

کنترل چشم

دکتر حسنعلی میرزایی

فروش کارگر

سیرشناسه	:	میرزاییگی حسنعلی / ۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآور	:	کنترل خشم / حسنعلی میرزاییگی،
مشخصات نشر	:	تهران: آواستن، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-6848-38-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	خشم Anger
سنا، افزوده	:	فرونش کارگر،
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF ۱۳۹۶ ۹۲م۵خ/
رده بندی دیسی	:	۴۷/۱۵۲
شماره کتابخانه	:	۴۸۴۱۳۵۴



نام کتاب	:	کنترل خشم
مؤلفان	:	حسنعلی میرزاییگی / رونش کارگر
شابک	:	978-600-6848-38-9
ناشر	:	آواستن
چاپ / صحافی	:	فرشیوه / روشنگر
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۶
تیراژ	:	۲۰۰۰
قیمت	:	۱۴۰۰۰ تومان
سایت/همراه/مؤلف	:	۰۹۱۲۲۳۳۴۵۲۰ / www.dr.mirzabeyki
تلفن و ایمیل ناشر	:	@hasanalimirzabeyki ۶۶۹۶۴۱۶۶ mail_avamtn@yahoo.com

۷	مقدمه
۱۵	خشم
۱۸	خشم چیست؟
۲۴	علل و عوامل خشم
۶۵	نظریه‌هایی درباره‌ی خشم
۶۶	انواع خشم خانوادگی
۶۸	خشم‌های ناپیدا
۶۸	خشم‌های کلاسی
۶۹	خشم کودکان را کوچک نشمارید
۶۹	شیوه‌های برخورد با خشم
۷۰	ویژگی‌های کودکان پرخاشگر
۷۱	والدین چه می‌توانند بکنند
۷۲	نتایج و پیامدهای خشم
۷۶	پرخاشگری آزار دهنده در خانواده‌ها
۷۷	یک تحلیل و تردیدهای جدی
۸۲	ناتوانی در بیان ناراحتی، استفاده از ناسر
۸۳	روش‌هایی برای درمان پرخاشگری کودکان
۸۵	درمان پرخاشگری
۸۶	تخلیه‌ی انرژی از راه‌های نامطلوب
۹۲	خود آرام سازی
۹۳	انجام ارزیابی اولیه منطقی
۹۴	خلاق بودن
۹۵	تخلیه انرژی
۹۶	ایمن سازی در مقابل استرس و خشم
۹۸	جرات ورزی
۹۸	بیان احساسات خود
۹۹	پذیرش حقوق و مسئولیت‌های خود
۱۰۰	مذاکره و گفتگو
۱۰۰	پی بردن به ارزش گذشت

۱۰۱.....	دلایل برانگیخته شدن هیجان و خشم کودکان
۱۰۷.....	آثار خشم در دراز مدت
۱۰۷.....	آسیب مغزی
۱۰۸.....	سکته‌ی مغزی
۱۰۸.....	سکته‌ی قلبی
۱۰۹.....	غده پاراتیروئید
۱۰۹.....	کمبود ویتامین B12 و آهن
۱۱۰.....	مسئله‌ی هضمی ناشی از سرب
۱۱۰.....	حساسیت‌های غذایی
۱۱۰.....	داروها
۱۱۱.....	مراحل خشم
۱۱۷.....	بازسازی ساختار قوای
۱۲۴.....	خشم و پرخاشگری در حیوانات
۱۳۱.....	خشم در زندگی زنانه
۱۳۲.....	ده راهکار برای جذب انرژی مثبت
۱۳۲.....	برای مقابله با خشم
۱۳۷.....	هیجان‌های مثبت توسعه‌ی فکر و عمل
۱۳۸.....	خشم از دیدگاه اسلام
۱۳۸.....	پرخاشگری برخاسته از قوه غضبیه
۱۳۹.....	راه‌های درمان پرخاشگری در اسلام
۱۴۵.....	خشم در آینه احادیث و روایات
۱۵۱.....	برای کنترل خشم چه بخوریم
۱۵۱.....	ویتامین‌های گروه B
۱۵۲.....	ویتامین C
۱۵۲.....	پروتئین
۱۵۳.....	سبزیجات
۱۵۳.....	ویتامین B12
۱۵۸.....	منابع
۱۵۸.....	خشم از دیدگاه بزرگان

