

راهکارهای کنترل خشم

فاطمه شمس الهی^۱

چکیده:

خشم یکی از هیجانات بنیادین انسان است که در صورت فقدان کنترل و مدیریت صحیح، می‌تواند به رفتارهای پرخطر، تنش‌های خانوادگی و آسیب‌های اجتماعی منجر شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی راهکارهای مؤثر برای کنترل خشم در دو بُعد فردی و اجتماعی است. روش پژوهش به صورت کتابخانه‌ای و توصیفی-تحلیلی بوده و با بهره‌گیری از منابع روان‌شناختی، دینی و تربیتی، تلاش شده است تا عوامل مؤثر بر بروز خشم و شیوه‌های مهار آن تحلیل و تبیین گردد. در بُعد فردی، بر شناسایی علل درونی خشم، به‌کارگیری تکنیک‌های آرام‌سازی، و آموزش مهارت‌های خودکنترلی تأکید شده است. در بُعد اجتماعی نیز نقش آموزش‌های عمومی، ارتقای سواد هیجانی و بهبود مهارت‌های ارتباطی در پیشگیری از بروز خشم مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آگاهی‌بخشی، تمرین‌های منظم خودتنظیمی، و تقویت هوش هیجانی، نقش مؤثری در کاهش تنش‌های ناشی از خشم و ارتقای سلامت روان فرد و جامعه دارند. در نهایت، مدیریت صحیح خشم نه تنها موجب بهبود روابط فردی می‌شود، بلکه زمینه‌ساز تقویت انسجام اجتماعی نیز خواهد بود. کلیدواژه‌ها: خشم، کنترل هیجانات، راهکارهای فردی، راهکارهای اجتماعی.

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه گل‌دشت.

مقدمه

خشم یکی از هیجانات طبیعی و ضروری انسان است که در موقعیت‌های مختلف زندگی بروز می‌یابد. این هیجان، گرچه ریشه‌ای غریزی دارد و در برخی موارد می‌تواند به عنوان ابزاری دفاعی عمل کند، اما در صورت عدم مدیریت صحیح، آثار زیان‌باری در ابعاد فردی و اجتماعی به جای می‌گذارد. امروزه، با افزایش فشارهای روانی و گسترش تعاملات انسانی، کنترل خشم به مهارتی حیاتی برای حفظ سلامت روان و امنیت اجتماعی تبدیل شده است.

پژوهش‌های متعددی در زمینه کنترل خشم انجام شده‌اند. برای مثال، در اثر چپ تافریت با عنوان چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید، تمرکز اصلی بر راهکارهای روان‌شناختی در سطح فردی مانند تنفس عمیق، توقف ذهنی و شناخت افکار منفی قرار دارد. همچنین در کتاب کنترل عصبانیت: دشمن خطرناک نوشته گوپتا، به شیوه‌های ذهن‌آگاهی و اصلاح نگاه نسبت به دیگران برای مدیریت خشم در روابط اجتماعی پرداخته شده است. با اینکه این آثار از لحاظ نظری سودمندند، اما تمرکز آن‌ها محدود به یک‌سویه بودن نگاه روان‌شناختی است و توجه کافی به جنبه‌های دینی، اخلاقی و محیطی کنترل خشم صورت نگرفته است.

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از رویکردی جامع، در پی آن است که راهکارهای کنترل خشم را هم از منظر فردی و هم اجتماعی مورد بررسی قرار دهد. در این مسیر، علاوه بر منابع روان‌شناختی، از متون دینی و اخلاقی نیز بهره گرفته شده و تلاش شده است با ترکیب آموزه‌های علمی و دینی، مدلی کارآمد برای کنترل خشم ارائه گردد. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-تحلیلی است و داده‌ها بر پایه مطالعه منابع مکتوب، تحلیل محتوا و دسته‌بندی راهکارها تنظیم شده‌اند.

۱- مفهوم خشم

برای ورود به مطلب و فهم بهتر و موثرتر هر بحثی نیاز به اطلاع یافتن از مفاهیم آن بحث دارد تا مقصود گوینده را به صورت واضح تر و صریح تر در اختیار خواننده قرار دهند. پس قبل از ورود به موضوع اصلی واژه ی خشم مورد برای قرار خواهد گرفت.

