



کنترل و مدیریت خشم

خداوند در وجود همه ما هیجاناتی را قرار داده است، که برای تداوم حیات ما لازم هستند و بدون آن‌ها زندگی انسان‌ها با چالش روبرو می‌شد.

هیجاناتی همچون عشق، محبت، خشم، شادمانی، تعجب و اندوه به زندگی آدمی روح بخشیده و آن را از حالت خشک و ماشینی خارج می‌کنند. اما باید این هیجان‌ها را کنترل کرده و در جای خودشان از آن‌ها استفاده کرد، وگرنه ضربه‌های جبران‌ناپذیری به فرد و جامعه وارد خواهد شد.

یکی از این هیجان‌ها «خشم» است. خداوند نیز در قرآن می‌فرماید: «والکاظمین الغیظ؛ کسانی که خشم خود را کنترل می‌کنند.» (آل عمران، ۱۳۴).

درحالی‌که اگر نداشتن خشم پسندیده بود، باید گفته می‌شد: «والفاقدین الغیظ؛ آنان که هیچ خشمی ندارند».

علل برانگیزاننده خشم
از جمله مواردی که باعث عصبانی شدن می‌شود این است که

مورد ظلم واقع شده‌ایم یا به شخصیت‌مان توهین شده است. مورد پرخاش گرفتن توسط دیگران و نیز بسیاری دیگر از موقعیت‌ها وجود دارند که می‌توانند باعث عصبانیت افراد شوند. حال شما نیز در خود دقت کرده و ببینید که چه مسائلی شما را بیشتر عصبانی می‌کند. آگاهی از این مسائل به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم خشم خود را مدیریت کنیم.

راه‌های ابراز خشم

افراد به شیوه‌های مختلف با خشم خود برخورد می‌کنند. در زیر چند نمونه ذکر می‌شود:

سرکوب: برخی خشم خود را سرکوب کرده و آن را به درون خود می‌ریزند. درواقع، کینه را در دل نگه می‌دارند. این افراد با این کار سلامت روانی خود را به مخاطره انداخته و نیز ممکن است زمانی که ظرفیتشان پر شد، به دیگران آسیب رسانند.

جابه‌جایی: برخی دیگر با جابجایی، خشم خود به اشیاء یا افراد دیگری که عامل خشم آن‌ها نبوده‌اند، منتقل می‌کنند.

برای مثال، کارمندی که از دست رئیس خود عصبانی است، به اشیاء لگد می‌زند یا خشم خود را در منزل، سر همسر و فرزندان خود خالی می‌کند.

پاسخ انفعالی: این دسته از افراد در مقابل فردی که آن‌ها را عصبانی کرده است، سکوت کرده و در غیاب او با ناسزاگویی و

غیبت و ... خود را تخلیه می‌کنند.

انفجار مستقیم: برخی از افراد نیز بی‌مهابا خشم خود را ابراز کرده و ابائی از نشان دادن آن ندارند. این افراد هرگاه که عصبانی می‌شوند، دست به پرخاشگری زده و خشم خود را تخلیه می‌کنند. **رویارویی مثبت:** این دسته از افراد در هنگام عصبانیت ابتدا خود را کنترل کرده و سپس با پاسخی مستقیم، صریح و قاطع، ضمن بیان احساس و دلایل برانگیخته شدن خشم خود، نسبت به عامل خشم واکنش نشان می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد، بهترین روش، رویارویی مثبت با خشم است.

فنون مدیریت خشم

الف) فنون شناختی

بسیاری از هیجان‌ها و عواطفی که احساس می‌کنیم، ناشی از افکاری است که قبل از بروز هیجان‌ها در ذهن ما جایگزین شده‌اند. درواقع این افکار هستند که به ایجاد احساسات منجر می‌شوند. برای مثال، همسرتان در هنگام زیارت کمتر به شما توجه می‌کند (این یک حادثه است). هم‌زمان با این اتفاق این فکر به ذهن شما می‌رسد که «او علاقه‌ای به من ندارد و ترجیح می‌دهد، با دوستان خود باشد.» به دنبال این فکر، احساسات در شما شکل می‌گیرد و شما از دست او ناراحت می‌شوید. درنهایت با گفتار یا رفتار تان عصبانیت خود را نشان می‌دهید. پس برای

اینکه کمتر عصبانی شده و بتوانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم، لازم است که ابتدا افکارمان را اصلاح کرده و زیباتر به دنیا بنگریم. برخی از باورهای غلط (خطاهای شناختی) که ما را عصبانی می‌کنند، عبارت‌اند از:

اندیشه‌های باید‌دان: این باورها با کلماتی همچون «باید» و «نمی‌توانم» به کار می‌روند، مانند: «باید همه به من احترام بگذارند.» در این موارد، بهتر است از کلمات «دوست دارم» و «می‌خواهم» استفاده کنیم.

تعمیم افراطی: در این نوع از خطای شناختی یک مورد به همه موارد تعمیم داده می‌شود؛ برای مثال، به همسرمان که تأخیر کرده بگوییم «تو همیشه کارت همین است.»

ذهن خوانی: فرد در ذهن خوانی بدون داشتن دلایل و شواهد منطقی در مورد افکار دیگران قضاوت کرده و آن‌ها را نسبت به خود منفی ارزیابی می‌کند؛ برای مثال، در مورد دیگران این‌گونه قضاوت می‌کند: «می‌دانم او می‌خواهند من را خراب کند.»

