



بررسی تاثیرات خشم بر زندگی افراد و راهکارهای مقابله بر آن

امیر علی نصیری پور

کارشناسی الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

Alirezakarimi345901@gmail.com

چکیده :

خشم یک هیجان طبیعی است که هر انسانی می تواند آن را تجربه کند که در واقع پاسخی برای ناکامی افراد در زمان های مختلف است . تقریباً بیشتر افراد زمانی که مضطرب می شوند خیلی زود از کوره در می روند خشم بخشی از زندگی است از خاطره، شادی، همدردی چیزی کم ندارد خشم در حالت عادی بد نیست و ممکن است شخص در روز بارها دچار خشم شود و اشکالی ندارد اما اگر مکرراً تکرار شود و زندگی شخص را مختل کند نگران کننده است. خشم اثر غیر مستقیم روی سلامت افراد دارد مثلاً اگر شخص فشار خون ، چربی بالا و ... داشته باشد خشم روی آن تاثیر دارد و شدت آن را می تواند تشدید کند . سه نوع خشم و عصبانیت وجود دارد ۱- خشم منفعل ۲- خشم آشکار ۳- خشم قاطعانه

واژگان کلیدی: خشم، عصبانیت، سلامت، هیجان، خانواده

۱- مقدمه :

خشم بخشی از زندگی است از خاطره، شادی و همدردی چیزی کم ندارد خشم یک هیجان است که هر انسانی آن را تجربه می کند در واقع خشم پاسخی است که در زمانی که فرد دچار ناکامی می شود بروز می دهد . خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می تواند روابط بین افراد را مختل کند در واقع خشم هیجان شایعی است که بیش تر نسبت به دوستان و نزدیکان که نتوانسته اند انتظارات و خواسته های ما را برآورده سازند تجربه می شود. همه افراد خشمگین می شوند تفاوتی هم ندارند که افراد در چه سنی هستند یا چه شرایطی دارند فقیر باشند یا غنی، زن باشند یا مرد خشم زمانی یک مشکل به حساب می آید که زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد و در زندگی افراد خلل و مشکل ایجاد کند. ناکامی، شرمساری یا تحقیر، عذاب وجدان، حسادت، ناراحتی آسیب های اجتماعی، احساس در خطر بودن، باور به اینکه دیگران حرف ما را درست متوجه نشده اند بعضی از دلایل عصبانیت و خشم هستند. از جمله نشانه ها و موقعیت هایی که نشان می دهند که عصبانیت فرد زیان آور است عبارتند از: ناتوانی در کنترل خشم، فاصله گرفتن از مردم، فرار از مشکلات به جای حل کردن آن و احساس نیاز به خشم برای متقاعد کردن افراد

۱-۱ آیا خشم یک هیجان خوب است ؟

در حالت عادی برای هر شخصی ممکن است این اتفاق بیفتد که خشمگین شود و غیرقابل پیشگیری است اما زمانی که مکرراً تکرار شود و برای شخص و افراد دور و بر مشکلات ایجاد کند این خشم، خشم نامناسب است که علاوه بر اینکه مشکل را رفع نمی کند بلکه مشکلاتی هم ایجاد می کند.

۱-۲ سبک های ابراز خشم:

الف- سرکوب کردن خشم، زمانی اتفاق می افتد که فرد به خشم خود آگاه است و آن را بیان نمی دارد.

ب- جا به جایی خشم: خشم به افراد یا ابزار دیگری جا به جا شود که فقط در کوتاه مدت به شخص حس خوبی می دهد اما در دراز مدت فرد دچار عذاب وجدان و افسردگی می شود.

ج- پرخاشگری: خشم ممکن است به صورت پرخاشگری نمود کند که به صورت انفجار خشم به صورت جسمی و کلامی است.

د- خشم منفعل: در این مورد شخص خشم خود را به صورت لجبازی و کم خلقی ابراز می کند که با مشاهده رفتار او قابل تشخیص است.