خشم در لغت به معنای غضب، پرخاشگری، غیظ، قهر، خسونت، بر آشفتگی و در متقابل خشنودی معنا شده است.^۱

خشم در اصطلاح عبارت است از؛ خشم حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که نامی از احساس تهدید یا نا ناملایمت در برابر محرکهای بیرونی است و در واقع خشم یکی از با احساسات طبیعی انسان است که راهی برای نجات دادن یا حفظ کردن فرد در یک نگرانی یا خطر که در وقوع است.^۲

2- راهکارهای فردی کنترل خشم

همه انسان ها با حالت روحی خشم آشنا هستند و در زندگی بارها آن را تجربه کرده اند، خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخصی نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می کند. خشم می تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار؛ در هر حال پدیده ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه ی سلامت و تندرستی و عواطف انسانی به شمار آید. بر اساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر (روانشناس) خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می کند، و مانند سایر عواطف با تغییر است. فیزیولوژیکی و محیط شناسی همراه است. هنگام عصبانیت فشار خون بالا می رود، علت خشم می تواند هم رخدادهای بیرونی و هم درونی باشد.^۳ با وجود راهکارهای فراوان کنترل خشم برای جلوگیری از خشم در بعد فردی و اجتماعی در ادامه به راهکارهای فردی آن می پردازیم:

^۱ معین، فرهنگ معین، ج 2، ص 652.

^۲ مقیم اسلامی، همسر داری با کاو بنفش، ص 159.

^۳ لواسانی، شناخت و کنترل خشم، ص 7 و 8.

1-1- پیش‌بینی

از جمله راهکارهای فردی کنترل خشم پیش‌بینی می‌باشد، لذا لازم است هر فرد پیش‌بینی کند، چه اموری او را در موقعیت خشم قرار می‌دهد. خشم معمولاً در ارتباط با شخص یا رخداد معینی بروز می‌کند، یعنی خشم در «رابطه» پدید می‌آید و کمتر دیده می‌شود، کسی از خلوت خودبیرون بیاید و بدون هیچ گونه حادثه‌ای که زمینه‌ی عصبانیت را بیشتر در او ایجاد کرده، خشمگین باشد.¹

1-2- تغییر موقعیت

از دیگر راهکارهای فردی کنترل خشم تغییر موقعیت است، وقتی کسی عصبانی است، اگر ابروهای خود را در هم بکشد یا دندان‌های خود را بر هم بساید، یا صدای خود را عمداً لحظه به لحظه بلندتر کند، خشم او نیز افزایش می‌یابد؛ در مقابل اگر این فرد تلاش کند اخم صورت خود را برطرف کرده و صدای خود را آرام کند، آرامش قلبی را در خود احساس می‌کند و سطح عصبانیتش کاهش می‌یابد؛ بر همین اساس در روایات اسلامی سفارش شده است که انسان در حال عصبانیت و خشم، فوراً موقعیت مکانی و فیزیکی خود را تغییر دهد.²

امام محمد باقر علیه السلام می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما خشمگین شد، اگر ایستاده است بنشیند و چنانچه خشمش برطرف نشد، دراز بکشد.»³

1-3- پرت کردن حواس

یکی از راهکارهای فردی خشم پرت کردن حواس است به این ترتیب که خودتان احساس عصبانیت‌تان را کنترل کنید، می‌توانید از این گونه پرت کردن حواس‌ها استفاده کنید یا به خودتان وقت دهید تا خودتان را تغییر دهید، طوری که درآینده وقتی با محرک‌های آزار دهنده بوبه رو می‌شوید کمتر احساس خشم کنید، به عنوان راهی برای پرت کردن حواس می‌توانید از افکار، تخیلات، بازی‌ها، فعالیت‌ها، درگیری‌های هیجانی، تلویزیون دیدن، قدم زدن، خوردن چیزی، کتاب خواندن و..... استفاده کنید.⁴

¹ علاسوند، خط سفید ممتد، ص 96.

² همان، ص 100.

³ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ، جوزی اصفهانی، الترغیب و الترهیب، ج 16، ص 450.

⁴ ایمنو چپ تافویت، چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید؟، ص 114.

