

آثار عدم کنترل خشم در مادران و راهکارهای درمان آن

نرگس زارع^۱

چکیده

خشم، حرکت نفسانی است که به سبب جوشش خون در قلب ایجاد می شود که این جوشش خون، سبب خشمگین شدن او می شود و او را وادار به انتقام از کسی که خشمگین شده است، می کند و عواملی مثل محبت دنیا، غرور و غیرت بی جا و جاهل و نادانی، تکبر و حسادت سبب برانگیخته شدن خشم او می شود که این عوامل در نابود شدن ایمان و عقل انسان و از بین رفتن ادب او و آشکار شدن عیب های آدمی و ایجاد ناراحتی و فشار روانی می شود. خشم احساسی طبیعی است که همه افراد در طول زندگی با آن مواجه می شوند. با این حال، نحوه مدیریت و کنترل این احساس می تواند تأثیرات متفاوتی بر روابط و سلامت روانی افراد داشته باشد. والدین به دلایل مختلفی ممکن است دچار خشم شوند، از جمله فشارهای روزانه، مشکلات کاری و مسائل خانوادگی. برای مثال، فشارهای مالی، تعارضات کاری و انتظارات بالای اجتماعی می توانند منجر به افزایش استرس و خشم در والدین شوند. همچنین، تجربه های منفی گذشته یا عدم توانایی در مدیریت صحیح مسائل خانوادگی نیز می تواند به خشم والدین دامن بزند. از این رو کنترل خشم والدین یکی از مهم ترین مهارت های حوزه فرزندپروری محسوب می شود. بنابراین والدین یاد بگیرند چگونه این خشم را به روشی سالم و سازنده مدیریت کنند تا نه تنها به خودشان آسیب نرسانند بلکه از تأثیرات منفی بر فرزندانشان نیز جلوگیری کنند. این کار باعث شناسایی علائم اولیه خشم، مانند افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و افکار منفی است. با شناخت این علائم، والدین می توانند از تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق، و... استفاده کنند تا استرس خود را کاهش دهند و این به معنی کنترل خشم والدین می باشد. راهکارهایی مانند تفکر در مورد مطالعه و بررسی اعمال کنندگان خشم، خشم و دوری از خدا و خشم و سرانجام کار، سبب کنترل و مبارزه خشم در وجود آدمی می شود. و این کنترل خشم، سبب امنیت بخشی از خشم خدا، دست یابی به سرشت نیک و ایمان محکم و سربلندی در دنیا و آخرت و رضایت و خشنودی خدا می شود. خشم می تواند واکنشی طبیعی در رفتار انسانها باشد، اما در مواقعی که شدت آن زیاد می شود، سرکوب کردن خشم نیز می تواند آسیب زننده باشد و باعث بروز علائم افسردگی و مشکلات دیگر، مانند اعتیاد یا مشکلات در روابط با دیگران شود.

کلید واژه ها: انتقام، خشم، غضب، نرمی.

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه فاطمه الزهراء سلام الله علیها — مرودشت .

مقدمه

خشم ، عبارت است از : خشمگین و عصبانی شدن و حرکت نفسانی است ، که به واسطه آن جوشش خون در قلب ، برای شهرت انتقام حادث می شود . که وقتی این حرکت سخت شود . آتش غضب را فروزان و برافروخته می کند و در این حالت ، عقل ضعیف می شود . در این زمینه پژوهش های متعددی انجام شده ، از جمله: عبدالله شبر در کتاب اخلاق شبر که دارای ۴ باب است در باب ۴ ، علت و سبب غضب را بررسی می نماید . همچنین محمد رضا مهدوی کنی ، کتاب اخلاق عملی را در چند فصل تدوین نموده ؛ که تنها در یک بخش آثار و راه های درمان غضب را بحث کرده است .

آدمی ، باید این حالت نفسانی را کنترل کند . تا بسیاری از حوادث و مشکلات جلوگیری شود ، چون این خشم در وجود آدمی ، حتی منجر به کشتن افراد بی گناهی می شود . این نوشته بر آن است که : عوامل خشم ، آثار خشم و راه های کنترل خشم را بررسی کند .

