

همایش علمی مطالعات حقوقی، علوم قضایی و پژوهش های اجتماعی

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رهنورد (استان بلخ، کشور افغانستان) - جهاد دانشگاهی استان تهران))

سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی شماره مجوز: ۷۸۸۶۴-۱۵۲۱/۳۳۰

تاریخ برگزاری همایش: ۱۳ خرداد ۱۴۰۰ شماره مقاله: ۱۹/۸۰۴۷ رده بندی کنگره: الف ۹۰۳/۷۱۰۵

بررسی فنون سرکوب کنندگی و کنترل خشم

و دیدگاه های مختلف در این خصوص

پروانه همایونفر

چکیده

خشم و عصبانیت یک واکنش طبیعی در انسان هاست، اما اگر از حد بگذرد می تواند هم برای خود فرد و هم برای دیگران خطر ساز باشد. خشم یکی از احساسات بنیادین انسان است، مثل غمگینی، خوشحالی یا ترس. ولی وقتی صحبت از پرخاشگری و خشونت می کنیم در واقع از یک مؤلفه رفتاری حرف می زنیم که ممکن است پیرو احساس خشم یا حتی ترس بروز کند، یا بدون احساس خشم باشد. احساس خشم هم می تواند منجر به خشونت بشود یا نشود. یعنی ممکن است احساس خشم توسط فرد مهار، سرکوب یا تعدیل شود؛ و الزاماً به صورت پرخاشگری یا خشونت تظاهر پیدا نکند. توانایی کنترل خشم، و بروز سازنده یا ویرانگر آن به عواملی از جمله فرآیند اجتماعی شدن و ارزش های فرهنگی جامعه بستگی دارد. ممکن است این خشم یا میل به پرخاشگری در قالب فعالیت هایی تخلیه شود که الزاماً بد نیستند، بلکه شکل های پذیرفته شده اجتماعی دارند. در این مقاله علمی که با روش تحلیلی-توصیفی نگارش شده است قصد داریم به بررسی فنون سرکوب کنندگی و کنترل خشم و دیدگاه های مختلف در این خصوص بپردازیم.

واژگان کلیدی: خشم، خشمگین، سرکوب گری خشم، عصبانیت، خصایص رفتاری،

پرخاشگری، اخلاق، اعصاب و روان

بخش اول: کلیات

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصرف خود میکند. خشم تهدیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیتهای مختلف متفاوت است:

* تصور در معرض تهدید، خسارت، آسیب یا از دست رفتن دارایی، سلامتی، غرور، عزت نفس، ارزشها و شخصیت.

* ناکامیها - پایمال گشتن حقوق - بی حرمتیها.

* انتظارات نابجا از دیگران - تصور آنکه جهان و ساکنین آن میباید طبق یک الگوی خاص باشند.

اما برخی افراد بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن میباشند مانند:

* افرادی که نیاز مبرم و سیری ناپذیری برای کامل بودن دارند.

* افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند.

* افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند.

* افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقاید شخصیشان هراس دارند.

* افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند.

* افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تایید دیگران دارند.

* افرادی که تصور میکنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی بنظر برسند.

* افرادی که از تجربه کردن احساسات ناخوشایند هراس دارند.

* افرادی که اعتماد بنفس پایینی دارند.

* افرادی که تحملشان نسبت به ناکامیها اندک میباشد.

* افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند.

برخی اوقات آستانه ظهور خشم کاهش می یابد مانند:

هنگام خستگی - بیماری - درد - الکل و داروهای دیگر - استرس.

خشم تاثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بروی بدن پدید می آورد:

* ترشح هورمون آدرنالین.

* تسریع تنفس.

* افزایش ضربان قلب و فشار خون.

* انتقال جریان خون از پوست، کبد، معده و روده ها به سمت قلب، سیستم عصبی مرکزی و عضلات.

* متوقف شدن سیستم گوارش.

* آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد.

* ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن.

* افزایش هورمون تستوسترون در مردان.

* تسریع و تشدید حرکات و گفتار.

* سفت شدن عضلات.

* افزایش دقت، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.

* گشاد شدن چشمها.

* سرخ شدن چهره.

* افزایش قوای جسمانی.

اما هنگامی که فرد عادت دارد بسیار سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین گردد در دراز مدت خشم اثرات بسیار زیان آوری بروی سلامتی فرد بجای خواهد گذاشت از جمله:

* سردرد.

* اختلالات پوستی، قلبی عروقی، هیجانی، گوارشی.

* نارسایی سیستم عصبی.

* تشدید علایم بیماری موجود در بدن.

* آرتروز.

* سکته قلبی.

* خودکشی.

اما خشم مراحل دارد که باید در همان مراحل نخستین و ابتدایی مهار و کنترل گردد تا به مراحل بحرانی نرسد:

۱- مرحله رنجش.

۲- مرحله ناکامی.

۳- مرحله خشم.

۴- مرحله غضب.

۵- مرحله خشونت.

اما برخی از هیجانات ممکن است زیر پوشش هیجان خشم نهفته باشند و خود را بصورت خشم نمایان سازند مانند:

ترس - غم - سردرگمی - هیجان - نفرت - حسادت - گناه - اضطراب.

همه افراد بطور یکسان اقدام به ابراز هیجان خشم نمیکنند. در واقع راههای بسیاری برای ابراز خشم وجود دارد از جمله:

۱- واپس رانی: پس از تجربه خشم فرد آن را به فراموشی سپرده و یا در خود فرو میریزد.

۲- جابجایی: انتقال خشم به فرد و یا شیئی که عامل اصلی خشم نمیشد. مثلاً فردی که از دست رئیس خود عصبانی است به اشیاء لگد زده و یا خشم خود را سر همسر خود خالی میکند.

۳- کنترل: فرد سعی میکند خشم خود را کنترل کند.

۴- سرکوب: فرد خشم را تجربه میکند اما آن را فرو نشانده و اظهار نمیدارد.

۵- گریستن: خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نگشته خود را بصورت گریه ظاهر میسازد.

۶- واکنش افراطی: فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان میدهد که با کرده فرد تناسب ندارد. مثلاً فرد در پاسخ به توهین شخصی اقدام به کتک زدن وی میکند.

۷- رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم و صریح فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل برانگیخته گشتن خشم خود.

۸- پاسخ انفعالی: در این حالت فرد خشم خود را بطور واضح و مستقیم ابراز نمیکند. پاسخ انفعالی انواع گوناگون دارد از جمله:

خشونت انفعالی: مثلاً فرد در حضور دوست خود اعتراضی نکرده و خشم خود را ابراز نمیکند اما به محض غیبت دوستش اقدام به تخریب اموالش میکند.

رفتار مخفیانه: غیبت، ناسزاگویی زیر لب، سکوت اختیار کردن - پرهیز از تماس چشمی - تحقیر - سرقت - شکایت - فریبکاری - سخن چینی.

بازی دادن: تحریک دیگران به اعمال خشونت آمیز و سپس خود را کنار کشیدن - تمارض - تخریب روابط دیگران.

از خودگذشتگی و فداکاری های مفرط: در کارها به دیگران کمک فراوان کرده اما کمک دیگران را نمیپذیرد.

رفتارهای وسواسگونه: اعتیاد - خود کشی - تعصب - انتقاد جویی - سرزنش نفس نیز میتواند نوعی ابراز خشم باشد.

در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود ندارد: یا آن را بدرون خود ریخته و سرکوب کنیم که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و جسممان میگردد - یا آن را فریاد زده و با خشونت سر دیگران خالی کنیم که منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن روابط میگردد - و راه آخر آنکه آن را پذیرفته و با کنترل و جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشبرد اهداف سازنده از آن سود ببریم.

