



مهارت‌های روبه‌رو شدن و اصلاح بدخلقی در گفت‌وگو با دکتر حسین ابراهیمی، روانشناس بالینی

گره ابرو را با خنده لب باز کنید

■ زینب شکوهی طرقي
باید اعتراف کنیم که روزی روال انتخاب‌های خودمان قرار ندارد، باید بپذیریم که در بسیاری مواقع ما قدرت انتخاب نداریم و در شرایطی قرار می‌گیریم که کاملاً ناشی از جبر زمان است، ما در بسیاری مواقع مجبوریم حتی ساعت‌های طولانی از یک روزمان یا بخش‌های زیادی از عمرمان را در کنار همکار، همسایه یا فامیلی سپری کنیم که خشم و بداخلاقی از چهره گرفته تا تک‌تک کارهایش فریاد می‌زند، ما در بسیاری موارد مجبوریم با کسانی دهمخو و هم‌صحنه باشیم که خودمان هیچ علاقه‌ای به بودن آنها نداریم اگر با حرف من موافق هستید و تجربه چنین شرایطی را داشته‌اید به این فکر کرده‌اید که دقیقاً دلیل اصلی که در وجود این افراد باعث آزار ما می‌شود چیست؟ معمولاً انسان بر اساس ذات وجودی‌اش از معاشرت و هم‌صحبتی با افراد خوش‌خلق و خوش‌سیرت لذت می‌برد و در حالت معکوس ما ذاتاً بر اساس تجربه‌های اکتسابی‌مان تلاش می‌کنیم از کسانی که لیختند به لب ندارند و چهره خوشش ندارند دور کنیم چون دوست نداریم حتی زمان کوتاهی از عمرمان را در کنار این نوع افراد تلف کنیم و به قولی از آنها انرژی منفی بگیریم.

■ بدخلق‌ها؛ طرد شده‌های همیشگی

زندگی ما همیشه روی روال انتخاب‌های خودمان قرار ندارد، باید بپذیریم که در بسیاری مواقع ما قدرت انتخاب نداریم و در شرایطی قرار می‌گیریم که کاملاً ناشی از جبر زمان است، ما در بسیاری مواقع مجبوریم حتی ساعت‌های طولانی از یک روزمان یا بخش‌های زیادی از عمرمان را در کنار همکار، همسایه یا فامیلی سپری کنیم که خشم و بداخلاقی از چهره گرفته تا تک‌تک کارهایش فریاد می‌زند، ما در بسیاری موارد مجبوریم با کسانی دهمخو و هم‌صحنه باشیم که خودمان هیچ علاقه‌ای به بودن آنها نداریم اگر با حرف من موافق هستید و تجربه چنین شرایطی را داشته‌اید به این فکر کرده‌اید که دقیقاً دلیل اصلی که در وجود این افراد باعث آزار ما می‌شود چیست؟ معمولاً انسان بر اساس ذات وجودی‌اش از معاشرت و هم‌صحبتی با افراد خوش‌خلق و خوش‌سیرت لذت می‌برد و در حالت معکوس ما ذاتاً بر اساس تجربه‌های اکتسابی‌مان تلاش می‌کنیم از کسانی که لیختند به لب ندارند و چهره خوشش ندارند دور کنیم چون دوست نداریم حتی زمان کوتاهی از عمرمان را در کنار این نوع افراد تلف کنیم و به قولی از آنها انرژی منفی بگیریم.

از نظر من بداخلاق‌ها کسانی هستند که دائم از زمین و زمان گلايه می‌کنند، نق می‌زنند، بیشتر از آنکه محاسن و نقاط قوت زندگی را ببینند ترجیح می‌دهند کاستی‌ها را بزرگ جلوه دهند. بداخلاق‌ها در کارهای دیگران سرک می‌کشند و هرطور که دوست دارند در زندگی دیگران دخالت می‌کنند آنها حتی در رفتارهای روزانه و روابط اجتماعی‌شان حتی با همسر و فرزند ادب و نزاکت معمولی را رعایت نمی‌کنند.

■ چند نشانه برای شناخت یک بیمار اخلاقی، رفتاری

چند نکته مهم در بین همه بداخلاق‌ها صادق می‌کند که دانشمتش خالی از لطف نیست اول اینکه من معتقدم سیرت وجودی آدم‌ها روی صورت آنها بسیار تأثیر دارد. کسی که درورش و ذاتش پر از سیاهی و بدخلقی است قطعاً صورت جذاب و دلنشینی ندارد دقیقاً به همین دلیل است که بدخلق‌ها معمولاً آدم‌هایی با صورت‌های آزاردهنده و اخمو هستند.

دومین نکته اینکه بفشاری بر موضع رفتار و خلقیات بد و گذر زمان از یک طرف و بی‌تفاوتی اطرافیان نسبت به تذکر دادن و کم کردن براف روی بدخلقی شخص باعث می‌شود که رفتن یک بداخلاق ساده به یک قلدر و مغرور تبدیل شود.

