

الگوی مفهومی مدیریت خشم بر پایه تکنیک چهار مرحله ای موفقیت با تأکید بر قرآن و روایات معصومین علیهم السلام

بهناز نیرومند

دانشجوی کارشناسی ارشد نهج البلاغه گرایش تربیت و اخلاق فردی و اجتماعی دانشگاه اصفهان

zniroumand@yahoo.com

محمد صالح طیب نیا

استادیار دانشکده اهل البيت (س) دانشگاه اصفهان

Tayebnia.saleh@yahoo.com

چکیده:

خشم یکی از بروندادهای اخلاقی و رفتاری انسان است که عدم کنترل و مدیریت آن باعث بروز پرخاشگری و برجا ماندن تأثیرات روحی/جسمی و دنیوی/اخروی منفی و مخرب بر خود فرد و اطرافیان فرد خشمگین میشود. علی رغم بدیهی بودن این موضوع، کنترل خشم برای افرادی که در معرض خشم قرار می‌گیرند اغلب کاری بس دشوار و گاهی غیر ممکن است. مقالات علمی و کتاب‌هایی که در زمینه کنترل خشم نوشته شده اکثراً از دو منظر روانشناسی جدید، بر پایه مداخلات شناختی و رفتاری در درمان خشم، و از منظر دینی، مبتنی بر شیوه‌های مقابله باطنی و ظاهری، به این مقوله پرداخته و راهکارها و مهارت‌هایی برای کنترل این رذیله بر می‌شمارند که ناظر به درمان مقطعی فرد خشمگین است. این در حالی است که ما همچنان شاهد روند صعودی خشم و پرخاشگری در جوامع امروزی هستیم. پژوهش حاضر به دنبال بررسی این نکته است که چگونه می‌توان با استفاده از تکنیک چهار مرحله ای موفقیت شامل خودشناسی، هدف گذاری، برنامه ریزی، و تلاش و پشتکار، به ارائه مدلی در مدیریت خشم دست یافت. در این پژوهش تلاش شده است با روش تحلیلی توصیفی و با استناد به آموزه‌های قرآن و روایات معصومین علیهم السلام، بالاخص روایات امیرالمومنین (ع)، روش علمی و کاربردی برای مدیریت خشم به مخاطب ارائه گردد که نواقص و ضعفهای روش‌های قبلی را برطرف کرده و موثرتر واقع شود.

کلید واژه: خشم، مدیریت خشم، تکنیک‌های موفقیت، الگوی مفهومی، قرآن و روایات معصومین سلام الله علیهم.

۱- مقدمه

۱-۱ بیان مسئله

از میان همه صفات غریزی که خداوند در وجود ما به‌حق به ودیعه گذاشته است، خشم یکی از صفاتی است که خداوند در اختیار بشر گذاشته تا از خود در برابر خطرات و تهدیدات محافظت کند. خشم یک واکنش طبیعی و غریزی است که وقتی علایق و نیازهای فرد مورد تهدید قرار می‌گیرند از خود بروز می‌دهیم. البته نحوه بروز خشم اکتسابی است و متأثر از محیط پیرامون اجتماع و خانواده شکل می‌گیرد (کربلایی علیگل، ص ۵). تهدیدی که ما در واکنش به آن خشم خود را بروز می‌دهیم می‌تواند واقعی یا خیالی باشد (مهکام، ص ۵۴). در ادبیات دینی ما واژه غضب برای خشم به‌کار برده می‌شود و وقتی این خشم شدت پیدا می‌کند، حالت هیجان خشم در مواجهه با ناملازمات را «غیظ» نامند و منع آن از فوران را اصطلاحاً «کظم غیظ»

گویند که از فضایل اخلاقی به حساب می‌آید (جوادی آملی، ص ۲۹). همین است که خداوند متعال در سوره آل عمران کظم غیظ و فروبردن خشم را از صفات متقین بیان می‌کند «وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ...» (۱۳۴).

مایکل بالارد در پایان‌نامه خود با عنوان «امتزاج عفو درمانی با درمان خشم» به‌خوبی سیر تاریخی تفکر درباره ابراز خشم یا فروبردن خشم در غرب را توضیح می‌دهد. به بیان او در زمان‌های قدیم فیلسوفانی چون سقراط و افلاطون مردم را به فروخوردن خشم تشویق می‌کردند. ولی در قرن ۲۰ روانشناسانی چون فروید و همکارانش با تأکید اشتباه بر اینکه فروخوردن خشم باعث تلنبار خشم و پرخاشگری شدیدتر در آینده خواهد شد موافق بیرون ریزی خشم بودند. این نظریه در قرن حاضر رد شده است و دانشمندان زیادی طی آزمایش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه فرد بیشتر خشم خود را بروز دهد و بیرون بریزد نه تنها تخلیه هیجانی رخ نمی‌دهد بلکه فرد بیشتر به‌هیجان‌آمده و مستعد پرخاشگری بیشتر می‌شود (Ballard, pp. 22-28). در واقع خشم همچون نردبانی است که هفت پله دارد، که از خشم پنهانی با مستأصل کردن دیگران و بی‌اعتنایی شروع، و با سرزنش و شرم‌نامه سازی، ناسزاگویی و دادوبیداد، تحکم و تهدید، تعقیب و گرفتن، و خشونت نسبتاً مهارشده ادامه پیدا کرده، و نهایتاً به خشم کورکورانه ختم می‌شود. بالا رفتن از هر پله‌ای انسان را به پله‌های بعدی می‌کشاند مگر اینکه قبل از اینکه خشم غیرقابل کنترل گردد فرد از پله‌ها پایین بیاید (پاترافورن، صص ۸۴-۶۹).

بنابراین، خشم مذموم و نابجا به‌عنوان یک رذیله اخلاقی، اثرات منفی دنیوی و اخروی زیادی در زندگی داشته و انسان‌ها عموماً در کنترل و مدیریت خشم و مصون ماندن از تبعات آن، موفقیت چندانی نداشته‌اند. آثار مخرب خشم رهاشده بر جسم انسان شامل: افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، بیماری‌های قلبی-عروقی و حمله قلبی، ناراحتی‌های گوارشی همچون زخم معده، کاهش تمرکز حواس، سردردهای شدید میگرنی، ترشح هورمون کورتیزول، و ضعف سیستم ایمنی، و نهایتاً کوتاه شدن عمر هست. کسانی که دچار مشکل خشم دائمی هستند اغلب اوقات قلب و عروق و کلیه‌های خود را درگیر بیش فعالی می‌کنند که در نتیجه باعث ایجاد پلاکت‌های در خون می‌شود که گاهاً به انسداد عروق قلبی می‌انجامد (Billard, p. 35). چارلز اسپیلبرگر، روانشناس معروف، نیز معتقد است عصبانیت‌های مکرر و ممتد باعث افزایش ترشح آدرنالین و بالا رفتن فشارخون شده و خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد (پاترافورن، صص ۲۵).

زبان‌های روحی بروز خشم نیز شامل کاهش درجات ایمانی فرد، از دست دادن صفا و نورانیت باطن و سلب توفیق عبادت و عمل صالح به علت پدیدار شدن دیگر صفات ناپسند همچون تهمت، دروغ، غیبت، مردم‌آزاری، کینه‌توزی، دل شکستن و... است (کربلایی علیگل، صص ۱۳-۱۱). به همین خاطر امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «خشم هم‌نشین بسیار بدی است: عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند» (غررالحکم، فصل ۲۰، ص ۳۱۰، ح ۳۴).

روانشناسان از حوزه برون دینی با شیوه مقابله شناختی-رفتاری، و متولیان فرهنگی از منظر دینی، راهکارهایی برای کنترل این رذیله ارائه کرده‌اند. این راهکارها اگرچه تکنیک‌هایی برای افزایش مهارت در کنترل ظاهری خشم، مثلاً نوشیدن آب، سکوت، ترک صحنه، وضو گرفتن، ذکر گفتن و تحلم، و همچنین رهنمودهایی برای کنترل باطنی خشم، مانند تصحیح ارزیابی‌های غلط، تفکر درباره عاقبت رفتار پرخاشگرانه و جلوگیری از نوشخار منفی ذهنی، به صورت مقطعی ارائه می‌دهند، ولی هیچکدام روشی سیستماتیک و گام‌به‌گام برای وفیقت در کنترل مؤثر و پایدار خشم ارائه نمی‌کنند و جامعه امروز همچنان با معضل خشم نابجا و تبعات آن روبه‌رو است.

