



مدیریت خشم

تهیه تنظیم :
کمیته آموزش شبکه بهداشت و درمان ملایر

تعریف خشم:

خشم یک احساس پیچیده است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانسیم نسبت به شرایط و موقعیت هایی است که در آن دچار ناکامی می شویم و احساس تهدید می کنیم، یا معتقدیم صدمه خواهیم دید یا فردی در مورد ما دچار اشتباه شده است. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

خشم و پرخاشگری یک رفتار است که هدف آن صدمه زدن به پرخاشگری یک فرد دیگر یا اموال اوست. پرخاشگری می تواند به شکل سوء استفاده کلامی، تهدید کردن یا اعمال آسیب زنده باشد. ولی خشم یک احساس است که الزاما منجر به پرخاشگری نمی شود. بنابراین یک فرد ممکن است خشمگین شود، بدون اینکه الزاما رفتار پرخاشگرانه داشته باشد.

خصوصیت:

خصوصیت یک اصطلاح مرتبط با خشم و پرخاشگری است. خصوصیت به مجموعه ای از نگرش ها و قضاوت های برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه اطلاق می شود. بنابراین خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خصوصیت نگرشی است که شامل دوست نداشتن دیگران و ارزیابی منفی آنان است.

چه موقع خشم مشکل ساز می شود؟

زمانی که شدت آن بیش از حد باشد. به طور مکرر رخ دهد و به شیوه نامناسب ابراز شود.

عوامل برانگیزاننده خشم

خشم یا عصبانیت را می توان یک حس قوی ناراضیتی یا تعارض تعریف کرد که مجموعه ای از شرایط و فاکتورها به آن دامن می زنند. عصبانیت به عنوان یک حس طبیعی در وجود بشر به ما هشدار می دهد که در روند اوضاع یا محیط پیرامونمان مشکلی وجود دارد که نیاز به رسیدگی و توجه دارد. به گفته آرلین هیرش، مشاور کاریابی و روان شناسی در شیکاگو، خشم یا عصبانیت موقعی بروز می کند که افراد از انجام کاری که می خواهند منع شده یا مجبور به انجام کاری برخلاف تمایل خود می شوند و به عبارتی دیگر، مورد سوء استفاده قرار می گیرند. با این حال، بیشتر کارمندان در محیط کار، زمانی در خود احساس عصبانیت می کنند که با پیشنهادهای آنان موافقت نمی شود. افراد ضعیف و ناکارآمد به جای آنها پاداش می گیرند و ارتقای شغلی می یابند یا افراد بالادست آنها به خاطر اموری پیش پا افتاده یا اشتباهاتی که تقصیر آنها نبوده دست به توبیخ آنها می زنند. به عبارتی دیگر، عصبانیت در محیط کاری به خاطر اهانت های شخصی یا نادیده گرفتن حقوق کارمندان است. بیشتر کارمندان ناراضی و عصبانی، در محیط کار ترجیح می دهند بسوزند و بسازند تا این که با ابراز خشم خود، وضعیت را از آنچه هست بدتر کنند. به اعتقاد آنان، از کوره در رفتن نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه می تواند خود، مشکلی را بر مشکلات بیفزاید. به عنوان مثال باعث از دادن کارشان یا به هم خوردن روابطشان با دیگران شود. هیرش می گوید: «کارمندی که نمی تواند عصبانیت خود را کنترل کنند یا با عصبانیت دیگران کنار بیایند، اغلب به حرفه خود آسیب می زنند. رو کردن این عصبانیت می تواند رابطه فرد با رئیس و دیگر همکارانش را به خطر اندازد.»

به گفته روان شناسان، عدم مهار خشم و عصبانیت فردی در محیط کار در درازمدت، فرد را به لحاظ روحی فرسوده می کند و از بازده و کارایی او در فعالیت های گروهی می کاهد. آنها همه را با خودشان دشمن می کنند و با این کار بستر مناسبی برای از دست دادن نفوذ خود در میان دیگران و حتی ابتلا به انواع بیماری های جسمی نظیر فشارخون بالا، سکته و... را فراهم می کنند.

از سوی دیگر، سرکوب کردن خشم عواقب بدتری به دنبال دارد. با این کار، فرد انگیزه رقابت سالم در محیط کار را از دست می دهد و به نیرویی منفعل تبدیل می شود.

بطور کلی می توان گفت خشم توسط رویدادهای درونی و بیرونی برانگیخته می شود.

- ممکن است از یک فرد مثل همکار یا رئیس تان یا رویداد گیر افتادن در ترافیک، لغو پرواز خشمگین شوید.
- همچنین خشم ممکن است از نگرانی یا اشتغال ذهنی درباره مشکلات شخصی ناشی شود.
- خاطرات رویدادهای ناراحت کننده و خشم برانگیز نیز می تواند موجب بروز خشم گردد.