در زندگی افراد و مسایل بسیاری وجود دارند که موجب برانگیختن خشم میگردند اما هرگاه همواره مقهور آنها شویم و اجازه دهیم تا خشم بر ما اعمال کنترل کند دیری نمیگذرد که جسم و روح ما دچار فرسودگی و زوال میگردد. باید سعی کرد تا آنجا که ممکن است بیهوده خشمگین نشد. یک عامل برانگیخته شدن خشم انتقادهای دیگران

میباشد. انتقادهایی که بندرت واقعی بوده و به منظور بهبود رفتار و شخصیت ما بیان میگردند. معمولاً افرادی که نابجا اقدام به انتقاد از شما میکنند اهداف زیر را در سر دارند:

* دلسرد ساختن و ارباب شما.

* افکندن اشتباهات، تقصیرات و گناه ها به گردن شما و فرافکنی.

* تغییر و کنترل شما.

* سرپوش نهادن به عیوب و کاستیهای خود.

* حسادت به شما.

* تخلیه عقده ها، خشمها و ناکامیهای گذشته خود.

بنابراین در واکنش به اینگونه انتقادهای خونسردی خود را حفظ کرده و با قاطعیت اما با آرامش در مقابل منتقد خود بیایستید. نکته دیگر آنکه خود را برای موضوعاتی که کنترلی روی آنها ندارید خشمگین نسازید. شما تنها قادر به تغییر خود و واکنش خود نسبت به دنیای پیرامون خود میباشید. نکته آخر آنکه خشم از طرز تفکر ما نسبت به وقایع پیرامونمان نشأت میگیرد نه خود وقایع بنابراین با کنترل افکارتان خشم خود را نیز تحت کنترل خویش در آورید. هیچ چیز و هیچکس قادر به خشمگین ساختن شما بدون اراده و خواسته شما نبوده و هنگامی که به فردی چنین اجازه ای را میدهید تا شما را خشمگین سازد در واقع کنترل خود را بدست آن فرد سپرده اید.

بخش دوم: با کنترل خشم از زندگی لذت ببریم

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص 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 سلامت و

تندرستی و عواطف انسانی می باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما به وجود آورد. همچنین خشم می تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند. و زودتر از آنچه تصور می کنید به سلامت شما آسیب می رساند. متأسفانه خشم برای شما مانند همدم همیشگی است که تمام عمر همراهتان خواهد بود و با هر طغیانی، فشار خونتان را به مقدار قابل توجهی بالا خواهد برد و این تنها یکی از پیامدهای زیانبار خشم بر تندرستی شما است. افزون بر این باید بدانید که خشم و عصبانیت همچون زهری است که دائماً به درون شما می ریزد. حال ممکن است این سؤال در ذهن شما متبادر شود که خشم چیست؟ و چگونه می توانید از دست این پدیده رنج آفرین رهایی یابید؟ خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است: خشم می تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنشی جنون آمیز باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی های روانشناسی اشخاص تغییر می کند. هنگامی که عصبانی می شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می شود، ضربان قلب و فشار خونتان بالا می رود و میزان ترشح هورمون ها نیز افزایش می یابد. عصبانیت می تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند. فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً باعث خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می توانند خشم شما را برانگیزند. بیان کردن خشم، صحبت کردن پر خاشگرانه و عکس العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می شویم، از خود بروز می دهیم. خشم عکس العمل طبیعی در برابر تهدید، خطر و... است که به ما این اجازه را می دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسانها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می کنند، از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی ناهنجار

تلقی می گردد و پیامدهائی منفی خواهد داشت. سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم وجود دارد: ۱- ابراز کردن ۲- سرکوب کردن ۳- آرام کردن. ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر، این روش منطقی ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تبرئه نمائید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید. جسور بودن به این معنی نیست که قلدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید. سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهایی خوب و مثبت بیاندیشید. هدف از این روش، مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده است. اما پیامد منفی این روش، این است که اگر عصبانیت خود را ابراز نکنید، خشم فروخورده در درون شما باقی می ماند و این خشم درونی می تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود. از این رو، بیان نکردن خشم می تواند مشکلات دیگری را به وجود آورد. افرادی که خشم خود را ابراز نمی کنند، نسبت به همه چیز بدبین هستند و با دیگران رفتاری پر از کینه و خصمانه دارند. آنها مرتب دیگران را تحقیر می کنند و همه چیز را مورد انتقاد قرار می دهند و معمولاً در روابط خود با دیگران دچار مشکل هستند و کمتر رابطه ای موفق دارند. در نهایت سومین راهکار فرو نشاندن خشم مرحله آرام کردن آن است. در این حالت با جملات و واژه های تسکین دهنده خود را آرام کنید. بنابر این می توان چنین نتیجه گرفت که شما نه تنها در قبال اعمال ظاهری خود مسئول هستید، بلکه روحیات درونی خود را هم باید پرورش دهید. پس بکوشید به هنگام خشم خود را تسکین دهید و احساسات خود را مهار کنید. کنترل خشم این امتیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می شود، کاهش می یابد. بی تردید نمی توان پیشاپیش حوادثی را که باعث

خشم می شوند، از سر راه برداشت و یا از روبه‌رو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید نتوانیم آنها را تغییر دهیم اما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

بخش سوم: نگاهی علمی و اجمالی به مدیتیشن کنترل خشم و عصبانیت

- با تهی بودن از خشم، شادی از آن شماس

خشم، حس آرامش ما را بر هم می‌زند و به‌صورت یک میهمان ناخوانده ظاهر می‌شود. علاوه بر این که خشم تولید استرس می‌کند و اثرات ذهنی و روانی ناخوشایندی به بار می‌آورد، باعث بالا رفتن فشار خون و برخی ناراحتی‌های جسمی نیز می‌شود.

خشم معمولاً در اثر ناکامی به وجود می‌آید. در این مواقع اگر لحظه‌ای توقف کرده و فکرمان را سازمان‌دهی کنیم می‌توانیم حس ناکامی را از خود دور کنیم. در اصل ناکامی و به دنبال آن خشم وقتی ایجاد می‌شود که ما کنترل ذهنمان را از دست می‌دهیم.

گاهی اوقات شاید هیچ توضیح و دلیل منطقی‌ای برای خشممان پیدا نکنیم و صرفاً یک موقعیت یا یک‌سری شرایط ناهماهنگ کنار هم قرار بگیرند و خشم را درون ما بیدار سازند، در این موقع است که ما ذات شاد و آرام خود را با حس غیرطبیعی و ناهماهنگی به نام خشم جابه‌جا می‌کنیم. اما برای همه افرادی که تصمیم دارند خود را از این احساس ناخوشایند جدا سازند راه حلی وجود دارد. راهی که می‌تواند خشم را در هم بشکند. در این راه حل یک حالت هماهنگی و هارمونی وجود دارد و این راه‌ها کارهایی هستند که به وسیله انجام دادن آنها حس تعادل درونی و شادی و آرامش، مجدداً در درونمان جاری می‌شود و ما را به ساحل امن و آسایش هدایت می‌کند.

می‌توانید در جایی بنشینید و یا حتی راه بروید، در هر یک از این شرایط توجه خود را به تنفس معطوف کنید. اگر نفس خود را حبس کرده‌اید آگاهانه بازدمی انجام دهید. حالا با دو شماره نفس بکشید: ۱-۲، و با دو شماره دیگر عمل بازدم را انجام دهید ۳-۴.

- برای مدت یک دقیقه این تنفس را تکرار کنید.

در حالی که با همان نظم تنفس می‌کنید، توجه خود را به افکارتان معطوف سازید. به موقعیتی که باعث عصبانیت شما شد، فکر کنید شما چه طور می‌توانستید آن موضوع را حل کنید به نحوی که به نفع همه افراد درگیر در این ماجرا باشد؟ کلیه راه حل‌های مؤثر را در ذهنتان مرور کنید و خود را در حال انجام دادن آنها ببینید. حال زمانی را به نوشتن افکارتان اختصاص دهید. دفترچه کوچکی فراهم کرده و تمام افکار مربوطه را در آن یادداشت کنید. دفعه بعد که خشمگین شدید به یاد بیاورید که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد، راه حلی با بهترین پیامدها برای همه افراد درگیر در آن موقعیت. انتخاب کنید که خوشحال باشید، حس ناکامی را از خود دور کنید و به آن موقعیت با نگرشی تازه ببینید و راه حل تازه‌ای بیابید، افکاری صلح‌جویانه، آرامش‌بخش و با بیشترین درجه خوبی، افکاری که بیشترین نتیجه مثبت را به بار آورد.

