



مهارت‌های خشم

شناخت علمی چپستی و انگیزه‌های خشم
به همراه آموزش راهبردهای مدیریت خشم

تألیف و بحث:
فاطمه تردمانی



سرشناسه : ترکمانی، فاطمه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های خشم : شناخت علمی چستی و انگیزه‌های خشم به همراه آموزش
راهبردهای مدیریت خشم/تالیف و تحقیق فاطمه ترکمانی.
مشخصات نشر : اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص.
شابک : 978-600-386-009-4
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
موضوع : خشم
موضوع : خشم -- پیشگیری
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۴۵۵BF/خ
رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۰۸۵۰۴



اصفهان - خیابان فلسطین - درسمان نوین
کد پستی : ۸۴۱۳۶-۸۱۴۳۹ تلفن : ۳۲۲۰۸۶۱۰ -۳۲۲۲۲۲
E-mail : NEVESHTE.PUB @ Gmail.com

مهارت‌های خشم

شناخت علمی چستی و انگیزه‌های خشم
به همراه آموزش راهبردهای مدیریت خشم

تألیف و تحقیق: فاطمه ترکمانی

لیتوگراف: طلوع

چاپ: هشت بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۰۰۹-۴

ISBN: 978-600-386-009-4

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۵	پیشگفتار
۹	گفتار نخست: ازدهای خشم
۳۳	گفتار دوم: ادراک خشم
۴۷	گفتار سوم: اثرات مؤثر بر خشم
۵۷	گفتار چهارم: راه‌های مدیریت خشم
۸۹	گفتار پنجم: سخنان خشم
۹۷	گفتار ششم: خشم و عاقبت
۱۱۵	گفتار هفتم: خشم در نوجوانان
۱۲۳	گفتار هشتم: خشم از دیدگاه حقوق
۱۶۷	سخن آخر

«آئین عشق»

با به را «خویش» روی تا کنی سرشت

پاک از بدی و تن بُردایی ز رنگ زشت

خویش حق را که تو را رهنمون شود

از پای بست، نیک گذارد تمام خشت

در کار خویش عرق دلی میبوت گشته‌ای

جانا چنان شود که چنین است سرنوشت؟

هشدار! «محاسب» بکشد بهر سو سب

آخر، به چهل نگویی که چرا و چنین نوشت؟

اندیشه نو کن و ریاضت افکار پیش کن

از به رسی تو دوست به جایی به از بهشت!

آری، در این زمین که همه شخم می‌زنیم

هر که رو کند به نهایت هر آنچه کشت

آئین «عشق» راه توست، «ستاره»، به هوش باش

«دل» معبد است در ره هزاران بود کِشت

پیش‌گفتار

انسان امروز به دانش، فناوری و پیشرفت‌های مادی گریبان‌های خود می‌بالد. او خود را موجودی بهتر به شمار می‌آورد که در قلمرو زمینی خویش همتایی ندارد. زیرا توانسته است تا اندازه‌ای بسیاری بر طبیعت پیرامون خود چیرگی یابد. شاید ادعای آدمی درباره‌ی رسیدن به پیشرفت و پیروزمندی‌هایش در گستره‌ی مادیات چندان به گزاف نبوده باشد. با این همه، شگفتی است تنها موردی که در گذر اعصار و قرن‌ها هنوز هم نتوانسته شکوه و افتخار چیرگی و پیروزمندی بر آن را بهر خود سازد. «خویشتن» اوست. آری، آدمی به‌حافظ کم‌کم «خودآگاهی» هنوز خویشتن واقعی و توانمندی‌های ذاتی خود را به درستی نشناخته و از مرزهای ذهن چارچوب‌مدار خود فراتر نرفته است و بدتر آن که هرچند تکنولوژی امروز در خدمت رفاه و آسایش زندگی این جهانی اوست، اما او را با خویشتن اصیل وجودی‌اش بیگانه نموده است.

به‌طور کلی، تکامل فرآیندی آهسته و پیوسته می‌شود. این وجود آهنگ تغییرات و دگرگونی‌هایی که در عادات اجتماعی و شرایط اقتصادی و سیاسی ما رخ می‌دهند، پرشتاب بوده و بر افکار، احساسات و رفتارهای ما اثرات بیرومندی می‌گذارد.

شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند دگرگونی‌های اجتماعی در افزایش مشکلات هیجانی نقش دارند. یکی از مشکلات بزرگ آدمی در جامعه امروز، سرکشی و شورش ازدهای خشم او است! امروزه بیشتر افراد بر این باور هستند که مردم به‌طور کلی در حال عصیان هستند. دیدن مردمی که در کوی و برزن حتی برای پارک نمودن اتومبیل‌های خود با قفل فرمان به جان هم می‌افتند، یا آدم‌هایی که به‌نام مذهب، عشق، ناموس و جز آن به خشونت روی می‌آورند چه اندیشه‌ای را به ذهن می‌آورد؟ آیا می‌توان به آسانی از کنار چنین رخدادهایی گذشت؟ آیا نادیده‌انگاری

و سهل‌انگاری راه حل بجایی است؟ آیا آدمی از ریشه‌های خود جدا نگشته و معنای وجودی خود را از یاد نبوده است؟ آیا او راه را گم نکرده است؟

آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ نشان داد که هر ساله یک و نیم میلیون نفر انسان بر اثر خشونت جان خود را از دست می‌دهند. دامنه‌ی این خشونت شامل جنگ، قتل به دست گروه و دسته‌ی جنایتکاران، خشونت جوانان، سوء رفتار با کودکان و سالخورده‌گان، خشونت خانگی، تجاوز جنسی و نیز خودکشی می‌شود. افزون بر مردمی که در اثر خشونت جان خود را از دست می‌دهند میلیون‌ها نفر نیز در اثر حمایت پرخاشگری آسیب می‌بینند و یا از پیامدهای درازمدت رفتارهای پرخاشگرانه در رنج و شکنجه هستند. همچنین یادآور می‌شویم که بسیاری از رخدادهای خشونت‌بار که در خانه‌ها رخ می‌دهند هرگز گزارش نمی‌شوند.

شوربجه در بدی مدرن قرن ۲۱، ما مدام در حال ابراز خشم هستیم و شگفت آن‌که رشد و پیشرفت تکنولوژی، تدرستی، شادمانی و آزادی بیشتری برای ما انسان‌ها به ارمغان نیاورده است. آشفتگی بشر امروز به‌خوبی گواه این امر می‌باشد که او زندانی و برده‌ی جهان مادی پیرنی و ورق در پیچیدگی‌های جهان ذهنی و روانی خویش است. آلبرت انیشتین چه خردمندانه گفته: **دنیا جای بسیار خطرناکی است ... نه برای آن‌که مردمی وجود دارند که کارهای بدی می‌کنند ... بلکه برای آن‌که مردمی وجود دارند که دست روی دست گذاشته‌اند تا رخدادهای بد اتفاق بیفتد.**

پژوهش‌ها خشم را با میزان مشکلات بدنی، روانی و اجتماعی مرتبط می‌دانند. همبستگی خشم مزمن و شدید با بیماری‌های کرونری قلبی، سکته، سرطان و بیماری‌های جسمانی همه‌گیر همچون سرماخوردگی، آنفولانزا و کاهش سلامت عمومی بدن و نیز با ریسک‌پذیری، ناتوانی در تصمیم‌گیری و سوء مصرف مواد آن‌کار شده است. افزون بر آن، میزان بالای خشم با حمایت اجتماعی کمتر و استرس بیشتر هم‌بسته است. به همین ترتیب، میزان‌های بالای «بیان خشم» نیز با استفاده‌ی کمتر از راهبردهای مقابله‌ای مثبت همچون «مسأله‌گشایی فعالانه» همراه است. همچنین دانسته شده که خشم با مشکلات روانی همانند افسردگی و خودآزاری رابطه دارد.

مردم خشم را در مقایسه با دیگر هیجانات، هیجانی می‌دانند که اثرات منفی آن بر «روابط میان‌فردی»^۱ بیشتر است. پیامدهای منفی خشم و رفتارهای پرخاشگرانه موجب شده است که هر روزه افراد بیشتری در پی راه چاره‌ای برای رهایی از مشکل خشم خود باشند.