از سوی دیگر همه انسانها به دنبال کسب موفقیت در زندگی هستند و اندیشمندان هر قوم راهکارهایی برای موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی ارائه کرده‌اند. در بین همه این راهکارها، چند اصل مشترک اساسی و تغییر ناپذیر برای رسیدن به موفقیت وجود دارد که می‌توان آن را تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت نامید که مراحل آن شامل خودشناسی، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، و تلاش و پشتکار می‌باشد. این گامها عمدتاً از آیات نورانی قرآن و روایات معصومین علیهم السلام اقتباس شده‌اند. مسئله‌ی پژوهش حاضر این است که چگونه می‌توان با پیاده‌سازی این تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت یعنی: کشف

ریشه‌های خشم در مرحله ی خودشناسی و سپس هدف‌گذاری برای از بین بردن این ریشه‌ها، برنامه‌ریزی برای کنترل خشم و نهایتاً اجرای برنامه‌ای مبتنی بر هدف‌گذاری و خودشناسی، به ارائه الگویی مفهومی در کنترل خشم دست یافت که بتواند پیش درآمد یک مدل عملیاتی برای کنترل خشم باشد. آشکار است که مدل مفهومی و مدل سازی مفهومی راهی برای توصیف جنبه های اجتماعی و طبیعی جهان پیرامون در قالبی ذهنی است که به شکل یک نمودار یا متن نوشته شده، روابط بین اجزای یک سیستم را با هدف فهم بهتر به خوبی نشان می دهد. مدل سازی مفهومی در گام های بعدی برای مدل سازی اجرایی، در حوزه درمان، قابل استفاده و تست شدن است (Mylopous, J.). بنابراین چپنش گام به گام این تکنیک چهار مرحله ای، همانطور که در جداول الف تا د نشان داده شده است، طرح و الگویی مفهومی در اختیار پژوهشگران بعدی در حوزه اجرا و پیاده سازی تکنیک موفقیت در کنترل خشم قرار می دهد که بر آموزه‌های نورانی قرآن کریم و دستورات ارزشمند امیرالمومنین علیه‌السلام در کتاب شریف نهج البلاغه و سیره ی آن حضرت، استوار است.

۲-۱ پیشینه و ضرورت تحقیق

درباره‌ی راه‌های موفقیت در زندگی کتاب‌های زیادی نوشته‌شده که این پژوهش، کتاب راه‌های دستیابی به موفقیت در زندگی از دکتر محمد صالح طیب نیا را به‌عنوان مبنا قرار داده است. در زمینه‌ی خشم و کنترل خشم و غضب نیز مقالات متعددی در حوزه درون دینی از جمله الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی (محمد رضا احمدی و مجید مجید جعفری)، کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پزشکان و پرستاران (محمدحسین مدبر و رسول اسلامی اکبر)، رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی (صدرالدین شریعتی و مرتضی کرمی)، و مقاله غضب عامل تباهی قلب (آیت‌الله جوادی آملی) موجود است که هر کدام به نحوی به ریشه‌ها و راه‌های کنترل خشم اشاره کرده‌اند. در حوزه برون دینی نیز چند مقاله انگلیسی از جمله مقاله حقایقی راجع به خشم (Veenstra & Bushman) و مقاله پیشرفت‌هایی در مدیریت خشم (Holloway) و پایان‌نامه‌ای با عنوان امتزاج عفو درمانی با درمان خشم (Ballard) نوشته‌شده که به بررسی شیوه سنتی مدیریت خشم CBT و روش‌های مداخله‌ای دیگر بر مبنای آموزش مهارت‌های کنترل خشم می‌پردازد. به‌طور کلی می‌توان گفت در آثار مذکور یا کلی‌گویی شده و یا به ارائه نتایج تحقیقات میدانی در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم در یک جامعه آماری خاص بسنده شده که کمتر به طراحی یک الگوی عملی برای کنترل خشم و ارائه آن به‌صورت یک دستورالعمل همگانی منجر می‌شود که پژوهش حاضر بر آن است تا به روش توصیفی-تحلیلی به این مهم بپردازد.

۲-۲ بدنه تحقیق

پس از اشاره به پیشینه و ضرورت تحقیق، باید به‌اختصار با مراحل چهار گانه دستیابی به موفقیت در زندگی نیز آشنا شده تا بتوان بر اساس یک الگوی تطبیقی، در کنترل غضب موفق شد. از نظر نویسنده ی کتاب راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، موفقیت در هر کاری خود به خود حاصل نمی شود و باید برای دستیابی به موفقیت چهار گام اساسی را برداشت که شامل چهار مرحله ۱- شناخت توانمندی‌ها و استعدادها، ۲- انتخاب هدف درست، ۳- برنامه‌ریزی در راستای اهداف، و ۴- تلاش و پشتکار می باشد. هر کدام از این مراحل لازم و ملزوم یکدیگر هستند به این معنی که تلاش و پشتکار بدون برنامه ریزی بدون داشتن هدف، و هدفگذاری مناسب نیز بدون داشتن شناخت درست از نقاط مثبت و منفی و تواناییها و نیازمندیهای خود امکان پذیر نیست. در فصل آخر کتاب فصلی تحت عنوان «عوامل کمک کننده» آورده شده که بیان می دارد عواملی همچون توکل به خدا، دعای والدین، و توسل به اهل بیت سلام‌الله علیهم و... تنها در صورتی به فرد کمک میکنند که فرد چهار مرحله ی مذکور را به ترتیب طی کرده باشد (طیب نیا، موفقیت، ص

۱۱). در ذیل، نقش چهار مرحله مذکور در کنترل خشم به تفکیک بررسی شده و راهکارهای عملی در ارتباط با هر مرحله ارائه می‌گردد.

۱-۲ نقش خودشناسی در کنترل خشم

خودشناسی در دین مبین اسلام در دو سطح کلان و خرد مورد توجه قرار گرفته است. منظور از خودشناسی کلان در اسلام یعنی انسان به جایگاه والایی که خداوند او را شایسته آن دانسته توجه کرده و با احساس خلیفه‌ی خدا بودن از تن دادن به پستی‌ها و گوش فرادادن به هوای نفس و استبداد و تکبر ورزی پرهیزد و به شناخت خداوند متعال نائل شود. خودشناسی در سطح پایین‌تر محدود به شناسایی توانایی‌ها، استعدادها، و نقاط ضعف و قوت هر فردی می‌شود که این امر نیز فرد را در راستای خودشناسی در سطح عالی کمک و یاری می‌رساند (همان، صص ۲۵-۲۱). در واقع، تمرکز بر شناسایی توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت و منفی فردی، و علایق و استعدادهای فردی، به فرد انگیزه لازم برای خودشناسی کلان و شناسایی جایگاه و وظیفه خود در این عالم خلقت را عطا می‌کنند.

از سوی دیگر بدون داشتن شناخت نسبت به خود، ایجاد تغییرات مثبت و برطرف کردن نقطه‌ضعف‌های خود کاری تقریباً غیرممکن است. در واقع «تسلط بر چیزی که نسبت به آن شناخت و آگاهی نداریم غیرممکن است» (لارسن، ص ۶۲). از آنجایی که مدیریت خشم یکی از مثبت‌ترین و تأثیرگذارترین تغییراتی است که می‌توانیم در جهت تجربه یک زندگی موفق در خود ایجاد کنیم، در اولین گام باید به شناخت کافی و وافی از تأثیرات منفی خشم در زندگی خود، روحیات و افکار خود، و همچنین ریشه‌های خشم دست‌یابیم تا با از بین بردن ریشه‌ها بتوانیم خشم خود را مدیریت کنیم؛ زیرا خشم معلول است نه علت و برای از بین بردن معلول باید علت را، با شناخت ریشه‌های خشم، از بین برد.

در این‌که ریشه‌های خشم کدامند نظرات و نظریه‌های مختلفی وجود دارد که در بیشتر موارد باهم اشتراک دارند. برخی ریشه خشم را در حساسیت‌های فردی می‌دانند. بدین معنی که افکاری که در طی یک حادثه در ذهن ما نقش می‌بندد به کمک خود گویی‌های ذهنی و خطاهای شناختی، احساساتی را در ما ایجاد کرده که منجر به واکنش خاصی می‌شود. به عبارت دیگر طرز فکر و نوع رفتار فرد ریشه در باورهای او دارد. با تغییر این باورها رفتار او در زندگی نیز تغییر می‌کند (کربلایی علیگل، صص ۳۵-۴۲). شناخت خود و حساسیت‌های خشم برانگیز خود یکی از لازمه‌های خودکنترلی در برابر خشم است. برای مثال حس بی‌عدالتی و عدم کفایت دو حسی هستند که به فرد خشمگین محرک کافی برای ابراز خشم را می‌دهند. با شناخت این محرک‌ها و ریشه‌های آن و حساسیت‌زدایی فرد می‌تواند بر خشم خود غلبه کند (آلن، صص ۹۴-۹۰).

