



## راه‌های «خودکنترلی» در خشونت‌ها و اهمیت حقوق اجتماعی افراد

# فرمانده احساسات خود باشید

### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ با مفهوم حقوق اجتماعی افراد آشنا شوند.
- ◀ مفهوم خشم و نشانه‌های بروز آن را توضیح دهند.
- ◀ موقعیت‌های ایجاد کننده خشم را بشناسند.
- ◀ شیوه‌های ابراز خشم و مدیریت خشم را توضیح دهند.

### مقدمه

از همان اول صبح که از خانه خارج می‌شویم تا خود را به محل کار برسانیم یا مایحتاج روزانه خود را تأمین کنیم، مجموعه‌ای از حقوق متقابل میان ما و شهروندان دیگر به وجود می‌آید. حقوقی که میان شهر (مکان زندگی)، شهروند و متصدیان امور برقرار است و برای پیشرفت به سوی جامعه‌ای سالم هدایت‌مان می‌کند.

### چقدر با این حقوق متقابل آشناییم؟

پایبندی به اصول و ارزش‌های اخلاقی، مقید بودن به احکام الهی، انتقادپذیری، منع از تملق و تشریفات، مشورت و احترام به فکر دیگران، رعایت حریم خصوصی، آزادی بیان و برخی از حقوق اقتصادی مانند آزادی تولید همراه با تأمین اجتماعی، رعایت عدالت در تقسیم بیت‌المال، توجه به قشر ضعیف و برخی دیگر، نمونه‌هایی از حقوق اجتماعی هستند. رعایت حقوق دیگر افراد به نفع همه است و اگر رعایت نمی‌شود یا به دلیل جهل و بی‌خبری افراد است یا به خاطر خودخواهی



شهره نصر

کارشناس مسؤول سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد  
دانشگاه علوم پزشکی زنجان

و توجه به منافع شخصی. اگر افراد نسبت به وظایفی که به هم دارند آگاه و به آن پایبند باشند، اختلاف و دعوای پیش نمی‌آید و اگر هم پیش آید، به راحتی حل می‌شود. در واقع یکی از دلایل پرخاشگری در جامعه رعایت نکردن حقوق یکدیگر است.

خشم مقدمه پرخاشگری است. اگر چه خشم جزو هیجان‌های پایه به‌شمار می‌رود، ولی با توجه به این که خشم می‌تواند منجر به رفتار پرخاشگرانه شود، شناسایی و مهار خشم و ابراز رنجش به شیوه‌ای جامعه‌پسندانه و غیرپرخاشگرانه ضروری است. پرخاشگری و خشم برای گروهی از افراد جامعه تبدیل به نوعی ابزار آسان و در دسترس شده و قبح آن ریخته است و افراد به شکل بسیار وسیع‌تری بدون ترس و احساس خطر به وسیله نظام‌های اخلاقی و ارزشی جامعه دست به این‌گونه اعمال می‌زنند. لذا آموزش روش‌های خودکنترلی به افراد در کاهش تنش‌ها بسیار مؤثر است.

خودکنترلی، مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌شود، بی‌آنکه نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد. به عبارت دیگر خودکنترلی زمانی تحقق می‌یابد که عامل کنترل‌کننده از درون انسان بجوشد، به طوری که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهای مشخص و در جهت اهداف مطلوب بپردازد. در این صورت است که نظارت خارجی در تحقق چنین رفتاری که متضمن انجام دادن وظیفه و ترک خلاف است، نقشی نداشته و تنها مراقبت درونی است که موجب رفتار مزبور می‌شود. بر طبق توصیه‌های دینی ما مبنی بر «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا» و یا «زِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُزَنُوا» انسان موظف است قبل از هرکس خودش به اعمال و رفتارش نظارت اساسی و عملی داشته باشد تا بتواند بر اساس شاخص‌های دینی رفتار خود را کنترل و اصلاح کند.

## مهارت مدیریت خشم

### خشم چیست؟

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی موجود زنده نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک هیجان خفیف ناخوشایند شروع شده و تا احساس عصبانیت شدید پیش برود.

با این که خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی اگر شدت

آن خیلی زیاد باشد و زیاد اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل ساز شود. در بیشتر موارد رفتار فرد عصبانی، ناسازگارانه است. با این حال اگر چه نمی‌توان خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کرد ولی می‌توان آن را کنترل کرد.

## برای کنترل خشم چه باید کرد؟

۱. تشخیص خشم به محض ایجاد آن و کنترل آن پیش از شدت یافتن خشم

۲. شناخت موقعیت‌های ایجادکننده خشم

یک نکته بسیار مهم در مورد کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوان آن را تشخیص داد و پیش از شدت پیدا کردن، آن را کنترل کرد. برای این کار بهتر است فرد نسبت به نشانه‌های اولیه خشم در خویش حساس شده و آن‌ها را به محض بروز شناسایی کند. این نشانه‌ها در تمام افراد یکسان نیست. برخی از نشانه‌ها عبارتند از:

افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)، داغ شدن یا یخ‌کردن، بی‌حس شدن برخی قسمت‌های بدن، تغییر تنفس.