1-4- سکوت

یکی دیگر از راهکارهای فردی کنترل خشم سکوت کردن است، پس سعی کنید با سکوت هم حاکم بر لحظه‌ها ارزش واقعی آن را دریابید. اغلب در خلوت و سکوت است که پر معناترین لحظه‌های زندگی خود را پیدا می‌کنید. سکوت، روح را تغذیه می‌کند و فضایی نفوذ ناپذیر بین شما و دنیای پرهیاهویی که در آن زندگانی میکنید به وجود می‌آورد. سکوت قدرت بازسازی خاصی دارد.¹

انسان در منازعات و هنگام خشم به جای آن که به دنبال جواب دادن و رفع اتهام از خود یا تصمیمی نابخردانه باشد، با سکوت و بدون ابزار واکنس، منفی دیگر، طرف مقابل را به خویش‌تنداری دعوت میکند.² بیشتر عصبانیتها از صحبت کردن ایجاد می‌شود؛ بحث و گفتگوی زیاد به طور پیوسته سلسله اعصاب ما را مضطرب می‌کند، دست کم چند ساعت ساکت بمانید، در این دوره سکوت می‌توانید مطالعه کنید، بنویسید، به موسیقی تسکین دهنده و دل‌نوا گوش فرا دهید.³

1-5- عفو و گذشته

توانایی بخشش یکی از ویژگی‌ها عالی انسانی و الهی است هر چه آدمی بیشتر ببخشد اندوه انباشته شده کمتری خواهد داشت و ضریب خشونت او کاهش می‌یابد؛ البته به شرط آنکه بخشش با رضایتمندی هموار باشد.⁴

عفو و گذشت یکی از راهکارهای فردی کنترل خشم است که از صفات پسندیده‌ای است که فرد را دارای روح بزرگ میکند، توانایی به انسان می‌دهد که بتواند بر خشم خود غلبه کند و حتی اسباب شفای فرد پرخاشگر را مهیا کند.⁵ حدیث پیامبر (ص): «هره گاه خشمی برای شما پیش آید با عفو و گذشت آن را از خود دور کنید.»⁶

¹ کربلایی علیگل، کنترل خشم در خانواده، ص 124.

² تحریری، اخلاق اجتماعی، ص 120.

³ گوپتا، کنترل عصبانیت دشمن خطرناک، ص 47.

⁴ علاسوند، خط سفید ممتد، ص 104.

⁵ کربلایی علیگل، کنترل خشم در خانواده، ص 123.

⁶ همان، ص 133. إِذَا غَنَّتْ لَكُمْ غَضَبَةٌ فَأَدْرُوْهَا بِالْعَفْوِ

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند کسی که خشمی را فرو برد با اینکه می‌تواند آن را به کار ببندد خداوند دل او را از آرامش و ایمان در روز قیامت پر می‌کند.

همچنین در بیانی دیگر می‌فرمایند: هیچ جرئته‌ای را انسان فرو نمی‌برد که در نظر خدا از فرونشاندن خشم در راه خدا بزرگتر باشد، پس هرگاه خشمگین شدی خدای قادر متعال را به یاد آر و شخصیت و کرامت انسانی خود و برادر دینی‌ات را در برابر خود مجسم کن، و بی‌درنگ از محل حادثه دور شو و حال خود را دگرگون کن چنانچه ایستاده‌ای بر زمین بنشین و اگر نشسته‌ای از جای برخیز، و چند گامی راه برو و استغفار کن و با ذکر خدا و لا حول گفتن قلبت را آرامش بخش و کمی بیندیش و از خداوند متعال کمک بخواه و به نماز و شکیبایی پناه ببر، که می‌فرمود: از نماز و صبر کمک بخواهید که خدا با صابران است.^۱

«مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ لَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاءً، مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاءً.» «کسی که خشمی را فرو برد با اینکه می‌توانست آن را اجرا کند، خداوند در روز قیامت قلبش را از آرامش و ایمان پر می‌کند.»
«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»^۲ «و از صبر و نماز یاری بجوئید، همانا خدا با شکیبایان است.»

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرموده‌اند: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِنْفَاقِهِ، مَلَأَهُ اللَّهُ أُمْنًا وَإِيمَانًا، وَجَعَلَهُ خَلِيفَتَهُ عَلَىٰ خَلْقِهِ.»^۳ «کسی که خشمی را فرو ببرد با اینکه توانایی اجرای آن را دارد، خداوند در روز قیامت دل او را از آرامش و ایمان سرشار می‌سازد.»

