

مهارت‌های کنترل خشم و کاهش دعوای خانوادگی

زهرا رضائیان*

مقدمه

خانواده، محیطی برای انس و الفت و آرامش میان اعضاست. تکرار خشم و نبودن یک رابطه صحیح میان زن و شوهر، سبب ایجاد صدمات جبران‌ناپذیری به پیکره خانواده می‌شود. مدیریت نکردن رفتارها به هنگام خشم، نه تنها موجبات نارضایتی خداوند را به دنبال دارد؛ بلکه فضای الفت خانواده را از بین می‌برد و سردی و بی‌محبتی را میان زوجین حاکم می‌کند. با کم‌رنگ شدن روابط عاطفی، ابعاد مختلف زندگی نیز دچار آسیب‌هایی می‌شود و دیگر خانواده محیط مناسبی برای پرورش و تربیت نخواهد بود. در این مجال مهارت‌ها و راهکارهایی را جهت کنترل خشم در فضای خانواده بیان می‌کنیم.

خشم ناپسند

غضب یا همان خشم، حالتی از برانگیختگی است که در آن، شخص اراده

* دانش‌آموخته جامعه‌الزهرات علیها السلام و کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث.

انتقام دارد. ^۱ غیظ نیز به معنای خشم شدید آمده است. ^۲ در واقع خشم، نیرویی دفاعی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حقوق فردی و اجتماعی در وجود انسان به ودیعت نهاده شده است. اگر این نیرو از محور اصلی خود خارج شود، به خوی ناپسندی تبدیل می‌شود که خوی‌های ناپسند دیگری را با خود به همراه می‌آورد. به عبارتی خشم، آتش سوزانی است که گاه یک جرقه آن به تدریج به دریایی از آتش مبدل می‌شود و خانه‌ها و شهرهایی را در کام خود فرو می‌برد. ^۳

راهکارهای کنترل خشم

اسلام برای مقابله با خشم، راهکارهای بسیار مناسبی را در اختیار انسان نهاده است که می‌توان آنها را به سه شیوه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» تقسیم کرد. منظور از شیوه شناختی، شناخت حقیقت خشم، آثار و پیامدهای کنترل آن و آسیب‌های کنترل نکردن آن است که در روایات ذکر شده است؛ چنانکه در روایتی آمده است: «خشم، کلید هر بدی است». ^۴ همچنین در روایت دیگری آمده است: «از خشم پرهیز کن که اولش دیوانگی و آخرش پشیمانی است». ^۵ منظور از شیوه عاطفی نیز تشویق و تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد برای کنترل خشم و ترک پرخاشگری است. توصیه‌هایی در این زمینه در روایات وارد شده است که از طریق بیان آنها و گفتگو با فرد پرخاشگر، می‌توان او را به ترک این عمل تشویق نمود؛ چنانکه

۱. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ مفردات الفاظ القرآن؛ ج ۱، ص ۶۰۸.

۲. محمد معین؛ فرهنگ فارسی معین؛ ج ۲، ص ۱۴۲۴.

۳. ناصر مکارم شیرازی؛ اخلاق در قرآن؛ ج ۲، ص ۲۱۵.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۳۰۳.

۵. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۳۰۳.

امام باقر علیه السلام فرموده است: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِمْصَائِهِ حَسَا اللَّهُ قَلْبُهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۱ هر که خشمی را فرو خورد، در حالی که می‌تواند آن را اعمال کند؛ خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر می‌کند». شیوه رفتاری، اعمالی است که به سبب انجام آنها، می‌توان خشم را مدیریت نمود و فضای متشنج را آرام کرد. برخی از این اعمال عبارتند از:

۱. یاد خدا و پناه بردن به او

انسانی که همیشه به یاد خداست و خدا را در هر لحظه بر کردار و گفتار خود ناظر می‌بیند، از بسیاری گناهان نیز دوری خواهد کرد. یاد خدا، عامل مؤثری در تنظیم و هدایت افکار و رفتار آدمی و مهم‌ترین عامل برای دوری انسان از انجام کارهای ناشایست از جمله خشم است. از همین روست که در روایات توصیه کرده‌اند که هنگام خشم به استعاذه، ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» و دعا روی آورید.^۲ به هنگام خشم، امیال و گرایش‌های نفسانی آدمی را به سمت افکار و رفتار پرخاشگرانه سوق می‌دهند. در چنین شرایطی، تقوا و یاد خدا مانند عاملی درونی ذهن آدم را به سوی کنترل و مدیریت خشم هدایت، و از ایجاد افکار و اعمال اشتباه و گناه پیشگیری می‌کند.^۳ امام صادق علیه السلام فرموده است: «أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيَّ بَعْضَ أَنْبِيَائِهِ يَا ابْنَ آدَمَ أَذْكَرُنِي فِي غَضَبِكَ أَذْكَرُكَ فِي غَضَبِي»؛ خداوند به یکی از پیامبرانش وحی فرستاد: ای فرزند آدم، به هنگام غضبت مرا به یاد آور تا من نیز به

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۱۱۰.

۲. محمد باقر مجلسی؛ *بحار الانوار*؛ ج ۹۲، ص ۳۹؛ محمد بن علی صدوق؛ *الخصال*؛ ج ۱، ص ۳۲۹.

۳. محمد صادق شجاعی؛ *روان‌شناسی تنظیم رفتار*؛ ص ۳۹۶.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۳۰۳.

هنگام غضبم تو را به یاد آورم».

۲. کنترل زبان

اگر چه کنترل زبان، کاری سخت و دشوار است، اما اگر آدمی به خاطر بسپارد که بسیاری از گناهان و خطاهایی که از او سر می‌زند، به خاطر کنترل نکردن زبان است؛ در حفظ و کنترل آن دقت بیشتری به خرج می‌دهد. امام علی علیه السلام فرموده است: «اللِّسَانُ سَبْعُ اِنْ خُلِّيَ عَنْهُ عَقَرَ: ا زبان، درنده‌ای است که اگر رها شود، انسان را می‌گزد».

فریاد کشیدن، دشنام دادن، سرزنش کردن، ناسزاگویی و یادآوری خطاها و اشتباهات گذشته هنگام عصبانیت، نه تنها نمی‌تواند گره‌گشا باشد؛ بلکه چونان بنزینی که آتش را شعله‌ور می‌کند، آتش خشم و عصبانیت را شعله‌ورتر نموده و فضای خانه را متشنج‌تر می‌کند. همچنین اخم کردن، پوزخند زدن یا با صدای تمسخرآمیز سخن گفتن، با ایجاد احساسات منفی در طرف مقابل، سبب کاهش شنوایی او نسبت به حرف‌های شما می‌شود. بنابراین برای کنترل و مدیریت فضا و جلوگیری از متشنج‌تر شدن فضای خانه، ابتدا باید خود و نحوه سخن گفتن را کنترل کرد.

۳. سکوت کردن

با سکوت هنگام خشم و عصبانیت، می‌توان بر لحظه‌ها حاکم شد و فضا را مدیریت کرد. سکوت، روح را تغذیه می‌کند و فضایی نفوذناپذیر میان فرد خشمگین و دنیای پریاهوی اطرافش ایجاد می‌کند که به سبب آن می‌تواند شرایط و اتفاقات را بازسازی کرده و راه‌حل مناسب با مشکل ایجاد شده را پیدا کند. امام علی علیه السلام فرموده است: «اِنْ كَانَ فِي الْكَلَامِ بَلَاغَةٌ فَفِي الصَّمْتِ

۱. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ حکمت ۶۰.

السَّلَامَةُ مِنَ الْعِثَارِ^۱ اگر در سخن گفتن، بلاغت بوده باشد؛ در سکوت، سلامت از لغزش هاست».