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این نشانه‌ها را تجربه می‌کند. برخی افراد معتقدند که خشم به شکل احساس فشاری است که ناگهان از سمت قلب شروع شده و در تمام بدن پخش می‌شود.

ترتیب ظهور این نشانه‌ها نیز بسیار مهم است. بنابراین هر فردی باید به این موضوع توجه کند که اولین نشانه‌ای که هنگام خشم در وی به وجود می‌آید کدام است؟ نشانه‌های بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام نشانه به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می‌شود.

یکی از اولین کارها برای کنترل خشم، شناختن موقعیت‌های ایجادکننده خشم برای هر فرد است.

در بیشتر موارد افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم می‌شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به فرد است، پاینده‌تر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه به وجود آمده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که در بیشتر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، عللی که افراد برای خشم خود بیان می‌کنند شامل موارد زیر است:

قطع شدن يك کار مورد علاقه، مورد ظلم واقع شدن، مسخره یا تحقیر شدن، قرارگرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران، مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرارگرفتن، گول خوردن و آسیب دیدن از طرف دیگران. باید توجه داشت که افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساسات متفاوتی دارند یا شدت احساسشان با یکدیگر فرق می‌کند.

### شیوه‌های ابراز خشم

واکنش افراد مختلف در مقابل احساس خشم متفاوت است. برخی افراد هنگام خشم، سعی می‌کنند آن را نشان ندهند. آن‌ها به شدت رفتار خود را کنترل کرده و هیچ نشانه‌ای از عصبانیت بروز نمی‌دهند، گفته می‌شود که این افراد خشم خود را فرو می‌خورند.

برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند. برای مثال با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند یا وسایلی را پرت کرده یا می‌شکنند. به عبارت دیگر با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می‌زنند. گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را به طور مستقیم نشان نمی‌دهند. یعنی به ظاهر هیچ رفتار پرخاشگرانه‌ای انجام ندادند، در صورتی که به هر حال به طریقی غیرمستقیم به فرد مقابل آسیب می‌زنند. به چنین رفتارهایی «رفتارهای پرخاشگرانه منفعلانه» می‌گویند.

برخی افراد با وجود احساس خشم، کاری نمی‌کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می‌کنند. به این رفتارها رفتارهای «جرات‌مندانه» می‌گویند. رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آن‌ها احساس و خواسته خود را ابراز می‌کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه‌ای بزند.

### شیوه‌های مدیریت خشم

چندین راه عملی برای مدیریت خشم وجود دارد این راه‌ها عبارتند از:  
◀ ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت:  
گاهی فرد در محیطی قرار می‌گیرد که در آنجا عواملی وجود دارد که آستانه تحریک

فرد را در مقابل خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت وی می‌شوند. حذف این عوامل در صورت امکان یا حتی ترک محیط می‌تواند باعث کاهش میزان خشم فرد شود. بنابراین هنگام عصبانیت می‌توان برخی عوامل محیط را تغییر داد. مثلاً می‌توان برای کاهش سروصدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کرد، نور را تنظیم کرد، اطراف خود را مرتب کرد. در شرایطی که احتمال می‌رود ادامه حضور فرد در آن محیط باعث درگیری شود می‌توان محیط را ترک کرد.

◀ مقابله با افکار منفی: گفته شد که تفسیر فرد از موقعیت و آنچه که به خود می‌گوید، می‌تواند باعث خشم یا آرامش فرد شود، بنابراین هنگام خشم باید به افکار خود توجه کند. فرد باید به این موضوع دقت کند که آیا می‌تواند به شکل دیگری به موضوع نگاه کند؟

◀ آرام سازی: آرام سازی روش مناسبی برای کاهش خشم است. این روش یا هر روش دیگری برای آرام سازی می‌تواند برای کنترل خشم مفید باشد. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و نظایر آن نیز می‌تواند مفید باشند.

◀ حل مشکل: گاهی علت خشم فرد، یک ظلم یا تهدید واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن است ولی اگر فرد در این شرایط تسلیم خشم خود شود، ممکن است رفتارهایی انجام دهد که مشکل را پیچیده‌تر کند. در چنین مواقعی بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز

### نتیجه‌گیری

ما حق داریم گاهی عصبانی شویم ولی حق نداریم رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشیم. باید بیاموزیم چگونه آن را تخلیه یا ابراز کنیم تا منجر به رفتار پرخاشگرانه آسیب‌زننده نشود.

### منابع

۱. فتی، لادن، موتابی، فرشته، محمد خانی، شهرام. آموزش مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان. دفتر امور زنان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
۲. منشور حقوق شهروندی (اصول کلی، برنامه و خط‌مشی دولت). معاونت حقوقی ریاست جمهوری.
۳. اسکندری، محمدحسین. حقوق اجتماعی انسان و مبانی آن در اندیشه و حکومت امام علی (ع). مجله حوزه و دانشگاه، شماره ۲۷.
۴. حاتمی، زهرا. راهبردهای روان‌شناختی: راهبردهای خودکنترلی رفتار. مجله رشد مشاور، ۱۳۹۰. شماره ۲۴.