باید بپذیریم برخی انسان‌ها رفتار ستیزه‌جویانه و پرفاشگرانه دارند. امروز اعمال فشنوت و فشم در انسان‌ها به قدری شدت یافته است که بدون اغراق، درنده‌خویی و بی‌رحمی برخی انسان‌ها از حیوانات هم بیشتر شده است و این رفتارها به شکنجه، کشتار و جنگ با هم‌نوعان تبدیل شده تا جایی که گاه میوان صفتی و درندگی در انسان به مدی می‌رسد که برای رسیدن به قدرت و به دست آوردن شهرت حاضر است میلی‌ها انسان را به خاک و خون بکشد، انسان‌های مظلوم و بی‌گناه را می‌کشد و می‌تواند هیچ دفاعی از خودشان نشان دهند. تعجب آورتر این‌که به دور و هم‌نوعان خود افتخار می‌کنند و به بهانه‌ی امقاق مقوق بشر، فب‌عزیز جایت‌ها را مرتکب می‌شوند. این پرفاشگری‌ها و فشنوت‌ها برای همه با ابعاد متفاوتی است، از فریاد و میغ زدن یک کودک گرفته تا به‌کشتن هزاران انسان بی‌گناه. در این میان سؤال مهم این است که ریشه‌ی این پرفاشگری‌ها چیست و از کجا نشأت می‌گیرد؟ چگونه می‌توان از آنها جلوگیری کرد؟ آیا این رفتارها غریزی بوده و به هیچ وجه قابل کنترل نیست یا این که یک رفتار اکتسابی و کاملاً قابل کنترل و پیدایش آن است. خانواده‌های بسیاری از رفتار فرزندان خود گله دارند و به دنبال آنده‌اند و می‌گویند فرزند من پرفاشگر است. آنها در مورد چگونگی رفتار فرزندان پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند. فرزند شما کدامیک از رفتارهای زیر را بروز می‌دهد؟

«عصبی است و داد و فریاد می‌کند. فواهر و برادرش را کتک می‌زند. لیوان و استکان‌ها و ظروف را می‌شکنند، به دیگران آزار می‌رسانند، مرف‌های والدین را با فریاد جواب می‌دهد گوش به مرف آنها نمی‌دهد، فمیش و ناسزا می‌گوید، به دیگران احترام نمی‌گذارد، اهانت و توهین می‌کند. کتاب‌هایش را پاره می‌کند، بیخ می‌زند، سرش را به زمین می‌کوبد، هیچ یک از شیشه‌های در و پنجره از دست او سالم نیست، گاز می‌گیرد هر چه دستش باشد پرت می‌کند. بسیار لجباز است، انتقام می‌گیرد عقده‌ای است، با هیچ کدام از دوستانش سازگار نیست...»

کدام یک از این رفتارها پرفاشگری است؟ این رفتارها از کجا ناشی شده‌اند؟ چه کسی آنها را بیافته است و تمویل فرزند شما داده است؟ چرا منی بچه‌ها را یک به یک به مدرسه زرفته‌اند این رفتارها را دارند؟ آیا این رفتارها ارثی است یا خود به خود در فرزند ما رسوخ کرده است و یا شاید از هوا، از طریق نور آمده باشد! مسبب این رفتارها کیست؟

اگر از پدر پرسى می‌گوید مادر؛ اگر از مادر پرسى می‌گوید پدر؛ اگر از هر دوی آنها پرسى می‌گویند مدرسه! بالاخره یک نفر در این میان مقصر است. اما از دید آنها تنها کسانی که چندان حاضر نیستند و گناهی ندارند پدر و مادر هستند که خودشان را راحت کرده‌اند: «بچه‌ی ما فوب بود تا مدرسه رفت این طور شد، بچه‌ی ما فوب بود، بچه‌های همسایه بد بودند یا تلویزیون، عمو، عمه، جامعه و...»

می‌فواهیم از سطح موضوع به عمق آن پیش برویم. از مرف‌های عادی و بی‌ممتوا گذر کرده و به اصل مطلب برسیم. ببینیم در عمق وجود یک انسان چه اتفاقاتی روی داده است. از طرفی می‌دانیم و

عقیده هم داریم که انسان پاک به دنیا آمده است فطرت انسان پاک بوده و خدا همه را زیبا آفریده است. خداوند در پندین جای قرآن فرموده است: « من شما را زیبا آفریده‌ام » و در خلقت انسان به خودش امدن گفته است. اگر بخواهیم منشأ این رفتارها را به مدرسه و کلاس و معلم‌ها نسبت بدهیم، این سؤال برای ما ایجاد می‌شود که پس چرا سایر دانش‌آموزان این طور نیستند؟ این کلاس دانش آموز دارد، پس چرا اکثر دانش‌آموزان درسفوان، مودب و سالم هستند، چرا فرزند من این گونه نیست؟ چرا آموزگار مدرسه پدر و مادر دانش‌آموزان دیگر را اصلاً به مدرسه دعوت نکرده ولی من هر روز باید با هم مدرسه شوم و گاهی تعهد هم بدهم، گاهی نصیحت کنم و گاهی ناپاک از اینچه کنم؟ اگر بخواهم رفتار فرزندم را به جامعه نسبت دهم، این سؤال برایم پیش می‌آید که جامعه هزاران کودک و نوجوان خوب دارد چرا آنها این طور نیستند؟ چرا برخی افراد از رفتارها و برافروختن فرزندان کمال‌گرایت دارند؟ مگر در این جامعه هزاران انسان سالم توانمند و درسفوان و .. پیدا نمی‌شود؟

