاه عده ای قصد هتک حرمت، تجاوز به ارزش ها، عرض

و ناموس، استثمار و حق کشی داشته باشند و در صدد 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 آن ها رفتار نمود. اما اگر این کار

نتیجه بخش نبود، باید از ارزش های خود با چنگ و دندان ۴۴ دفاع کرد. قرآن شریف درباره صفات مؤمنان می فرماید:

آن ها اهل گفتوگوی مسالمت آمیزند، به همدیگر محبت و احسان می کنند و با هم مهربانند و در مقابل کفار، به شدیدترین

وجه می ایستند: (أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ) (فتح: ۲۹)

خشم مقدس نباید حل شود، بلکه باید مهار گردد و در وقت مخصوص با عاقبت اندیشی، تفکر و شیوه عاقلانه و مشورت و

تجهیز قوا بر سر دشمن سرکش فرود آید. نباید در آن شتاب زده و عجل بود؛ چرا که «خشم عجولانه» پشتوانه شناختی و

فکری ندارد؛ زیرا در حالت خشم کنترل مغز کمتر است و منطق استدلال در کار نیست. در این صورت، اگر زمینه بروز خشم

به شکل منطقی پیش نیاید و سلطه دشمن به خاطر عده و غده بیش از ما باشد، این خشم باعث افسردگی، رکود و بی نشاطی

نمی شود؛ چرا که اولاً، طبق وظیفه دینی خود عمل کرده ایم؛ ثانیاً، رضایت خدا و آرامش دهی او در کار است؛ ثالثاً، احساس

تهدید در مقابل باورهای ایثار، دفاع مقدّس و شهادت رنگ می بازد. پس این خشم نهفته به ما آسیب نمی زند، بلکه به شکل کینه و بغض مقدّس درمی آید که خود دارای ارزش است و انسان به خاطر آن اجر و پاداش دنیوی و اخروی می برد و احساس ارزشمندی مهم تری، همچون شجاعت، اعتماد به نفس و مورد تأیید حق بودن بر استقامت او می افزاید تا آنجا که شعار جهاد اسلامی ما می شود: بکشیم یا کشته شویم پیروزیم

در پژوهش وینک (Wink) و دیلون (Dillon) به اثبات رسید که دیانت پیشگی (در سختی ها و راحتی ها) باعث شور و شوق زندگی، رضایت خاطر از روابط بین فردی و فعالیت های اجتماعی می شود و دین داری با بهزیستی و سازگاری گره خورده است و فواید روان شناختی تدین در دوران سختی و مصیبت، طبق بررسی های متعدد آشکار است. بنابراین، در زمانی که ما از نظر ظاهر قدرت مقابله نیز نداریم، چون پای بند به اصول و ارزش های دینی خود هستیم، همواره از نشاط روحی برخورداریم و خشم و کینه مقدّس به استقامت و سلامت روان ما کمک می کند. رنج و خشم اگر رنگ جهان بینی مقدّس به خود بگیرد نه تنها باعث افسردگی و ناکامی نمی گردد بلکه خود کمک می کند تا زندگی معنا پیدا کند و این امر یادآور زندگی دکتر ویکتور فرانکل است همو که پس از آزادی از سخت ترین شکنجه ها و زندان ها روش درمانی معنی درمانی را بنا نهاد.

### **فنون مدیریت خشم**

فنون مدیریت خشم در سطوح گوناگون رفتاری، شناختی و روابط بین فردی مطرحند. این فنون با توجه به شرایط و مقتضای حال به کار برده می شوند با هم ارتباط و تعامل دارند و برای حفظ بهداشت روانی و جسمانی به کار می روند. به عبارت دیگر، برخی از این فنون در جهت پیش گیری و برخی در جهت درمان و تعدادی از آن ها نیز برای بازتوانی (توان بخشی) فرد مبتلا به اختلال خشم به کار می روند.