بخش چهارم: نقش منطق در کنترل خشم

منطق، خشم را شکست می‌دهد، زیرا خشم حتی هنگامی که موجه است می‌تواند به سرعت غیرمنطقی شود. بنابر این از منطق و استدلال بهره بگیرید تا چشم انداز متعادل تری به دست آورید. افرادی که به سادگی عصبانی می‌شوند ولی خشم خود را با پرخاشگری و ناسزاگویی بیان نمی‌کنند؛ ممکن است دچار بیماری‌های جسمی با بدخلقی شوند یا به تنهایی پناه ببرند. از نظر روانشناسان این افراد در مقابل ناکامی‌ها کم تحمل هستند. به عبارت ساده تر آنها فکر می‌کنند هرگز نباید دچار ناکامی، ناراحتی یا مزاحمت شوند و به محض رویارویی با کوچکترین ناملایمات خشمگین می‌شوند. یکی از دلایلی که می‌توان برای این مسئله برشمرد دلیل ژنتیک یا فیزیولوژیک است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بعضی از کودکان زودرنج و حساس به دنیا می‌آیند و به آسانی عصبانی می‌شوند. بسیاری از علایم حساسیت و زودرنجی در سنین خیلی پایین خود را نشان می‌دهند. یکی دیگر از دلایل را می‌توان دلیل فرهنگی- اجتماعی ذکر کرد. تحقیقات انجام شده نشان

می دهد در مورد افرادی که زود عصبانی می شوند سابقه فامیلی نیز می تواند نقش داشته باشد.

برای کنترل خشم خود می توانید از روش های ساده ای کمک بگیرید:

- نفس عمیق بکشید و به هنگام تنفس کلمه یا عبارتی آرامش بخش مثل «آرام» یا «سخت نگیر» را برای خود تکرار کنید.

- ذهن خود را به کار بگیرید. با کمک گرفتن از خاطرات یا تصورات خود تجربه ای آرامش بخش را در ذهن خود مجسم کنید.

- تمرینات بدنی یوگا نیز مانند فعالیت های ورزشی می تواند بدن و ذهن شما را آرام سازد.

نوسازی در ادراکات ذهنی: منظور از این عبارت تغییر در روش اندیشیدن شماست، افراد عصبانی معمولاً ناسزا می گویند، بددهنی می کنند، یا کلماتی را به زبان می آورند که افکار آنها را منعکس می سازد. هنگامی که عصبانی هستید این افکار را با افکار منطقی تری جایگزین سازید. برای مثال به جای آن که به خود بگویید «وحشتناک است، همه چیز خراب شد» بگویید: «درست است، مشکلی پیش آمده و من نیز بسیار ناراحتم ولی دنیا به آخر نرسیده است و عصبانیت هم چیزی را درست نمی کند».

هنگام عصبانیت وقتی درباره خود یا کس دیگری صحبت می کنید مراقب به کار بردن کلماتی مانند «هیچوقت»، «همیشه» و امثال آن باشید عباراتی مانند «این ماشین هیچوقت کار نمی کند» یا «تو همیشه همه چیز را فراموش می کنی» موجب می شوند احساس کنید حق با شماست و راهی برای حل مشکل وجود ندارد. این گونه سخنان همچنین افرادی را که مایلند به طریقی با شما کار کنند تحقیر و گریزان می سازد.

منطق، خشم را شکست می دهد، زیرا خشم حتی هنگامی که موجه است می تواند به سرعت غیرمنطقی شود. بنابر این از منطق و استدلال بهره بگیرید تا چشم انداز متعادل تری به دست آورید. افراد عصبانی معمولاً انتظار دارند در زندگی خود همواره با رضایت،

قدردانی، تفاهم و اشتیاق روبه رو شوند و در غیر این صورت بر خلاف افراد منطقی و صبور ناراحتی شان به خشم تبدیل می شود. این افراد لازم است با بازنگری در مورد خواسته ها و افکارشان خود رابه بیان واکنش های طبیعی عادت دهند. نمی توان گفت عصبانیت در همه موارد غلط، بی مورد و اشتباه است بلکه در بسیاری از مواقع واکنشی طبیعی و سالم در مقابل مشکلاتی است که در زندگی روزمره ما به طور اجتناب ناپذیر پیش می آیند. اگر بیاموزید با مسائل خود به طور صحیح روبه رو شوید حتی در صورت عدم موفقیت باز هم کمتر دچار آشفتگی و بی قراری خواهید شد.

افرادی که زود عصبانی می شوند معمولاً مایلند خیلی سریع به نتیجه برسند در حالی که بسیاری از این نتایج ممکن است نادرست باشند. به عنوان راهی برای کنترل خشم بهتر است هنگامی که در میان بحثی داغ قرار می گیرید قبل از هر چیز آرام باشید و به جوابی که می خواهید بدهید فکر کنید. هر چیزی که به فکرتان می رسد فوراً بر زبان نرانید. در عین حال با دقت به آنچه دیگران می گویند گوش دهید و قبل از جواب دادن خوب فکر کنید. همچنین به چیزی که موجب برخورد و عصبانیت شده توجه کنید. برای مثال، شما از جمله افرادی هستید که به حدودی از آزادی عمل و داشتن زندگی خصوصی معتقدید و «شخص بخصوصی» که در زندگی شماست مثلاً همسر یا دوست شما مایل به داشتن ارتباط و نزدیکی بیشتر با شماست. اگر زمانی او شما را مورد انتقاد قرار داد بلافاصله شروع به مقابله نکنید و او را تحت عنوان «زندانبان»، «محافظ» یا «طوق گردن» مورد خطاب قرار ندهید. طبیعی است هنگامی که مورد انتقاد قرار می گیرید حالت دفاعی به خود بگیرید ولی جنگیدن را آغاز نکنید، در مقابل به پیامی که کلمات می خواهند به شما برسانند توجه کنید، شاید آن کسی که از شما انتقاد می کند احساس کرده مورد بی مهری قرار گرفته یا نادیده انگاشته شده است. شاید لازم باشد کمی صبورانه بیندیشید یا رفتار خود را بررسی کنید ؛ ولی اجازه ندهید بحث از کنترل خارج شده و به یک جریان فاجعه آمیز تبدیل شود.

بخش پنجم: نگاهی به نظریه‌هایی درباره خشونت و کنترل خشم

اریک فروم معتقد است که انسان دارای نوعی از پرخاشگری بالقوه و ذاتی است که اساساً در پاسخ به تهدید علایق حیاتی او به طور اعم بروز می‌کند. این خشونت برای حفظ زیست، دفاعی ضروری است ولی نوع دیگر آن غریزی نیست بلکه تحت تاثیر یادگیری و محیط فرهنگی و اجتماعی انسان است. فلاسفه و دانشمندان هر یک به فراخور دیدگاه خود انسان را تعریف کرده‌اند. براساس این تعاریف؛ یکی از ویژگی‌های او را در نظر گرفته‌اند مانند تفکر، نطق، اجتماعی بودن، خنده و... در یکی از تعاریف، الیوت ارنسون می‌گوید: انسان، حیوان پرخاشگر و ستیزه جوست. با این تعریف این سؤال مطرح می‌شود آیا واقعاً پرخاشگری در انسان فطری است و در ذات او موجود است؟ یادگیری تا چه حد در پرخاشگری مؤثر است؟

ژان ژاک روسو می‌گوید: انسان در محیط طبیعی، موجودی مهربان، شاد و خوب است. قیود اجتماعی او را مجبور به پرخاشگری و فساد می‌کند این نظریه و نمونه‌های دیگر به جنبه اکتسابی یادگیری پرخاشگری تأکید دارند همچنانکه فرزند خانواده خشن هرگز مهربان و صبور نخواهد بود. حسن هرگز نمی‌توانست با فرزندش با مهربانی رفتار کند تمام وظایف خود را انجام می‌داد ولی توأم با خشونت و پرخاشگری. بررسی زندگی دوران کودکی حسن نشان می‌دهد که او نزد نامادری خشن پرورش یافته و هرگز جز پرخاشگری رفتاری دیگر را نیاموخته است.