ر- خشم قاطعانه: این شیوه مناسب ابراز خشم است در این روش فقط فرد نیازهای خود را در نظر نمی گیرد بلکه نیاز های دیگران را هم مورد توجه قرار می دهد.



۱-۳ احادیث معصومین درباره کنترل خشم

امام صادق علیه السلام می فرمایند: هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو نگفت او را برای خود به دوستی انتخاب کن
امام هادی علیه السلام می فرمایند: بر زیر دستان خشمگین شدن نشانه پستی است.

۱-۴ انواع هدف:

دو نوع هدف داریم اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت
اهداف کوتاه مدت اهدافی هستند که در آینده نزدیک به آنها دست می یابید مثلاً در عرض یک روز یا یک هفته، اهداف بلند مدت اهدافی هستند که طی زمان طولانی تری به آنها دست می یابید مثلاً در طول یک ماه یا یک سال (راشل کاسادا لوهمان، مترجم مریم زینالی، ۱۳۹۸، ص ۱۳)
آگاهی از وضعیت هایی که باعث عصبانیت شما می شوند، مهم است تا متوجه باشید که هنگام عصبانیت چه کار می کنید و پیامدهای خشم تان را تشخیص دهید دفتر یادداشت موارد بروز خشم ابزاری است که به شما در انجام این کارها کمک می کند. (راشل کاسادا لوهمان، مترجم مریم زینالی، ۱۳۹۸، ص ۲۱) ممکن است متوجه نباشیم اما بخش قابل ملاحظه ای از موقعیت های ناراحت کننده روزمره و تکراری هستند با تسلط بر این صحنه های جزئی و کم اهمیت می توانیم زندگی روزمره خود را کنترل کنیم با مسلط شدن به نشانه ها و کنترل آنها روابط ما با دیگران و سلامتی مان بهبود می یابد هر چه بیشتر مفاد این روش را رعایت کنیم امکان پیشرفت ما افزایش می یابد. (رابرت کورتاد، مترجم مهدی قراچه داغی، ۱۳۹۹، ص ۷)

۱-۵ نقش اراده:

هر کسی می تواند روش هایی که در موقعیت های عاطفی و احساسی به کار گرفته می شوند با استفاده از تحلیل و استنباط سود جوید لازمه این کار داشتن اراده است این اصولی ترین ابزار است. (رابرت کورتاد، مترجم مهدی قراچه داغی، ۱۳۹۹، ص ۱۰)

۱-۶ استرس و خشم:

تقریباً بیشتر انسان ها زمانی که مضطرب می شوند خیلی زود از کوره در می روند وقتی مشکلات افزایش می یابد و انسان تحت فشار قرار می گیرد به سختی می تواند آرامش خود را حفظ کند اگر اخیراً تغییراتی در زندگی خو داده اید، مثلاً خانه یا شغلتان را عوض کرده اید ممکن است نسبت به قبل زودتر خشمگین بشوید. (رابرت کورتاد، مترجم مهدی قراچه داغی، ۱۳۹۹، ص ۲۵)
خشم را می توان بر اساس شیوه بیان به دو گروه تقسیم کرد گروهی از افراد خشم خود را سرکوب کرده و آن را به سمت درون جهت می دهند و بر خود متمرکز می کنند (بیان خشم به درون) و گروهی تمایل دارند تا خشم خود را به طرف بیرون جهت داده و آن را به افراد و پدیده های محیطی متمرکز کنن (بیان خشم به طرف بیرون). (سلیمان شهبازی، زهرا بهشتی، الهه دلپذیر، مریم برهانی اصل، ۱۴۰۲، ص ۱۱)

۱-۷ آثار مخرب خشم رها شده بر انسان:

الف- زیان های جسمی: برخی از بیماری های جسمی که در اثر خشم مداوم پدید می آیند عبارت اند از بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن قند خون، زیاد شدن تعداد ضربان قلب، کمر درد مزمن، افسردگی و اضطراب، انزوا طلبی، لکنت زبان
ب- زیان های روحی و معنوی: هر گاه خشم و غضب نا به جا شود چه خشم خود را به ظهور برسانید و چه ظاهر نسازید در همان زمان یا حتی بعد از آن در باطن و قلب شما تیرگی خاص، بی حالی، بی ذوقی و بی رغبتی به ذکر و عبادت حس می شود خشم نا به جا باعث کاهش درجات ایمان و ضعیف شدن رشته ی ارتباط تان با خدای متعال شده و این صفت ناپسند به شدت آثار منفی بر ایمان انسان می گذارد. (سلیمان شهبازی، زهرا بهشتی، الهه دلپذیر، مریم برهانی اصل، ۱۴۰۲، ص ۲۱)

۱-۸ آثار مخرب خشم در خانواده

خانواده به عنوان محل سکونت و جایگاه انس جویی و مهرورزی زن و شهر و جایگاه امن و آماده تربیت فرزندان از یک سو و شرافت و جایگاه مادری و پدری و مسئولیت خطیر آنها از سوی دیگر از موقعیت ویژه ای برخوردار است. تکرار خشم و نبود یک رابطه صحیح بین زن و شوهر صدمات جبران ناپذیری را بر پیکر خانواده وارد می سازد. (سلیمان شهبازی، زهرا بهشتی، الهه دلپذیر، مریم برهانی اصل، ۱۴۰۲، ص ۲۲)



تعدادی از صدمات خشم در خانواده عبارتند از: احترام و حرمت بین زوجین از بین می رود، سردی و بی محبتی را بین زوجین حاکم می سازد، فرزندان فاقد الگوهای سالم اخلاقی می شوند که معمولاً ثمره ی این خانواده ها فرزندان صالح و سالمی نخواهد بود خانواده جایگاه خود را به عنوان محیط انس و الفت و آرامش از دست می دهد. (سلیمان شهبازی، زهرا بهشتی، الهه دلپذیر، مریم برهانی اصل، ۱۴۰۲، ص ۲۲)

اگر میخواهی به آنچه که می خواهی بررسی باید پرخاشگر باشی بسیاری از مردم دفاع از حق را با پرخاشگری اشتباه می گیرند هدف از پرخاشگری تسلط، آزار و آسیب رساندن به دیگران است تا به قیمت پیروز میدان شد برعکس هدف از حاضر جواب و دفاع از حق ابراز احساسات ناشی از خشم به روش محترمانه نسبت به سایر افراد می شود. (سلیمان شهبازی، زهرا بهشتی، الهه دلپذیر، مریم برهانی اصل، ۱۴۰۲، ص ۳۳)

خشم خوب است وقتی به خشونت خانگی، خسارت زدن به اموال، سوء استفاده ی جنسی، اعتیاد به مواد مخدر، زخم معده و نقص عضو می شود قطعاً خوب نیست. خشم از استرس بین انسان ها ناشی می شود البته گاهی این طور است و گاهی هم نیست یکی از متخصصان پیشرو در زمینه ی خشم کشف کرده است مردم می توانند در اثر بوی بد، درد مداوم، رنج و گرمای شدید خشمگین شوند و هیچکدام از این ها نه ربطی به دیگران دارد و نه می تواند داشته باشد. (دوبل جنتری، مترجمان عزیز الله سمیعی، سعید گرامی بروجردی، ۱۳۹۲، ص ۴۲)

۹-۱ چگونگی اثر غیر مستقیم خشم بر سلامتی:

بهترین مثال برای متوجه شدن اثر غیرمستقیم خشم در ایجاد بیماری، خطر دست دادن حمله قلبی است افراد سیگاری، چاقی و دارای فشار خون یا کلسترول بالا یا افراد الکلی یا کسانی که دچار ترکیب از این ها هستند در معرض ریسک بالاتری از برخی انواع ضایعات عروقی (درد سینه، حمله قلبی، سکته توم با سایر بیماری های قلبی) قرار دارند خشم به همه ی این عوامل خطر کمک می کند. (دوبل جنتری، مترجمان عزیز الله سمیعی، سعید گرامی بروجردی، ۱۳۹۲، ص ۶۴)

۱۰-۱ پرهیز های لازم:

برای دور داشتن فرد از خطر احتمالی خشم باید پرهیز ها و مراقبت هایی را در مورد فرد معمول داشت به قرار زیر است:

الف) استفاده از اصل بازداري: برای استفاده از اصل بازداري لازم است فرد الگوهای را مشاهده کند که در آنها فرد به دلیل خشمگینی در تصمیمات خود اشتباه می کند.