مابل در سال ۱۹۹۴ ده علت خشم افراد را به این شکل توصیف می کند:

۱. جلوگیری از رفتار هدفمند
۲. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
۳. مورد پیشداوری یا بی مهری قرار گرفتن

۴. مورد فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
۵. تحقیر شدن احساسات ، ارزشها ، یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران
۶. مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی دیگران
۷. صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
۸. رفتار حاکی از بی توجهی دیگران
۹. مورد تجاوز و حمله بدنی یا کلامی قرار گرفتن
۱۰. قربانی شدن

علائم هشدار دهنده نشانه های خشم

این نشانه ها علامت هشدار دهنده ای هستند که به شما نشان می دهند دارید خشمگین می شوید و خشم تان در حال افزایش است.
نشانه های خشم:

- نشانه های جسمی
- نشانه های رفتاری
- نشانه های هیجانی
- نشانه های شناختی ذهنی

نشانه های جسمانی همراه با خشم:

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر رنگ چهره سرخ شدن یا رنگ پریدگی
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیحس شدن برخی قسمتهای بدن
- تغییر تنفس
- احساس درد در قفسه سینه

نشانه های رفتاری خشم:

- مشت کردن دست ها
- عقب و جلو رفتن
- کوبیدن در
- بالا بردن صدا

نشانه های هیجانی:

- عصبانیت
- خشونت
- خصومت
- کینه توزی
- غضب
- تنفر
- تحریک
- رنجش
- غرض
- احساس ترک شدن

- ترس
- تحقیر شدن
- بی حرمتی
- احساس گناه
- بی صبری
- نا امنی
- حسادت
- طرد شدگی

نشانه های شناختی :

- نشانه های شناختی به افکاری اطلاق می شود که در واکنش به موقعیت خشم بر انگیز به ذهن افراد خطور می کنند.
- وقتی فرد عصبانی می شود معمولا رویدادها را به شیوه خاصی تفسیر می کند.
- به این افکار “ خود گویی ” می گویند. خودگویی افراد خشمگین معمولا انتقادی و خصمانه است و منعکس کننده باور او نسبت به جهان، افراد ، مکان ها و اشیا است.

نشانه های شناختی :

- کاهش تمرکز
- اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل
- خودگویی های منفی مانند سرزنش طرف مقابل
- تحریف های شناختی مثل بزرگ نمایی
- افکار بایدهار



نحوه واکنش به خشم :

- افراد از فرایندهای خودآگاه و ناخود آگاهانه مختلفی برای برخورد با خشم استفاده می کنند.
- سه رویکرد مهم در برخورد با پدیده خشم عبارتند از :
- فرو خوردن خشم ، ابراز خشم و خشم جا به جا شده

روش ابراز خشم شما چیست؟

آیا شما میدانید که شیوه ابراز خشمتان چیست؟ اگر نمیدانید، ممکن است دلیل مشکلاتی که در خانه، محل کار یا زندگی اجتماعی دارید، همین باشد. نگذارید خشم، کنترل شما را به دست بگیرد، بلکه شما باید با شناختن سه روش اصلی مهار خشم، کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. این سه شیوه عبارتند از: فرو نشاندن ، بیرون ریختن و منفجر شدن و کنترل یا مهار کردن خشم.



انواع خشم؟

هرچند اکثر مردم در زندگی روزمره ممکن است از همه این روشها استفاده کرده باشند، اما معمولا هر شخص یک شیوه را نسبت به دو شیوه دیگر بیشتر مورد استفاده قرار میدهد. این سه شیوه، مولود شرایط خارجی و محیطی و همچنین رفتارهای ژنتیکی هستند. هر خلق و خوی خاص، یک یا دو نوع از این روشها را بیشتر مورد استفاده قرار میدهد و فرهنگ، خانواده و اجتماع نیز نقش مهمی در این موضوع ایفا میکنند. اما مهمترین عامل در تعیین کردن روشی که هر فرد در برخورد با نزدیکترین کسان خود، مانند خانواده، به کار میبرد، آموختن است.

روشهای اکتسابی

تمام روشهای ابراز خشم، روشهای اکتسابی هستند و ما آنها را از دیگران می آموزیم. در نتیجه، هر نوع ابراز خشم میتواند با روش دیگر جایگزین شود یا فراموش شود. به این معنا که شخص میتواند روش خاص ابراز عصبانیت خود را تغییر داده، آنرا کنترل و هدایت کند.

فرو نشانند

روش فرو نشانند خشم، در اشخاصی وجود دارد که خشم را به طور کل چیزی ناپسند دانسته و سرکوب کردن آنرا کاری شایسته میدانند. اما خشم، احساسی خدا داده و طبیعی است که نمیتواند سرکوب شده یا از بین برود. در نتیجه، کسانی که خشم خود را مدام سرکوب میکنند، با گذشتن از مرز تحمل خود، در ناچیزترین و کوچکترین موقعیت عصبی ممکن، منفجر میشوند.

افرادی که از این روش پیروی میکنند عادت کرده اند که احساس و ابراز خشم را نادیده بگیرند. آنها مدام نگران این هستند که در صورت عصبانیت، دیگران درباره شان چه فکر خواهند کرد. مهمترین دل مشغولی آنها این است که سعی میکنند در تمام احوال موافق دل دیگران عمل کنند و همه آنها را به دید مثبت بنگرند. ممکن است آنها سرکوب کردن خشم را به خاطر ترس از انتقام طرف مقابل به کار برند یا اینکه قسم خورده باشند مانند والدین غضبناک خود رفتار نکنند.



بیرون ریختن و منفجر شدن

این روش درست نقطه مقابل شیوه قبلی است. چنین شخصی، برخلاف فرد سرکوب کننده، خشم خود را آزادانه و بدون کنترل ابراز میکند. آنها هیچ چیزی را در دل نگه نمیدارند و تحت تاثیر شدت موقعیت، بی رحمانه بر همه میتازند. هر کسی میتواند هدف حملات لفظی یا جسمی آنها باشد. آنها غالبا احساسات خود را "سیل آسا" توصیف میکنند و میگویند که چنان تحت تاثیر احساسات قرار میگیرند که نمیدانند در آن لحظه چه میکنند.