بسیاری از اندیشمندان از جمله پروفیسور عدل معتقد بوده‌اند که انسان در محیط طبیعی خشن و بی‌رحم است و تنها برقراری نظم و تربیت در جامعه می‌تواند او را مهار کند و یا سبب تصعید غرایز طبیعی پرخاشگرانه او بشود.

نوربرت الیاس، جامعه‌شناس آلمانی در کتاب فرآیند تمدن (۱۹۳۹) چنین بیان می‌کند که در تمدنهای ابتدایی بشری، استفاده از زور و اجبار عاملی بود که افراد در جامعه را مجبور به قبول حقوق و حد و مرز زندگی دیگران می‌کرد. این تعریف از متدین بودن را می‌توان

تا حد قابل قبولی به مفهوم «تقوا» منطبق دانست که در ادیان الهی نسبت به آن تأکید بسیار شده است. نتیجه اینکه متدین بودن و تقوا داشتن عامل مهمی در رعایت حقوق، مدارا و پرهیز از رفتار خشونت آمیز با دیگران است. واقعیت نیز چنین است که شخص هنگامی از روشهای خشونت گرایانه استفاده می کند که نتوانسته باشد دیگران را تحمل کند و در مواجهه شدن با دیگران برای رعایت و تحمل دیگری، ترمزهای درونش عمل نکنند.

نوربرت الیاس معتقد است که خشونت پدیده ای است که در فرآیند اجتماعی شدن آموخته می شود و از آنجایی که عدم خشونت ورزی به سطح تمدن جامعه و رشد فرهنگ احترام به شخصیت و عقاید دیگران و روشهای زندگی و شیوه های رفتاری دیگری و شکل گیری فرهنگ دموکراسی در جامعه مربوط است به نظر می رسد که محو خشونت ممکن نیست مگر آنکه در همه نهادهای رسمی و غیررسمی (مانند مدرسه و خانواده) خرد و کلان جامعه تغییر و تحولی بنیادین و مستمر و پایدار صورت گیرد، تنها در این صورت فرهنگ خشونت ورزی خود را به مدارای اجتماعی خواهد سپرد.

بخش ششم: هفت راه کلیدی برای سرکوب گری خشم و خشمگینی

روش های مختلفی برای کنترل حالت خشم وجود دارند و عمل به این روش ها می تواند در کنترل حالت موثر باشد. به نظر می رسد از بین روش های مختلف برای کنترل حالت خشم استفاده از هفت روش زیر موثرتر می باشد.^۱

روش اول: به کار بردن روش حل مساله

در بسیاری از مواقع یکی از علل مهم ظاهر شدن حالت خشم عدم وجود مهارت های لازم برای حل مسائل و مشکلاتی است که اشخاص در زندگی روزمره ی خود با آنها روبرو می شوند است. این موضوع اثبات شده است که احساس ناتوایی در حل مسائل زندگی می تواند با ظاهر شدن احساس ناکامی همراه باشد و احساس ناکامی نیز در ایجاد حالت خشم

^۱ سایت اینترنتی مشاور و روانشناس متخصص جناب آقای دکتر حسین لطفی نیا به آدرس <http://dr-lotfinia.ir>

نقش مهمی را بر عهده دارد. بکار بردن روش حل مساله می تواند یکی از روش های مفید برای کاهش میزان شدت هیجانات ناخوشایند (مانند هیجان خشم) باشد. اجرای روش حل مساله بسیار ساده بوده و برای اجرای این روش کافی است شش مرحله ی فرعی زیر اجرا شود:

۱- تعریف دقیق مساله: در این مرحله شخص مساله ای که با آن روبرو شده است را به صورت دقیق و با توجه به ابعاد مختلف آن برای خود تعریف می کند و کوشش می نماید آن مساله را به صورتی برای خود تعریف کند که بتواند با استفاده از روش حل مساله راه حل مناسبی برای آن پیدا نماید

۲- تعیین اهداف حل مساله: در این مرحله شخص اهداف مورد نظر برای حل مساله ای که با آن روبرو شده است را با توجه به تواناییها و امکانات موجود خود تعیین نموده و کوشش می کند اهدافی برای حل آن مساله تعیین نماید که منطقی و قابل دسترس باشند.

۳- به ذهن آوردن راه حل های مختلف برای حل مساله: در این مرحله شخص کوشش می نماید انواع راه حل های احتمالی برای حل مساله ای که با آن روبرو شده است را به ذهنش بیاورد. نکته مهم در اجرای این مرحله عدم توجه به موثر یا غیرموثر بودن این راه حل ها می باشد. به عبارت دیگر در این مرحله شخص باید تلاش کند هر چه می تواند راه حل های زیادتری را به ذهنش بیاورد بدون آنکه به کیفیت یا کار آمد بودن این راه حل ها توجه نماید

۴- انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های پیشنهادی: در این مرحله شخص میزان مزیت ها و معایب هر یک از راه حل هایی که در مرحله قبل به ذهنش آورده است را مورد بررسی قرار می دهد و کوشش می کند راه حلی که بیشترین مزیت و کمترین عیب را داشته باشد برای حل مساله خود انتخاب نماید.

۵- برنامه ریزی و اجرای راه حل انتخاب شده: در این مرحله شخص برنامه ریزی لازم را برای اجرای راه حل انتخاب شده به عمل آورده و کوشش می کند که راه حل انتخاب شده را اجرا نماید.

۶- ارزیابی میزان کارآیی و یا عدم کارآیی راه حل اجرا شده: زمان اجرای این مرحله بعد از اجرای راه حل انتخاب شده می باشد و در این مرحله میزان کارآیی و یا عدم کارآیی راه حل اجرا شده مورد بررسی قرار می گیرد. اگر نتایج این بررسی نشان بدهد که میزان کارآیی راه حل اجرا شده در سطح بالایی قرار دارد مراحل روش حل مساله به پایان می رسد و راه حل اجرا شده می تواند در موقعیت های مشابه دیگر نیز مورد استفاده قرار گیرد اما اگر نتایج بررسیها نشان دهنده ی عدم کارآیی راه حل اجرا شده باشد در آن صورت شخص باید به مرحله شماره سه روش حل مساله یعنی مرحله به ذهن آوردن راه حل های مختلف برای حل مساله برگشته و از بین راه حل های پیشنهادی راه حل مناسب دیگری را انتخاب نمود.

روش شماره دوم: فراگیری روش های ایجاد کننده حالت آرمیدگی

حالت آرمیدگی حالتی کاملاً متفاوت با حالت خشم می باشد. روانشناسان اعتقاد دارند رسیدن به حالت آرمیدگی عاملی مهم در کنترل حالت خشم است. برای رسیدن به حالت آرمیدگی روش های مختلفی وجود دارد. برخی از این روش ها عبارتند از:

الف: روش آرمیدگی عضلانی: این روش یکی از روشهایی است که در رفتار درمانی مورد استفاده زیاد قرار می گیرد. کاربرد اصلی روش آرمیدگی عضلانی برای مقابله با مشکلات مختلف روانشناختی بخصوص ترس های غیرعادی و اضطرابهای شدید می باشد. همچنین از روش آرمیدگی عضلانی برای مقابله با حالت های خشم شدید و مکرر نیز استفاده می شود. فرضیه ی اصلی کارآمد بودن روش آرمیدگی عضلانی برای مقابله با هیجانات ناخوشایند (مانند هیجان خشم یا هیجان غمگینی) بر روی این اصل استوار می باشد که حالت سفت بودن عضلات با ایجاد حالت های هیجانی منفی و حالت شل بودن عضلات با حالت های هیجانی منفی همراه می باشد پس می توان با بکار بردن روش آرمیدگی عضلانی به شخص آموزش داد که عضلات خود را در حالت شل بودن قرار دهد و در نتیجه با غلایم هیجانی منفی مانند حالت ناراحتی و تنش به صورت بهتری مقابله نماید.