همیشه لازم نیست در مقابل خشم همسر یا پدر و مادر، بی‌درنگ و سریع پاسخ داد. باید آرام آرام مهارت خویشتن‌داری را تقویت کرد تا در جایی که داغی و حرارت خشم می‌تواند خرمن زندگی را به آتش بکشد، از آن بهره برد و فضا را مدیریت نمود. سکوت هنگام خشم، وقفه‌ای است که سبب می‌شود فرد توانمندی شناختی بیشتری پیدا کند و بتواند با هدایت افکار خود و شناسایی خطاهای شناختی، موقعیت خشم را مدیریت کند. از همین روست که رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «إِذَا غَضِبْتَ فَانْكُتْ»^۲: هر گاه عصبانی شدی، ساکت باش».

۴. صبر و بردباری

یکی از واقعیت‌های مهم زندگی این است که به ندرت مسئله‌ای پیدا می‌شود که بلافاصله حل شود. ضمن آنکه همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد، بهترین راه نیست. هنگام عصبانیت، نمی‌توان راه درستی برای حل مشکل پیدا کرد. هنگام خشم و عصبانیت، با به تعویق انداختن کارها، می‌توان به آرامش رسید و از قدرت استدلال استفاده کرد و اقدام‌های بهتری انجام داد. امام علی عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَام درباره بردباری هنگام خشم فرموده است: «الْجَلْمُ يُظْفِي نَارَ الْعُصْبِ»^۳: بردباری، آتش غضب را خاموش می‌کند».

کم مباش از درخت سایه فکن

هر که سنگت زند، ثمر بخشش

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۲۵۵.

۲. ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر؛ ج ۱، ص ۱۲۳.

۳. علی بن محمد لثی واسطی؛ عیون الحکم و المواعظ؛ ص ۲۰۱.

با تو گویم که چیست غایت حلم

هر که زهرت دهد، شکر بَخَشَش^۱

صبر و بردباری در ارتباط‌های میان‌فردی معنا پیدا می‌کند؛ برای مثال وقتی به شخص بردبار اهانت می‌شود و به تبع آن، خشمگین می‌شود؛ خردمندانه و دور از هیجان‌زدگی، با متانت و بدون شتاب رفتار می‌کند.

تیغ حلم از تیغ آهن تیزتر بل ز صد لشکر ظفرانگیزتر^۲

مرحوم شیخ جعفر کاشف الغطاء، یکی از بزرگ‌ترین فقیهان عالم تشیع بود که همسر بداخلاقی در منزل داشت؛ به طوری که بارها و بارها از دست همسرش کتک می‌خورد. روزی برخی از اهل علم خدمت ایشان رسیدند و درباره این مسئله از ایشان سؤال کردند. ایشان در جواب گفته بود: «عرب است و قدرتمند و قوی‌البینه. گاهی که عصبانی می‌شود، حسابی مرا می‌زند؛ من هم زورم به او نمی‌رسد». گفتند: «او را طلاق دهید». قبول نکرد. گفتند: «اجازه دهید ما همسران‌مان را بفرستیم تا او را ادب کنند». باز هم قبول نکرده بود. وقتی علت را پرسیدند، گفته بود: «این زن در این خانه برای من از اعظم نعمت‌های خداست؛ چون وقتی در صحن امیرالمؤمنین علیه السلام می‌ایستم و تمام صحن، پشت سر من نماز می‌خوانند، مردم در برابر من تعظیم می‌کنند. گاهی در برابر این مقاماتی که خدا به من داده، اندکی هوا مرا بر می‌دارد. همان وقت می‌آیم و در خانه کتک می‌خورم، هوایم بیرون می‌رود. این چوب الهی است، این باید باشد».^۳

۱. علی اکبر دهخدا؛ *امثال و حکم*؛ ص ۱۲۳۶.

۲. جلال‌الدین محمد مولوی بلخی؛ *مثنوی معنوی*؛ دفتر ۱، بیت ۳۹۸۹، ص ۲۱۱.

۳. حسین انصاریان؛ *نفس*؛ ص ۲۸۳.