پس میبایم سری به کوچه‌ها بزنم. شاید در کوچه‌ای این شهر این گونه افراد باشند. باز هم می‌بینم نه همسایه را به روی فرزندش بسیار خوب، درسفوان و مؤدب است. ناپاک می‌شوم به نسبت اقبال روی آورم. شاید شانس من این گونه بوده است! باید تمام کنم. لابد این مق من بوده است که فرزندم این گونه باشد. باز با فکر می‌کنم: مگر می‌شود به شانس و بخت و اقبال اكتفا کرد؟ از روی ناپاکی به برنامه‌های تلویزیون ایراد می‌گیرم، می‌گویم اگر این فیلم‌ها و کارتون‌ها نبودند، بهی من این طوری نمی‌شد. واقعاً باید تلویزیون را جمع کنم تا اخلاق و رفتار فرزندم اصلاح شود. بعد با خود

فکر می‌کنم که این تلویزیون در همه خانه‌ها هست، پس چرا همه بچه‌های مردم این گونه مشکل دار نشدند؟ وقتی این‌جا هم جواب را نمی‌گیرم، یادم می‌افتد که می‌گویند: غذاها در رفتار کودک تأثیر زیادی دارند پس ممکن است تغذیه‌ی فرزند من خوب نباشد. سعی می‌کنم در تغذیه‌ی فرزندم اصلاحاتی انجام دهم. حالا دیگر به مدت یک ماه است فقط غذاهای گیاهی به او می‌دهم و تا بلوی عبور ممنوع را برای غذاهای پیشین بسته‌ام ولی باز هم در رفتار فرزندم اصلاحاتی نمی‌بینم. فدایا باز هم جواب نگرفتم! در بدترین شرایط به فکر فرو می‌روم که این بچه از پدرش ارث برده است چون پسر عمویش این طور است ولی وقتی به سایر بچه‌های اقوام شوهرم فکر می‌کنم نه، این گونه نیستند. خلاصه چون نمی‌فواهم قبول کنم که «پس فودم چی؟» به سر راهی نتوانم می‌شوم.

خوب که تنها می‌شوم به فکر فرو می‌روم، دیگر همه در بچه‌ها را بسته می‌بینم می‌گویم آیا رفتار سوادم و شوهرم خوب بوده است؟ این‌جاست که با تمام وجود می‌پرسم آیا رفتارهای فودم درست بوده است؟ نکند فودم مقصوم؟ بلکه متأسفانه ما هیچ نمی‌دانیم:

«آتش به دو دست خویش در خرمن خویش

من خود زده‌ام چه نالم از رسم خویشی»

پس حالا با کمال جرأت دست از همه متهمان برمی‌دارم و می‌گویم: «من!» و این ابتدای درست فهمیدن من است. به قول یکی از پرفسورهای تاریخ آن وقتی که «می‌دانم که نمی‌دانم» در ابتدای اتوبان دانایی هستیم. پس باور می‌کنم که من نمی‌دانم. برفوردم خوب نبوده است، اشتباه کرده‌ام و حالا می‌فواهم جبران کنم، اصلاح کنم. حالا می‌فواهم فودم باشم، فودم و باور می‌کنم که این بچه‌ها

را من و همسر بزرگ کرده‌ایم پس مشکلی در رفتار و تربیت ما بوده است. آن دم تنها می‌نشینم قلم به دست می‌گیرم، علی‌رغم اینکه باز غرور اجازه نمی‌دهد با امتیاط رفتارهای نامطلوب خود را روی کاغذ می‌آورم:

- دیروز که شوهرم وارد خانه شد، در مقابل پشیمان فرزندم داد و بیداد کردم که چرا دیر آمدی؟

- چند روز پیش جمعه بود، وقتی پدرش را صبح از خواب بیدار کردم، ناراحت و عصبی شد و با فمش و ناسزا فریاد زد که چرا مزاحم است، امت می‌شود؟ به این ترتیب من و فرزندم را در روز تعطیلی در سکوت غرق کرد.