در فرایند اجرای روش آرمیدگی عضلانی به شخصی که در کنترل برخی از هیجانات منفی (مانند هیجان خشم) با مشکلاتی روبرو می باشد آموزش داده می شود که عضلات اساسی بدن خود را ابتدا برای چند ثانیه در حالت سفت بودن کامل و سپس برای چند ثانیه دیگر در حالت شل بودن کامل قرار دهد و به احساس های متفاوت خود در حالت های اول و دوم توجه نماید. بکار بردن مرتب روش آرمیدگی عضلانی به شخصی که در کنترل حالت خشم خود با مشکلاتی روبرو می باشد کمک می نماید تا میزان تنشها و ناراحتیهای خود را که به صورت بالقوه می توانند منبع مهم ایجاد و یا تداوم حالت خشم باشند را کاهش دهد و در نهایت به صورت بهتری بتواند با محرک های تحریک کننده حالت خشم مقابله نماید.

ب : روش آرمیدگی تنفسی : این روش یکی دیگر از روش های ایجاد کننده حالت آرمیدگی می باشد. اجرای روش آرمیدگی تنفسی بسیار آسان بوده و تنها کافی است که شخص بر روی یک صندلی راحت قرار گرفته و بعد از احساس راحتی عمل دم را با تلاش برای فرو بردن هر چه بیشتر هوای محیط به داخل شش ها آغاز کند سپس هوای وارد شده به شش ها را برای مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه نگه دارد. بعد از گذشت زمان فوق هوای موجود در درون شش ها را به آرامی از طریق بینی خارج نموده و در هنگام شدن هوا به احساس راحتی و آرامشی که در آن لحظه تجربه می کند توجه نماید.

ج : انجام حرکات ورزشی روزانه : یکی از راههای رسیدن به حالت آرمیدگی انجام منظم حرکات ورزشی می باشد. انجام منظم حرکات ورزشی علاوه بر نقش مثبتی که در حفظ سلامت جسمانی دارد در بهبود سلامت روانشناختی نیز موثر است. انجام منظم حرکات ورزشی با افزایش میزان آستانه ی تحمل در برابر محرک های تحریک کننده حالت خشم ارتباط مستقیمی دارد. همچنین نتایج برخی از پژوهشها نشان می دهد که انجام حرکات ورزشی روزانه با افزایش آزاد سازی میزان آزاد سازی برخی از ناقله های عصبی بخصوص ناقل عصبی سروتونین در مغز همراه است و افزایش میزان آزاد سازی این ناقل های عصبی

به خصوص ناقل عصبی سروتونین در کاهش میزان حالت پرخاشگری و خشونت نقش مهمی دارد.

انجام حرکات ورزشی روزانه با کاهش میزان سطح غمگینی و افزایش میزان سطح امیدواری به زندگی نیز ارتباط دارد. همچنین انجام حرکات ورزشی روزانه با کاهش میزان احساس های منفی مانند احساس شکست و ناکامی ارتباط دارد و از این طریق یعنی کاهش دادن میزان سطح احساسات منفی می تواند سطح حالت خشم را کاهش دهد. نتایج پژوهش ها نقش مثبت انجام حرکات ورزشی روزانه را در کاهش میزان دریافت استرس ها و کاهش میزان فعالیت افکار مزاحم را در ذهن اثبات نموده اند.

د : انجام تمرینات برای رسیدن به حالت آرمیدگی ذهنی

توانایی قرار دادن خود در حالت آرمیدگی ذهنی یکی از راههای بسیار موثر برای مقابله ی بهتر با افزایش میزان هیجانات منفی مانند هیجان خشم و اضطراب می باشد. برای رسیدن به حالت آرمیدگی ذهنی کافی است که بر روی یک صندلی راحت قرار گرفته و در حالی که چشم ها بسته است سعی نمود تمام اعضای بدن را در حالت آرمیدگی قرار داد و سپس کوشش نمود ذهن را با تجسمات خوشایندی مانند تجسم در مورد موفقیت های قبلی در زندگی پر کرد. در برخی از مواقع به علت وجود اضطراب و نگرانی شدید قرار دادن ذهن در حالت آرامش بسیار مشکل است. در چنین مواقعی انجام تمرینات ذهنی می تواند وسیله ی خوبی برای رسیدن به حالت آرمیدگی ذهنی باشد. همچنین انجام مرتب تمرینات ذهنی برای رسیدن به حالت آرمیدگی ذهنی مانع مهمی در برابر هجوم افکار غیرمنطقی به ذهن می باشد. افکار غیر منطقی امکان دارد در اثر روبرو شدن با محرک های بیرونی ناخوشایند ایجاد شده باشند و یا آنان امکان دارد در نتیجه ی فعالیت محرک های درونی آزار دهنده بوجود آمده باشند. برخی از روانشناسان (مانند ویت کنز (Watkins) و نلون هاکسما (Nalionhaksimia) نشخوار ذهنی را مهمترین محرک درونی آزار دهنده که منجر به ایجاد افکار غیر منطقی می شود می دانند. به نظر آنان حالت نشخوار ذهنی بیشتر زمانی ظاهر می شود که میزان سطح حالت خلقی شخص به دلایل گوناگون کاهش می یابد. آنان

برای مقابله با حالت نشخوار ذهنی توصیه می کنند که اشخاص باید سعی کنند از صرف وقت زیاد برای کنترل یا مقابله ی مستقیم با این افکار خودداری شده و به جای آن اجازه دهند این افکار در ذهن جریان یابند.

روش سوم : آموزش روش های افزایش دهنده ی میزان احساس همدلی و همدردی

احساس همدلی و همدردی مانند احساس آرمیدگی حالتی متفاوت با حالت خشم می باشد. بین میزان حالت خشم و میزان احساس همدلی و همدردی ارتباط معکوسی وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان احساس همدلی و همدردی شدت حالت خشم کاهش و بر عکس با کاهش میزان احساس همدلی و همدردی میزان حالت خشم افزایش می یابد. روانشناسان اعتقاد دارند احساس همدلی و همدردی و حالت خشم بر روی یکدیگر اثر بازدارنده متقابل بجا می گذارند. به عبارت دیگر وجود یکی از این عوامل سبب عدم وجود عامل دیگر می گردد. روانشناسان همچنین افزایش میزان احساس همدلی و همدردی را سلاحی موثر برای مقابله با خطاهای شناختی می دانند. خطاهای شناختی اصطلاحی است که برای نخستین بار آرثون بک (Aran bck) ابداع نمود. وی که ابداع کننده ی درمان شناختی - رفتاری است اعتقاد دارد خطاهای شناختی از افکار و اعتقادات منفی سرچشمه می گیرند و نقش مهمی در ایجاد و یا تداوم اختلالات روانشناختی مانند اختلالات افسردگی و اضطرابی دارند. افزایش میزان افکار و اعتقادات منفی علاوه بر آنکه موجب ایجاد خطاهای شناختی می شوند سبب افزایش میزان هیجانهای منفی مانند هیجان اضطراب، غمگینی و خشم نیز می گردند. امروزه در دوره های آموزش مدیریت حالت خشم بر روی لزوم فراگیری راههای افزایش میزان احساس همدلی و همدردی به عنوان راهی موثر برای کنترل حالت خشم تاکید می شود. معمولاً در این دوره ها برای افزایش میزان احساس همدلی و همدردی روش های زیر به شرکت کنندگان آموزش داده می شود.