۵. تغییر وضعیت بدن و ترک موقعیت

ساده‌ترین روش برای مهار خشم، تغییر وضعیت فیزیکی نشستن یا ایستادن است. رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است:

أَلَا إِنَّ الْعَضْبَ جَمْرَةٌ تُوَقَّدُ فِي جَوْفِ ابْنِ آدَمَ أَلَّا تَرَوْنَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ
وَإِتِّفَاحِ أَوْدَاجِهِ، فَإِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ شَيْئًا مِنْ ذَلِكَ فَلَا تَرْضَ الْأَرْضَ: ^۱ بدانید
که خشم، آتشی است که در دل انسان مشتعل می‌شود. مگر نمی‌بینید که
به هنگام خشم، چشم‌هایش سرخ و رگ‌هایش متورم می‌شود. وقتی یکی
از شما چنین شد، روی زمین! روی زمین! [بنشینید].

تغییر حالت بدن این فرصت را به آدمی می‌دهد که با اندکی استراحت،
فرصت فکر کردن پیدا کند و به عاقبت کار خود بیاندیشد. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام
فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْرُ
الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ: ^۲ غضب از جانب شیطان است. پس هر کدام
از شما که خشمگین شد، اگر ایستاده بود، بنشیند و اگر نشسته بود، دراز
بکشد».

گاهی محیط و محل توقف آدمی، منبع فشار روانی و محرک خشم است. در
چنین شرایطی ترک موقعیت می‌تواند از خشم آدمی کم کند. ترک محل
هنگامی که فرد یا خود خشمگین است یا طرف مقابلش، ضمن حفظ
حرمت‌ها سبب می‌شود فرد بهتر بتواند فضا را کنترل کرده و از تنش میان
اعضای خانواده جلوگیری کند.

۶. در آغوش گرفتن و نوازش کردن

در آغوش کشیدن، نوازش کردن و هر گونه تماس فیزیکی هنگام خشم،

۱. ابوالقاسم پاینده؛ نهج الفصاحة؛ ص ۲۴۳.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۷۰، ص ۲۷۲.

می تواند همانند ریختن آب بر آتش عمل کند. امام صادق علیه السلام فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيُتِمِّمْ: ^۱ هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند؛ زیرا تماس با خویشاوند موجب آرامش است».

وقتی مادری به هنگام خشمگین شدن فرزندش، او را در آغوش می کشد یا همسری هنگام خشمگین شدن همسرش، او را نوازش می کند؛ در واقع باعث افزایش هورمون اُکسی توسین می شود. اکسی توسین مسئولیت تقویت پیوند بین افراد را بر عهده دارد. در واقع این هورمون که توسط غده ریزمغذی یا هیپوفیز تولید می شود، نقشی اساسی در بهبود کیفیت روابط دارد. ضمن آنکه لمس پوست بدن، حالت متعادل تری به نام دستگاه عصبی پاراسمپاتیک را در سیستم عصبی به وجود می آورد و سبب ایجاد تعادل در سیستم عصبی می شود. ^۲ البته باید توجه داشت هر گونه تماس فیزیکی شدید مانند ضربه زدن، فشار دادن یا هل دادن و ... که علامت ناراحتی یا خشم است، پرخاشگری را افزایش می دهد.

۷. بخشش و گذشت

یکی از راه های غلبه بر خشم و عصبانیت، گذشت کردن و بخشیدن است. عفو و بخشش، سبب کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی و رفتاری، افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی می شود. ^۳ قرآن ضمن ارائه تصویری از سیمای پرهیزکاران، تسلط بر خشم،

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۳۰۲.

۲. پایگاه خبری تحلیلی پارسینه؛ «نُه فایده بغل کردن برای سلامتی»؛ ۱۳۹۸/۰۲/۰۵.

<https://www.parsine.com/fa/news/۵۲۳۰۱۸>

۳. مجید جعفری هرفته؛ مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی با ارائه الگوهای اسلامی؛ ص ۱۵۵.

عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنان بر می‌شمرد: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۱ همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

از دیدگاه اسلامی، عفو و بخشش می‌تواند یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران باشد. در این روش، آدمی با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که او را رنجانیده‌اند، بینش جدید درباره موضوع اختلاف، رنج و بافت رنج پیدا می‌کند تا بتواند افراد خطاکار را ببخشد و خود را از رنج رها کند.^۲ در عصر زعامت مرحوم آیت‌الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی^{علیه‌السلام}، در شبی از شب‌ها که ایشان در نجف اشرف نماز مغرب و عشا را به جماعت می‌خواند، شخصی، فرزند ایشان را به شهادت رساند. وقتی خبر شهادت فرزندش را به او دادند، با بردباری، صبوری و بزرگواری فرمود: «لا حول و لا قوّة إلا بالله». سپس بلند شد، نماز عشا را خواند و قاتل فرزند را هم مورد عفو و بخشش قرار داد.^۳

در واقع بخشیدن و فراموش کردن، نخستین و مهم‌ترین قدم برای تداوم زندگی است که رنگ و بوی تازه‌ای به زندگی می‌بخشد. وقتی گذشت و بخشش با فراموش کردن خطاهای طرف مقابل همراه می‌شود، دیگر آتش زیر خاکستری از خشم بر جای نمی‌ماند تا به اندک جرقه‌ای دوباره روشن شود.

۱. آل عمران: ۱۳۴.

۲. محمد خدایاری فرد و دیگران؛ «روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی»؛ فصلنامه اندیشه و رفتار؛ سال هشتم، شماره اول، ۱۳۸۱، ص ۴۷.

۳. رضا مختاری؛ سیمای فرزانتگان؛ ص ۳۳۶.

۸. انجام دادن اعمال عبادی

رفتارهای عبادی مانند وضو گرفتن، ذکر گفتن، غسل کردن، سجده کردن و ...، نوعی انحراف ذهن از موضوع خشم و توجه به قدرت برتر خداوند متعال است. این نوع رفتارها موجب وقفه در ارزیابی منفی می‌شود و برای فرد روشن می‌کند که این خشم و عصبانیت در اثر القائات شیطانی بر او غالب شده است. بُرشِ فکری که در افکار منفی فرد ایجاد می‌شود، می‌تواند با تصحیح افکار، از جوشش هیجان خشم بکاهد و در نهایت به مهار اعمال غضب‌آلود بینجامد.^۱ رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ يُغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ»^۲ هر گاه یکی از شما خشمگین شد، وضو سازد و غسل کند؛ زیرا ماده غضب از آتش است». همچنین حضرت در روایت دیگری فرموده است: «بدانید که خشم، لکه سرخی است در دل فرزند آدم ... پس هر کس خود را در این حال دید، باید چهره بر خاک بگذارد».^۳ وقتی فرد خشمگین عزیزترین بخش بدن خود را در پست‌ترین مکان بگذارد، طعم ذلت را به نفس سرکش خود می‌چشاند و غروری را که سبب خشم او شده است، می‌شکند.

نکته‌هایی برای پیشگیری از خشم

اگر هر یک از زوجین، روحیات، حساسیت‌ها، ویژگی‌ها و توانایی‌ها، عدم توانایی‌ها، مهارت‌ها، نقاط مثبت و نقاط منفی خود را به درستی بشناسد، در حقیقت بزرگ‌ترین گام را به سوی داشتن روابطی بهتر و صمیمانه‌تر در

۱. مجید جعفری هرفته؛ مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگوهای اسلامی؛ ص ۱۷۰.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۷۷، ص ۳۱۲.

۳. ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر؛ ج ۱، ص ۱۲۳.

زندگی خانوادگی بر خواهد داشت. توجه به نکات زیر و رعایت آنها می‌تواند به مدیریت خشم خود و طرف مقابل و نیز مدیریت و کنترل فضای خانه هنگام عصبانیت کمک کند.