۱- مفهوم شناسی

الف- خشم و غضب در لغت :

-خشم در لغت ضد لینت و نرمی به معنای سختی، تندى و سخت رویی است.^۱
غضب: غضباً و مغضبه علیه: بر او خشم گرفت و کینه اش را به دل گرفت، غضب: خشمگین^۲
غَضِبَ: از کسی خشمگین شدن، عصبانی شدن/ غَضِبَ - غَضِبَ: خشمگین، خشمناک^۳
غَضِبَ: بر او خشم گرفت، او را دشمن داشت و درصدد برآمد از او انتقام بگیرد.^۴
خشم: قهر، غضب، غیظ: برآشفتگی^۵

ب- خشم و غضب در اصطلاح:

غضب عبارت است از حرکتی نفسانی که به واسطه آن جوشش خون در قلب برای شهرت انتقام حادث می شود. پس وقتی که این حرکت سخت شود، آتش غضب را فروزان و برافروخته کند و در این حالت، عقل ضعیف می شود.^۶

۱. هاشمی رفسنجانی، اکبر، فرهنگ قرآ، ج ۱۲، ص ۵۶۳.

۲. فواد اوام البستانی، مترجم: محمد بندر ریگی؛ فرهنگ جدید، ص ۴۷۵.

۳. عبدالنبی قییم، فرهنگ معاصر، عربی فارسی، ص ۷۶۲.

۴. فرهنگ المنجد، محمد بندر ریگی، ج ۲، ص ۱۲۴۶.

۵. حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۴۳۵.

۶. حسین هاشمی، اخلاق در نهج البلاغه، ص ۱۸۹؛ امام خمینی، چهل حدیث، ص ۱۳۳.

۲-نگوهِش خشم در آیات و روایات

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

ترجمه: و یاد آر حال یونس را هنگامی که از میان قوم خود غضبناک بیرون رفت و چنین پنداشت که ما هرگز او را در مضیقه و سختی نمی افکنیم آنگاه در آن ظلمت ها فریاد کرد که الهها خدایی به جز ذات یکتای تو نیست. تو از شریک و هر عیب و آلائش پاک و منزهی و من از ستمکارانم.^۱

آنچه پیرامون داستان حضرت یونس در تفاسیر آمده این است که آن حضرت سال های بسیاری مردم را به سوی خداپرستی دعوت کرد ولی از این میان تنها دو نفر به او ایمان آوردند یکی شخصی عابد و دیگری انسانی عالم، وقتی وضع بدین صورت ادامه یافت عابد به یونس پیشنهاد نفرین کرد و حضرت که از سرسختی و لجابت آنان به ستوه آمده بود به این کار اقدام نمود و به محض پیداشدن آثار بلا، بدون کسب اجازه از محضر خداوند با خشم و غضب از منطقه خارج شد به این گمان که از دست آنان راحت شده است. یک غضب بی جا گاه پیامبر خدا را گرفتار می کند.^۲

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: هیچ اصل و نسبى پست تر از خشم نیست.^۳
امام علی (علیه السلام): چه بد همنشینی است خشم، عیب ها را برملا می کند، بدی را نزدیک می آورد و خوبی را دور می گرداند.^۴

۳-عوامل خشم

۱. انبیاء: ۸۷

۲. محسن قرائتی، تفسیر نور، ص ۴۸۸ و ۴۸۷، جلد ۵.

۳. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۴۴۳.

۴. همان، ص ۴۴۳.

هیجان و اشتعال آتشی است که در وجود انسان به ودیعت نهاده شده، اشتعال این آتش خون قلب را به غلیان می آورد و آن را در رگ ها پراکنده می کند و همان طور که آتش به طرف بالا زبانه می کشد و آب جوشان در دیگ به طرف بالا می آید، این خون جوشان به طرف قسمت های بالای بدن می رود و با شدت به رگ های صورت وارد می شود و پوست صورت به خاطر شفافیتی که دارد چون شیشه ای که رنگ محتویات خود را نشان می دهد رنگ خونی را که در رگ های صورت روییده نشان می دهد و ندا می بینیم که چشم و پوست صورت کاملاً سرخ می شود.

البته ظهور کامل این حالت موقعی است که انسان بر زیردست غضب کند و بداند که بر او مستولی است ولی در صورتی که بر بالاتر از خود غضب کند و از انتقام هم مأیوس باشد خون منقبض می شود و از اطراف بدن به داخل برمی گردد و به خون تبدیل می شود و لذا رنگ صورت به زردی می گراید.

و اگر بر کسی که هم شأن خود اوست غضب کند و در قدرت خویش بر انتقام شک داشته باشد خونش گاهی منقبض می شود و گاهی منبس و به همین جهت رنگش گاه به زردی می گراید و گاه به سرخی و دچار اضطراب می شود. پس معلوم شد که غضب همان غلیان و جوشش خون برای انتقام است و محل این قوه قلب است.