آیا شما نیز با خشم خود دست و پنجه نرم کرده‌اید؟ آیا این هیجان، شما را به زانو در آورده است؟ آیا راه چاره‌ای برای آن یافته‌اید و یا شما نیز از آن دسته آدم‌هایی هستید که در انتظار یک، راه حل جادویی می‌باشید تا شما و شرایطتان را دگرگون سازد؟ اگر چنین است بدانید که هرگز آن راه حل طلایی از راه نخواهد رسید؛ زیرا باید بدانید که پدیدآورنده‌ی آن راه حل طلایی، خود شما هستید!

از آن‌جا که مسئولیت انتخاب نگرش، شخصاً بر عهده‌ی هر یک از ما می‌باشد، باید بیاموزیم که هر یک از ما چه بخشی از راه حل هستیم.

اگر نیک بیندیشیم، خواهیم یافت که همه‌ی تجربیات، آموخته‌ها و تمامی مهارت‌هایی که در گذر زمان به دست می‌آوریم، سرمایه‌های ما به شمار می‌روند. در واقع، ما بر روی خودمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم. این سرمایه‌گذاری، در گذرگاه‌های زندگی دستخوش دگرگونی‌هایی نیز گسسته می‌تواند راه ما را برای دستیابی به کامیابی‌ها هموار نموده و یا چنان‌چه در هنگام دشواری‌ها درس‌های لازم را نیاموخته باشیم به ناکامی ما بیانجامد.

بنابراین باید با ژرف‌نگری، صادقانه ارزش‌های زندگی را برای خودتان مرور کنید. اگر می‌خواهید جهان پیرامونتان دگرگون شود این دگرگونی را از درون آغاز کنید و این گونه است که شما بخشی از راه حل خواهید شد. اما چگونه باید خود را سیر دهیم؟ نخستین گام در این راه، آگاهی از خویشتن بوده و این که خودمان را بشناسیم. عادت‌های نادرست و هر آنچه ما را از گوهر والای وجودی‌مان دور کرده، شناسایی نموده و بپذیریم.

گام دوم آن است که از زندان عادت‌های ناپسند خود رهایی یابیم. این کار ارزشمند تنها در سایه‌ی کوشش، شکیبایی و تمرین امکان‌پذیر و شدنی خواهد بود.

انتخاب نگرش را تمرین کنید، زیرا ما این آزادی را داریم. شاید در انتخاب و گزینش شرایط و موقعیت‌ها و چالش‌های زندگی شخصی و کاری خود آزادی کامل نداشته باشیم، اما مهم و ارزشمند آن است که هر یک از ما هنوز هم این آزادی را داریم که شیوه‌ی نگرش خود را برای رویارویی با شرایط موجود انتخاب کنیم.

چنان‌که گفته شد، یکی از عادت‌های نکوهیده و دردسرساز در زندگی افراد «عادت به خشمگین شدن» می‌باشد. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که از مشکلات خشم و خاشگیری در زندگی روزانه خود به‌ستوه آمده و بر آن شده‌اید تا راهی برای کمک به خود بیابید و یا از آن گروه آدم‌هایی هستید که گمان می‌کنید مشکل چندانی با خشم خود ندارید؛ خواندن این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنیم. زیرا ممکن است هنوز به ویی خشم خودتان را نشناخته باشید. بنابراین تا پایان این نوشتار با ما باشید. هدف این کتاب کمک به خواننده در شناسایی خشم خود و به‌کار بردن راهبردهای مناسبی برای مهار و مدیریت آن است. در اینجا کوشش شده تا به دور از نظریه‌پردازی صرف درباره‌ی خشم، کارایی و ای رویارویی با آن ارائه شود. چنان‌چه پیامبر بزرگ ما حضرت محمد (ص) فرموده‌اند:

نیرومندترین شما کسی است که هنگام خشم

بر نفس خود مالک شود.^۱

نکته‌ی مهم آن‌که، به یاد داشته باشید که خشمگین گفتارهای این کتاب (و یا هر نوشتار دیگری) تنها به دانش شما می‌افزاید، اما به هیچ‌گونه مفاهیم آن در زندگی خود نخست باید دانش را به آگاهی خود وارد نموده و آنگاه به تدریج تبدیل نمایید. این مهم تنها با پشتکار، تمرین، تعهد و خودانضباطی ممکن و شدنی خواهد بود.

پیروز باستانی
فاطمه تاج‌زاده