



آمپر نجسبانی!

کلید هر بدی

همه ما خشم را به دفعات تجربه کرده‌ایم. خشم واکنش طبیعی ما در برابر ناکامی و بد رفتاری است. احساسی که از رنجش ساده تا خشم شدید و جنون آمیز در نوسان است. در برخی روایات این گونه خشم‌ها به آتشی سوزان تشبیه شده‌اند (شرح غررالحکم، جلد ۲: ۲۷۳). زیرا اگر بی‌قید و بند رها شود، دین و دنیای آدمی را می‌سوزاند و بر باد می‌دهد. در این گونه مواقع، یعنی به هنگام اوج خشم، اندیشه مختل می‌شود و عقل از کار می‌افتد. به قول امام علی (ع): خشم خرده‌ها را تپاه می‌گرداند و از جاده صواب دور می‌سازد (میزان الحکمه، جلد ۹: ۴۳۳۱).

زمانی که شخص به شدت عصبانی است، نمی‌تواند درست فکر کند. یعنی پردازش اطلاعات برای او دشوار می‌شود و معلوم است که در چنین شرایطی که منطقی بر رفتار او حاکم نیست، به راحتی تصمیماتی می‌گیرد و اعمالی انجام می‌دهد که گاه چنان آثار خطرناکی به دنبال دارد که اصلاح آن‌ها عملاً غیر ممکن است. بسیاری از جنایات به هنگام خشم شدید اتفاق افتاده‌اند بی‌دلیل نیست که در روایات می‌خوانیم: «خشم کلید هر بدی است» (میزان الحکمه، جلد ۹: ۴۳۲۸).

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

خشم را باید مدیریت کرد. برای این کار ابتدا باید بیاموزیم که چگونه و کجا باید خشمگین شویم و چگونه خشم خویش را کنترل شده اعمال کنیم. یعنی عاقلانه واکنش نشان دهیم.

البته باید بدانیم خشم ارتباط مستقیمی با شخصیت فرد دارد. یعنی نباید علل عصبانیت را فقط در دنیای بیرون جست‌وجو کرد. نوع شخصیت‌ها بسیار تعیین کننده است و این چیزی است که در روایات دینی به صراحت به آن اشاره شده است (میزان الحکمه، جلد ۹: ۴۳۳۹). در روان‌شناسی امروز نیز بسیاری از عصبانیت‌ها ناشی از اختلالات شخصیتی معرفی شده‌اند؛ مانند سوءظن داشتن، بدبینی و خودشیفتگی. همچنین قضاوت‌های اشتباه، انتظارات نابجا، فاجعه‌سازی از رویدادهای ساده، افکار و باورهای غلط، و خطاهای شناختی نیز زمینه‌ساز بسیاری از عصبانیت‌ها به‌شمار می‌روند.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های مدیریت خشم آن است که با شکل دادن به شخصیت خویش ابتدا از بروز عصبانیت‌های بیهوده و نابجا جلوگیری کنیم به خاطر هر مسئله پیش پا افتاده‌ای به قول معروف نباید آمپرچسباند و دست به یقه شد. باید بیاموزیم در خیلی از جاها می‌توان خونسرد بود و به خشم فرصت بروز نداد. پس اولین سؤالی که در هنگام عصبانیت، قبل از اوج گرفتن آن، باید از خود پرسیم این است که: «آیا ارزیابی ما از موقعیت خشم برانگیز واقع‌بینانه است یا نه؟»

برخورد مسالمت‌آمیز

بسیاری از رویدادهای زندگی ارزش خشمگین شدن ندارند. به قول معروف: خشم یعنی تشبیه خود به خاطر اشتباه دیگران. پس باید شخصیت خویش را با توجه به تعالیم دینی و اخلاقی سامان بدهیم، از خطاهای دیگران در حد امکان درگذریم و با مردم مدارا کنیم. باید به این آموزه‌ها ایمان بیاوریم. مگر نه اینکه مؤمن باید به گفتار دیگران گوش دهد و به نیکوترین وجهی آن‌ها را تفسیر کند، در رفتار دیگران نیز همین‌طور، و مگر نه آنکه در برخوردهای اجتماعی باید اهل گذشت و تعامل و نقدپذیر باشد، از بگو مگو، مجادله و کینه‌ورزی اجتناب کند و با مردم به شکل پسندیده سخن بگوید و در همه حال حضور خداوند را احساس کند.

اگر خود را این‌گونه تربیت کنیم، به راحتی می‌توانیم جلوی بسیاری از خشم‌های بیهوده را بگیریم. آن وقت است که در صورت لزوم و به هنگام خشم بجا نیز می‌توانیم واکنش مناسب نشان دهیم؛ چرا که برخورد مسلط هستیم. به قول امام صادق (ع): مؤمن هرگاه خشمگین شود، خشمش وی را از حق بیرون نمی‌برد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش او را به باطل نمی‌کشاند و چون قدرت یابد، بیشتر از آنچه حق اوست، بر نمی‌دارد (میزان الحکمه جلد ۹: ۴۳۴۵).