غذای قوه غضب انتقام است و میلش به انتقام، غضب از انتقام لذت می برد و جز با آن آرام نمی گیرد.^۱ حضرت عیسی در پاسخ به سوال از ریشه خشم فرمود: خود بزرگ بینی و گردن فرازی و حقیر شمردن

مردم.^۲

۴- چگونه در برابر کودکان خشم خود را کنترل کنیم؟

خشم یک احساس طبیعی است که همه ی انسان ها تجربه می کنند. گاهی اوقات، عصبانیت می تواند چیز خوبی باشد. به عنوان مثال، عصبانیت به شما این توان را می دهد که کاری را انجام دهید یا از چیزی که به آن اعتقاد دارید، دفاع کنید. اما عصبانیت کنترل نشده ی والدین می تواند روی کودکان اثرات منفی جدی داشته باشد و سلامت روانی، عاطفی و جسمی آن ها را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل، صبور بودن و کنترل خشم در برابر کودکان مهم است.^۳

دلایل مختلفی وجود دارند که باعث خشم والدین می شوند. احساس خستگی، داشتن مسؤولیت های فراوان و توجه به نیازهای کودک همگی از عواملی هستند که می توانند صبر و تحمل افراد را تحت تأثیر قرار داده و آن ها را عصبانی کنند.

وقتی شخص در هنگام عصبانیت کنترل خود را از دست می دهد، ممکن است با دیگران درگیر شود، حرف های ناخوشایند بزند یا کارهای آسیب زا انجام دهد. خوشبختانه، با استفاده از روش های مختلف می توان به افراد کمک کرد تا خشم خود را مدیریت کنند و به محرک ها با آرامش بیشتری پاسخ دهند. در این مقاله از مجله ی

۱ سید عبدالله بشر، مترجم: محمدرضا جباران، کتاب الاخلاق، ص ۲۴۶-۲۴۷.

۲ محمد مهدی ری شهری، میزان الحکمه، ص ۴۵۴.

۳. صدوق، محمدبن علی الخصال، تصحیح علی اکبر غفاری، ص ۳۴۹.

الف-شناخت و جایگزین کردن افکار منفی با مثبت

گاهی وقت‌ها همه چیز زیر سر افکار خودمان است. افکاری مثل:

- «والله! این بچه دوباره داره دیوونه می‌کنه!»
- «چقدر شیطونه این بچه! دوباره داره کلافه می‌کنه!»

در صورتی که بچه در حال بچگی کردن خودش است و دارد از دنیای کودکانه‌ی خودش لذت می‌برد. باز هم به اهمیت همدلی برمی‌گردیم. اگر بتوانیم با بازیگوشی‌های کودک همدل شویم، کم‌کم افکار منفی جای خودشان را به افکار مثبت می‌دهند و به صمیمی شدن با فرزند کمک می‌کنند.^۱

ب-کمک گرفتن از متخصص برای حل مشکلات اساسی‌تر

گاهی تعامل‌های خانوادگی به بن‌بست خاصی می‌رسد که چاره‌اش فقط مداخله‌ی خارجی از سوی فردی متخصص است. استفاده از خدمات روان‌شناسان بالینی کودک و نوجوان و خانواده درمانی به شما کمک می‌کند تا الگوهای ارتباطی غلط را شناسایی و رفع کنید.^۲

ج-روش درست نشان دادن خشم به کودکان

خشم اصلاً چیز بدی نیست. بالاخره باید به طریقی به فرزندمان بفهمانیم که کارش اشتباه بوده است. اما مسئله این است: چگونه خشم‌مان را ابراز کنیم که نه سیخ بسوزد و نه کباب؟

د-ابراز مستقیم احساس‌ها و عواطف

حرف‌تان را مستقیم بگویید. مثلاً بگویید:

- «علی دیگه واقعا داری کلافه می‌کنی! لطفاً دیگه داد و بیداد نکن.»
 - «فاطمه گفتم نمی‌شه! کم‌کم داره اعصابم خورد می‌شه‌ها!»
 - «چرا بردارت رو کتک زدی؟ خیلی عصبانی شدم از دستت!»
 - «مگه قرار نشد به وسایل خواهرت دست نزن؟ گفتم که از این کار خیلی ناراحت می‌شم!»
- بچه‌ها شاید در نگاه اول به نظر برسد که توجهی به شما نمی‌کنند، اما مطمئن باشید که احساس‌تان را درک و حرف‌تان را آویزه‌ی گوش‌شان می‌کنند. البته شما هم باید مراقب باشید زیادی لی‌لی‌به‌لالای او نگذارید تا لجبازی‌اش گل نکند.^۳

هـ-استفاده از تکنیک تایم‌اوت

تایم‌اوت (وقفه‌ی کوتاه)، روش جالب و بسیار مفیدی برای نشان دادن خشم خود به کودک است. در این روش، بدون جنگ و خونریزی از فرزندتان زهر چشم می‌گیرید؛ آن‌هم چه زهر چشم ماندگاری! روش تایم‌اوت به‌صورت زیر اجرا می‌شود:

۱. همان، ۶۵.