ب) دور داشتن فرد از مشاهده برنامه های خشونت آمیز: تا آنجا که ممکن است باید فردی که زود خشمگین می شود از اموری که جنبه خشونت را در او رشد می دهد و باعث ایجاد خشم در او می شود دور نگه داشت.

ج) دوری از عصبانیت: نباید از انسان توقع داشت که اصلاً عصبانی نشود ولی می توان در حد توان کنترل کرد.

د) بها ندادن به خشونت ها: بسیاری از افراد از راه خشونت می خواهند به خواسته های خود برسند بنابراین باید سعی کرد از طریق بی اعتنایی و بها ندادن به خشونت ها و عصبانیت ها آن ها را بی اعتبار نمود چنین الگوهای احتمال بروز خشم از سوی مشاهده گر را کاهش می دهد.

۱۱-۱ مغز خشمگین :

خشم با پیشینه ما و با یک موقعیت رابطه دارد اما در عین حال نوعی تجربه زیست شناختی است یک واکنش اولیه زیست شیمیایی در مغز (مایک فیشر، مترجم بابک سراسکانی، ۱۳۹۳، ص ۴۶)

۲- روش شناسی :

تحقیق میدانی: در روش تحقیق میدانی از افرادی در جامعه به صورت اتفاقی در مورد خشم و آثار آن گفتگو گردید و نظرات شان یادداشت برداری شد. پرسشنامه: با توجه به موضوع سوالاتی طراحی شد و از افرادی به صورت تصادفی با جامعه آماری پنجاه نفر خواسته شد سوالات را جواب بدهند.



۳- بحث درباره یافته ها

تحقیق میدانی: با بررسی نظرات افراد مشخص شد با توجه به مشکلات اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث خشم می شود که اکثرا خشم خود را به صورت رفتار خشن نشان می دهند.
پرسشنامه: با بررسی جواب ها مشخص شد که اکثرا از خشم فراری هستند اما اگر در موقعیت های خشم قرار گیرند دچار خشم می شوند و گریزی از خشم نیست.

۴- نتیجه گیری

در حالت عادی هر کدام از افراد ممکن است دچار خشم شوند و کسی نمی تواند انکار کند دچار خشم نمی شود در طول روز ممکن است اتفاق بیفتد که شخص دچار خشم شود به خودی خود خشم بد نیست اما اگر در زندگی افراد خلل ایجاد کند بسیار خطرناک است طبق تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده که افراد بسیاری دچار خشم می شوند و اکثریت آن را به روش آشکار بیان می دارد برای اینکه خشم کنترل شود می توان با گذاشتن کلاس و برنامه های آموزشی اطلاعات مردم را افزایش داد و مردم بتوانند بهترین رفتار را در مقابل خشم از خود بروز بدهند.

منابع

- دویل جنتری، مترجم عزیز الله سمیعی، سعید گرامی بروجردی، (۱۳۹۲)، مدیریت خشم، تهران، آوند دانش
رابرت کورتاد، مترجم مهدی قراچه داغی، (۱۳۹۹)، روش های خودباوری غلبه بر ترس و خشم، تهران، فرا چاپ
راشل کاسادا لوهمان، مترجم مریم زینالی، (۱۳۹۸)، کاهش خشم در نوجوانان، تهران، ناشر و انیا
شهبازی، سلیمان، بهشتی، زهرا، دلپذیر، الهه، برهانی اصل، مریم، (۱۴۰۲)، سه گام در کنترل خشم، اصفهان، چاپ کنکاش
مایک فیشر، مترجم بابک سراسکانی، (۱۳۹۳)، پیروزی بر خشم، تهران، ناشر هرمس