آنها معمولا به خاطر شیوه ابراز خشم خود دچار پشیمانی و احساس گناه میشوند و گاهی قول میدهند که رفتار خود را تغییر دهند. این دسته از افراد آموخته اند که ابراز خشم روشی سریع و مطمئن برای رسیدن به خواسته ها و کنترل دیگران است. کودکان در سن کم می آموزند که کج خلقی و رفتاری توأم با گریه و جیغ و فریاد میتواند یک شکلات، اسباب بازی یا عملی شدن خواسته آنها را به دنبال داشته باشد و بزرگسالان نیز

متوجه میشوند که عصبانیت میتواند موجب شود کودکان به حرفشان گوش دهند، هر چند که عمر این حرف شنوی ممکن است بسیار کوتاه باشد.

آنچه در کانون افکار این اشخاص وجود دارد، نیاز به قدرت و کنترل داشتن بر دیگران است. آنها بر خلاف ظاهرشان معمولاً دارای حس نا امنی و عدم قدرت هستند و غیر از مواقع ابراز خشم، خود را قوی نمیدانند. آنها از وابستگی رنج میبرند و هنگامی که دیگران ترکشان میکنند دچار انزوا و تنهایی شده و بیش از پیش به خشم فزاینده و انفجاری مبتلا میشوند.

کنترل یا مهار کردن

آخرین روش، کنترل یا مهار خشم است. شخصی که چنین روشی در ابراز خشم دارد، از میزان خشم خود آگاه است و آنرا در راهی سازنده ابراز میکند. او به جای سرکوب کردن یا منفجر شدن از غضب، به احساس خود واقف است و انرژی حاصل از آنرا در راهی صرف میکند که منجر به یک تغییر در موقعیت یا رابطه آنها شود.

برای مثال، یکی از والدین ممکن است اعلام کند: "من از اینکه تو اسباب بازیهایت را جمع نکرده ای عصبانی هستم" شخصی که خشم خود را کنترل میکند، گفتگو را طوری پیش میبرد که سازنده باشد و به جای اینکه بگوید چه چیزی نمیخواهد، به بیان واضح خواسته خود میپردازد. او ممکن است به فرزندش بگوید: "من میخواهم که تمام اسباب بازیهایت را جمع کنی، در غیر اینصورت مجبور میشوم مدتی آنها را کنار بگذارم."

در این روش، والد، فرزند خود را به خاطر اجرای خواسته خود خجالت نمیدهد و او را مقصر جلوه نمیدهد. روش اول ممکن است در کوتاه مدت مفید باشد، اما همکاری کودک را در دراز مدت تضمین نمیکند و علاوه بر آن موجب بروز رنجش و کینه توزی خواهد شد.

باورهای غلط در ابراز خشم

کسی که میتواند خشم خود را کنترل کند، میداند که جملاتی نظیر: "خشم و غضب نادرست و مذموم هستند" و یا "اگر داد بزنی خشمت به پایان میرسد" واقعیت ندارند و مهمتر از همه اینکه، چنین افرادی افکار غیر منطقی و بی معنایی که میتوانند موجب خشمشان شوند را تشخیص میدهند، با آنها مبارزه کرده و از ذهن خود خارج میکنند. آنها به خوبی متوجه هستند که چه چیزی خونشان را به جوش می آورد و با تمرین و ممارست توانسته اند در چنین برخوردهایی بهترین تصمیم را اتخاذ کنند.

راههای کنترل خشم در محیط کار

آیا هنوز هم از این که تاکنون در محیط کار از تلاش‌هایتان قدردانی نشده و ارتقای رتبه نگرفته‌اید، عصبانی هستید؟ آیا عصبانیت شما به خاطر داشتن همکارانی است که دائم با بدگویی‌ها و دخالت‌های خود، دست به تخریب و جبهه شما نزد کارفرمایان می‌زنند؟ شاید وقت آن رسیده که به این خشم به عنوان یک عامل بازدارنده در محیط کار که کارایی شما را کاهش می‌دهد توجه بیشتری کنید و حداقل ریشه آن را بیابید. شواهد نشان می‌دهد بسیاری از ما، در محیط کار، نفرت و عصبانیت را در خود سرکوب می‌کنیم غافل از این که این احساسات، تاثیر منفی خود را بر زندگی شخصی و حرفه‌ای ما به جا می‌گذارند. ریشه‌یابی این احساس، حداقل کاری است که ما می‌توانیم به عنوان گام اول برای رهایی از آن برداریم. نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان می‌دهد از هر ۴ کارمند، یک کارمند در محیط کار خود بنا به دلایل مختلف عصبانی است و در بیشتر اوقات این عصبانیت را کتمان می‌کند. این عصبانیت در آن حد نیست که به کسی آسیبی برساند، اما تاثیرات منفی آن به صورت استرس، افسردگی، دلزدگی از کار، خستگی مفرط و حتی تحریک دیگران به خرابکاری و توطئه علیه دیگران در وجود فرد نمود می‌یابد؛ بنابراین عصبانیت ناشی از کار یا محیط کار، نه تنها برای سازمان‌ها خطرناک است، بلکه می‌تواند سلامت افراد را با بیماری‌هایی نظیر فشارخون بالا، سردرد و حتی ناراحتی‌های قلبی عروقی به خطر اندازد.