فیلتر ذهنی: در این نوع از تفکر، فرد در مواجهه با اطلاعات یا موقعیت‌ها تنها به جنبه‌های منفی پرداخته و از کنار جنبه‌های مثبت بی‌تفاوت می‌گذرد. گویی این افراد عینک سیاه به چشم زده‌اند، بنابراین همه چیز را سیاه می‌بینند.^۱

درشت‌نمایی: این افراد از یکسوی درباره اهمیت و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کنند و از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت



مهارت کنترل و مدیریت



دهیم (برای این منظور می‌توان از این جملات استفاده کرد): «شاید این طور باشد، شاید حق با شما باشد، ممکن است به چنین چیزی منجر شود»، در این فن ما نه انتقاد را پذیرفته‌ایم و نه رد کرده‌ایم، بلکه به صورت مبهم پاسخ داده‌ایم. ضمناً این روش انگیزه فرد مقابل را برای انتقاد کاهش می‌دهد.

مردم حق اشتباه دارند: یعنی انسان عاقل در روابط اجتماعی خود واقع بین است و حق اشتباه را برای افراد دیگر به رسمیت می‌شناسد. ذهن‌گردانی: در این روش می‌توان با اشتغال ذهن به امر دیگر از میزان خشم کاست. برای این منظور می‌توانید از ذکر و یاد خدا، یاد قیامت و مرگ بهره برد.

روش‌های دیگری نیز برای کنترل خشم به ما کمک می‌کنند: همچون تغافل، مدارا، اخلاص، عفو و گذشت، تحمل سختی برای رسیدن به مقامات معنوی بالاتر، صبر و حلم.

لذا بیاییم برای خدا ما نیز خشم خود را کنترل کنیم تا خداوند نیز ما را مورد رحمت و مغفرت خود قرار دهد.

«چون عشق حرم باشد سهل است بیابان‌ها»

۱. بیژن علیپور، مجید نظام آبادی فرهانی، معجزه عزت نفس، ص ۷۶.

۲. نهج البلاغه، ص ۵۰۶.

مطالعه زندگی افراد صبور و شیوه رفتار آن‌ها: بخشی از شخصیت ما را الگوبرداری و تقلید شکل می‌دهد، به همین دلیل مطالعه زندگی معصومان و بزرگان به ما کمک می‌کند که بتوانیم با الگوبرداری از رفتار آن‌ها، خشم خود را مدیریت کنیم.

هماندسازی: اگر مدتی حالات خود را همچون افراد بردبار کنیم، این روحیه به تدریج در ما ایجاد می‌شود که بتوانیم خود را کنترل کنیم. در روایتی از امام علی (ع) آمده است که می‌فرماید: *إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ*^۲، یعنی: اگر بردبار نیستی اظهار حلم بنما؛ زیرا کسی که خود را شبیه به گروهی نماید، معمولاً از آن‌ها خواهد شد.

تصویرسازی ذهنی: پیش از اینکه در موضع خشم قرار بگیریم، صحنه را تجسم ذهنی کنیم و رفتارها و بحث‌های احتمالی را به طور زنده اجرا کنیم تا آمادگی روبه‌رو شدن با شرایط را داشته باشیم و بهترین شیوه برخورد را از بین شیوه‌های ممکن انتخاب کنیم.

نقدپذیری: به خود بقبولانیم که اشتباه کردن مساوی با آدم بد بودن نیست. ما نیز مثل بقیه انسان‌ها ممکن است خطایی داشته باشیم، ولی عیب داشتن ما مساوی با معیوب بودن کل شخصیتمان نیست. پس به استقبال نقد برویم و از نقد و انتقاد نرنجیم. البته اگر کسی قصد سلطه‌گری و آزار ما را دارد، می‌توانیم انتقاد او را با «فن پاسخ مه آلود» پاسخ دهیم؛ یعنی به مه تبدیل شده و انتقاد را از خود عبور

زندگی را کمتر از آنچه هست، برآورد می‌کنند.

تطابق «خود» و رفتار: یکی از خطاهای شناختی عدم جداسازی رفتار از «خود» است. به این معنا که فرد رفتار نادرستش را به تمام شخصیت خود نسبت دهد. حال آنکه رفتار نادرست فرد در یک زمینه، نماینده تمام ابعاد شخصیت او نیست. به جای اینکه بگوید: «رفتارم نادرست بود» می‌گوید: «من آدم بدی هستم.»

کمال‌گرایی افراطی: مانند اینکه شخص می‌گوید: «باید در هر کاری کاملاً موفق باشم.»؛ این کمال‌گرایی افراطی باعث عدم رضایت از کارها و درنهایت عصبانیت می‌شود.

ب) فنون رفتاری

برخی از فنون رفتاری عبارت‌اند از:

پاداش یا جریمه: در این فن، به رفتارهای مطلوب خود پاداش می‌دهیم و رفتارهای نامطلوب خود را جریمه می‌کنیم.

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. برخی از اقدامات نیز در این خصوص به ما کمک می‌کنند، برای مثال، در هنگام عصبانیت اگر ایستاده‌ایم، بنشینیم، موقعیت را تغییر بدهیم، آب سرد به صورت زده یا وضو بگیریم.