### **الف. فنون شناختی**

۱- زیر سؤال بردن باوری غلط: با زیر سؤال بردن اعتقاد و اطمینان راسخ خود برای ابراز خشم، موجب تضعیف آن می شویم. هر قدر بیشتر راجع به چیزی که ما را خشمگین ساخته است فکر کنیم، دلایل قانع کننده تری برای خشمگین بودن به دست می آوریم. هر قدر سریع تر وارد چرخه خشم شویم و آن را زیر سؤال ببریم، تأثیر آن بیشتر خواهد بود. آگاهی از خطاهای شناختی نیز به ما کمک می کند تا با دقت، باورها و عقایدمان را درباره خود، دیگران و جهان تحلیل و بررسی کنیم و خشم غیرعقلانی خود را مهار نماییم. برخی از این خطاهای شناختی و تعمیم های مبالغه آمیز به قرار ذیل می باشند:

الف) اندیشه های بایددار: این باورها با کلماتی همچون «باید» و «نمی توانم» به کار می روند؛ مانند: «باید همه به من احترام بگذارند.» به جای آن، بهتر است از کلمات «دوست دارم» و «می خواهم» استفاده کنیم.

ب) تفکر همه یا هیچ: اغلب با قواعد بایدها همراه است؛ مانند «مردم باید به من احترام بگذارند، در غیر این صورت، من هیچ محبوبیت و مقبولیتی ندارم.» باور کنیم که مردم نیز مثل ما ممکن است خطا کنند.

ج) نتیجه گیری شتاب زده: این عمل خود بر اساس «ذهن خوانی» و «پیش بینی منفی» انجام می شود و به همین دلیل، از واقع بینی به دور است.

د) برجسب زدن: صورت حاد تفکر «همه یا هیچ» است؛ مانند: «من نباید در کارهای مهم شکست بخورم و حالا که چنین شده، من ناتوان هستم» یا او نباید به من چنین می گفت؛ حالا که چنین گفته پس من بدبختم.

ه) شخصی سازی: شخص خود را مسئول حادثه ای می داند که به هیچ وجه در کنترل او نبوده است

و) درشت نمایی.

ز) بی توجهی به موارد مثبت.

ح) تمرکز بر موارد منفی.

ط) کمال نگرانی: مانند اینکه شخصی می گوید «باید در هر کاری کاملاً موفق باشم.»

۲- توجه به تظاهرات فیزیولوژی خشم: آگاهی از تظاهرات فیزیولوژی خشم به ما کمک می کند که هیجان خشم خود را بهتر بشناسیم و منکر آن نشویم و علاوه بر آن، درصدد برآییم با پرسوجو از اطرافیان، درباره خشم خود و زمان بروز آن اطلاعاتی کسب کنیم تا با این خودآگاهی، راحت تر خشم خود را اداره کنیم، (یادمان نرود که شناخت به ما قدرت کنترل می دهد

۳- اسناد مجدد: به جای تمرکز بر مسئله، که در آن احساس خشم ایجاد می کند، باید بر راه حل آن تمرکز کنیم تا از بن بست مسئله مداری خارج شویم.

۴- تحلیل هزینه و منفعت: نفع دنیوی و اخروی مهار خشم و ضررهای دنیوی و اخروی ابراز انفجاری خشم و یا سرکوب خشم را فهرست کنیم. توجه به پیامدهای آن می تواند کمک خوبی برای مهار آن باشد. فواید آن مثل حفظ بهداشت روانی، مقبولیت اجتماعی، عدم ندامت، و آسیب جسمانی و ضررهای آن مثل طرد شدن، آسیب زدن به خود و دیگران است. ۵۶ علمای اخلاق نیز در شیوه درمان علمی این صفت گفته اند: بهتر است با آفات و شرور این صفت آشنا شویم و در احادیث مربوط به خشم و کظم غیظ تأمل کنیم. برای نمونه به موارد ذیل توجه کنید:

الف) مضرآت؛ مانند: غضب کلید فتنه هاست و باعث ظاهر شدن عیوب صاحبش می گردد؛ انسان را به شر نزدیک و از خیر و نیکی دور می کند. اول غضب جنون، و آخر آن پشیمانی است. غضب خرد را فاسد می کند.