مهار و کنترل خشم

این که چگونه و کجا خشم خود را بروز دهید به شرایط بستگی دارد. لذا افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. با این حال راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آن را به طرز صحیحی بروز دهید.

کنترل زبان

هنگام خشمگین شدن نخستین مطلبی که باید به آن توجه کنید کنترل زبانتان است (یعنی هر سخنی را نگویید و اول فکر کنید). اگرچه کنترل زبان هنگام عصبانیت و خشم، سخت و دشوار است، چون برای برخی افراد کنترل دست خود که به کسی صدمه نزنند و کنترل پای خود که در

مسیر خلاف گام بردارند، بسیار آسان‌تر از کنترل زبان است، اما باید بدانیم که بسیاری از گناهان و خطاها به دلیل کنترل نکردن زبان روی می‌دهد.

واکنش خود را به بعد از رفع شدن عصبانیت‌تان موکول کنید

مطمئن باشید هنگام خشم، همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد بهترین راه نیست، بنابراین با به تعویق انداختن خشم می‌توانید بهترین راه را برگزینید.

بنابراین اگر عصبانی هستید با شمردن از ۱ تا ۵۰ واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیت‌تان موکول کنید. روان‌شناسی توصیه می‌کند: «بر خود مسلط شوید و با حفظ خونسردی، از گرفتن هرگونه تصمیم یا اقدامی در لحظه‌ای که برآشفته هستید، خودداری کنید.»

سرگرم کردن خود با افکار دیگر به شما کمک می‌کند در آن لحظه بر خود مسلط شوید و با احساسات ضد و نقیض خود کنار بیایید. وقتی بر خشم خود فائق آمدید به جای سرزنش کردن خود، به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به خاطر داشته باشید که در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد؛ بنابراین اثبات درستی حرف یا موضع خود را به پس از رفع عصبانیت موکول کنید.

نفس عمیق بکشید

در لحظه عصبانیت چند نفس عمیق بکشید. این کار باعث خون‌رسانی بهتر به سلول‌ها و بافت‌های بدن و فعالیت بهتر مغز می‌شود. در نتیجه قادر خواهید بود بهتر مشکل خود را بررسی کنید و چگونگی مقابله واقع‌بینانه را با آن بیابید.

از مسائل و مشکلات جزئی عصبانی نشوید

وقتی از دست فردی یا چیزی عصبانی می‌شوید برای لحظه‌ای با خود تامل کنید که آیا ارزش دارد خود را به خاطر مسائل و مشکلات جزئی و پیش‌پا افتاده عصبانی کنید.

اهمیت ندهید

بسیاری از مواقع با چشمپوشی از برخی مسائل یا رفتارها می‌توان خود را از افتادن در دام عصبانیت نجات داد. به عنوان مثال اگر کسی در محیط کار با شما رفتار ناعادلانه‌ای داشت به جای غصه‌خوردن و سرکوب کردن خشم‌تان بسادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن اعصاب خود را فرسوده نکنید. بد نیست در اینجا به داستان کوتاهی در مورد بودا اشاره کنیم

یک روز بودا در دهکده‌ای به موعظه می‌پرداخت. در همان حال یکی از افراد دهکده سعی داشت با ایجاد مزاحمت برای او، بودا را عصبانی کند. بودا به او گفت: «اگر به من یک تکه کاغذ بدهی و من آن را قبول نکنم، آن تکه کاغذ چه سرنوشتی خواهد یافت؟» آن مرد گفت: «نزد من خواهد ماند.» بودا رو به او کرد و گفت: «و این دقیقاً همان کاری است که من با آزار و اذیت‌های تو می‌کنم. آنها را به تو واگذار می‌کنم و به خود نمی‌گیرم.»

دیدگاه‌های مختلف را مد نظر قرار دهید

گاهی یک مساله یا مشکل از ابعاد مختلفی قابل بررسی است و با دیدگاه‌های مختلفی می‌توان به آن پرداخت، در نتیجه تصمیم‌گیری درباره درست یا غلط بودن آن، کاری بیهوده است. متفاوت بودن دیدگاه‌های طرف مقابل ما نباید باعث شود فکر کنیم او اشتباه می‌کند یا این که حق فقط با ماست.

کمی قدم بزنید تا خشم‌تان فروکش کند

در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره شما ایراد می‌گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می‌بینید که درصد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه‌ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیت‌تان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشم‌تان به خود فرصت دهید می‌توانید کنترل احساسات‌تان را دوباره به دست آورید.

قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید

با پرسیدن سؤال‌های مختلف وقت را بگذرانید. می‌توانید از صحبت‌های دیگران استفاده کرده و سؤالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می‌دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید

هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه ی کاری یا پشت تلفن می خواهید کنترل خشمستان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

باکسی که می تواند آرامتان کند حرف بزنید

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابد.

برای از بین بردن عصبانیتتان ورزش کنید

اجازه ندهید که تصویر کاریتان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد.

بینید چه چیز باعث عصبانیتتان می شود

آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیتتان می شود درصدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود.

همکارانتان را بشناسید

بینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف های آنها که برای شما مثل انتقاد می ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید

زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

خود را برای حفظ آرامش آماده کنید

زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

شروع به نوشتن کنید

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید

هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوتتان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدیدنظر کنید.

بجای داد زدن حرف بزنید

در مورد چیزی که دارید می گوئید کمی فکر کنید و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابلتان هم می گوید گوش کنید.