۲. انصاریان، حسین، توبه آغوش رحمت، ص ۱۲.

۳. بارون رابرت و همکاران روانشناسی اجتماعی، ترجمه یوسف کریمی، ص ۳۴۵.

- کار را با هشدار اولیه شروع کنید. هشدارهایی مثل «اگه به رفتارت ادامه بدی، مجبورم جور دیگه‌ای رفتار کنم!».
- رفتاری که قصد اصلاحش را دارید، دقیق و شفاف بیان کنید. مثلاً بگویید: «اسباب‌بازی برادرت رو ببر و بذار توی دستش!»
- اگر نتیجه نداد، کودک را به مکانی خلوت مانند گوشه‌ی اتاق تبعید کنید.
- به او بگویید تا اجازه ن داده‌اید، باید همان‌جا بماند.
- زمان‌سنج را فعال کنید و به‌ازای هر سال سن، یک دقیقه به زمان گوشه‌نشینی فرزندتان بیفزایید. مثلاً ۳ دقیقه برای کودک ۳ ساله و ۶ دقیقه برای کودک ۶ ساله^۱.

۱. همان.

نتیجه گیری

احساس خشم در والدین طبیعی است. اما مهم است که بتوانیم خودمان را کنترل کنیم تا منجر به آسیب‌هایی مانند تروما، اضطراب، مشکلات رفتاری و پرخاشگری در کودک نشود. همچنین باید مراقب رفتارمان با فرزندان باشیم تا به افزایش مشکلاتی مانند لجبازی و ترس‌های طبیعی در کودکان دامن نزنیم. همدلی با دنیای کودکانه مهم‌ترین برگ برنده‌ی شما در مقابله با کلافگی و خشم‌تان است. راهکارهای دیگر مانند آگاهی و کنترل علائم جسمانی خشم و افکار منفی تشدیدکننده‌ی واکنش‌های پرخاشگری هم در مدیریت این مسئله به کارتان می‌آید. همچنین از روش‌های درست ابراز خشم مانند تایم‌اوت و اجرای پیامدهای تخطی از قوانین، برای مدیریت رفتارهای ناپسند کودک استفاده کنید. والدین ممکن است به دلایل مختلف خشم و عصبانیت را تجربه کنند. خشم یک احساس طبیعی است، اما ابراز منفی آن می‌تواند اثرات جدی و مخربی روی کودکان داشته باشد. خشم والدین می‌تواند سلامت روحی و جسمی کودک را تحت تأثیر قرار دهد که ممکن است این اثرات تا دوران بزرگسالی ادامه یابد. به همین دلیل، یادگیری تکنیک‌ها و استراتژی‌های کنترل خشم در برابر کودکان ضروری است. کودکان باید در کنار والدین‌شان احساس امنیت کنند. وقتی از کوره در می‌روید، ممکن است فرزندان ترسیده و چیزهای مهمی را از شما پنهان کند تا عصبانی نشوید. اگر برای کنترل خشم خود تلاش می‌کنید، می‌توانید برای دریافت کمک با یک متخصص تماس بگیرید یا از کلاس‌های حضوری و آنلاین مدیریت خشم استفاده کنید. وقتی به‌عنوان پدر یا مادر یاد می‌گیرید که چگونه خشم خود را به شیوه‌ی سالم مدیریت کنید، می‌توانید به فرزندان‌تان هم نحوه‌ی کنترل خشم را آموزش دهید.

منابع و مأخذ

*قرآن کریم

*نهج البلاغه شریف الرضی، قم، هجرت (۱۴۱۴)ق.

