

از ریترز دایجست  
بقلم دکتر دانیل سوگارمن<sup>۱</sup>



## چگونه میتوان بر خشم چیره شد؟

اشخاصیکه دچار خشم میگردند، گاه به عملیاتی خطرناک دست میزنند و نه تنها به اطرافیان خویش بلکه بخود نیز صدمه وارد میآورند. حتی دیده شده است که افرادی در نتیجه گرفتار شدن به خشم آنی بخود کشتی مبادرت کرده اند. علت عمده این امر آن است که بسیاری از اشخاصی که دستخوش خشم میگردند، درک نمیکنند که گرفتار این حالت روحی شده اند و بجای اینکه مفر معقولی برای خشم خود پیدا کنند، برای فرونشاندن آن، به کارهایی خطرناک دست می یازند.

روانشناسان معتقدند که خشمگین شدن امری طبیعی است و همه مردم گاهی دچار خشم میشوند. آنچه مهم است عکس العمل ما، در مقابل این حالت روحی است. خشم چنانچه واکنش معقولی در مقابل آن نشان دهیم، ممکن است بجای بیماری موجب سلامت و بجای یأس موجب امیدواری و سعادت گردد و بجای عواقب مخرب، اثرات سازنده ببار آورد. آنچه حائز اهمیت است آنستکه ما در موقع خشم درک کنیم دچار چنین حالتی شده ایم. خشم و غضبیکه امکان

\* آقای دکتر هادی خراسانی، از ترجمانان دانشمند و چیره دست.

۱ - Daniel Sugarman از روان پزشکان برجسته بیمارستان «سن جوزف» شهر «پاترسون» واقع در ایالت نیوجرسی امریکا و مؤلف کتاب «در جستجوی آرامش روحی».

بروز و ظهور پیدا نکند و یا انسان تشخیص ندهد که دچار آن گردیده ممکن است به او نزدیکانش صدمه وارد آورد.

واقعیت امر آن است که بسیاری از افراد نمیتوانند برای خشم خود مفری صحیح بیابند. چندین سال پیش من یک جوان بیست و چند ساله‌ای را تحت درمان قرار دادم. وی قبل از آنکه به من مراجعه کند بایش از ۲۰ نفر زدو خورد و نزاع کرده بود. معذک همکارانش او را آدمی آرام و سرزیر میشناختند. خود او هم معتقد بود که هیچوقت بدیگران خشم نگرفته است. ولی این جوان پس از آنکه تحت معالجه قرار گرفت پی برد که نسبت به پدر و بپادرسهل انگارش، بدون آنکه خود واقف باشد، خشمی شدید احساس میکرده ولی آنرا تحمل کرده است. وی بتدریج آموخت که چگونه میتواند غضب خود را، بنحو صحیح‌تر، تسکین دهد و موقعیکه معالجاتش در شرف پایان یافتن بود گفت: «اکنون درک میکنم که چگونه مرد واقعی میتواند مشکلات خود را بدون زدو خورد و منازعه حل کند.»

گاهی خشم‌های تحمل‌شده بصورت‌هاییکه باعث ناراحتی اطرافیان میگردد، بروز و ظهور میکند. مثلاً تاجری که مایل نیست در میهمانیها شرکت کند، اگر با اکراه دعوتی را بپذیرد در منزل میزبان خود در گوشه‌ای می‌نشیند و بخواب میرود.

من زنی را می‌شناسم که مایل نیست شوهرش همکارانش را به منزل دعوت کند. اگر چنین دعوتی صورت گیرد، این زن برای نشان دادن مخالفت خود، غذای میهمانان را می‌سوزاند و یافنجان قهوه را بر لباس مدعویین خالی میکند.

اخیراً جامعه شناسان به ثبوت رسانیده‌اند که خشم در بروز تصادفات تأثیری مهم دارد. مثلاً تحقیقاتیکه بوسیله دانشکده پزشکی دانشگاه میشیگان بعمل آمده است، نشان میدهد که رانندگانیکه دستخوش خشم میگردند پیش از سایر رانندگان بتصادفهای مهلك دوچار میگردند. یکی از نکات قابل توجه آن است که وقتی شخص دچار خشم میشود و خود از ایسن حالت خویش آگاه نیست، خشمش به اضطراب و نگرانی تبدیل میگردد. بسیاری از پزشکان معتقدند که خشم‌های فرو خورده شده در بروز بیماریهای زخم معده و تورم روده و فشار خون و صداع شقی (میگرن) عاملی مهم بشمار میرود. مثلاً دکتر «ایروین یالوم»<sup>۱</sup> و دکتر «دون جاکسون»<sup>۲</sup> استادان دانشکده پزشکی دانشگاه «استانفورد»<sup>۳</sup> پس از مطالعاتیکه در باره کودکان مبتلا به زخم معده و ورم روده بعمل آورده بودند، باین نتیجه رسیدند که تمام این کودکان با مشکل عدم امکان بروز خشم خود مواجه بوده‌اند. در حقیقت، بسیاری از بیماریها، نه‌آنانچه مریض می‌خورد بلکه از آنچه مریض را می‌خورد ناشی میگردد.