روایت گهربار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، فروبردن خشم در شرایطی که انسان قدرت ابراز و اجرای آن را دارد، نشانگر درجه‌ای والا از خودمهارگری و تسلط بر نفس است. این روایت نه تنها ارزش اخلاقی فروخوردن خشم را تأیید می‌کند، بلکه آن را زمینه‌ساز امنیت درونی و ایمان پایدار می‌داند و شخص خویش‌ن‌دار را شایسته جانشینی الهی در میان مردم معرفی می‌کند. چنین جایگاهی تنها برای کسانی متصور است که توانسته‌اند در عرصه‌های اجتماعی، احساسات منفی مانند خشم را به‌درستی مدیریت کرده و در روابط انسانی خود تعادل ایجاد کنند.

^۱ مهدوی کنی، اخلاق عملی، ص ۱۲۶.

^۲ سوره بقره، آیه ۴۵

^۳ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۶۵، ح ۷۹. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۰

در بُعد اجتماعی، این آموزه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم، ناظر بر ضرورت آموزش و نهادینه سازی فرهنگ مدارا، گذشت و تعامل محترمانه در روابط جمعی است. فروبردن خشم، نه صرفاً یک واکنش فردی، بلکه راهکاری کارآمد برای کاهش تنش های اجتماعی، کنترل درگیری ها و تقویت همبستگی در محیط های خانوادگی، آموزشی و شغلی است. از منظر روان شناسی اجتماعی نیز، مهارت هایی چون گوش دادن فعال، مدیریت هیجانات در ارتباطات بین فردی، و آموزش گفت و گوی مؤثر، می توانند افراد را در مهار هیجانات منفی و ایجاد تعاملات سالم یاری رسانند.¹

در بیانی دیگر نیز فرمودند:

«هیچ جرعه ای در پیشگاه خداوند بزرگ تر از جرعه فروخورده خشم در راه خدا نیست. پس هرگاه خشمگین شدی، به یاد خدای قادر متعال باش، کرامت انسانی و شخصیت خود و برادر دینی ات را در برابر چشمانت مجسم کن، و از موقعیت حادثه فاصله بگیر. اگر ایستاده ای، بنشین و اگر نشسته ای، برخیز و چند گامی راه برو. با استغفار، ذکر خدا و گفتن "لا حول و لا قوة الا بالله" قلبت را آرام کن. اندکی بیندیش و از خداوند یاری بخواه، و به نماز و صبر پناه ببر که خداوند فرموده است: «از صبر و نماز کمک بجوید که خدا با صابران است.»²

این آموزه الهی در سیره عملی امام سجاد علیه السلام نیز جلوه ای زیبا دارد. حضرت زین العابدین علیه السلام که خود اهل «کظم غیظ» بود، بارها این خصلت شریف را در زندگی فردی و اجتماعی خویش نشان داد. روزی کنیز آن حضرت هنگام ریختن آب، ظرف از دستش رها شد و بر سر حضرت اصابت کرد و آن را شکافت. حضرت سر بلند کرد، اما کنیز با خواندن آیه «وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ» از سوره آل عمران، توجه ایشان را جلب کرد. حضرت فرمود: «تو را بخشیدم.» سپس کنیز ادامه آیه را که «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» است تلاوت کرد. حضرت فرمود: «تو را بخشیدم.» و چون کنیز آیه را تا «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» ادامه داد، حضرت فرمود: «برو، که تو را برای رضای خدا آزاد کردم.»³

در نمونه ای دیگر، مردی به امام دشنام گفت. حضرت نه تنها از مقابله خودداری کرد، بلکه عباي خود را به او بخشید و دستور داد هزار درهم نیز به او بدهند. حاضران متحیر شدند، ولی امام با این رفتار، نه تنها از ایدای او چشم پوشید، بلکه او را به ندامت، اصلاح رفتار، و حتی مدح خود واداشت. بدین سان،

1 علی اکبری، روان شناسی هیجان در خانواده و جامعه، ص 74.

² مهدوی کنی، اخلاق عملی، ص ۱۲۶. الکلینی، الکافی، ج 2، ص 110، باب کظم الغیظ، حدیث 2

³ ابراهیمی فر، شایانه های ارزش، ص ۱۳۱.