عده‌ای دیگر، ریشه خشم را در نیازهای برآورده نشده فرد می‌دانند. بروز خشم به علت برآورده نشدن نیازها را نخستین بار نیل میلر و جان دولارد در سال ۱۹۳۹ مطرح کردند. بروز خشم نشانگر این مطلب است که نیازهای روان‌شناختی و روحی فرد از جمله نیاز به احساس حرمت و ارزش، و نیاز به داشتن حریم خصوصی برآورده نشده است. لازم است که فرد ابتدا محرک‌های خشم خود را شناسایی کرده و نیازهایی که نادیده گرفته شده را مشخص کند و با برطرف کردن نیاز خود به شیوه معقول علت خشم خود را از بین ببرد (همان، صص ۹۸-۱۲۰). ولی به‌طور کلی از مجموع نظریات مختلف روان‌شناسان راجع به ریشه‌های خشم، می‌توان عوامل مؤثر در بروز خشم یا پرخاشگری را به سه دسته تقسیم‌بندی کرد: عوامل زیست‌شناختی مؤثر در پرخاشگری، عوامل اجتماعی - محیطی مؤثر بر پرخاشگری، و عوامل شناختی مؤثر بر پرخاشگری، که با شناسایی هر یک از این عوامل می‌توان گام نخست در جهت مهار خشم را برداشت.

عوامل زیست‌شناختی مؤثر در پرخاشگری شامل تأثیر ترشح بعضی هورمون‌ها در بدن فرد، تغذیه، مزاج و مسائل ژنتیکی می‌باشند. برای مثال ترشح زیاد هورمون‌هایی مثل تستسترون در پسران ایجاد پرخاشگری می‌کند (راس وستا، ص ۱۱۷). بیماری‌های جسمی، درد، یا بیماری‌های روحی نیز از عوامل جانبی ایجادکننده خشم می‌باشند (کربلایی علیگل، ص ۷۹). از نظر برخی دانشمندان، سوءتغذیه، بیماری‌های جسمی و کاهش قند خون باعث افزایش پرخاشگری می‌شود؛ چنانچه

نتایج برخی تحقیقات در دانشگاه کالیفرنیا آمریکا این امر را ثابت کرده است (نوبل، ۱۳۸۳). علاوه بر تغذیه، نوع مزاج افراد نیز در شدت بروز خشم تأثیرگذار است. چنانچه دانشمندان طب سنتی معتقدند افراد سودایی مزاج زودتر و بیشتر عصبانی می‌شوند. وراثت و تأثیرات ژنتیکی خشم نیز امروزه از منظر روانشناسان دور نمانده است. اگرچه دانشمندان هنوز موفق به شناسایی ژن‌های خاصی که باعث خشم و پرخاشگری در فرد می‌شوند نشده‌اند، اما شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تفاوت‌های شخصی در میزان بروز خشم افراد، تا حدودی ریشه بیولوژیکی و ژنتیکی دارند (Veenstra, p. 99).

دسته دوم عوامل مؤثر بر پرخاشگری که ارتباط تنگاتنگی باهم دارند عوامل اجتماعی و عوامل محیطی هستند. عوامل محیطی مؤثر بر پرخاشگری شامل خانواده و تلویزیون می‌شود. بدین معنی که بچه‌ها از خانواده پرخاشگری را می‌آموزند یا در واکنش به اجبارهای خانواده پرخاشگری می‌کنند. از سوی دیگر برنامه‌های خشن نیز به بچه‌ها پرخاشگری را آموزش می‌دهد. این نظریه بیان می‌دارد که یادگیری اجتماعی باعث پرخاشگری می‌شود (راس وستا، صص ۱۱۸-۱۱۷). پدران یا مادرانی که خود در کودکی ارتباط با والدینی عصبی را تجربه کرده‌اند، در اثر الگوبرداری غلط، به مراتب بیشتر از دیگران نسبت به فرزند خود پرخاش می‌کنند و کودک نیز در طول زمان این رفتار پرخاشگرانه را درونی کرده و تکرار می‌کند. بنابراین، یادگیری اجتماعی نیز یکی دیگر از علل بروز خشم در افراد است. از سوی دیگر عوامل محیطی و اتفاقاتی که در محیط خانواده برای فرد رخ می‌دهد، همچون مرگ یکی از عزیزان یا پدیده طلاق، بستر مناسبی برای بروز خشم در فرد ایجاد می‌کند و به طریق اولی کسی که به طور مکرر به ابراز خشم بپردازد به این اخلاق رذیله عادت می‌کند چنانچه امیرالمومنین علی علیه السلام می‌فرماید «هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می‌شود» (غررالحکم، فصل ۸۵، ص ۷۵۱، ح ۱۳۹).

عوامل شناختی نیز از جمله عواملی هستند که تأثیر بسیار زیادی بر ابراز خشم فرد دارند. از آنجاکه رفتار ما ناشی از احساسات ما، و احساسات ما بر خواسته از افکار ما است افکار و باورهای منفی و خطاهای شناختی می‌تواند تا حد زیادی فرد را پرخاشگر کند (راس وستا، صص ۱۱۹). بدینی به دیگران، تفسیر غلط از موقعیتها، و سوء ظن داشتن از جمله خطاهای شناختی هستند که فرد را مستعد پرخاشگری می‌کنند. بنابراین، درمان شناختی نیز با کمک به فرد عصبانی برای یافتن راه‌های متفاوت فکر کردن و واکنش خشمگینانه نشان ندادن می‌تواند استراتژی درمانی مفیدی باشد (Holloway, p. 57). در حوزه درون دینی نیز علمای اخلاق از قدیم‌الایام تاکنون به شناسایی ریشه‌های خشم و راه‌های درمان این رذیله اخلاقی پرداخته‌اند. برای نمونه آیت‌الله جوادی آملی، غیر از دل‌بستگی به دنیا و زمینه‌های تربیتی نادرست، علت اصلی خشم را خودپسندی و تکبر می‌داند و راه درمان این صفت رذیله را توجه به ناچیزی ذاتی خود و غنای ذاتی خداوند می‌داند (صص ۲۳-۲۰)، که این نیز خود نوعی خودشناسی است. به هر صورت، با شناخت ریشه‌های درونی خشم و عوامل بیرونی ایجادکننده خشم، نخستین گام را در چهارچوب تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت برای مهار این هیجان برداشته‌ایم. نکات ذکر شده در این بخش به اختصار، در قالب جدول ۱، در زیر نمایش داده شده است.

(جدول ۱) مراحل خودشناسی در مدیریت خشم

شناخت عوامل زیست شناختی موثر بر پرخاشگری	شناسایی تغییرات هورمونی موثر در تشدید خشم	خودشناسی
	شناسایی تاثیر تغذیه و مزاج در تشدید خشم	
	شناسایی نقش بیماریهای جسمی در تشدید پرخاشگری	
شناخت عوامل محیطی و اجتماعی موثر بر پرخاشگری	توجه به نقش الگویی خانواده در بروز پرخاشگری	
	توجه به تاثیر برنامه های خشن تلویزیونی در بروز پرخاشگری	
	توجه به اتفاقات پیرامونی در بروز خشم مانند طلاق یا مرگ عزیزان	
شناخت عوامل شناختی موثر بر پرخاشگری	شناسایی افکار منفی	
	شناسایی خطاهای شناختی	
	شناسایی علل بروز این رذیله اخلاقی مانند تکبر و دل بستگی به دنیا	

۲-۲ نقش هدف گذاری در کنترل خشم

انسان با پرداختن به خودشناسی به نیازها و توانایی‌های درونی خود پی برده و اهداف خود را بر پایه این شناخت تنظیم می‌کند (فقیهی و رفیعی، ص ۲۳). در واقع «دومین قدم برای دستیابی به موفقیت انتخاب هدفی متناسب با توانمندی‌ها و استعدادها است» (طیب نیا، ص ۳۵). فردی که مصمم است برای داشتن یک زندگی شاد بر خشم خود فائق بیاید باید هدف و اهدافی را در ذهن و سپس بر روی کاغذ ترسیم کند تا بتواند در مهار خشم موفق شود. اهداف کنترل خشم در دو قالب اهداف کلی و اهداف جزئی قابل دسته‌بندی هستند. به‌طور کلی اهداف ما در زندگی باید ویژگی‌هایی را داشته باشند از جمله باید: ۱- متعالی باشند، ۲- به صلاح باشند، ۳- اولویت اول ما باشند، ۴- قابل وصول و درعین حال بزرگ باشند، ۵- به ضرر دیگران نباشند و ۶- متناسب با شرایط و ویژگی‌های ما باشند. هدف کلی و متعالی از مدیریت خشم، با توجه به هدف اصلی و انحصاری از خلقت انسان که طبق آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (الذاریات، ۵۶) رسیدن به مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال می‌باشد (طیب نیا، صص ۵۳-۳۹)، چیزی جز ملکه کردن صفت کظم غیظ در وجود فرد نیست؛ زیرا انتخاب این هدف در راستای همان غایت خلقت انسان و دستیابی به آن باعث تعالی روحی وی خواهد شد.

