

مبارزه با ازدهای خشم

آداب زندگی

حسین امینی پویا

واقعیت این است که هیجان و احساسی چون خشم، به تعریف و توضیح چندانی نیاز ندارد. می‌توان گفت همه‌ی ما کم و بیش با آن آشناییم و به نوعی این هیجان را تجربه کرده‌ایم. زیرا این مفهوم مانند طیفی، شدت و ضعف دارد و از ناراحتی‌های خفیف شروع و به برآشفتگی و تشنج‌های روحی و حاد هیجانی ختم می‌شود.

اولین نکته‌ای که باید دانست آن است که عصبانیت معمولی یک هیجان کاملاً سالم و طبیعی است. کارکرد خشم معمولی مثل استرس مفید است. چون در بسیاری از جاها تنها از طریق بروز خشم است که می‌توان از حقوق ذاتی و حریم شخصی خویش دفاع کرد.

اهمیت کنترل خشم

انسان موجودی اجتماعی است و هم‌آمیزی و سازگاری با دیگران، طلب می‌کند که وی مهار احساسات و هیجانانش را در دست داشته باشد. یعنی در جاهایی که ضرورت دارد، باید بتواند با ابراز خشم از حقوق ذاتی خویش دفاع کند و در مقابل نیز باید بتواند به موقع با مهار زدن بر خشم خویش، با دیگران به سازگاری پیش‌برنده‌ای برسد.

اهمیت این کار - سازگاری و مدیریت خشم - تا بدان جاست که از مضمون برخی از روایات استفاده می‌شود: اساساً ایمان در پرتو سازگاری با مردم و پرهیز از خشم محفوظ می‌ماند. زیرا در صورت فقدان ملایمت و مدارا، انسان گرفتار هیجان‌ات عصبی می‌شود و اغلب در این صورت اعمال و رفتارهای غیراخلاقی که زینبده‌ی یک انسان مؤمن نیست از وی سر می‌زند

این همان است که در روایات آمده است: «خشم ایمان را نابود می‌کند، همان‌گونه که سرکه عسل را» امیزان‌الحکمه، ج ۹، پیامبر (ص)!

پس انسان در پرتو مدارا و مدیریت خشم است که قدرت می‌یابد ذخایر ایمانی خویش را محفوظ نگاه دارد. از امام باقر (ع) نقل شده است که فرمود: «هر چیزی دارای قفل است و قفل ایمان مداراست» ابجارالانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۱.



همان گونه که گفتیم، خشم هیجانی سالم و طبیعی است. اما اگر میزان آن شدت یابد، یعنی توأم با تخلیه و پرخاشگری به شکل فیزیکی روی خود، مانند «خودزنی» یا درگیری با دیگران یا پرتاب اشیا نمود یابد، غیرطبیعی است و در مواردی می تواند بیمارگونه باشد. چرا که براساس یافته های پژوهشگران، بروز کنترل نشده ی خشم، علاوه بر زبان های فردی و اجتماعی، زمینه ساز ناخوشی های فراوانی، از جمله بیماری های قلبی- عروقی می شود. به همین دلیل، فرو خوردن خشم یکی از صفات عالی و از لوازم ضروری زندگی است و قرآن آن را از علائم پرهیزکاران و نیکان برشمرده است: «آنان که خشم خویش فرو می خورند و از خطای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران/ ۱۳۴).

آدم عصبانی از حال طبیعی خارج می شود و نمی تواند فکر کند. اصلاً عقلش از کار می افتد و به هر کاری دست می زند. به راستی که هیچ

احساسی مانند خشم، قدرت تشخیص و قضاوت فرد را تیره و تار نمی کند. به همین دلیل است که پیوسته گفته و شنیده می شود که هرگز در اوج خشم تصمیمی نگیرید.

در فرمایشات امام علی (ع) آمده است: «خشم خردها را تباه می گرداند و از جاده ی صواب دور می سازد.» (امینان الحکمه، ج ۹، ص ۴۳۱).

و نیز آمده است: «تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که خشمگین نشود» (همان منبع).

چرا این طور است؟ دلیلش آشکار است. همواره در پاسخ های احساسی و آنی، فرد خود را از گزینه های متفاوت محروم می کند. این در حالی است که خویشتن داری و کظم غیظ سبب می شود فرد زوایا و جوانب متفاوت مسئله را بکاود و برای رویارویی با مسئله پیش آمده، دست خود را به سوی بهترین گزینه دراز کند.

عوامل بروز خشم

امروزه در روان شناسی، خشم به

شکل یک پدیده ی کاملاً محیطی، الگوبردارانه و اکتسابی مطرح است؛ چرا که انسان آمیزه و ترکیبی از کیفیات سرشتی و پرورشی است. به این معنی که در شکل گیری منش و شخصیت آدمی، عوامل بیولوژیکی و ذاتی و عوامل محیطی و پرورشی هر دو نقش دارند و احساسی به نام خشم نیز از این مقوله نمی تواند جدا باشد.

بنابراین، در عین این که نقش عوامل بیولوژیکی چون توارث در بروز خشم انکارناپذیر است، عوامل محیطی، تربیتی و روحی نیز در این ارتباط کاملاً و آشکارا مؤثرند.

در حدیثی می خوانیم که حضرت مسیح (ع) در پاسخ به سؤالی درباره ی ریشه ی خشم فرمود: «خود بزرگ بینی، گردن فرازی و حقیر شمردن مردم است» (امینان الحکمه، ج ۹، ص ۴۳۸).

زمینه های ذهنی بروز خشم

زمینه های ذهنی بروز خشم بی شمار و گسترده است و ما در این جا به اختصار به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

توقعات غیر عقلانی

متأسفانه بسیاری از ما در زندگی خود توقعاتی نامعقول داریم؛ از این نظر که خواستن بهترین ها در زندگی، تمایل طبیعی بشر است. ما مستعد داشتن انتظارات و تقاضاهایی هستیم که همیشه هم معقول نیستند. باید عادت کنیم که همیشه خواسته های خود را از لحاظ عقلانی بودن ارزیابی کنیم. اگر اصرار داشته باشید که تمام چیزها «همیشه» مطابق میل شما باشد، این که دیگران باید «همیشه» با شما درست رفتار کنند و این که شما «هرگز» نباید از ناکامی رنج ببرید و همه باید به میل شما رفتار کنند، مطمئن باشید که کمتر می توانید آرام و خونسرد بمانید و عصبانی نشوید.

نارسایی و مشکلات شخصیتی

شاید ما نیز جزو آن دسته از افرادی هستیم

که چون از نارسایی های ریشه دار شخصیتی رنج می بریم، دچار خشم می شویم؛ اشخاصی که درگیر ویژگی های مشکل آفرینی چون نظم گرایی افراطی، وسواس، مطلق نگری و کیفیاتی از این دست هستند. این ویژگی ها نه تنها با مدیریت خشم سازگاری ندارند که آشکارا برای پویایی و شکوفایی خود فرد نیز مشکل آفرین هستند.

خودبزرگ بینی

گاهی فرد به این دلیل خشمگین می شود و به پرخاش دست می زند که تصور می کند، ارزش واقعی وی مورد توجه قرار نگرفته است و وی ارزشی بیش از آن چه که مردم برای او قائل اند، دارد. چون معمولاً سایرین این ارزش خیالی را به رسمیت نمی شناسند، وی همیشه خشمناک است. باید نسبت به خود واقع بین باشیم و سطح توقعات خود را منطقی کنیم.