در پایان هر روز خشمستان را دور بیندازید

یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرستان را از بین خواهید برد.

برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید

با وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن «من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم» کافی است تا همه سوء رفتارها را از بین ببرد.

مثل یک انسان رفتار کرده و جلو بروید

مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند.

با شناسایی علائم عصبانیتان، می‌توانید آسان‌تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سال‌ها طول می‌کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه‌ای کافی است.

به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید

بعد از اینکه عصبانیت‌تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیب‌ها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟ موقعیت را بپذیرید

برخی چیزها را نمی‌توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا آنها سازگار شوید.

به سلامت خود بیندیشید

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شما می‌شود که این خود موجب افزایش فشار خود شما می‌شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می‌اندازد.

تصمیم نگیرید

توصیه می‌شود در هنگام خشم به هیچ وجه تصمیم نگیرید. زیرا هنگام عصبانیت با عقل و منطق تصمیم نمی‌گیرید.

عوارض خشم و عصبانیت

وقتی نمی‌توانیم عصبانیت خود را کنترل نماییم از چند جهت دچار آسیب می‌گردیم:

عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.

عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیحشان می‌گردد.

عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود می‌کند.

همچنین عصبانیت به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرم‌تر می‌توان موفقیتی در پی داشت.

عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می‌گردد (و این رابطه دو طرفه است، عصبانیت منجر به افزایش استرس و استرس موجب عصبانیت بیشتر است)

در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات بسیاری می‌گردیم، زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می‌باشد.

خشم از دیدگاه اسلام

غضب یکی از غرایز انسانی است و بهره‌های فراوانی برای انسان دارد و در دفاع از هویت و باورها و فرهنگ او نقش مهمی ایفا می‌کند.

سه گروه متفاوت

در واقع انسان‌ها را می‌توان در مورد این حالت نفسانی، به سه گروه تقسیم کرد:

دسته اول: انسان‌هایی که در هنگام غضب افراط می‌کنند و از حد و مرز ایمان بیرون می‌روند. این‌گونه اشخاص همواره گرفتار اعمال ناپسند خود هستند و بسا که پشیمانی هم سودی به حالشان نخواهد داشت.

دسته دوم: افرادی هستند که اساساً خشمگین نمی‌شوند و اصلاً قوه غضبیه خود را به کار نمی‌گیرند و در جاهایی که حتی شرع و عقل هم برای

آنان خشم را لازم دانسته است، به هیچ وجه حرکتی ندارند. اینان نه تنها عملی ناپسند انجام می دهند، بلکه از افراد عصبانی بدترند و افرادی بی غیرت و بی هویت تلقی می شوند.

دسته سوم: کسانی که براساس کمال وجودی خود هرگاه خشمگین شوند، از مرز اعتدال خارج نمی شوند. اینان با ایمان راسخ و اعتماد به نفسی که دارند، هنگام بروز حالت خشم بر وجودشان تسلط کامل دارند و تمام اعضا و جوارح آنان تحت فرمان عقل و ایمانشان قرار دارد.

خشم مقدس

قرآن کریم هرگز اصل خشم را تخطئه نمی کند و خشم های مقدس را می ستاید. اساساً خشم مقدس یکی از صفات الهی است که نام های قهار و جبار حضرتش به آن اشاره دارد. خشمگین شدن اگر متعادل و در راه حق باشد، نه تنها ناپسند نیست، بلکه پسندیده و مورد رضای حق هم خواهد بود.

افراط نکردن در حالات خشم

به طور طبیعی هر انسانی بر اثر عوامل و زمینه هایی که برایش پیش می آید، گاهی خوشحال و گاهی نیز خشمگین و ناراحت می شود؛ اما اگر این حالات فطری با معیار دین و هدایت قرآن و رهنمودهای اهل بیت علیهم السلام همراه باشد، هرگز در آن افراط و تفریط دیده نخواهد شد. قرآن خشم های بی مورد را به دوران جاهلیت نسبت داده و آرامش را در هنگام خشم ویژه رسول خدا(ص) و مؤمنین می داند و خاطرنشان می کند که این آرامش هم یک موهبت الهی است؛ همچنان که خشم و تعصبات جاهلی را ره آورد افکار نادرست و عملکرد غلط کافران قلمداد می کند و می فرماید:

«[به خاطر بیاورید] هنگامی را که کافران در دل های خود خشم و نخوت جاهلیت داشتند و [در مقابل] خداوند آرامش و سکینه خود را بفرستاده خویش و مؤمنان نازل فرمود.» (فتح، ۶۲)

خداوند در این آیه به ما می آموزد که فرهنگ جاهلیت «حمیت»، «تعصب»، «غضب» و خشم جاهلی است؛ ولی فرهنگ اسلام «سکینه»، «آرامش» و «تسلط بر نفس» می باشد.

کلام امام باقر(ع) در این زمینه رهنمود شایسته ای برای ماست. آن حضرت در مورد ویژگی شیعیان علی فرمود: «الذین اذا غضبوا لم يظلموا و اذا رضوا لم يسرفوا» (۵) آنان چنان اند که در هنگام خشم و غضب دست به ستم و گناه و حرکات جاهلانه نمی آلابند و هرگاه راضی و خشنود شدند، افراط و زیاده روی نمی کنند.