از طرف دیگر، برای وصول به این هدف کلی، لازم است که هدف کلی کنترل خشم و غضب به اهداف ریزتر خرد شود به صورتی که قابل وصول، ملموس و عینی باشد. فردی که از مشکل خشم و پرخاشگری رنج می‌برد و با تفکر به ریشه‌ها و علل خشم خود آگاهی پیدا کرده است، لازم است با توجه به نوع و نحوه بروز خشم خود اهداف ریزتر و زمان‌داری را برای خود تعریف کند تا با انجام دو مرحله بعدی و اجرای تکنیک ۴ مرحله‌ای موفقیت، در کنترل مصادیق ابراز خشم و پرخاشگری و سپس در مدیریت خشم خود موفق شود. راس و ستا انواع پرخاشگری را به پرخاشگری کلامی (تهدید، برچسب زدن، دست انداختن مسخره کردن)، پرخاشگری بدنی (کتک زدن، گاز گرفتن)، پرخاشگری وسیله‌ای (یعنی پرخاشگری برای به دست آوردن وسیله‌ای رخ می‌دهد)، و پرخاشگری خصمانه و تلافی جویانه (که صرفاً برای صدمه و آسیب زدن انجام می‌شود) تقسیم‌بندی کرده است (راس و ستا، ص ۲) که تقسیم‌بندی یک دست و جامعی به نظر نمی‌رسد.

در یک تقسیم‌بندی جامع‌تر، اهداف جزئی مدیریت خشم را می‌توان در قالب چهار هدف کنترل چهره و نگاه خشمگینانه، کنترل زبان، کنترل اعضا و جوارح، و کنترل افکار منفی خلاصه کرد. مسلم است که تشخیص این اهداف جزئی به تناسب افراد، مختلف و پس از طی مرحله خودشناسی میسر است. شاید بارزترین بروز و ظهور خشم ابتدا، در چهره و سپس در زبان فرد خشمگین دیده می‌شود. «کسی چیزی را در دل خود نهان نمی‌کند جز آنکه در سخنان بی‌اندیشه اش و در صفحه ی رخسارش نمایان می‌گردد» (نهج البلاغه، حکمت ۲۶). دستور دین ما به تمرین تحلم و تظاهر به خویشتن‌داری که می‌فرماید، «اگر به واقع بردبار نیستی بردباری را بر خود تحمیل کن، زیرا کمتر اتفاق می‌افتد کسی خود را شبیه قومی گرداند

و یکی از ایشان نشود» (همان، حکمت ۲۰۷)، در مرحله نخست دستوری برای کنترل چهره خشمگین است که این تحلم بر اثر استمرار و مداومت می‌تواند به فضیلت حلم تبدیل می‌شود.

کنترل زبان نیز در اصلاح اخلاق و کنترل رذایل اخلاقی از جمله خشم نقشی کلیدی دارد. «ایمان بنده تنها در صورتی استوار شود که دلش استوار گردد، و دلش استوار نشود مگر آنکه زبانش استوار گردد» (همان، خطبه ۱۷۶). غضب از صفات رذیله‌ای است که خود باعث بروز صفات رذیله دیگر همچون «فحش و دشنام، شماتت، افشاء سر، پرده‌داری، و استهزاء...» می‌شود (ملا احمد نراقی، ص ۲۴۶) که همه از گناهان زبانی هستند. بنابراین با کنترل زبان، و دوری از فحاشی، دادوبیداد، اتهام زنی و سرزنش، می‌توان از دامن زدن به خشم جلوگیری و آتش خشم را خاموش کرد. اگر فرد خشمگین در هنگام عصبانیت نه‌تنها کنترل زبانش بلکه کنترل اعضاء و جوارحش را نیز از دست داده و کتک‌کاری می‌کند، بی‌شک یکی از اهداف خرد او در راستای هدف کلی مدیریت خشم باید کنترل اعضاء و جوارحش باشد.

اما شاید از همه مهم‌تر و ریشه‌ای‌تر هدف‌گذاری برای کنترل افکار است. همان‌گونه که بیان شد افکار منشأ احساسات، مثلاً خشم، و به‌طریق‌اولی منشأ رفتارها، مثلاً پرخاشگری، هستند. کسی که افکار منفی از قبیل بدبینی به دیگران، تفسیر بدبینانه و منفی از همه اتفاقات، و بزرگنمایی منفی پیشامدها و ... ذهنش را انباشته کرده است قطعاً باید تنظیم و تغییر افکار را در سرلوحه اهداف خود قرار دهد؛ که این نیز میسر نمی‌شود جز با تغییر ارزش‌ها. زیرا اهداف خرد ما ریشه در ارزش‌های ما دارد که ما را به مقصد و غایت اصلی خود می‌رساند (طیب نیا، ص ۵۰). کسی که پرخاشگری و بروز خشم به جای فروخوردن خشم را ارزش بداند، هرگز نمی‌تواند به هدف کنترل خشم نائل شود؛ زیرا ابتدا باید ارزش‌های ذهنی خود را تغییر دهد. بنابراین، با تعیین هدف کلی و سپس خرد کردن آن هدف به اهداف جزئی، دومین گام از تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت در راستای مدیریت خشم برداشته شده است. مراحل هدف‌گذاری برای کنترل خشم در جدول ۲، نمایش داده شده است.

(جدول ۲) مراحل هدف‌گذاری برای کنترل خشم

هدف کلی	ملکه کردن صفت کظم غیظ در وجود خود
هدف گذاری	کنترل چهره و نگاه خشمگینانه
	کنترل زبان (خودداری از دادو بیداد، فحاشی، اتهام زنی،...)
	کنترل اعضاء و جوارح (دست، پا،...)
	کنترل افکار منفی

۲-۳ نقش برنامه‌ریزی در کنترل خشم

سومین گام برای رسیدن به موفقیت، برنامه‌ریزی است. «هر کس که به امور بی اهمیت بپردازد، امور مهمتر را از دست می‌دهد» (غر الحکم، فصل ۷۲، ص ۶۲۶، ح ۹۵۲). زندگی انسان بدون داشتن برنامه‌ی درست دچار روزمرگی شده، و دستیابی به هدف کاری دشوار به نظر می‌رسد. هدف هرچند متعالی و درست باشد و بر پایه شناختی جامع نسبت به توانایی‌های فرد انتخاب شده باشد، لیکن بدون آماده‌سازی برنامه‌ای مدون، دقیق و شفاف فرد به هدف خود دست پیدا نمی‌کند. دقیقاً مانند فردی که می‌داند به جایی می‌خواهد برود و می‌داند که توانایی و امکانات لازم برای رفتن به این سفر را دارد ولی هیچ برنامه‌ای برای آغاز سفر خود، زمان، مکان، و نحوه رفتن ندارد. چنین فردی احتمالاً تنها در رویای سفر برجای‌مانده و بدون برنامه‌ریزی به مقصد نخواهد رسید. «برنامه‌ریزی یعنی تبدیل اهداف یک‌ماهه به اهداف یک‌روزه و حتی کمتر» (طیب نیا، ص ۶۷). باید دقت داشت که در برنامه‌ریزی باید واقع‌گرا بود نه ایده آل‌گرا؛ و برنامه باید به صورتی باشد که قابلیت پیاده‌سازی داشته باشد. برای اینکه برنامه‌ریزی ما در جهت مدیریت خشم به ثمر بنشیند و قابلیت اجرا پیدا کند، لازم است برنامه‌ها بر

اساس اولویت (کارهای مهم‌تر، اول) مکتوب شده و در قالب یک جدول زمان‌بندی در جلوی چشم ما باشند. نکته دیگر در برنامه‌ریزی موفق این است که یک برنامه‌ریزی جامع باید شامل همه ابعاد مادی و معنوی فرد شده و این جنبه‌ها در برنامه‌ریزی لحاظ شوند (همان، صص ۸۲-۷۳). به این معنی که فردی که برای کنترل خشم خود برنامه‌ریزی می‌کند هم باید به بعد مادی کنترل خشم مثل کنترل جسم، تغذیه، و... توجه داشته باشد، و هم به بعد معنوی کنترل خشم مثل کنترل ذهن و افکار توجه کند و با قرآن خواندن یا سکوت، یا ذکر گفتن، خشم خود را تقلیل دهد. این دو بُعد از هم جدا نیستند.