۱. تغذیه مناسب

تغذیه مناسب و پرهیز غذایی صحیح، بر آستانه تحریک هر فرد به میزانی چشمگیر اثر می‌گذارد. برخی غذاها سیستم اعصاب را تحریک می‌کنند. کسانی که به خوردن چنین غذاهایی عادت دارند، به راحتی عصبانی و نگران می‌شوند. خوردن غذاهای سرخ‌شده، غذاهای تند و ادویه‌دار، ترشی، سرکه و غذاهای داغ زیان‌آورند. بالعکس برخی خوراکی‌ها مانند کشمش و روغن زیتون در کنترل خشم نقش بسزایی دارند. رسول‌خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «با نام خدا بخورید. چه نیکو خوراکی است کشمش. اعصاب را تقویت می‌کند و ضعف جسمانی را مرتفع می‌سازد و خشم را خاموش می‌کند و پروردگار را خشنود می‌سازد و بلغم را از بین می‌برد و دهان را خوش‌بو و چهره را باز می‌کند»^۱.

خوردن گوشت بلدرچین نیز به سبب تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، در کاهش خشم و پرخاشگری مؤثر است. رسول‌خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقَلَ غَيْظُهُ، فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ»^۲ هر کس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد».

۲. افزایش فعالیت‌های مثبت

برنامه‌های تفریحی با کاهش شدت تنش‌ها، تحمل فشار و استرس را بیشتر

۱. محمد بن محمد مفید؛ الاختصاص؛ ص ۱۲۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۶، ص ۳۱۲.

می‌کند و بر خلق و خوی مثبت می‌افزاید.^۱ انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و بدنی مانند سفر به دشت و دمن همراه خانواده، شرکت در برنامه‌های مذهبی و اجتماعی و فعالیت‌های بدنی مانند دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی و ... سبب افزایش تمرکز و کاهش تحریک‌پذیری و خشم می‌شود.^۲

۳. اجتناب از موقعیت‌ها و عوامل ایجاد خشم

از قرار گرفتن در محیطی که عوامل موجود در آن سبب بروز خشم می‌شود یا تغییر این عوامل می‌تواند آستانه تحریک‌پذیری را کاهش دهد، باید اجتناب کرد. کم کردن نورهای بسیار زیاد، دوری از محیط‌های شلوغ و پر سر و صدا، انتخاب مسیری که ترافیک نداشته باشد یا ترافیک کمتری داشته باشد، از جمله عواملی است که با پرهیز از حضور در آنها یا انجام آنها می‌توان مانع بروز خشم شد.^۳

۴. استفاده از تکنیک‌های تغییر حواس هنگام خشم

برای کنترل خشم، می‌توان از تکنیک‌ها و روش‌هایی که سبب پرت شدن حواس از مسئله‌ای که موجب خشم شده، استفاده کرد. برای مثال ابتدا باید افکار پیرامون مسئله‌ای که موجب خشم شده، متوقف کرد؛ آنگاه به قدرت و عظمت خداوند و بردباری او نسبت به بندگانش توجه نمود. رسول‌خدا ﷺ به امام علی علیه السلام فرموده است: «ای علی! خشمگین نشو و هر گاه به خشم آمدی، درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش».^۴

۱. رنوا پیوری فوی؛ غلبه بر خشم؛ ترجمه مهدی قراچه داغی؛ ص ۲۶۳.

۲. مجید جعفری هرفته؛ مدیریت خشم در خانه؛ ص ۵۱.

۳. همان، ص ۵۲.

۴. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۱۴.

توجه به این نکته که دنیا پایدار نیست، موجب می‌شود هر فرد نسبت به عملکرد خود بیشتر مراقبت کند و به راحتی خشمگین نشود؛ چنانکه امام علی علیه السلام به مالک فرمود: «ای مالک! تو نمی‌توانی خشم را مهار کنی، مگر اینکه به معاد و زندگی اخروی بیندیشی».^۱

حفظ کردن آیات قرآن و اشعار و بازخوانی آنها هنگام خشم و نیز شمردن اعداد، از دیگر تکنیک‌هایی است که هنگام خشم می‌تواند سبب پرت حواس آدمی از مسئله‌ای که موجب خشم شده، بشود.^۲

۱. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ نامه ۵۳.

۲. مجید جعفری هرفته؛ مدیریت خشم در خانه؛ ص ۶۸ و ۶۹.