آری، غرایز انسانی همانند موتور محرک است که انسان را گاهی همانند طوفان و تندباد چنان به حرکت درمی آورد که اگر مراقبتی صورت نگیرد، خسارت های جبران ناپذیری در پی خواهد داشت؛ اما همین محرک ها اگر به وسیله ایمان و باورهای قلبی و ارتباط با انسان های کامل تعدیل و کنترل شود، از عواقب ناشایست به دور خواهند ماند.

شیوه های کنترل خشم

برای فرونشاندن خشم و غضب راهکارهای مختلفی وجود دارد که با انجام آن می توان از ضررهای بعدی عصبانیت جلوگیری کرد. وقتی که در حضور امام باقر(ع) سخن از غضب به میان آمد، حضرت فرمود؛ «همانا که مرد خشمگین می شود و تا خود را داخل آتش نکند و به گناهی دست نیالاید آرامش نمی یابد و خشمش فرو ننشیند. پس برای اینکه در هنگام خشم به کارهای ناشایست اقدام نکنید هرگاه شخصی خشمگین شد اگر ایستاده است فوراً بنشیند تا پلیدی و وسوسه شیطان از او دور شود و هرگاه به خویشتنش غضب کند، به نزد او برود و بدنش را مس کند؛ چرا که خویشتن او اگر مس شود، آرامش یابد.»

در توضیح این حدیث، ما برای کنترل خشم و عصبانیت راهکارهای دیگری که عالمان اخلاق و روان مطرح کرده اند نیز پیشنهاد می کنیم:

۱- در آن حالت شخص به سیره انبیاء، اولیاء و صلحاء که خود را پیرو آنان می داند توجه کند و در مورد آیات و احادیثی که غضب بی جا را مذمت کرده اند، فکر کرده و از عواقبش برحذر باشد.

۲- در هنگام خشم استعاذه نماید و با گفتن جمله «عوذ بالله من الشيطان الرجيم» به خداوند عالم پناه ببرد.

۳- با آب سرد وضو بگیرد و یا غسل نماید.

۴- زمینه ها و بسترهای دیگر خشم را خود یا دیگران از میان بردارند مانند گرسنگی، تشنگی، خستگی، بی خوابی و..

۵- فواید شیرین و لذت بخش کظم غیظ را- که بارها تجربه کرده- در نظر آورد.

۶- از افراد بدخلق و عصبانی فاصله بگیرد و رفاقت نکند.

۷- اعتقاد به قضا و قدر خداوندی را در وجودش تقویت کند و بداند که گاهی پدید آمدن برخی حوادث ناگوار که با میل باطنی او ناسازگار است، در اثر تقدیر الهی است. امام باقر(ع) در این زمینه فرمود: در میان خلق خدا سزاوارترین کس به تسلیم در برابر قضای خدا کسی است که خدای عزوجل را بشناسد و هر که به قضا راضی باشد، قضا بر او وارد شود و خدا اجر او را بزرگ فرماید و هر که قضا را ناخوش دارد، قضا بر او وارد شود و خدا اجرش را تباه سازد.»

۸- انسان وقتی که بر فردی ضعیف تر از خودش خشم می گیرد، فراموش نکند که قدرت خداوند خیلی بالاتر از قدرت اوست و ممکن است مورد قهر و غضب و انتقام خداوند قرار گیرد. قرآن می فرماید: «آنها باید عفو کنند و چشم ببوشند، آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است.» (نور، ۲۲)

۹- سفارش به اطرافیان در مورد یادآوری عواقب شوم عصبانیت و تذکر نکات مؤثر.

نوشته اند که در میان پادشاهان بنی اسرائیل عادت می مرسوم بود که آنان را در حکومت کنترل می کرد؛ به این صورت که در نزد هر یک از آنان حکیمی دانا بود و صحیفه ای به همراه داشت که هرگاه پادشاه عصبانی می شد، آن حکیم، صحیفه را در مقابل او گرفته، به دستش می داد. در آن صحیفه نوشته بود: «بر زیردستان رحم کن! از مرگ بترس! روز جزا را فراموش نکن!» وقتی شاه آن را می دید، غضبش ساکن می شد.

چه زیباست افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند و همیشه بعد از عصبانیت پشیمان می شوند، چنین صحیفه ای تهیه کنند و به اطرافیان بسپارند که در هنگام غضب آنان، علاوه بر ارائه آن صحیفه، آثار خوش خلقی و عاقب شوم بدخلقی و عصبانیت را به وی یادآور شوند تا در خانواده یا در اجتماع و یا در مراکز مهم به این وسیله خشم خود را کنترل نمایند. حتی یک حدیث، یک نکته و یا عبارتی در موضوع کظم غیظ با خط درشت، در محل زندگی نصب کنند که دیگران او را به آن توجه دهند.

۱۰- آخرین نکته اینکه بدانند انسان های عصبانی در میان مردم و عقلای عالم منفورند و بردباران عزیز و محترم.

آثار و فواید کنترل عصبانیت

اگر انسان بتواند در حالات خشم و غضب، مالک نفس خویش باشد، او را می توان از افراد نیرومند و توانا برشمرد؛ چرا که کنترل نفس سرکش در آن حالت، ایمان و اراده ای والا و قوی لازم دارد که خیلی از انسان ها نمی توانند از عهده اش برآیند. اگر مروری به صفحات حوادث در رسانه ها داشته باشیم اکثر حوادث ناگوار ریشه در عدم توانایی مجرمین در کنترل خشم و غضب خود دارد. به این جهت کنترل غضب امری مهم به شمار می آید و هر کس در آن موفق شود، افزون بر بهره های فراوان دنیوی، دارای مقامی بلند از نظر معنوی خواهد بود. اینک به برخی از آثار و فواید کنترل خشم توجه می کنیم:

الف. نجات از آتش دوزخ

امام باقر(ع) یکی از مهم ترین برکات خویشتن داری در حالت خشم را نجات از آتش دوزخ بیان می کند و می فرماید: «من ملک نفسه اذا... غضب حرم الله جسده علی النار؛ هر کس در هنگام خشم و غضب مالک نفس خویش باشد، خداوند متعال بدن او را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد.»