۱- روش عدم قضاوت فوری در مورد سخنان و رفتارهای ناراحت کننده دیگران

۲- آموزش روش های افزایش دهنده میزان انعطاف پذیری ذهنی

۳- آموزش مهارت های اجتماعی

۴- آموزش روش های کاهش دهنده ی حالت انزوای اجتماعی

روش چهارم: آشنایی و مقابله با برخی اعتقادات نادرست در مورد فواید نشان دادن حالت خشم

در بین برخی از مردم امکان دارد اعتقادات نادرستی در مورد فواید نشان دادن حالت خشم وجود داشته باشد. یکی از این اعتقادات نادرست آن است که نشان دادن حالت خشم مکرر سبب حساب بردن دیگران از تواناییها و قدرت های ما می شود. داشتن اعتقاداتی مانند اعتقاد فوق می تواند عاملی مهم در احتمال افزایش میزان ظاهر شدن حالت خشم در موقعیتهای مختلف گردد. نظریه های مختلفی پیرامون علل ایجاد اعتقادات نادرست در مورد فواید نشان دادن حالت خشم ابراز شده است. بر اساس یکی از این نظریه ها نوع روش های فرزند پروری که والدین در تربیت فرزندان خود از آنها استفاده می نمایند مهمترین نقش را در بوجود آمدن این اعتقادات بازی می کنند و بر اساس نظریه ی دیگر عوامل فرهنگی و اجتماعی در این زمینه نقش مهمتری دارند. شناخت درمانگران برای مقابله با اعتقادات نادرستی که پیرامون فواید نشان دادن حالت خشم وجود دارد راههای مختلفی را پیشنهاد نموده اند. یکی از این راهها روش به زیر سوال بردن درستی این اعتقادات می باشد. در زمان اجرای روش فوق به اشخاص آموزش می دهند که سوالاتی مانند سوالات زیر را از خود پرسیده و تلاش کنند که به آنها پاسخ دهند. برخی از این سوالات عبارتند از:

۱- آیا مدارک و شواهد کافی وجود دارد که حالت ابراز خشم من در بالا بردن میزان سازگاری و افزایش میزان ارتباطاتم با دیگران مفید بوده است؟

۲- آیا اعضای خانواده و یا دوستانم رغبتی به مشاهده حالت خشم مکرر من نشان می دهند؟

۳- آیا غیر از حالت ابراز خشم راه دیگری برای بیان اعتراضاتم به سخنان و یا رفتارهای دیگران در اختیار ندارم؟

۴- آیا حالت خشم مکرر من سبب بهبود وضعیت کلی زندگی ام شده است؟

به نظر شناخت درمانگران با مطرح نمودن سوالاتی مانند سوالات فوق و کوشش برای پاسخ دادن به این سوالات توانایی ما برای مقابله با اعتقادات نادرستی که در مورد فواید نشان دادن حالت خشم داریم افزایش یافته و به صورت بهتری می توانیم هیجانات متفاوت با هیجان خشم (مانند هیجان شادی و یا همدلی) را در درون خودمان ایجاد نمائیم.

روش پنجم: آموزش روش های مفید برای مقابله با افکار تحریک کننده حالت خشم

در اغلب اوقات فرایند آغاز خشم بسیار سریع می باشد و برای شناسایی افکاری که قبل از ظاهر شدن این حالت هیجانی وجود دارند و احتمالا در ایجاد حالت خشم نقش مهمی را بازی می کنند فرصت کافی در اختیار نمی باشد. اکثر مردم در مورد نقش افکار تحریک کننده ی حالت خشم در ظاهر شدن این حالت هیجانی آگاهی کافی ندارند و معمولا علت اصلی ظاهر شدن حالت خشم شان را به سخنان و رفتارهای نامناسب دیگران نسبت می دهند. روانشناسان اعتقاد دارند قبل از ظاهر شدن حالت خشم در ذهن انسانها سلسله ای از افکار بوجود می آیند که اصطلاحا به آنها افکار تحریک کننده حالت خشم می گویند. از ویژگیهای مهم این افکار محتوای منفی و راه یابی سریع آنها به ذهن بدون اراده و خواست خود شخص می باشد. به نظر می رسد یکی از راههای موثر مقابله با حالت های خشم شدید و مکرر تلاش برای شناسایی افکار تحریک کننده حالت خشم و جایگزین نمودن آنها با افکار متفاوت می باشد. بنظر می رسد زمانی که عمل فوق چندین بار با موفقیت تکرار گردد در آینده واکنش به محرک های ایجاد کننده حالت خشم بسیار مناسب تر و منطقی تر خواهد بود. در اکثر مواقع شناسایی افکار تحریک کننده حالت خشم آسان نمی باشد و نیاز به استفاده از روش های مختلفی مانند روش توجه به تغییرات ایجاد شده در احساسات

و رفتارها دارد. بعد از شناسایی افکار تحریک کننده حالت خشم باید با استفاده از روش های مختلف برای تغییر افکار تحریک کننده حالت خشم اقدام نمود. یکی از روش های مطرح شده برای تغییر افکار تحریک کننده حالت خشم روش بازسازی شناختی می باشد. در این روش به شخصی که در کنترل حالت خشم با مشکلاتی روبرو است وجود ارتباط متقابل بین سه عامل افکار، احساسات و رفتارها توضیح داده می شود و وی بعد از آگاهی از وجود ارتباط فوق به این نتیجه می رسد که درمورد علل رخ دادن برخی از رویدادها فرضیه های نادرستی در ذهنش شکل گرفته است و شکل گیری این فرضیات نادرست در آغاز و یا شعله ور شدن حالت خشمش نقش مهمی داشته است. نتایج پژوهش های شناخت درمانگران نشان می دهد که شناسایی افکار تحریک کننده حالت خشم و مقابله با این افکار در کاهش میزان حالت های خشم شدید و مکرر بسیار موثر است.

روش ششم: آموزش اجرای روش گفتگوی درونی

استفاده مکرر از روش گفتگوی درونی در کاهش میزان شدت و تعداد دفعات تجربه ی حالت خشم مفید می باشد. در جریان اجرای روش گفتگوی درونی شخصی که در کنترل حالت خشمش با مشکلات زیادی روبرو می باشد موقعیتی که در آن حالت خشم را تجربه نموده است تجسم می کند و در مورد ابعاد مختلف آن موقعیت مانند شیوه ی واکنش به محرک تحریک کننده حالت خشم، انواع احساسات و هیجانات به وجود آمده در اثر روبرو شدن با محرک تحریک کننده حالت خشم و افکارمختلفی که در آن موقعیت در ذهنش وجود داشته است با خود گفتگو می نماید. استفاده از روش گفتگوی درونی برای شخصی که در کنترل حالت خشمش با مشکلات زیادی روبرو می باشد فرصتی را فراهم می نماید که بتواند ارزیابی بهتری در مورد عوامل احتمالی ایجاد کننده و یا نگهداری کننده ی حالت خشمش بنماید. همچنین استفاده مکرر از این روش احتمال دارد سبب افزایش میزان کنترل شخص بر روی رفتار ها ی خود در موقعیتهای تحریک کننده حالت خشم گردد. روش گفتگوی درونی را می توان هم در موقعیت های بعد از تجربه حالت خشم و هم در مواقعی که احساس می شود حالت خشم در حال ظاهر شدن

است بکار برد. هدف اصلی کاربرد روش گفتگوی درونی جلوگیری از ظاهر شدن حالت خشم و یا کاهش شدت واکنش به این حالت هیجانی می باشد. بیان جملاتی مانند جملات زیر می تواند نوعی حالت گفتگوی درونی برای مقابله با ظاهر شدن حالت خشم باشد:

-اگرچه شخصی که در مقابل من قرار دارد خشمگین می باشد اما من در این لحظه از آرامش کافی برخوردار هستم.

-من اکثر اوقات توانستم خونسردی خود را حفظ نمایم.