- چند روز پیش وقتی که فرزندم پرنرزی بود و دوست داشت بازی کند، من با آه و نفرین و تهدید و در ساعات در خانه مپس کرده بودم و به او می‌گفتم: بچه‌ی خوب کی ادب که کور، کر، لال و گنگ باشد و پای تلویزیون بنشیند و مامان را با نوبی شکمش بریزد و سه ماهه تابستان مثل یک ... شود که در طول تابستان ۱۰ کیلو وزن اضافه کند.

- دوباره می‌نویسم: فرزندم نمره ۱۹ گرفته بود، وقتی به دوستش به خانه آمدند چون دوستش ۱۹/۵ گرفته بود، چندین بار با او دوستش مقایسه کردم و چنان تمقیرش کردم که فرزندم با ناراحتی خود غرو رفت.

- دوباره یادم آمد که شب ساعت نه، من با پدرش متمد شده بودیم که متماً باید بفوابی. این جا پادگان است و تو یک سرباز کوچک! ساعت نه باید پشمانت را ببندی و به فواب بروی. اگر تو هنوز کار داری، به ما ربطی ندارد! اگر تو می‌ترسی در اتاق بفوابی، به ما ربطی

ندارد. اگر تو باهوش و محاسنی، ما نمی‌دانیم. نباید باشی! اگر تو می‌خواهی لفظ‌های در کنار پدر و مادرت باشی چنین مقی نداری، فواب، فواب و فواب ...

- دوباره یادم آمد و نوشتم: پسر من از مدرسه آمده بود، تعریف می‌کرد: «من می‌خواهم فلان بشوم» من که اصلاً موصله نداشتیم گفتم: «بین من موصله ندارم تو هیچی نمی‌شی! عاقبت مثل بابات می‌شی، دست از سرم بردار!»

- از نوشتن: چند روز پیش پسر من کاغذی آورده بود که مرا به جلسه‌ی آموزش، خیر داده دعوت کرده بودند. نه تنها برایم مهم نبود، حتی به فرزندم گفت: من این‌ها را خوب بلد و وقتی پسر من سؤال کرد: «مامان! به مدیر مدرسه ... بگویم؟» گفتم: «من نمی‌آیم مدرسه تو نمی‌فهمی؟ مگر برون که بیزی، عزیزم می‌خواهم پاک کنم!»

باز قلم روی کاغذ می‌لرزید. نوشتم: چند روز پیش به خاطر این که من فانه‌ی مادر شوهرم نزوم، یک ساعت به شوهرم بمث می‌کردیم. گفتم: اگر شده طلاق می‌گیرم ولی فانه‌ی مادر تو نمی‌آیم. مگر نمی‌دانی آن روز به من تعارف نکردند؟ مادر تو شکسته است و گفتم کی می‌شود رامت شوم، طلاق، طلاق....

دیگر صفحہ‌ی کاغذ پر شد، اما باز هم دلم می‌خواست بنویسم. نوشتم: «پدرش یک روز عصبانی وارد فانه شد. گفت من بزرگ‌ترین اشتباهم این بود که با تو ازدواج کردم. اگر به خاطر عباس نبود امروز طلاق می‌دادم این چه زندگی است؟»

و باز هم یادم آمد که در دوران بارداری چه قدر غصه‌ی النگو، مبل و ماشین را خوردم و لفظ‌های فوش زندگی را تبدیل به جهنم کرده بودم.

نوشتیم: من و شوهرم بارها با هم بحث کرده‌ایم و متی چند روز قهر کرده‌ایم و با هم حرف نزده‌ایم. بیچاره پسرمان «عباس» چه قدر واسطه‌گری کرده. روی بابا را بوسیده و بابا گفته: «برو بچه این مادرت آدم بشو نیست!» و من در جواب گفته‌ام: «تو اصلاً آدم نبوده‌ای!» باز یادم آمد که به فکر همه چیز بوده‌ام جز مطالعه برای آگاهی از علل مشکل فرزندم.

همان‌طور که متوجه شدیم که من در حل مشکلات فرزندم چه نقشی دارم و وظیفه من فقط غذا درست کردن و کار کردن نیست. لذا تصمیم گرفتم به بررسی علل مشکلات فرزندم بپردازم. اگر خودم باعث مشکلات شوم، خودم را اصلاح کنم و اگر برای او مشکل ایجاد شده چه باید بکنم. مشکلات زیاد است؛ بی‌شمار است. بی‌شمار کتاب به یکی از آنها می‌پردازیم که نقل و نبات هر مجلس و مجلسی است و آن چیزی نیست جز فاشم و پرفاشگری.