امام علیه‌السلام با کظم غیظ، تأثیر عمیقی در هدایت و اصلاح اجتماعی ایجاد کرد و با اندکی از مال دنیا، آثار تربیتی بزرگی بر جای گذاشت.¹

¹ همان. الکلینی، الکافی، ج 2، ص 110، باب کظم الغیظ، حدیث 1

نتیجه گیری

خشم به عنوان یکی از هیجانات بنیادین انسان، نقشی دوگانه در حیات فردی و اجتماعی ایفا می کند. از یک سو، می تواند در صورت هدایت درست به دفاع از حقوق و ارزش ها بینجامد، و از سوی دیگر، در صورت عدم مدیریت صحیح، منجر به آسیب های روانی، خانوادگی و اجتماعی گسترده شود. بررسی راهکارهای کنترل خشم در دو سطح فردی و اجتماعی نشان می دهد که این پدیده نه تنها قابل کنترل، بلکه با تمرین، خودآگاهی و آموزش مهارت های رفتاری و ارتباطی، به فرصت رشد و سلامت روان نیز بدل می شود.

در بعد فردی، راهکارهایی چون پیش بینی موقعیت های خشم برانگیز، سکوت، عفو، کنترل زبان، ورزش، وضو گرفتن، استحمام با آب سرد و خودسازی نقش مهمی در مهار خشم ایفا می کنند. همچنین شناخت رنج های طرف مقابل و ارتقای کیفیت روابط بین فردی می تواند از بروز خشم جلوگیری کند. در بعد اجتماعی نیز، عواملی چون آموزش بخشش، تقویت صبر و بردباری در برابر رفتارهای ناپسند دیگران، و ایجاد محیطی آرام و سالم از نظر روانی و رفتاری، در پیشگیری از خشم و مدیریت آن تأثیر گذارند.

در نهایت، می توان گفت که راهکارهای کنترل خشم مهارتی است اکتسابی و نیازمند تمرین مستمر و آگاهی بخشی، و با بهره گیری از روش های فردی و اجتماعی می توان گامی مؤثر در ارتقای سلامت روان و امنیت اجتماعی برداشت.

فهرست منابع

*قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.

*نهج البلاغه، ترجمه مرحوم دشتی.

کتاب‌های فارسی:

1. ابراهیمی‌فر، غلامرضا، شایانه‌های ارزش، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۵.
 - پاترافن، رونالدو، اینقدر عصبانی نباش!، ترجمه نفیسه معتکف، چاپ ۱۶، تهران: بی‌نا، بی‌تا.
 2. تحریری، محمد، اخلاق اجتماعی، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، بی‌تا.
 3. تافریت، چیپ ریموند، چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید قبل از آنکه عصبانیت شما را کنترل کند، ترجمه مهرداد فیروزبخت، روان شادی و هنر، چاپ اول، ۱۳۹۸.
 4. elasوند، فرشته، خط سفید ممتد، تهران: سروش، بی‌تا.
 5. علی‌اکبری، علی، روان‌شناسی هیجان در خانواده و جامعه، تهران: نشر بعثت، ۱۳۹۸.
 6. کربلایی علیگل، زهرا، کنترل خشم در خانواده، تهران: انتشارات امین‌الضرب، بی‌تا.
 7. لواسانی، فهیمه، شناخت و کنترل خشم، مشهد: نشر مؤسسه قدس رضوی، ۱۳۹۰.
 8. معین، محمد، فرهنگ معین، ج ۲، تهران: امیرکبیر، بی‌تا.
 9. مقیم اسلامی، اعظم، همسر داری با کاهو بنفش، تهران: انتشارات ندای سبز، بی‌تا.
 10. مهدوی کنی، محمدرضا، اخلاق عملی، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء، چاپ هشتم، ۱۳۸۰.
- کتاب‌های عربی:
11. ابن‌بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الترغیب و الترهیب، ج ۱۶، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، بی‌تا.
 12. جوزی اصفهانی، عبدالرحمن بن علی، الترغیب و الترهیب، ج ۱۶، بی‌جا: بی‌نا، بی‌تا.
 13. الکلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.
 14. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۷۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.
 15. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۹، قم: دارالحديث، بی‌تا.
 16. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۲، قم: مؤسسه آل‌البیت، بی‌تا.
 17. ورام بن ابی‌فراس، مجموعه ورام، ج ۱، قم: دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.