ب) منافع؛ مانند: هر کس کظم غیظ کند در حالی که می‌توانست آن را ابراز کند، خداوند قلب او را در دنیا و آخرت از امن و ایمان پر می‌کند. کسی که خشم خود را فرو ببرد خداوند عیب‌هایش را می‌پوشاند. قوی‌ترین مردم کسی است که بواسطه حلم و صبر، غضبش را مهار کند. انسان چون فطرتاً دنبال جلب منفعت و دفع ضرر است، انگیزه بهتری با این روش برای مهار خشم پیدا می‌کند.

۵- ریزش فکر: ۵۸ در مشکلات و اختلافات اجتماعی، باید متوجه باشیم که با روش‌های گوناگون می‌توانیم از پس مشکل برآییم. باید با تحریف‌های شناختی پنجه‌درافکنیم و سالم‌ترین، سازنده‌ترین و پرمفعت‌ترین راه را انتخاب کنیم و توجه داشته باشیم پاسخ‌های جنگ و گریز اگر چه فطری‌اند، اما چون مقطعی مسئله را حل می‌کند، مشکلات ارتباطی دیگری به وجود می‌آورند.

۶- التزام به صفات اضداد: برای اینکه بتوانیم یک صفت و رفتار را خاموش کنیم و یا از بروز آن جلوگیری کنیم، می‌توانیم نقطه مقابل آن را تقویت کنیم. در علم اخلاق، توصیه شده است با التزام مستمر به انجام اضداد این صفت (کظم غیظ، صبر، حلم و عدم شتاب) و درمان خودخواهی، ریشه همه صفات بد، از بروز این صفت پیش‌گیری کنیم. نیز بیان شده است که برخی از صفات همچون تکبر، عجب، شوخی زیاد، استهزا، خواری، عیب‌جویی، لجاجت، مجادله، مخالفت، مکر و حيله، حرص به مال و جاه می‌توانند خشم را برانگیزانند؛ که در این موارد نیز توصیه شده است به ضررهای دنیوی و اخروی آن توجه کنیم و با عمل به اضداد این صفات و ریشه‌کن کردن مادر همه رذایل (خودخواهی منفی) آن را محو کنیم.

## ب. فنون رفتاری

فنون رفتاری بر این فرض بنیادی بنا شده‌اند که رفتارها عمدتاً حاصل یادگیری‌اند. بنابراین، می‌توان آن‌ها را از یاد برد و یا رفتار مطلوب جایگزین آن‌ها کرد:

۱- پاداش یا جریمه پاسخ: در این فن، ما به رفتارهای مطلوب خود پاداش می‌دهیم و رفتارهای نامطلوب و خشمگین خود را جریمه می‌کنیم. در زندگی برخی از علما آمده است که آن‌ها برای حذف یک صفت بد، گاهی به جریمه خود می‌پرداختند؛ مثلاً، هر گاه مرتکب خشم نامعقول می‌شدند روزه می‌گرفتند. از فن «قرارداد مشروط» نیز می‌توان کمک گرفت؛ مثلاً، مبلغی به کسی بدهیم و به او بگوییم: در صورت بروز این صفت از من، فلان مبلغ را انفاق کن.

۲- مهار محرک‌ها: خشم ممکن است به خاطر محرک‌های فعلی مثل گرسنگی و خستگی ایجاد شود که برای درمان آن باید این محرک‌های مزاحم را برطرف ساخت. ۶۱ البته گاهی محرک‌ها وسوسه نفس، شیطان و دوستان شیطان صفت هستند که باید باغفلت زدایی و مراقبت و گفتن اذکاری مثل «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»، «لا اله الا الله»، خواندن سوره‌های ناس و

فلق و گفتن «أعوذُ بك من وسوسة النفس» و خواندن دو رکعت نماز و پناه بردن به خدا از آن ها خلاصی پیدا کرد. از سوی دیگر، میتوانیم از محرک ها و مشوق های مفید مثل همنشینی با افراد صبور و حلیم این صفت را در خود ایجاد کنیم.