از آنجائیکه احساس خشم امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، باید برای حفظ سلامت روح

و جسم خود بکوشید که از قدرت عظیم خشم بنحوی بهره برداری کنید که بشما، بحای زیان، سود برساند. در اینجا به ذکر بعضی از طریق که بوسیله آنها می‌توانید از خشم خود، بسود خویش، استفاده کنید می‌پردازیم:

### ۱ - بدانید که خشم يك پدیده طبیعی است

چندی پیش، مردی میان سال و موقر بمن گفت روزی برای بنزین گیری به جایگاه فروش بنزین رفته بوده است و بعلت کثرت مراجعین ناچار شده است مدت‌ها انتظار بکشد و بالاخره موقعی که نوبت او رسید، متصدی فروش بنزین با واطلاع داد بنزین تمام شده است. این پیش آمد او را چنان خشمناك ساخت که از اتومبیل خود پیاده شد و دیوانه وار به داد و فریاد و ناسزاگویی شروع کرد. این مرد از عمل خود ابراز ندامت و اعتراف می‌کرد که از حال عادی خارج شده بود. گرچه واکنش این شخص در مقابل خشمش بسیار شدید و غیر معقول بوده است ولی خود احساس خشم او را باید امری عادی و طبیعی دانست زیرا بطوریکه روانشناسان به اثبات رسانیده اند ناکامی یعنی نرسیدن بمقصود، علت اصلی بروز خشم است. بنا بر این همه ما باید انتظار داشته باشیم که گاهی دستخوش خشم و عصبانیت شویم. ولی آنچه کمتر قابل قبول است آن است که ما خشم خود را به بستگان و عزیزان خود متوجه بنمائیم. من چند سال پیش زن جوانی را تحت درمان قرار دادم. این زن در یکی از مؤسسات بشغل منشی گری اشتغال داشت و در کار خود موفق بود، سالهای متمادی آرزوی بچه دار شدن را میکرد و بالاخره پسری بدنیا آورد ولی بجای اینکه از تولد فرزندش شادی احساس کند بنا براحتی واضطرابی شدید دوچار گردیده بود. زمانیکه برای معالجه بمن مراجعه کرد، گفت: «من باید آدم خیزی باشم زیرا گاهی به فکر از بین بردن طفل خود میافتم» این بیمار پس از آنکه مدتی تحت درمان قرار گرفت، پی برد که احساس خصومت نسبت به فرزندش، بهمان اندازه احساس محبت به او، امری طبیعی بوده است. وی بسبب محبت شدیدی که نسبت به کودک نوزادش احساس میکرد است از شغل مورد علاقه خود استعفا داده بود تا بتواند تمام وقت خود را پرورش فرزندش وقف کند و همین امر یک عقده روحی در او بوجود آورده بود. ولی وقتی پی برد که این ناراحتی او تا حدی پدیده ای طبیعی بوده است، نگرانیش رفع گردید و سعادت خود را بازیافت.

### ۲ - بکوشید تشخیص دهید که چه چیز خشم شما را برانگیخته است

اشخاص غالباً علت حقیقی خشم خود را تشخیص نمیدهند و غضب خود را بکسانی متوجه می‌سازند که در برانگیختن آن دخالتی نداشته اند. بسیاری از افرادی که دستخوش خشم میگردند، بیمارانی هستند که نمی‌توانند یا جرأت ندارند خشم خود را با عامل اصلی آن متوجه بنمایند و بنا بر این

بستگان و نزدیکان خود را سپر بلا قرار میدهند. تشخیص علت حقیقی خشم ممکن است از بروز بسیاری از خطرات جلوگیری کند. زنی جوان و بدخلق که در دبیرستان تدریس میکرد و با پرخاشگریهای خود شاگردانش را مرعوب ساخته و بستوه آورده و بهمین علت «زن جنجالی» لقب یافته بود، برای مشاوره بمن مراجعه کرد و پس از آنکه تحت درمان قرار گرفت معلوم گردید ناراحتی او از سنگینی وظیفه‌ای ناشی بوده است که برای نگاهداری از پدر پیر و بدخلقش بعهده داشته است. برادران بزرگترش به استناد اینکه او یک زن است نگاهداری از پدر سالخورده و ناتوان را به او محول کرده بودند و سنگینی این وظیفه خشم او را برانگیخته بود. همینکه این زن بعلمت حقیقی خشم خود پی برد، موضوع را صراحتاً با برادرانش در میان گذاشت و آنها را متقاعد ساخت که در نگاهداری پدرشان با او همکاری کنند و بدین ترتیب نیاز او به اینکه خشم خود را از طریق پرخاش به شاگردانش تسکین دهد، از بین رفت.