در برنامه‌ریزی برای کنترل خشم لازم است به گام اول موفقیت در مدیریت خشم بازگشته و با مرور علل و ریشه‌های خشم، که به تفصیل بیان شد، نسبت به برنامه‌ریزی برای رفع علل خشم بپردازیم. بر اساس تقسیم‌بندی جامعی که از علل خشم بیان داشتیم عوامل زیست‌شناختی، عوامل اجتماعی و محیطی، و عوامل شناختی از عمده عوامل تأثیرگذار بر پرخاشگری بودند. متناظر با همین عوامل اکنون می‌توانیم به برنامه‌ریزی و ارائه راهکارهای مدیریت خشم بپردازیم.

تقسیم‌بندی الهی و همکاران از راهکارهای مقابله‌ای اسلام برای کنترل خشم که در قالب سه شیوه شناختی، عاطفی، و رفتاری دسته‌بندی شده است، توجه به عوامل زیست‌شناختی مؤثر در پرخاشگری را نادیده انگاشته است (الهی و همکاران، صص ۳۸-۳۷). اگرچه طبع و مزاج هر فرد از بدو تولد همراه هر انسانی بوده و غیرقابل تغییر به نظر می‌رسد، اما امروزه ثابت شده است که توجه به عواملی همچون تغذیه می‌تواند مزاج فرد را تعدیل کرده و در نتیجه می‌تواند با تغییر درون‌داد بدن بر برونداد بدن مسلط شد. به این معنی که آنچه به درون معده خود می‌فرستیم به‌طور غیرمستقیم در بروز برخی رفتارهای ما، از جمله خشم، تأثیر دارد. تحقیقات علمی نشان می‌دهد افرادی که الکل مصرف می‌کنند بیش از دیگران پرخاش می‌کنند. از حضرت امام رضا علیه السلام روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «بر شما باد به روغن زیتون، زیرا معده را پاک می‌کند، بلغم را زدوده، و اعصاب را تقویت می‌کند، و بیماری فرسوده‌کننده را از بین می‌برد، اخلاق را نیکو ساخته، و روح را آرامش می‌دهد، و اندوه و غم را می‌زداید». همین حدیث به شکلی دیگر نیز از امام رضا (ع) نقل شده است که «زیتون غذای خوبی است... اعصاب را محکم می‌سازد و خشم و غضب را فرومی‌نشاند» (ابن بابویه، ج ۲، ص ۳۳). برای برنامه‌ریزی در این زمینه مشورت با یک پزشک حاذق که به طبایع انسان آگاه باشد کاری بسیار پسندیده و راهگشا است.

علاوه بر نوع تغذیه، فعالیت بدنی مناسب نیز می‌تواند میزان و دفعات بروز خشم را کاهش دهد. ورزش کردن منظم، باعث ایجاد آرامش و رفع تنش‌های عصبی می‌شود (کربلایی علیگل، ص ۱۵۴) زیرا افسردگی و عصبانیت بی‌دلیل، ناشی از فقدان ماده شیمیایی سروتونین در مغز است که با ورزش جبران می‌شود (پاترافورن، ص ۴۹). ترشح سروتونین که با ورزش افزایش می‌یابد، باعث ایجاد شادی و در نتیجه کاهش زمینه‌های خشم می‌شود زیرا انسان‌های شاد، خوش‌بین‌تر و مثبت‌اندیش‌تر هستند و کمتر اجازه ورود افکار منفی را به ذهن خود می‌دهند. بنابراین، برنامه‌ریزی برای داشتن یک برنامه منظم ورزشی یکی از گام‌های مؤثر در پیشگیری از خشم و غضب است. البته باید به این نکته توجه داشت که هدف از پرداختن به ورزش به دست آوردن سلامت جسمی و سلامت روحی به صورت توأمان است؛ و چنانچه ورزش انتخابی فرد از نوع ورزشهای خشن و رزمی بوده و یا در سطح حرفه‌ای و رقابتی انجام شود ممکن است زمینه ساز افزایش تنش روحی و پرخاشگری فرد شود. بالعکس، ورزشهایی همچون پیاده روی، کوه نوردی، و شنا ورزشهای آرامش‌بخشی هستند که باعث سلامت جسمی و شادی بیشتری در فرد می‌شوند.

برنامه‌ریزی برای کنترل عوامل محیطی-اجتماعی ایجادکننده خشم نیز بسیار حائز اهمیت است. در محیط شلوغ و بی‌نظم، و یا در بیماری و خستگی زیاد، زمینه پرخاشگری بیشتر مهیا است (کربلایی علیگل، ص ۱۶۱). تصمیم برای دوری از چنین محیط‌ها یا دوری از ارتباط مستمر با افرادی که، به تجربه، تنش بیشتری به فرد وارد کرده و او را خشمگین می‌سازند باید جزء برنامه‌های فرد خشمگین قرار گیرد. حتی اگر ارتباط با این افراد یا حضور در این مکان‌ها اجتناب‌ناپذیر باشد، ترک محل یا تغییر حالت به فرد خشمگین کمک می‌کند تا بر خشم خویش غلبه کرده و فرصت ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا را

به‌منظور نشان دادن بهترین عکس‌العمل برای او فراهم کند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ای علی، خشمگین نشو و اگر شدی بنشین و درباره قدرت خدا بر بندگان و گذشت از آنان فکر کن. هرگاه به تو گفته شد از خدا بترس و خشم خود را کنار بگذار، به گذشت و بردباری خود روی آور» (مجلسی، محمد باقر ج ۷۴، ص ۶۷). علاوه بر این از آنجا که در موقع بروز خشم حرارت مغز و بدن بالا رفته و این امر به نوبه خود تعادل روانی فرد را به هم می‌زند خنک کردن بدن با وضو گرفتن و یا نوشیدن آب خنک می‌تواند آرامش از دست رفته را به فرد بازگرداند. چنانچه پیامبر اسلام صلوات الله علیه می‌فرماید: «خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد» (نهج الفصاحه، ص ۲۸۶، ح ۶۶۰).

از طرف دیگر برنامه‌ریزی برای صلح‌رحم که در روایات و سنت ائمه اطهار بسیار بر آن تأکید شده باعث از بین رفتن کدورت‌ها و بسترهای خشم می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «بستگان و محارم چون با هم تماس پیدا کنند با هم مهربان میشوند» (تمیمی، فصل ۹، ص ۲۲۰، ح ۱۹). یکی از دلایل سفارش روایات ما بر مصافحه و معانقه با بستگان به هنگام خشم همین است که با ابراز مودت و محبت به جای ابراز خشم می‌توان از حدت و شدت بروز خشم کاست (جوادی آملی، ص ۲۵).

برنامه‌ریزی برای کنترل و از بین بردن عوامل شناختی مؤثر در ایجاد خشم به مراتب مهم‌تر و زیربنایی‌تر از دیگر عوامل به نظر می‌رسد زیرا شناخت مربوط به فکر است و فکر، چنانچه گفته شد، زیربنای احساسات و رفتار به حساب می‌آید. آلبرت ایس (۱۹۷۶)، پایه‌گذار شیوه مداخله شناختی-رفتاری در روانشناسی، معتقد است که با تغییر افکار و زاویه دید می‌توانیم احساسات، از جمله خشم، خود را تغییر دهیم (Ballard, p.30-31). در بین خطاهای شناختی که بستر مناسبی برای خشمگین شدن را برای فرد فراهم می‌کند دو خطا از همه اساسی‌تر هستند؛ یکی نگاه و تفسیر منفی و بدبینانه از موقعیت‌ها داشتن، و دیگری خودبرتربینی و تکبر. درمان شناختی با کمک به فرد عصبانی برای یافتن راه‌های متفاوت فکر کردن و واکنش خشمگینانه نشان ندادن استراتژی درمانی مفیدی است (Holloway, p. 57).