۳- تغییر محیطی و وضعیت: گاه محیط و محل توقف ما منبع استرس و محرک خشم است که باید از آنجا دور شویم تا از خشم حاصل از آن نجات یابیم. در کتب اخلاقی، از ائمه اطهار (علیهم السلام) احادیثی نقل شده اند که اشاره دارند به اینکه هنگام غضب، باید از محل غضب خارج شد و تغییر حال داد؛ اگر شخصی ایستاده است بنشیند، و اگر نشسته است به پهلو روی زمین دراز بکشد و اگر باز آرامش نیافت آب سرد به صورت خود بزند و یا وضو بگیرد. امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَىٰ أَوْ يَدْخُلُ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَىٰ قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ فَوْرِهِ ذَلِكَ، فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجَزُ الشَّيْطَانِ.»

۴- مطالعه زندگی افراد صبور و شیوه رفتار آن ها: مسلمانان جهان بینی الهی قوی انسان را در برابر سختی ها مقاوم می کند و این همان چیزی است که افراد صبور و حلیم به آن مجهزند. مطالعه زندگی این بزرگان به تدریج به باورها، گفتار، رفتار و هیجان های ما جهت مثبت می دهد.

## ج. فنون بین فردی

همان گونه که پیشتر اشاره شد، بهترین الگوی ارتباطی مؤثر و سازنده «قاطعیت» است. در قاطعیت چون زیربنای آن برقراری روابط صادقانه و صراحت همراه با احترام متقابل است. طرفین بحث راضی می شوند و قضیه به حالت بُرد - بُرد تمام می شود.

۱- ایفای نقش: پیش از اینکه در موضع خشم قرار بگیریم، صحنه را تجسم ذهنی کنیم و رفتارها و بحث های احتمالی را به طور زنده اجرا کنیم تا آمادگی روبه رو شدن با شرایط را داشته باشیم و بهترین شیوه برخورد را از بین شیوه های ممکن انتخاب کنیم. در این زمینه، می توانیم از فن «صندلی خالی» کمک بگیریم.

۲- همانندسازی: در روابط بین فردی افراد قاطع دقت کنیم و نکات مثبت رفتاری و عاطفی آن ها را بیاموزیم و همانندسازی

کنیم. از جمله اصولی که می توانیم از آن ها استفاده کنیم، اصل «تظاهر مثبت، نه ریایی، و شبیه سازی» است. در روایات آمده است: اگر می خواهید راضی، صبور و یا حلیم و بردبار باشید، خودتان را به این حالات درآورید؛ چون فردی که به قومی تشبیه پیدا می کند احتمال زیاد دارد که یکی از همان افراد گردد. امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «إِنَّ لِمَنْ تَكُنْ حَلِيمًا تَحْلَمُ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.» ویلیام جیمز نیز در این باره چنین می گوید: هرگاه خواستید احساس خاصی را در خودتان پدیدار سازید، کاری کنید که اگر آن احساس طبعاً به شما دست می داد خود به خود آن کار را میکردید.

۳- نقدپذیری: به خود بقبولانیم که اشتباه کردن مساوی با آدم بد بودن نیست. اغلب ما انسان ها عموماً یک معادله غلط در ذهنمان حک شده و آن اینکه اشتباه کردن مساوی است با آدم بد بودن، و آدم بد نیز مطرود است. باید این معادله را به نامعادله تبدیل کنیم. ما نیز مثل بقیه انسان ها ممکن است خطایی داشته باشیم، ولی عیب داشتن ما مساوی با معیوب بودن کل شخصیتمان نیست. پس به استقبال نقد برویم و با پرسیدن از طرف مقابل، سعی کنیم با صفات منفی خود بیشتر آشنا شویم و پس از خودشناسی، از صفات مثبتمان برای برطرف کردن آن عیب کمک بگیریم. در ضمن، به یاد داشته باشیم که از