### ۳- نگذارید خشم در دلتان انباشته شود

بسیاری از اشخاص موقعی که بخشم دچار میگردند، سکوت اختیار میکنند. ولسی باید دانست که بزبان آوردن ناراحتی‌ها باعث تسکین و حتی از بین رفتن آنها میگردد. بعضی از والدین مجرب به کودکان خود میآموزند خشم خود را بطور مستقیم، ولی بدون خشونت، ابراز دارند. آنان پی برده‌اند که آشکار ساختن صادقانه خشم میتواند مانند باران شدید تابستانی فضا را صافی کند و محیطی خوش بوجد آورد.

چندی پیش مرد منی را که قدرت کار کردنش تا حدودی زیاد به تحلیل رفته بود، تحت معالجه قرار دادم. ناراحتی او ظاهراً از سردی رابطه با رئیس جوانش ناشی شده بود. این رئیس جوان به پیشنهادها و نظریات مرئوس مسن خود وقعی نمیگذاشت و حتی گاهی با خشونت آنها را رد میکرد. بیمار من از این جریان بشدت آزرده خاطر شده، بخود فرو رفته و روش منفی ای اتخاذ کرده بود. من به او توصیه کردم موضوع را با رئیس خود صادقانه در میان بگذارد و او بالاخره با پیشنهاد من موافقت کرد و شکایت خود را، با صراحت ولی بدون خشونت، با رئیس خویش مطرح ساخت. خوشبختانه مرد جوان احساسات مرئوس مسن خود را بخوبی درک کرد و از آن بید رفتاری احترام آمیز نسبت بوی اتخاذ کرد. این پیش آمد مرا به یاد حقیقتی که در یکی از اشعار «ویدیا م بلیک» نهفته است می‌اندازد. وی در یکی از قطعات خود چنین میگوید:

گر بدل داری کدورت از کسی      چون کنی فاشش زدل بیرون رود  
ورنگهداریش پنهان، بیگمان      آن کدورت دائماً افزون شود

خشمی که پنهان نگاهداشته شود، مانند بمب ساعت شمار است که ممکن است ناگهان منفجر گردد و موجب قطع روابط دوستی و حتی نابودی یک فرد و یا یک خانواده شود.

#### ۴- از خشم خود برای انجام کارهای مفید استفاده کنید

خشم میتواند دارای اثرات سازنده‌ای باشد. شعله‌ورگشتن آتش خشم سرچشمه بسیاری از اصلاحات کوچک و بزرگ اجتماعی و رفع بی‌عدالتی‌ها بوده است. در اینجا به ذکر دو نمونه کوچک اکتفا میکنیم:

در اوائل قرن حاضر، دانشجویی بنام «کلیردیویس»<sup>۱</sup> که بیماری روانی دوچار گردیده بود، در یکی از بیمارستانهای امراض روحی، بستری گردید. بی‌نظمی این بیمارستان و روش خشونت‌آمیزی که متصدیان آن نسبت به بیماران روانی روامیداشتند، خشم او را برانگیخت. وقتی پس از بهبود از بیمارستان خارج شد علیه تشکیلات این‌گونه بیمارستانها و رفتار غیرانسانی آنها با بیماران مبارزه‌ای شدید آغاز کرد و در نتیجه فعالیت‌های او اصلاحاتی مؤثر در بیمارستانهای روانی سراسر ایالات متحده امریکا بعمل آمد.

همچنین، مالیاتهای غیرعادلانه‌ایکه در بعضی از مناطق ایالات متحده امریکا بر مستغلات وضع گردیده بود، خشم مؤدیان را برانگیخت و اعتراضات آنها موجب تعدیل این نوع مالیاتها گردید. بهر حال چنانچه نتوانید از خشم خود در این‌گونه کارهای سازنده استفاده کنید باید برای تسکین دادن آن بوسائل دیگری متوسل شوید. مثلاً میتوانید با پرداختن بکارهایی از قبیل شکستن هیزم، رنگ کردن دیوارهای اطاق و یا وچین کردن باغچه، آتش خشم خویش را فرو نشانید. اصولاً هر نوع فعالیت بدنی خشم و غضب را تسکین میدهد و انسان را بحالت عادی باز میگرداند. خلاصه نباید بگذارید خشم بر شما چیره گردد بلکه باید بکوشید که از نیروی عظیمی که در خشم نهفته است برای انجام کارهای مفید و سازنده بهره بردارید.

Clifford Beers - ۱

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

هر که زهرت دهد، شکر بخشش  
هر که سنگت زند، ثمر بخشش  
همچو کان کریم، زربخشش  
آنکه بردسرت، گهر بخشش  
«منسوب ابن‌یمین»

با تو گویم که چیست غایت حلم  
کم مباش از درخت سایه فکن  
هر که بخراشدت جگر، بجفا  
از صدف یادگیر نکته حلم