-من شخص مستقلی هستم و نیاز ندارم بر اساس انتظارات دیگران زندگی نمایم

-من باید به قدرتهای درونی خودم اعتقاد داشته باشم

-در اکثر مواقع آنچه موجب احساس ناراحتی من می شود سخنان و یا رفتارهای دیگران نمی باشد بلکه عامل اساسی در این زمینه طرز نگرش و یا نوع افکارم می باشد

-خشم من پیامی است که نشان می دهد که نیاز بیشتری به گفتگو با خود و تلاش برای ایجاد آرامش در درونم دارم.

روش هفتم: فراگیری روش های افزایش دهنده ی میزان مهارت های اجتماعی

در برخی از مواقع علت ظاهر شدن حالت های خشم مکرر عدم وجود مهارت های لازم برای روبرو شدن با موقعیت های ناراحت کننده و یا ناتوانی در بکار بردن برخی از مهارت های اجتماعی (مانند مهارت ابراز وجود) می باشد. مهارت های اجتماعی مهارتهایی اکتسابی می باشند و فراگیری آنها از زمان تولد آغاز می شود. در تعیین میزان رشد مهارت های اجتماعی عوامل محیطی از جمله نوع روش هایی که والدین در فرزند پروری از آنها استفاده می کنند، محیط اجتماعی که شخص در آن رشد یافته است و عواملی مانند نوع دوستان نقش دارند. در شخصی که میزان سطح مهارت های اجتماعی وی در سطح پائینی قرار دارد انتظار می رود احتمال تجربه ی حالت های خشم شدید و مکرر در وی به هنگام روبرو شدن با

موقعیتهای ناراحت کننده بیشتر از سایرین باشد. اگرچه در حال حاضر علل ارتباط بین میزان پائین بودن میزان مهارت های اجتماعی و تجربه ی حالت های خشم شدید و مکرر کاملاً روشن نشده است اما در این زمینه نظریه های مختلفی مطرح می باشد. بر اساس یکی از این نظریه ها پائین بودن میزان مهارت های اجتماعی به صورت مستقیمی سبب برانگیخته شدن حالت خشم نمی شود بلکه پائین بودن میزان مهارت های اجتماعی میزان سطح احساس ناکامی را بالا برده و بالا رفتن میزان سطح احساس ناکامی می تواند سبب افزایش میزان سطح برانگیختگی و کاهش سطح تحمل شخص در برابر محرک های تحریک کننده حالت خشم شود. بر اساس یکی دیگر از نظریه هایی که در این زمینه بیان شده است پائین بودن میزان مهارت های اجتماعی سبب افزایش تمایل شخص به کناره گیری از اجتماع و افزایش احساس ناتوانی وی در حل مسائل مختلف زندگی شده و در نتیجه ی حالت فوق میزان آستانه ی تحمل او در برابر محرک های تحریک کننده حالت خشم کاهش می یابد. زمانی که میزان مهارت های اجتماعی شخصی پائین باشد شرکت وی در دوره های آموزشی مربوط به افزایش میزان مهارت های اجتماعی می تواند در افزایش میزان توانایی وی در مقابله با محرک های تحریک کننده حالت خشم بسیار مفید باشد. در دوره های آموزشی مهارت های اجتماعی معمولاً موضوعاتی مانند شیوه های برقراری ارتباط مناسب با دیگران، روش های کنترل حالت خشم و روش های مناسب ابراز اعتراض به سخنان و رفتارهای نامناسب دیگران آموزش داده می شود. بسیاری از روانشناسان ترجیح می دهند دوره های آموزش مهارت های اجتماعی را به صورت گروهی و اغلب در گروه های ۶ تا ۸ نفری برگزار کنند. برگزاری این دوره ها در حالت گروهی سبب می شود اشخاص شرکت کننده از تجارب سایر اعضا گروه در زمینه ی مقابله با مشکلات مختلف زندگی و از جمله مشکل کنترل حالت خشم آگاهی یابند. همچنین با شرکت در این دوره ها اشخاص شرکت کننده احساس می کنند که دیگران نیز مشکلات مشابه با مشکلات آنان دارند.

نتیجه گیری

در نتیجه گیری پایانی این مقاله فهمیدیم حالت خشم یکی از حالت های هیجانی می باشد که مانند سایر حالت های هیجانی با یک سلسله تغییرات فیزیولوژیکی، زیستی و رفتاری همراه می باشد. عوامل موثر در افزایش واکنش به محرک های تحریک کننده ی حالت خشم بسیار زیاد می باشند و برخی از این عوامل مانند روبرو شدن با شکست ها و شنیدن توهین ها در خارج از وجود شخص قرار دارند و برخی از این عوامل مانند به خاطر آوردن رویدادهای ناراحت کننده در درون شخص قرار دارند. از سوی دیگر حالت خشم با حالت های پرخاشگری و خشونت تفاوت هایی دارد. یکی از این تفاوت ها در ارتباط با میزان شدت و عوارض هر یک از این حالت ها می باشد. بطور کلی حالت های پرخاشگری و خشونت میزان شدت زیادتری در مقایسه با حالت خشم دارند و عوارض زیادتری را با خود دارند. تفاوت دیگر حالت خشم با حالت های پرخاشگری و خشونت آن است که در حالت پرخاشگری شخص تلاش می کند که به شخص دیگر آسیب فیزیکی و یا روانشناختی وارد کند و در حالت خشونت که حالتی شدیدتر از حالت پرخاشگری می باشد امکان دارد آسیبهایی که شخص به شخص دیگر وارد می نماید شدیدتر از آسیبی باشد که در حالت پرخاشگری وارد می شود و حتی ابراز این حالت خشونت می تواند به مرگ شخص دیگر که هدف خشونت قرار گرفته منجر شود. وجود عواملی در افزایش شدت ابراز حالت خشم نقش دارند. درباره خشم و پرخاشگری نظریه های مختلفی وجود دارد. بعضی از این نظریه ها پرخاشگری را یکی از غرایز اصلی انسان و ذاتی انسان می دانند؛ و سازوکار و همبسته های زیست شناختی خاصی برای آن قائلند. در واقع، طبق این نظریه ها، همه آدم ها این گزینه پرخاشگری را به نوعی با خود دارند. بر مبنای یکی از نظریه ها پرخاشگری نتیجه احساس ناکامی و سرخوردگی در فرد است. یعنی وقتی فرد می خواهد به چیزی برسد و عاملی بیرونی مانع تحقق این خواست می شود، و فرد نسبت به آن عامل بیرونی احساس خشم پیدا می کند. این احساس ممکن است با رفتاری خشونت آمیز، چه خشونت کلامی و چه خشونت آشکار فیزیکی، خودش را نشان بدهد؛ و در پی حذف آن عامل بازدارنده و ناکام کننده باشد. از این منظر اعمال خشونت می تواند «طبیعی» تلقی شود. باید توجه داشت