نقد و انتقاد نرنجیم. چون اغلب انسان ها عادت کرده اند خواسته خود را با درست یا نادرست های اخلاقی، جملات آمرانه و یا انتقاد بیان کنند. البته اگر کسی قصد سلطه گری و آزار ما را دارد می توانیم انتقاد او را با «پاسخ مه آلود» و فنون مشابه آن پاسخ دهیم؛ یعنی به مه تبدیل شویم و انتقاد را از خود عبور دهید (حالت تدافعی نگیرید) و وانمود کنید مسئله را نفهمیده اید و برای عدم جدال، به صورت کلی و مبهم با اصول انتقاد به صورت اجمالی موافقت کنید و از جملاتی مثل «شاید این طور باشد، ممکن است به چنین چیزی منجر شود، بی ربط هم نمی گوئید، شاید حق با شما باشد» استفاده کنید تا احتمال تکرار انتقاد مغرضانه را در فرد کاهش دهید. گاهی لازم است در مقابل انتقاد، «ابراز وجود منفی» کنیم؛ یعنی به اشتباه خود اعتراف کنیم با توجه به اینکه بین اشتباه و احترام و مقبولیت رابطه ای وجود ندارد. اشتباه جزو لاینفک زندگی است. پس اشتباه را به عنوان یک اشتباه بپذیریم و در صدد اصلاح برآییم.

۴- قاطعیت: این سازنده ترین شیوه در رابطه بین فردی است و هسته آن صداقت (هماهنگی بین رفتار آشکار با فکر و احساس درونی) است؛ تنها شیوه ای که در آن دو طرف به رضایت و حالت بُرد - بُرد می رسند و در برخورد با افراد موردعلاقه یا کسانی که نسبت به آن ها احساس مثبتی داریم دچار دوسوگرایی نمی گردیم و شاید به همین دلیل است که در حدیثی از امام باقر(علیه السلام) آمده: «أُنْمَا رَجُلٌ غَضَبَ عَلٰی ذِي رَحْمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ فَلْيَمَسَّهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتْ سَكَتَتْ»؛ هر گاه فردی از دست اقوام و نزدیکان خود خشمگین شد نزد او برود و او را لمس کند تا آرام گردد. مؤمنان هنگام غضب بر یکی از نزدیکان خود، باید به نیکوترین شیوه برخورد کنند و به او (از نظر عاطفی، کلامی و بدنی) نزدیک شوند. این حالت باعث می شود که فرد احساس امنیت و آرامش کند. بی تردید، این احساس آرامش و محبوبیت موجب می شود که او حالت تدافعی و تهاجمی نگیرد و قضیه بدون بگومگو فیصله پیدا کند. باید به بهترین وجه، مشکل را حل کنیم و از دو سوگرایی سر درنیاییم تا دچار اختلالات هیجانی و رفتاری نشویم.

۵- کمک مُصلح: گاهی وجود فرد سوم، که دلسوز و همدل است، می تواند از شعله‌ور شدن آتش خشم جلوگیری کند. به مثال ذیل توجه کنید: پرویز بر سر مسئله ای با ساسان اختلاف دارد. پرویز که فردی فحّاش است، به او ناسزا می گوید. ساسان نمی تواند تحمل کند و سریع عصبانی می شود. بهزاد دست ساسان را می گیرد و به گوشه ای می برد و به او می گوید: «او تحت فشار روحی است، خودش هم از این برخورد ناراحت است.» اطلاعات تسکین دهنده بهزاد امکان ارزیابی مجدد به ساسان می دهد. این امر باعث کاهش ترشح غدد فوق کلیوی می گردد و به آرامش او کمک می کند. پس اگر می بینیم که در شرایطی نمی توانیم صحیح تصمیم بگیریم و عجلولانه برخورد می کنیم، از فرد سومی برای کنترل خشم خود کمک بگیریم.

۶- مهارت در انتقاد: گاهی خشم های ما به خاطر عدم مهارت ما در انتقاد کردن هستند. با یادگیری این مهارت ها، باید از بروز آتش جنگ و خشم اجتناب کنیم). پرهیز از نقد در جمع - توجه به نقاط مثبت در ابتدای نقد و ایجاد روحیه پذیرش در طرف مقابل، بیان غیرمستقیم، تکریم شخصیت و عدم بیان نقدهای پی در پی و فرصت دادن برای اصلاح.