آن حضرت پاداش شیرین کظم غیظ را در ضمن تفسیر آیه «و اذا ما غضبوا هم یغفرون» (شوری. ۷۳) این گونه بیان می کند: من کظم غیظا و هو یقدر علی امضائه حشا الله قلبه امانا و ایمانا یوم القیامه هر کس خشم خود را فرو برد، در حالی که می توانست از طرف مقابل انتقام بگیرد خداوند متعال در روز قیامت قلبش را از ایمان و امنیت و سلامتی پر خواهد کرد.»

ج. روشنی چشم اهل بیت(ع)

فرو بردن خشم و بردباری در مقابل عصبانیت از لذت بخش ترین لحظاتی است که امامان معصوم(ع) از آن به عنوان روشنی چشم نام می برند. آن گرامیان این خصلت والای انسانی را همواره دوست داشتند و شیرینی آن را هرگز فراموش نمی کردند. حضرت باقر(ع) می فرماید: «پدرم امام صادق(ع) می فرمود پسرم! هیچ چیز مانند عصبانیتی که با صبر پایان می پذیرد چشم پدرت را روشن نمی کند.»
آری اگر انسان بتواند در آن لحظه خطرناک و حساس، صبر و بردباری پیشه کند، لذت و شیرینی آن تا آخر عمر در کامش خواهد ماند و او را مسرور خواهد نمود. در مقابل اگر خود را کنترل نکند تا آخر زندگی در آتش حسرت و ندامت خواهد سوخت.

د. امنیت از خشم خدا

امام باقر(ع) در این مورد فرمود: «یا موسی امسک غضبک عن ملکتک علیه: اکف عنک غضبی؛ در کتاب تورات در ضمن مناجات خدای عزوجل با موسی(ع) آمده است: ای موسی خشم خود را از کسی که تو را بر او مسلط ساخته ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم.»

ه. داخل شدن در ردیف اهل ایمان

قرآن کریم مومنان را در آیات متعدد به خاطر کنترل خشمشان می ستاید. در سوره شوری در مورد یکی از ویژگی های بارز مومنین می فرماید: «و اذا غضبوا هم یغفرون؛ (شوری. ۷۳) مومنین زمانی که خشمگین می شوند (با فرو خوردن خشم خود) عفو می کنند.»
هر انسانی طبیعتا در مقابل پیشامدهای ناگوار و ناهنجاری ها ناراحت و عصبانی می شود و آیه فوق می گوید که اهل ایمان در چنین مواقعی نه تنها خود را به گناه آلوده نمی کنند، بلکه با کنترل خشم خود از صفت عفو و بخشش بهره می گیرند.

سیره امام باقر(ع)

در سیره اخلاقی امام باقر(ع) آمده است: روزی یک نفر مسیحی به آن حضرت جسارت کرد و گفت: «انت بقر؛ تو گاو هستی.»
امام بدون اینکه خشمگین شود، فرمود: «لا انا باقر؛ نه من باقرم.» مسیحی گفت: تو پسر آن زن آشپز هستی؟ امام فرمود: آری مادرم یک بانوی آشپز بود. آن مرد برای اینکه امام را عصبانی کند، دوباره گفت: تو پسر زن سیاه چرده، زنگی و دشنام گو هستی. امام پاسخ داد. اگر تو راست می گویی، خدا مادرم را بیامرزد و اگر دروغ می گویی، خداوند تو را ببخشد. وقتی آن مرد مسیحی بردباری و حلم بی پایان امام را مشاهده کرد که با این اهانت ها هرگز خشمگین نشد و کاملا بر نفس خود مسلط بود، زبان بر شهادتین جاری کرد و مسلمان شد.
این رفتار حضرت باقر(ع) دقیقا در تفسیر این آیه شریفه است که می فرماید: «هرگز نیکی و بدی یکسان نیست؛ بدی را با نیکی دفع کن! ناگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی می شود و این خصلت را جز کسانی که شکیبیا بوده اند، نمی یابند و آن را جز صاحب بهره ای بزرگ، نخواهند یافت.» (فصلت. ۴۳)
دستاوردهای این حرکت پسندیده از نظر روحی و روانی و معنوی، خیلی بهتر و بیشتر از آن است که انسان خشم و غضب خود را با هیجانات عصبی و رفتارهای زشت و کینه توزانه فرو نشاند.

در این باره اشاره به سخن مولوی در مورد علی(ع) خالی از لطف نیست. او بعد از آنکه مولای متقیان را اسوه بردباران معرفی می کند و با ستایش از آن حضرت می گوید که امام(ع) در هنگام خشم و غضب کاملا بر خود مسلط بود و هرگز اراده و تدبیر خود را در اختیار احساسات زودگذر قرار نمی داد و تمام اعضا و جوارحش تحت عقل و وحی بود، به نقل داستانی در این زمینه می پردازد و در ستایش حلم آن گرامی به زبان حال امام می

گوید.