منظور از طبیعی بودن خشونت در اینجا تأیید آن نیست. اینجا و به خصوص وقتی درباره خشونت در روابط بین انسان ها حرف می زنیم، «طبیعی» را در برابر «مدنی» به کار می بریم. در واقع، صحبت از این است که طبیعت و غرایز انسان ممکن است چنین ایجاب کند که در برابر ناکامی به خشونت رو بیاورد، اما آنچه انسان را از گونه های موجودات دیگر جدا می کند این است که انسان موجودی است «مدنی»؛ و هزینه یی که برای این مدنیت و تمدن می پردازد آن است که در بسیاری جاها خواست آنی و بلاواسطه و بلافاصله غرایز خود را مهار می کند، یا ارضای آن را به تعویق می اندازد یا به شکلی دیگر تبدیل می کند. در واقع، آنچه از «انسان مدنی» انتظار می رود، رفتار واکنشی، غریزی و رفلکسی نیست. با این دید، مشخص است که انسان برای زندگی مدنی خود، در بسیاری جاها، رفتارهای غریزی و به اصطلاح طبیعی خود را مهار می کند. نظریه ناکامی معتقد است سرخوردگی و ناکامی باعث احساس خشم و میل به پرخاشگری و حذف عامل ناکام کننده می شود. بر این اساس، انسان از بدو تولد به طور زیست شناختی و غریزی این میل به پرخاشگری را دارد. کودک بیشترین پتانسیل را برای تجربه خشم و خشونت دارد؛ چون تحمل ناکامی در رسیدن به خواسته هایش را ندارد، و مثلاً همان موقع که گرسنه است، بدون هیچ تأخیری، باید سیر شود. هنوز توانایی به تعویق انداختن ارضای غرایز و رسیدن به خواسته های خود را ندارد. معلوم نیست اگر کودک از نظر جسمی توان داشت، چه راه هایی را برای ابراز خشم خود انتخاب می کرد! اما به تدریج و با تکامل دستگاه عصبی و ذهن کودک، و طی فرآیند اجتماعی شدن، کودک توانایی کنترل خشونت و پرخاشگری ناشی از ناکامی ها را کسب می کند. نهایتاً فهمیدیم خشونت و پرخاشگری می تواند متعاقب احساس هایی مانند خشم یا حتی ترس بروز کند و می تواند در غیاب این حس ها یا عوامل ایجاد کننده شان وجود داشته باشد. در واقع، امروزه عقیده بر این است که خشونت را نمی توان به عنوان یک پدیده ساده و همگون شناخت و معرفی کرد، و گونه ها و عوامل مختلفی را که در ایجاد آن دخالت دارند باید در نظر داشت.

منابع و مأخذ

- ابراهیمی علیرضا، ۱۴۰۰، راه‌های کنترل خشم و تسلط بر اعصاب و روان، چاپ سوم، تهران، نشر فرزندگان دانشگاه.
- پاپلی یزدی، م. ح.، ۱۳۹۹، حمد و ثنا و ذکر خداوند در شاهنامه، چاپ دهم، تهران، انتشارات آستان قدس.
- حافظ، ش. م.، ۱۳۹۸، دیوان غزلیات، بکوشش خلیل خطیب رهبر، انتشارات صفی‌علیشاه. چاپ نهم.
- سادات، م. ع.، ۱۳۶۸، اخلاق اسلامی، چاپ ششم انتشارات سمت. تهران.
- سایت اینترنتی مشاور و روانشناس متخصص جناب آقای دکتر حسین لطفی
نیا به آدرس <http://dr-lotfinia.ir>
- طوسی، خ. ن.، گزیده‌ی اخلاق ناصری، تصحیح: علوی مقدم، س. م. - اشرف زاده، ر.، ۱۳۷۲. پیام نور، چاپ دوم.
- قانع، م.، ۱۳۸۸، اخلاق در نگاه مولانا، نشر نگاه معاصر تهران، چاپ اول.
- ملا احمد، م. ا.، ۱۳۸۸، بیا تاجه‌ان را به بد نسپریم، چاپ اول، تهران، انتشارات امیر کبیر.
- معین، م.، ۱۳۷۶، فرهنگ فارسی، چاپ یازدهم، تهران، سپهر.
- بلاغی اینانلو، ع.، ۱۳۸۳، ویژگی‌های شخصیتی پیران ویسه، رشد آموزش زبان و ادب فارسی «شماره ۷۳».
- تقی پور، ا.، ۱۳۸۵، پهلوان و پهلوانی در فرهنگ و ادب پارسی مجله‌ی «بیمه و توسعه شماره ۶» تابستان.

- دوفوشکور، ش. ه.، ۱۳۷۰، اخلاق پهلوانی و اخلاق رسمی در شاهنامه‌ی فردوسی، ترجمه: ب. نادرزاد، ایران نامه شماره، ۳۷.
- دلیری، ابراهیم، خصوصیات و ویژگی های اخلاقی و روانی و سرکوب گری خشم، انتشارات قانون یار، ۱۳۹۷
- رحیمیان، م. ح.، ۱۳۶۵، مروری گذرا بر سایر مکاتب اخلاقی، پاسدار اسلام شماره ۶۰.
- صیرفی، ه.، ۱۳۸۷، مرام پهلوانی، گفتاری پیرامون واژه‌ی پهلوانی بنابر متون کهن، رشد آموزش تربیت بدنی «شماره ۲۷».
- علوی مقدم، س. م.، ۱۳۷۱، اخلاق در شاهنامه، کیهان اندیشه، شماره ۴۱.
- غلامرضایی، م.، ۱۳۷۶. نام و ننگ از دیدگاه پهلوانان اخلاق مدار، مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان. ش ۱ و ۲.
- فرزاد، ح.، ۱۳۷۱، پژوهشی پیرامون اخلاق اسلامی، ادبستان «شماره ۲۹».
- مسکوب، ش.، ۱۳۷۷، تأملی در اخلاق، ایران نامه «شماره ۶۴» پاییز.



پژوهش‌های حقوقی و قضایی

Academia.edu
California San Francisco

TPBIN.com
Sponsored And Indexed

CiteFactor
Academic Journals

مسابقات علمی ایران

Symposia

REF.IR

Directory of Research Journals Indexing

DRJI

Sponsored and Indexed by CIVILICA
We Respect the Science

CONF PAPER

ESJJI
www.ESJJI.org

ICI WORLD OF JOURNALS

باهمایش

Bahamayesh.com

پهلو به پهلوی

همایش‌های کشور

sciencealert

easyPapers
Scientific Research Services

CONF

INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL

کنفرانس‌یاب

www.conferenceyab.ir

SID

تقویت رزومه

داوطلبان آزمون دکتری

اساتید دانشگاه، قضات، وکلا

دبیرخانه: تهران، میدان انقلاب،

خیابان اردیبهشت، پلاک ۱۹۲

واحد پذیرش مقالات:

۵۲۶ و ۶۶۹۷۹۵۱۹ - ۲۱

واحد صدور گواهی نامه:

۴۴۴۱۷۶۴ و ۲۱ - ۸۴

مشاور و راهنمای ارسال مقالات:

۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵ - ۰۹۱۰۶۳۶۰۰۲

www.Ghanonyar.ir www.Olomensani.ir

موسسه قانون یار

با همکاری مراکز علمی و دانشگاه‌های داخلی و خارج از کشور همچون مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و نمایه مقالات در سایت sid.ir (دانشگاه بین المللی ره‌نورد/بلخ/افغانستان)
(موسسه بین المللی iCi world of journals/ورشو/لهستان)
(انجمن علمی بین المللی citefactor/citefactor/آریزونا)
برگزار می‌کند:



همایش ملی مطالعات حقوقی، علوم قضایی پژوهش‌های اجتماعی

۱۳ خرداد ۱۴۰۰ - تهران

محورهای همایش:

- * مقالات در گرایش‌های حقوق خصوصی، حقوق جزا
- حقوق عمومی، حقوق بین الملل، حقوق قضایی، فقهی و ...
- * مقالات در گرایش‌های علوم ثبتی و علوم اقتصادی و بانکی
- * مقالات در گرایش‌ها و موضوعات علوم اجتماعی و علوم تربیتی

روش‌های ارسال مقالات به همایش:

* ارسال فایل Word مقاله (به همراه شماره تماس) به ایمیل Phdsara@yahoo.com

* ارسال فایل Word مقاله به واتس آپ یا تگرام شماره ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲



به ده مقاله برتر و برگزیده همایش، ده کتابچه به همراه تقدیرنامه مخصوص اعطا می‌گردد.
به مقالات ارسالی و پذیرفته شده پژوهشگران، گواهی نامه معتبر اعطا می‌گردد.
تمامی مقالات همایش در پایگاه‌ها و سایت‌های ملی و بین‌المللی نمایه و درج می‌گردد.
داوطلبان مقالات حداکثر سه روز می‌باشد و گواهی نامه در کمتر از یک هفته صادر می‌شود.

همایش مطالعات حقوقی، علوم قضایی و پژوهش‌های اجتماعی - موسسه قانون یار - دانشگاه ره‌نورد (افغانستان) - جهاد دانشگاهی - سال ۱۴۰۰