۷- شوخی: گاهی شوخی روش خوبی برای حفظ از آتش خشم است؛ یعنی فرد به جای اینکه در تنش روابط همیشه جدی باشد، این بار به جنبه های مضحک و خنده دار قضیه و رویداد توجه می کند. این کار باعث می شود که فرد قدرت بازبینی و تجدیدنظر داشته باشد و عجلولانه تصمیم نگیرد.

۸- حفظ جذابیت بین فردی: بی تردید، یکی از جذابیت ها در روابط بین فردی نشاط، بشاشیت و گشاده رویی است. افرادی

که عبوسند و چهره ای درهم دارند از محبوبیت کمتری برخوردارند. به همین دلیل، علمای اخلاق با توجه به این امر، یکی از علاجهایی را که برای غضب ذکر کرده اند، منعطف کردن توجه فرد به حالت چهره فرد غضبناک است. می گویند: در چهره افراد غضبناک بنگرید، ببینید چگونه حالت او از حالت انسانی خارج شده و صفات او به درندگان شبیه شده و منفور مردم، حتی نزدیکان خود، گشته است. مسلماً توجه به این امر کمک خوبی برای ترک این صفت است؛ چون مردم از معاشرت با افراد بشاش، صبور و حلیم لذت می برند و آن ها نزد مردم عزیز و محترمند.

۹- خوش بینی: فرد خوش بین عمیقاً معتقد است که به رغم مشکلات و سختی های موجود بر سر راه زندگی، اوضاع سر و سامان می گیرند و همه چیز به خوبی و خوشی می انجامند. سلیگمن خوش بینی را روشی می داند که مردم بر اساس آن موفقیت ها و شکست های خود را توصیف می کنند. فرد خوش بین (به خود، دیگران و مسائل زندگی) هر شکست را به عنوان پدیده ای می بیند که قابل تغییر است و معتقد است: بار دیگر می تواند موفق شود، در حالی که فرد بدبین به هنگام شکست (در روابط، زندگی و مانند آن) خود را سرزنش می کند و ناکامی خود را ناشی از برخی خصوصیات شخصی خود می داند که غیرقابل تغییرند. به نظر وی، خوش بینی و امید را می توان مثل درماندگی و نومییدی آموخت و زیربنای آن «خود اثربخشی» است؛ یعنی فرد باید باور کند که به همه ماجرای زندگی خود مسلط است و می تواند از عهده مشکلاتی که بر سر راهش قد علم کرده اند، برآید.

۱۰- مردم حق اشتباه دارند: این روش در واقع آن روی سکه یکی از تفکرات غلط و خطاهای شناختی است؛ یعنی انسان عاقل در روابط اجتماعی خود واقع بین است و حق اشتباه را برای افراد دیگر به رسمیت می شناسد و انتظار معصوم بودن از همه مردم ندارد؛ همان گونه که خود وی نیز چنین است.

تغافل، مدارا، پاک سازی افکار غیرمنطقی، اخلاص، عفو و پناه بردن به خدا از شرّ وسوسه ها می توانند روحیه صبر و حلم و کظم غیظ را در ما تقویت کنند. ۸۰ در مجموع، جهان بینی الهی به ما کمک می کند ما در خط اعتدال (شجاعت) سیر کنیم؛ نه دچار افراط (سلطه گری، ظلم و تکبر) شویم و نه دچار تفریط (ترس، بی عرضگی، احساس خود کم بین).

برای مثال، یکی از اعمال دینی که می تواند کارگشا باشد و از شدت غضب بکاهد، اشتغال ذهن به ذکر و یاد خداست. این امر باعث می شود که حواس انسان از محرک های غضب منصرف شود و در مقابل، حضور خداوند را حس کند و در مورد عواقب دنیوی و اخروی غضب و مذمت های آن بیشتر اندیشه کند. به همین دلیل، برخی از علما اشتغال به ذکر خدا در هنگام غضب را واجب می دانند.