آیت‌الله جوادی آملی نیز در بیان شیوه باطنی مهار خشم، به جلوگیری از تصرف وهم و خیال و بزرگ‌نمایی ذهنی خشم (صص ۲۳-۲۴) به‌عنوان عاملی برای مدیریت خشم و غضب اشاره می‌کنند. روایت منقول از امیرالمومنین (ع)، «فال نیک بزیند تا به پیروزی برسید» (لیثی، ص ۱۹۹، ح ۴۰۲۲)، نیز بر لزوم مثبت‌اندیشی و دوری از منفی‌بافی صحنه می‌گذارد. از سوی دیگر، یکی از موارد مهم در برنامه‌ریزی برای مدیریت خشم، جایگزین کردن صفات رذیله با صفات و محاسن اخلاقی است، زیرا صفات رذیله در دین ما منشأ اصلی گناهان و از عوامل دست نیافتن به سعادت به حساب می‌آیند (طیب نیا، ص ۸۳). رذایل اخلاقی همچون فخر، کبر، عجب، غرور، لجاجت، استهزاء، حرص، دشمنی و... که در متون علمای اخلاق از ریشه‌های ایجادکننده غضب به حساب می‌آیند (ملا حمد نراقی، ص ۲۵۰) در واقع اکثراً از یک صفت رذیله نشأت می‌گیرند و آن کبر و خودبزرگ‌بینی است. تکبر همان صفتی است که باعث شد ابلیس به واسطه متصف شدن به آن صفت، با آن همه عبادت، از درگاه خداوند متعال رانده شود. امام علی (ع) در خطبه قاصعه به‌طور مفصل درباره کبر صحبت کرده و ابناء بشر را از آن بر حذر می‌دارند. «هرگز خدا انسانی را به بهشت در نیورد به کاری که بدان کار- تکبر- فرشته ای را از بهشت بیرون کرد...» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲). بنابراین یکی از مهم‌ترین کارهای اخلاقی- تربیتی که باید سرلوحه برنامه‌های فرد خشمگین قرار بگیرد اتصاف به صفت تواضع به جای تکبر و خودبزرگ‌بینی است که آن‌هم با تفکر در ناچیزی ذاتی خود و اینکه کبریبایی از آن خداست امکان‌پذیر است.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت، از آنجاکه برنامه‌ریزی ناظر به فرد است، و به خاطر تفاوت‌های فردی نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه پیشنهاد کرد، هر فرد با پیدا کردن شناخت کافی از خود و ریشه‌های خشمش، و سپس با هدف‌گذاری درست، برای مهار و مدیریت خشم خود برنامه‌ریزی لازم را می‌کند. نکته اصلی برای موفقیت در هر برنامه‌ریزی‌ای رعایت اصولی

همچون ۱-نوشتن اهداف ۲-زمانمند کردن اهداف ۳-خرد کردن اهداف بزرگ ۴-تعریف اهداف بلندمدت، کوتاه‌مدت، و میان‌مدت از نظر زمانی برای برنامه‌ریزی دقیق‌تر ۵-کم بودن تعداد اهداف در هر زمان ۶- جلوی چشم قرار دادن اهداف ۷- نترسیدن از شکست و ۸-واقع‌نگر و انعطاف‌پذیر بودن در انتخاب اهداف می‌باشد(طیب نیا، موفقیت، صص ۵۹-۵۴). با برداشتن گام سوم از تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت در مدیریت خشم، یعنی برنامه‌ریزی، تنها یک گام تا موفقیت نهایی فاصله داریم و آن اجرای برنامه‌ها است. جدول ۳، ابعاد و مصادیق برنامه ریزی برای مدیریت خشم را به صورت فهرست وار نشان می‌دهد.

(جدول ۳) نحوه و ابعاد و مصادیق برنامه ریزی برای مدیریت خشم

مصرف زیتون و فراورده های آن	اصلاح مزاج با اصلاح تغذیه	حذف عوامل زیست شناختی موثر بر پرخاشگری	برنامه ریزی
مصرف دم نوش گل گاوزبان			
عدم مصرف مشروبات الکلی			
پیاپی روی	انجام فعالیت ورزشی مناسب		
کوه نوردی			
شنا			
دوری از محیطهای شلوغ و استرس زا	قبل از بروز خشم	کنترل عوامل محیطی و اجتماعی ایجاد کننده خشم	
امتناع از ارتباط با افراد تنش زا			
صله رحم برای کاهش کدورت و ابراز صمیمیت بیشتر			
ترک محل	هنگام بروز خشم		
ذکر صلوات و استغفار			
حلم و تحلم			
بخشش و گذشت			
مزاح و بذله گویی			
سکوت کردن			
تغییر وضعیت بدن از ایستاده به نشسته			
وضو گرفتن و آب نوشیدن			
مصافحه با خویشاوندان و محارم			
حذف نگاه بدبینانه و تفسیر منفی از هر موقعیت	حذف خطاهای شناختی ایجاد کننده خشم		
تقویت مثبت اندیشی			
رهایی از خود برتربینی و تکبر با رفتار متواضعانه			
تصحیح ارزیابی های غلط			
تفکر درباره عواقب رفتار پرخاشگرانه			
تفکر در قدرت خداوند و معاد			

۲-۴ نقش پشتکار و تلاش در کنترل عملی خشم

«مهم‌ترین گام برای دستیابی به موفقیت در هر کاری تلاش و کوشش است» (طیب نیا، ص ۹۷) و موفقیت در مدیریت خشم نیز از این امر مستثنی نیست. تنها «عمل کردن» به برنامه‌ریزی‌هایی که در جهت مدیریت خشم و بر پایه اهداف و استعدادهای فرد تنظیم شده است می‌تواند فرد را در کنترل خشم یاری رساند. همان‌گونه که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹/۵۳).

وقتی انسان برای مدیریت خشم فکر کرده، به سطحی از خودشناسی رسیده، هدف‌گذاری کرده و سپس برای رسیدن به هدف ملکه شدن کظم غیظ برنامه‌ریزی اصولی می‌کند، مسلماً عدم توانایی برای عمل به برنامه‌ی تنظیم‌شده، ریشه در جهل فرد ندارد. مسئله این است که «تنها علم به چیزی متضمن اجرای آن نشود، و اینکه گفته می‌شود «اکثر مردم در وقت غضب از ضبط خود عاجزند» (ملا احمد نراقی، ص ۲۵۴)، درواقع ناشی از «ضعف اراده» است. یعنی اراده قوی، حدفاصل بین علم و عمل است. علم به محاسن و معایب یک پدیده اولین گام در تقویت اراده به حساب می‌آید. بنابراین، برای تقویت اراده باید علم خود به آن پدیده را تقویت کنیم. یعنی علم حصولی که در ذهن ما جای دارد را به علم حضوری و پویا که در قلب جای دارد و با تک‌تک سلول‌ها احساس می‌شود تبدیل کنیم. اگر شوق ناشی از دانستن چیزی عمیق و شدید شود به شکل‌گیری عزم جدی برای عمل منجر خواهد شد (طیب نیا، ص ۱۰۰).

یکی از چیزهایی که می‌تواند شوقی شدید که منجر به عمل شود را در فرد ایجاد کند حب ذات است. خواستن خود و متعلقات خود بالاترین نوع خواستن است. فردی که به هیچ‌وجه حاضر نیست سیگار کشیدن خود را به خاطر درخواست همسر و بچه‌ها، به خاطر عدم رضایت اطرافیان، به خاطر پرستیژی اجتماعی یا ضرر مالی ترک کند وقتی یقین حاصل می‌کند که سیگار کشیدنش فقط و فقط به ضرر خودش است و ممکن است دیر یا زود سکنه کند چنان به سلاح اراده قوی مجهز می‌شود که به یک‌باره عادت چندین و چندساله خود را برای همیشه ترک می‌گوید. پس حب ذات می‌تواند منشأ خیرات زیادی باشد. به‌طریق اولی فردی هم که بسیار خشمگین است و به پرخاشگری عادت کرده است اگر برایش یقین حاصل شود که خشمگین شدن او چه عوارض جبران‌ناپذیر دنیوی و اخروی بر جسم و روح او، فارغ از اطرافیان، می‌گذارد اراده‌اش برای مدیریت خشم بسیار قوی شده و تصمیم او به عمل منجر خواهد شد.

البته برای تقویت اراده راهکارهای زیادی وجود دارد که یکی از آن‌ها تفکر و تعقل است. در روایات ما تأکید بسیار بر تفکر شده و تفکر یک ساعت را معادل عبادت هفتادسال یا یک‌عمر عبادت قرار داده‌اند. به‌راستی چرا؟ این تأکید نشان از اهمیت نقش تفکر در سرنوشت و تغییر مسیر زندگی انسان دارد. «فکر کردن در آثار و فواید یک کار خیر توان و قدرت مضاعفی در فرد ایجاد می‌کند که بدان کار اقدام کند» (همان، ص ۱۰۳). کسی که همت به تغییر روحیه پرخاشگری خود گرفته با استمداد از این توانایی خدادادی و تفکر در عواقب خشمگین شدن، همچنین تفکر درباره قدرت الهی در انتقام‌گیری از ظالم، و یا اندیشیدن به معاد و بازگشت خود برای پاسخگویی در محضر خداوند، می‌تواند انگیزه زیادی جهت کنترل خشم خود در هنگام غضب داشته باشد. به همین علت است که امام علی علیه‌السلام به مالک اشتر سفارش می‌کنند: «...هنگام خشم خویشتن‌دار باش، و از شدت و تیزی خود بکاه، و قدرت دست و تندی زبانت را نگاه‌دار، و با خودداری از دشنام‌گویی به هنگام خشم و به تأخیر انداختن قهر از این امور خود را در امان بدار، تا آتش خشم فروبنشیند، و زمام اختیار را به دستگیری. و این خویشتن‌داری را استوار نسازی مگر آنکه با یاد بازگشت به‌سوی پروردگارت خاطر خویش را مشغول بداری» (نامه ۵۳).