۱. ابن شعبه حرقي، حسن تحف العقول، تصحيح علی اکبر غفاری، چ دوم، قم، جامعه مدرسین ۱۴۰۴ق
۲. انصاریان، حسین، توبه آغوش رحمت، قم: دارالعرفان، چاپ ۶، ۱۳۸۶.ه.ش.
۳. بارون رابرت و همکاران روانشناسی اجتماعی، ترجمه یوسف کریمی، چ سوم، تهران، روان ۱۳۸۸ ه.ش.
۴. بستانی، فوادفرام، فرهنگ جدید، مترجم: بندرریگی، بی جا، انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۹. ه.ش.
۵. بندرریگی، محمد، فرهنگ المنجد، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۷. ه.ش.
۶. بوالمعالی، خدیجه نظریه های جرم شناسی و بزهکاری، تهران، ارجمند ۱۳۸۹ ه.ش.
۷. پسندیده عباس رضایت از زندگی، قم، دار الحديث ۱۳۸۴ ه.ش.
۸. تاجانی، شهرام، گناهان کبیره زبان، قم: شهریار، چاپ اول، ۱۳۸۹. ه.ش.
۹. تبیک، محمدتقی، سالاری فر محمدرضا، مقاله با خشونت خانگی علیه زنان، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ ۲، ۱۳۹۴. ه.ش.
۱۰. تمیمی آمدی، عبد الواحقین محمد غرر الحکم و درر الکلم، چ دوم، قم، دار الکتاب الإسلامی. ۱۴۱۰ق
۱۱. حامدی رباب کنترل خشم، تهران، قطره ۱۳۸۵ ه.ش.
۱۲. حکیمی محمدرضا، حکیمی محمد، الحیاه، قم: دلیل ما، چاپ اول، ۱۳۹۳. ه.ش.
۱۳. خمینی، روح الله، چهل حدیث، بیجا، مؤسسه تنظیم نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۵. ه.ش.
۱۴. داوودی، محمد، اخلاق اسلامی، بی جا، دفتر نشر معارف، چاپ ۲۳، ۱۳۸۸. ه.ش.
۱۵. دشتی، محمد، کلیات نهج البلاغه، بی جا، نصاب، چاپ دوم، ۱۳۸۷. ه.ش.
۱۶. رفیعی هنر، حمید، ساخت مقیاس خود مهارگری بر اساس منابع اسلامی، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته آنها روان شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ها ۱۳۹۰ ه.ش.
۱۷. ستوده هدایت الله روان شناسی اجتماعی، ج تهم، تهران، آوای نور ۱۳۸۵ ه.ش.
۱۸. سالاری فر، محمدرضا و همکاران بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ۱۳۹۰ ه.ش.

۱۹. شبر، عبدالله، **الاخلاق**، مترجم: جباران محمدرضا، بی جا: مؤسسه انتشارات هجرت، چاپ ۹، ۱۳۸۲. ه.ش.
۲۰. شجاعی، محمد صادق **روان شناسی تنظیم رفتار**، قم، دار الحدیث ۱۳۸۸ ه.ش.
۲۱. شیخاوندی داور **جامعه شناسی انحرافات و مسائل جامعه ایران**، تهران، قطره ۱۳۸۵ ه.ش.
۲۲. شیروانی، علی، **نهج الفصاحه**، بی جا: انتشارات اندیشه مولانا، چاپ اول، ۱۳۹۰. ه.ش.
۲۳. صالحی، علی محمد **اثربخشی ذکر خدا بر خود مهارگری بر اساس منابع اسلامی**، پایان نامه کارشناسی ارشد. ۱۳۹۱ ه.ش.
۲۴. صدوق، محمدبن علی **الخصال**، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین ۱۳۹۲ ه.ش.
۲۵. عاشوری، احمد و همکاران **شریخی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران**، سال چهاردهم، ش ۳، ص ۱۳۸۷ ه.ش.
۲۶. علاسوند فریبا، **مهارت های زندگی با رویکرد دینی**، تهران: سروش هدایت، چاپ چهارم، ۱۳۹۰. ه.ش.
۲۷. عمید، حسین، **فرهنگ فارسی عمید**، تهران، نشر رهیاب نوین حور، ۱۳۸۹. ه.ش.
۲۸. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، تهران، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، چاپ هشتم، ۱۳۹۱. ه.ش.
۲۹. قیم، عبدالنبی، **فرهنگ معاصر عربی فارسی**، تهران، فرهنگ معاصر، چاپ چهارم، ۱۳۸۴. ه.ش.
۳۰. کلینی، محمدبن یعقوب، **اصول کافی**، مترجم: بانپور احمدی، بی جا: استوار، چاپ دوم، ۱۳۹۳. ه.ش.
۳۱. محدثی، جواد، **بر کرانه شرح چهل حدیث امام خمینی**، قم: نشر هاجر، چاپ ششم، ۱۳۹۵. ه.ش.
۳۲. محمدی ری شهری محمد، **میزان الحکمه**، قم: دارالحدیث، ۱۳۶۸. ه.ش.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵. ه.ش.
۳۴. هاشمی رفسنجانی، اکبر، **فرهنگ قرآن**، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۷. ه.ش.
۳۵. یدار، لوک و همکاران **روانشناسی اجتماعی ترجمه حمزه گنجی**، تهران، ساولان ۱۳۸۰ ه.ش.