از دیگر اعمال دینی، گذشت و عفو به خاطر خداست. تحمل بسیاری از سختی ها و خشم ها به خاطر رسیدن به مقام مادی و معنوی (که بالاتر از همه چیز است) راحت است (چون عشق حرم باشد سهل است بیابان ها).

## **تنیدگی و خشم**

از نشانه ها و تظاهرات روان شناختی و رفتاری پریشانی می توان به خشم، دشنام دادن، نوسان خلقی، اعمال تکانشی و خصومت اشاره کرد. تنظیم غذا، ورزش، استراحت و تفریح، مراقبت ۸۲ تنفس عمیق، مالش ماهیچه ای، کمک از بیوفیدبک، مدیریت زمان و شیوه های حمایتی و روابط صمیمانه با نزدیکان می توانند کمک های خوبی برای تنیدگی زدایی باشند. ۸۳ البته در انجام این اعمال، باید زنجیره افکار عصبانی کننده و باورهای غیرمنطقی قطع شوند؛ چون این اندیشه های ناسالم مثل

همیشه برای آتش هستند. رعایت اعمال یاد شده به ما آرامش می دهد و جوشش غدد فوق کلیوی (آدرنالین) را تسکین می بخشد و خشم و تظاهرات آن برطرف می شود.

## اعتدال در خشم

در مهار کردن خشم، نباید یک بعدی نگاه کنیم؛ همان گونه که باید جلوی امواج خروشان و مخرب خشم را بگیریم، وظیفه داریم بی خشمی و ترس را نیز در خود علاج کنیم. غضب اگر در حد تفریط باشد منشأ یک سلسله رذایل، عقب ماندگی ها، ناامیدی، افسردگی، بدبینی، احساس کهنتری و شکست در زندگی و ناکامی ۸۵ می شود که باید با تنظیم برنامه ای درصدد اصلاح آن برآییم. در این زمینه، می توانیم از بسیاری از فنون یاد شده و نکات ذیل کمک بگیریم.

۱- توجه به فواید دنیوی و اخروی اعتدال در خشم و تأمل در آسیب های معنوی، مادی، اجتماعی و عاطفی تفریط در این صفت.

۲- مجالست با افراد متعادل و دوری از افراد پست و دون همت و الگوگیری و همانندسازی از صفات افراد حلیم و صبور.

۳- ورزش و تقویت نیروهای جسمانی، تعدیل در خواب و خوراک.

۴- شرطی سازی متقابل؛ یعنی کمک گرفتن از اعداد این صفات و تمرین مکرر آن ها تا به شکل ملکه و عادت مثبت درآیند. به یاد داشته باشیم که عادت یا بدترین ارباب است با بهترین نوکر. پس با عادت مثبت خود را به موفقیت ها نزدیک تر سازیم.

۵- تمرکز در ابعاد مثبت وجودی و استعدادهای بالفعل و بالقوه و خاموش کردن صفات جانب تفریط مثل احساس حقارت.

۶- توجه به اینکه افراد شجاع، حلیم و متعادل محبوب و عزیز و محترمند و افراد سست و کسل نزد مردم خوار و ذلیل و بی مقدار (جذابیت بین فردی).

۷- کمک از خودگویی های مثبت، تلقین و جملات تأکیدی مثبت و جایگزین کردن آن ها با افکار خود آیند منفی

۸- بازشناسی افکار و خطاهای شناختی معیوب و اصلاح آن ها

۹- توجه به اینکه صفات بد منجر به افسردگی و خدشه دار شدن روابط بین فردی می گردند. این افراد به خاطر افسردگی و عدم قاطعیت، ظلم پذیرند و راحت از حق خود می گذرند و خشم خود را به درون می ریزند. خشم انباشته شده باعث بیماری های روان تنی و نفرت از خود، توجه به ابعاد منفی زندگی و بدبینی و احساس کهنتری بیشتر می گردد. پس در مدیریت خشم، باید آگاه باشیم که همیشه کشتی مزاج را به سمت اعتدال حرکت دهیم و در کنترل آن، از قطب نمای دقیق شرع و عقل کمک بگیریم.