علاوه بر تقویت عقلانیت در فرد، ایمان، به معنی اعتقاد قلبی عمیق، به مبدأ و معاد از جمله عوامل تقویت اراده در راستای عمل مناسب در جهت سعادت دنیوی و اخروی فرد به حساب می‌آید. نکته جالب این است که کسانی که از جرگه اسلام و مسلمانان جدا هستند نیز به ضرورت توجه به عالم ماوراء اذعان پیدا کرده‌اند. رابرت آلن می‌گوید: «اساساً خشم آدمی از نیازهای نادیده گرفته‌شده او ناشی می‌شود. بنابراین پررنگ کردن احساس بی‌نیازی، به میزان قابل‌توجهی می‌تواند فرد را در برابر استرس و ابراز خشم ایمن کند و احساس بی‌نیازی نیز چیزی جز معنویت‌گرایی نمی‌تواند باشد؛» معنویت‌گرایی به معنی

داشتن ویژگی‌هایی همچون وارستگی، استغنای طبع، هیجان‌گریزی، خویشتن‌پذیری و ماورایی‌اندیشی است (آلن، ص ۱۶۰). لازم به ذکر است حضور در جلسات تذکر و موعظه باعث غفلت‌زدایی شده و اراده فرد را قوی می‌کند؛ همچنان که ارتباط با افراد صبور و کاظم‌غیظ نیز به انسان انگیزه کافی برای فروبردن خشم و صبور بودن می‌دهد. علاوه بر این، تلقین مثبت و تغییر ذهنیت منفی و تکرار این نکته که «من می‌توانم بر خشم خود غلبه کنم» به‌جای گفتن جملاتی همچون «اگر من عصبانی بشوم خون جلوی چشمم را می‌گیرد و...» می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی در تقویت اراده و عمل فرد در راستای مهار غضب داشته باشد (طیب‌نیا، صص ۱۰۸-۱۰۳).

آنچه در مرحله اجرای برنامه‌های هدفمند برای مدیریت خشم حائز اهمیت است این است که، فرد علاوه بر مراقبه‌ای در طول روز انجام می‌دهد تا گام‌به‌گام طبق برنامه عمل کرده و مراقب وسوسه‌های شیطان برای خشمگین کردن خود نیز هست، زیرا «... خشم از سبک‌مغزی‌های شیطان است» (نامه ۷۶)، باید در پایان هرروز عملکرد خود را بررسی کرده و میزان پیشرفت خود در راستای اهداف، یا پسرفت خود، را سنجیده و محاسبه کند. در حدیثی از امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل شده که مردی، بعد از نقل حدیث پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله که فرموده بودند: «عاقل‌ترین مردم کسی است که به محاسبه خویش پردازد»، از آن حضرت پرسید: «ای امیرمؤمنان! انسان چگونه نفس خویش را محاسبه کند؟» امام علی علیه السلام ضمن بیان مشروحه چنین فرمود: «هنگامی که صبح را به شام می‌رساند، نفس خویش را مخاطب ساخته چنین گوید: ای نفس! امروز بر تو گذشت و تا ابد باز نمی‌گردد، و خداوند از تو درباره آن سوال می‌کند که در چه راه آن را سپری کردی؟ چه عملی در آن انجام دادی؟ آیا به یاد خدابودی، و حمد او را به جا آوردی؟ آیا حق برادر مومن را ادا کردی؟ آیا غم و اندوهی از دل او زدودی؟ و در غیاب او زن و فرزندش را حفظ کردی؟ آیا حق بازماندگانش را بعد از مرگ او ادا کردی؟ آیا با استفاده از آبروی خویش، جلو غیبت برادر مومن را گرفتی؟ آیا مسلمانی را یاری نمودی؟ راستی چه کار (مثبتی) امروز انجام دادی؟! سپس آنچه را که انجام داده به یاد می‌آورد، اگر به خاطرش آمد که عمل خیری از او سر زده، حمد خداوند متعال و تکیب او را به خاطر توفیقی که به او عنایت کرده به جا می‌آورد، و اگر معصیت و تقصیری به خاطرش آمد، از خداوند متعال آمرزش می‌طلبد و تصمیم بر ترک آن در آینده می‌گیرد...» (ورام بن ابی‌فراس، ج ۲، ۹۴-۹۵)

درواقع مراحل مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه که علمای اخلاق، با استناد به احادیث مشابه، برای دستیابی به فضایل اخلاقی یا مقابله با رذایل اخلاقی به آن سفارش می‌کنند در راستای اجرایی شدن برنامه‌های اخلاقی، قبل، در حین، و بعد از اجرا بوده و بسیار سودمند است. به این معنی که فردی که تصمیم بر ترک غضب می‌گیرد، در طول روز و موقعیت‌های مختلف مراقب است که کنترل خود را از دست ندهد، در پایان روز با مرور اتفاقات روزانه میزان موفقیت خود در خویشتن‌داری را محاسبه کرده، اگر در مواردی موفق به کنترل خشم خود نشده نفس خود را به‌پای میز محاکمه کشانده، و حتی برای خود جریمه‌هایی در نظر می‌گیرد تا اراده خود را تقویت کرده و روز بعد یک گام به هدف خود که همان مدیریت خشم بود نزدیک تر شود.

در پیمودن این مسیر چهار مرحله‌ای داشتن همراه یا کسی که به فرد در ادامه راه انگیزه داده، و در مواقع لازم با تذکرات خود او را متنبه و دلگرم کند امری بدیهی به نظر می‌رسد. چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «...قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مَثْنَى وَفُردَى» (سبأ، ۴۶) برای قیام درراه خدا نیز اولویت با جمع و کار گروهی است. و نهایتاً به دستور قرآن کریم که می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران، ۱۵۹) بعد از طی این مراحل توکل بر خداوند متعال و توسل به حضرات معصومین سلام الله علیهم اجمعین بهترین منبع امیدبخش برای فردی است که تصمیم به ایجاد تغییری مهم در زندگی خویش در مسیر کمال و قرب به سوی خداوند گرفته است. خواندن دعاهای ناب وارد شده از طرف امام زین‌العابدین (ع)، مانند دعای ۲۰ صحیفه سجاده‌به در طلب ارزشهای اخلاقی، در این زمینه بسیار راهگشا است.

از آنجا که راهکارهای عملی کنترل خشم در سه حوزه کنترل عوامل زیست‌شناختی، عوامل محیطی-اجتماعی، و خطاهای شناختی به تفکیک در جدول ارائه شده است، در گام چهارم از تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت در کنترل خشم، عوامل بازدارنده از اجرای برنامه‌ها و همچنین عوامل کمک‌کننده به اجرای برنامه‌های مذکور به صورت فهرست وار در، قالب جدول ۴، ارائه می‌گردد.

(جدول ۴) عوامل بازدارنده‌ی اجرا و عوامل کمک‌کننده برای تقویت اراده و اجرای برنامه ریزی کنترل خشم

عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	عوامل بازدارنده‌ی اجرای برنامه ریزی برای کنترل خشم	تلاش و پشتکار
عدم درمان بیماریهای دامن زنده به خشم	عدم اصلاح مزاج و تغذیه	عدم تبدیل علم حصولی به حضوری	
عوامل شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	تقویت عقلانیت با تفکر در آثار مثبت کنترل خشم	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	تبدیل علم حصولی به علم حضوری با تأکید بر حب ذات	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	اندیشیدن به مبدأ و معاد	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	تفکر درباره صفت منتقم بودن خداوند	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	شرکت در جلسات موعظه و تذکر	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	مطالعه و مشاهده الگوهای انسانی صبر	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	تلقین مثبت	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	مشارطه	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	مراقبه	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	محاسبه	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	معاقبه و معاتبه	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	نظارت بر نحوه اجرای برنامه‌ها	
عوامل زیست‌شناختی	عوامل محیطی-اجتماعی	توسل به اهل البیت سلام الله علیهم و خواندن ادعیه وارده برای رهایی از گناهان	

۳- نتیجه‌گیری

خشم هیجانی بسیار قوی است که اگر مهار نشود می‌تواند بسیار مخرب باشد. در این پژوهش تلاش شده در قالب تکنیک چهار مرحله‌ای موفقیت و بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و روایات علوی به مدلی مفهومی برای مهار این هیجان دست‌یابیم؛ به این معنی که برای مدیریت عملی خشم و موفقیت در این امر، لازم است فرد ابتدا در گام اول با رسیدن به خودشناسی و شناخت ریشه‌ها، از علل خشم آگاه شود. ریشه‌های خشم می‌تواند شناختی، زیست‌شناختی، و محیطی و اجتماعی باشد. در گام دوم، با پشتوانه شناختی که از روحیات خود و زمینه‌های ایجادکننده خشم به دست آورده است فرد باید در راستای ایجاد