باد خشم و باد شهوت باد آز
برد او را که نبود اهل نماز
خشم بر شاهان، شه و ما را غلام
خشم را هم بسته ام زیر لگام
تیغ حلمم گردن خشم زده است
خشم حق، بر من چو رحمت آمده است
که نیم، کوهم ز صبر و حلم و داد
کوه را کی در رباید تند باد

مضرات غضب

الف - زمینه برای تسط شیطان

ضررهای فراوانی بر غضب می توان بر شمرد که مهمترین آن تسلط شیطان بر انسان است. اساساً فرد خشمگینی که قادر به کنترل خشم خود نیست و نمی تواند تصمیمات مثبت بگیرد و وجودش را آتش کینه و انتقام پر کرده است، در آن لحظه وجودش بستری مناسب برای بهره برداری شیطان است و شیطان می تواند به راحتی او را گمراه کند و از همین راه به اهداف شوم خود دست یابد.

امام باقر(ع) در این زمینه می فرماید: «غضب، آتش پاره ای است از شیطان که در باطن فرزند آدم است و چون کسی از شما عصبانی شد، چشم های او سرخ می شود و باد به رگ های او می افتد و شیطان در وجودش داخل می شود.» البته اگر انسان تحت تأثیر شیطان قرار گیرد، ممکن است هرگونه گناه و کار ناشایستی مرتکب شود.

ب: دوری از فضائل اخلاقی

انسان در حال عصبانیت از ادب و حیا و عفت فاصله می گیرد. احترام بزرگان و اطرافیان را نمی تواند نگهدارد. پرده حیا و عفت را می برد و در نتیجه سخنانی بر زبانش جاری می شود که در حالت عادی از گفتن وحتى شنیدن آن خجالت می کشد. دست به کارهایی می زند که هرگز با اخلاق و انسانیت هم خوانی ندارد.

ج - خواری و رسوایی

از دیگر مفاسد خشم های بی جا، خواری و ذلت و رسوایی فرد عصبانی است. او معمولاً وقتی که حالت خشم برایش عارض می شود، در میان جمع، فردی غیرعادی، ناتوان و سبک قلمداد می شود که قادر به کنترل وجودش نیست و نمی تواند امور زندگی اش را مدیریت کند و تمام کسانی که او را در آن حال می بینند، به دیده حقارت و یا ترحم به او می نگرند.

د - سلب اعتماد دیگران

افراد جامعه به ویژه عقلای قوم و نخبگان، به افراد عصبانی کمتر اعتماد می کنند؛ چرا که احساس می کنند او به اندک بهانه ای خشمگین می شود و تصمیماتی می گیرد که مبنای عقلانی و منطقی ندارد؛ گرچه بعداً اظهار ندامت کرده، عذرخواهی هم می کند.

احادیثی در خصوص کنترل خشم :

پیامبر صلی الله علیه و آله میفرماید:

الضَّرْعَةُ كُلُّ الضَّرْعَةِ الَّتِي يَغْضِبُ فَيَسْتَدُّ غَضْبَهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهَهُ وَيَقْشَعِرُ شَعْرَهُ فَيَصْرَعُ غَضْبَهُ؛

کمال دلیری آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد و چهره اش سرخ شود و موهایش بلرزد، اما بر خشم خود چیره گردد.

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرَّضَا؛

بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.

امام علی علیه السلام :

بِئْسَ الْقَرِينُ الْغَضَبُ: يُبَدِي الْمَعَانِبَ وَيُدْنِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ؛

خشم هم نشین بسیار بدی است: عیب ها را آشکار، بدی ها را نزدیک و خوبی ها را دور می کند.

أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ مَنْ لَمْ يَغْضَبْ؛

تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که خشمگین نشود.

مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَةِ عَلَيْكَ، فَعِظْهُ بِحُسْنِ الْجِلْمِ عَنْهُ؛

هر کس با زشتی سبکسری تو را خشمگین کرد تو با زیبایی بردباری او را به خشم آور.

الْجِلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ وَالْحِدَّةُ تُؤَجِّجُ إِحْرَاقَهُ؛

بردباری آتش خشم را فرو می نشاند و تندی آن را شعله ورت می کند.

لَا تَسْرَعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَتَسَلَّطَ عَلَيْكَ بِالْعِبَادَةِ؛

هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می شود

امام صادق علیه السلام :

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلَمْ يَقُلْ فِيكَ سَوْءًا فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا؛

هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن.

الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضْبُهُ مِنْ حَقِّ وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ وَالَّذِي إِذَا قَدَّرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ؛

مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودیش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد.

مَا مِنْ عَبْدٍ كَفَلَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛

هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر این که خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت افزود.

ثَلَاثَةٌ لَا تُعْرِفُ إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَوَاطِنَ: لَا يُعْرِفُ الْحَلِيمُ إِلَّا عِنْدَ الْغَضَبِ وَلَا الشُّجَاعُ إِلَّا عِنْدَ الْخَرَبِ وَلَا أَحٌ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ؛

سه کس اند که جز در سه جا شناخته نمی شوند: بردبار جز در هنگام خشم، شجاع جز در جنگ و برادر جز در هنگام نیازمندی.

امام هادی علیه السلام :

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ تَمَلَّكَ لَوْمٌ؛

بر زبردستان خشمگین شدن نشانه پستی است.

منابع:

http://www.tebyanihaa.com/healthy_safe_life.html