تغییر و کنترل خشم خود هدف‌گذاری درازمدت، میان‌مدت، و کوتاه‌مدت انجام دهد تا با کنترل زبان، دست، و افکار خود به هدف بلندمدت کظم غیظ نائل شود. در گام سوم فرد خشمگین با مکتوب کردن برنامه‌هایی که در راستای تحقق اهداف و بر پایه شناخت اولیه تنظیم شده باشد می‌تواند با کنترل تغذیه، نوع فعالیت بدنی، نوع تعامل و ارتباط خود با محیطها و افراد چالش‌برانگیز و ... برنامه‌ای هدفمند تنظیم کرده که در گام چهارم قابلیت اجرا پیدا کند. در اجرای این چهار گام مهم‌ترین عامل که فرد را به نتیجه می‌رساند اراده قوی و همچنین مراقبه، محاسبه و معاتبه فرد در طول روز از خویشتن است تا بتواند با عزمی جزم به موفقیت در امر کنترل و مدیریت خشم نائل شود. ارائه این الگوی مفهومی پژوهشگران حوزه روانشناسی را برای بازسازی مدلی اجرایی در درمان هیجان خشم باری خواهد رساند.

۴- یادداشتهای

- ۱- بِئْسَ الْقَرِينُ الْغَضْبُ: يُبْدِي الْمَعَائِبَ وَيُدْنِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ.
 - ۲- ر. ک. راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، محمد صالح طیب نیا، اصفهان، حدیث راه عشق، چاپ سوم، ۱۳۸۷.
 - ۳- لَا تَسْرَعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَتَسَلَّطَ عَلَيْكَ بِالْعَادَةِ.
 - ۴- مَا أضر احدٌ شيئاً الا ظهر في فلتات لسانه و صفحات وجهه.
 - ۵- إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مِنْ تَشَبَهٍ يَقُومُ إِلَّا أَوْشَكُ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.
 - ۶- لَا يَسْتَقِيمُ إِيْمَانٌ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ وَ لَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ.
 - ۷- مَنْ إِشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمِ ضَيَعَ الْأَهْمُ.
 - ۸- يَا عَلِيُّ لَا تَغْضَبْ فَإِذَا غَضِبْتَ فَافْعُدْ وَ تَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَ حِلْمِهِ عَنْهُمْ وَ إِذَا قِيلَ لَكَ اتَّقِ اللَّهَ فَأَنْبِذْ غَضَبَكَ وَ رَاجِعْ حِلْمَكَ.
 - ۹- إِنْ الْغَضَبُ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ انَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ انَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّ.
 - ۱۰- إِنْ الرَّحِمُ إِذَا تَمَاسَّتْ تَعَاطَفَتْ.
 - ۱۱- تَفَأَلْ بِالْخَيْرِ تَنْجَحْ.
 - ۱۲- ...ما كان الله سبحانه ليُدخل الجنة بشرًا بأمرٍ أخرج به منها ملكاً...
 - ۱۳- ...إِمْلِكْ حَمِيَّةَ أَنْفِكَ وَ سُورَةَ حَدِّكَ وَ سَطْوَةَ يَدِكَ وَ غَرَبَ لِسَانِكَ، وَ احْتَرِسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ، حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْإِخْتِيَارَ وَ لَنْ تَحْكُمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ.
 - ۱۴- ...وَ إِيَّاكَ وَالْغَضَبَ فَإِنَّهُ طَيْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ.
- 16 - يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ كَيْفَ يُحَاسِبُ الرَّجُلُ نَفْسَهُ؟...

۵- کتابشناسی

- قرآن کریم
- علی ابن ابی طالب، نهج البلاغه.
- آلن، رابرت، ۱۳۸۸، کنترل خشم، ترجمه: بهزاد رحمتی، تهران، قاصدک صبا، چاپ اول.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۲ ش، ترجمه عیون أخبار الرضا علیه السلام، مترجم: حمید رضا مستفید و علی اکبر غفاری، تهران، چاپ: اول.

- الهی، طاهره و همکاران، ۱۳۹۲، *خشم در نگاه اسلام و روانشناسی کظم غیظ؛ سرکوب خشم و مدیریت آن؟*، معرفت، شماره ۱۹۲، ص ۳۱-۴۶.
- تیمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۰ ق، *غررالحکم و درر الکلم*، محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی، قم، دار الکتاب الإسلامی.
- پاترافورن، رونالد، ۱۳۸۶، *اینقدر عصبانی نباش! روش های مؤثر برای مهار خشم*، ترجمه: نفیسه معتکف، تهران انتشارات درسا، چاپ اول.
- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، *نهج الفصاحه*، تهران، دنیای دانش.
- جوادی آملی، محقق: سیدپور آذر، سید حسن، ۱۳۹۰، *غضب عامل تباهی قلب*، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه اخلاق، ۱۳، ص ۹-۳۴.
- جعفری هرفته، مجید، احمدی، محمدرضا، ۱۳۹۲، *الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دینی*، روانشناسی و دین، شماره چهارم، پیاپی ۲۴، ص ۸۱-۱۰۵.
- طیب نیا، محمد صالح، ۱۳۸۷، *راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی*، اصفهان، حدیث راه عشق، چاپ سوم.
- فقیهی، علی نقی، رفیعی مقدم، فاطمه، ۱۳۹۰، *خودشناسی و بازتاب های تربیتی آن بر اساس بینش قرآنی*، اسلام و پژوهش های تربیتی، شماره اول، پیاپی ۵، ص ۵-۲۶.
- کربلایی علیگل، مریم، ۱۳۹۳، *کنترل خشم در خانواده*، تهران، حدیث راه عشق، چاپ پنجم.
- لارنس، ارنی، ۱۳۹۰، *از خشم تا بخشش*، ترجمه: سحر عزتی، تهران، زهره وند، چاپ اول.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶ ش، *عیون الحکم و المواعظ*، مصحح: حسنی بیرجندی، حسین، دارالحدیث، قم.
- محمد بن یعقوب، ۱۳۶۹، *اصول الکافی*، مترجم: جواد مصطفوی، تهران، کتابفروشی علمیه اسلامی.
- محمدرضایی، علیرضا، ولی نواز جهزدانی، سعیده، ۱۳۹۴، *نگاه روانشناختی به کنترل خشم در احادیث رضوی*، پژوهشنامه ثقلین، دوره ۲، شماره ۱، ص ۶۱-۸۸.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، ۱۴۰۳ ق، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، دار إحياء التراث العربی، بیروت، چاپ: دوم.
- معماری، داوود، زمردی، محمد، ۱۳۹۴، *خشم و مدیریت آن در قرآن کریم*، سراج منیر، شماره ۱۸، ص ۱۱۵-۱۳۶.
- مدبر، محمد حسین، اسلامی اکبر، رسول، ۱۳۹۲، *کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پزشکان و پرستاران*، مجله آموزش و اخلاق در پرستاری، جلد ۳، شماره ۱، ص ۴۸-۴۳.
- مهکام، رضا، ۱۳۸۳، *ارتباط همگرا و واگرا*، حدیث زندگی، شماره ۱۹، ص ۵۴-۶۰.
- نراقی، ملا احمد، ۱۳۹۰ ش، *معراج السعادة*، قم، بهار دلها، چاپ پنجم.
- نوبل، ای، ۱۳۸۳، *هیجان ها مهمان های گرامی*، ترجمه: احمد امین پور، ماهنامه بهداشت روان و جامعه، شماره ۱، ص ۱۲.

- وستا، راس، ۱۳۷۹، پرخشگری کودکان، عوامل مؤثر و روشهای پیشگیری، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دوم، شماره ۷ و صفحه ۱۲۰-۱۱۴، مترجم: سعید احمد خسروی.
- ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)، قم، مکتبه فقیه.

- Ballard, Michael S., 2017, *Integrating Forgiveness Therapy and the Treatment of Anger a Randomised Controlled Trial*, Advisor: Cynthia McRae, University of Denver.
- Holloway, Jennifer Daw, 2003, *Advances in Anger Management*, American psychological Association, Vol 3, No.3, p 54.
- Mylopous, j. " Conceptual Modeling and Telos 1". In Loucopoulos, P.; Zicari, R. *Conceptual Modeling, Database, and Case An Integrated view of Information Systems Development*. New York: Wiley. Pp.49-68.
- Veenstra, Lotte, Bushman, Brad J., Koole, Sander L., 2017, *The Facts and the Furious: a brief review of the psychology of trait anger*, Current Opinion in Psychology, 19, p: 98-103.