سومین نکته اینکه بداخلاق‌ها اگر چه همیشه دور خودشان حصار می‌کشند، اجازه ورود به هیچکس را به حرم خودشان نمی‌دهند، معمولاً هم در کمترین مکالماتشان جانب گلايه و شکواییه را در پیش می‌گیرند اما برای خودشان این ارزش و اجازه را اقلل می‌شوند که در کار و زندگی هر کس انطور که دوست دارند دخالت کنند! بداخلاق‌ها در واقع خودشان را همه‌کاره و عقل کل می‌دانند در حالی که کسی نیست به آنها بگوید اگر قدرت تصمیم‌گیری و تأثیر گذاری خوبی داری چرا اول به داد خلقیات خودت نمی‌رسی!؟

اگر بداخلاق‌ها خودشان بیشترین ظلم را در حق خودشان می‌کنند اما ما اطرافیان هم سهم کمی در خلقیات بد آنها نداریم. ما معمولاً با معاشرت و زندگی با چنین آدم‌هایی دوری می‌کنیم این حذف کردن دو روش شدن باعث می‌شود که آنها در دایره رفتارهای غلط خود و هم‌خلق‌هایشان بمانند و در اشتباه‌های رفتاری‌شان غرق شوند. فراموش نکنید اگر چه بودن و ماندن کنار این آدم‌ها سخت است اما چاره‌ای نیست. باید ما خودمان دست به کار کمک کردن به بدخلق‌ها شویم تا بلکه بشود با اصلاح خلق بد آنها بخش زیادی از موارد آزاردهنده زندگی‌مان حذف شود. بیایید به شرایطی فکر کنیم که اگر یکی از این بدخلق‌ها جزو اقوام درجه یک یا همسر ما بود نمی‌توانستیم هر فرار و انتخاب کنیم و به ناچار باید در فرار و ماندنمان دنبال روشی برای اصلاح آنها باشیم. فراموش نکنید در اولین قدم رفتاری بهتر است تماس‌های حضوری یا تلفنی‌تان را با بداخلاق‌ها به کمترین حد ممکن برسانید. ارسال ایمیل،

می‌کنیم بلکه به این خاطر که قرار است از روابط و نوع زندگی‌مان جمع بوندن را بیاموزیم. ما باید یاد بگیریم اگر چه هستند انسان‌هایی که به هیچ شکلی با ما سازگار و همراه نیستند اما این قدرت در خودمان باید وجود داشته باشد که رفتارهای آزار دهنده‌مان را اصلاح یا حذف کنیم. صورت‌های اخمو و ابروهای گره خورده که این روزها درگیری‌های فکری و مشکلات اقتصادی را بهانه آن کرده‌ام. یکی از پیش‌زمینه‌های ابتدایی ما به بیماری مهلک

از یک دوست یا روانشناس برای تغییر رفتار بدخلق‌مان کمک بگیریم. فراموش نکنید که در مرحله اول نکته مهمی که باید به آن می‌رسیدیم این بود که بر خلاف تصورمان ما هم بدخلقی‌هایی داریم که از آنها اطلاع نداریم و بهتر است پیش از آنکه ما هم به یک بدخلق غیرقابل تحمل تبدیل شویم زودتر به داد خودمان برسیم؛ نکته دوم این بود که چون خودمان از این رفتارها و عکس‌العمل اطرافیان نسبت به آنها مطلع هستیم پس خودمان هم در اصلاح رفتارمان بهتر می‌توانیم کمک کنیم. برای تغییر رفتارهای شخصی آزاردهنده‌مان بهتر این راه حذف این رفتارهاست اما در موضع منطقی قرار بگیرید و دانه دانه شروع کنید به شمردن رفتارهای زشتشان و در پایان هم انتظار تغییر داشته باشید چون قطعاً چنین اتفاقی نمی‌افتد. بپذیرید اگر چنین روشی را در مقابل یک بداخلاق انتخاب کردید باید انتظار هر نوع رفتاری را از سوی او داشته باشید چون بداخلاق‌ها از اینکه انگشت اتهام با آنها کشی سمت آنها نشانده رود به شدت متنفر هستند و بدخلقی‌های سرخوردگی، درماندگی و تحقیر چیزهایی است که نصیبتان می‌شود.

اگر در مقابل یک بدخلق مستأصل شدید و راهی برای اصلاح و مقابله پیدا نکردید می‌توانید روی روش‌های عینیت‌سازی تکیه کنید. در این روش‌ها شما باید با رفتار تان آن هم به شکل غیرمستقیم به یک بداخلاق نشان دهید که حضور او و رفتارهای زشتش چه تأثیری روی شما می‌گذارد اما فراموش نکنید نتیجه بدخلقی این روش به شناخت ما از خودمان و تفاوت‌های رفتاری‌مان با یک بداخلاق متکی است و دقیقاً به همین دلیل است که توصیه می‌کنم اگر قصد انتخاب این روش را دارید بهتر است اول از خودتان سؤال بپرسید «خود من چه ایرادها و نکات بد اخلاقی دارم که باعث آزار اطرافیانم می‌شود؟» پاسخ به این سؤال صداقت کلام اطرافیان و روراستی خودتان را می‌طلبد چون تنها در این صورت است که شما می‌توانید به فصل مشترک و تفاوت‌های رفتاری‌تان با یک بدخلقی پی ببرید.

معمولاً همه ما بر خلاف تصورمان بعد از رسیدن به جواب این سؤال مطمئن می‌شویم که نقاط مشترک بسیاری با یک بداخلاق داریم این نتیجه خوبی است چون کمترین اثرش این است که چون به فصل‌های مشترکی بین خودمان و یک بداخلاق رسیده‌ام از موضع برتری و قدرت وارد کود اصلاح او نمی‌شویم چون مطمئن شده‌ایم که ما هم مثل او نیاز به تغییر مثبت داریم.

■ چه چیز آزارمان می‌دهد؟

در قدم بعدی بهتر است در بین رفتارهای خودمان دنبال رفتارهایی بگردیم که باعث رنجش دیگران می‌شود. این کند و کاو رفتار درونی به ما این کمک را می‌کند تا بتوانیم در بین رفتارهای بد آدم‌های مقابلمان هم راحت‌تر دنبال رفتارهایی بگردیم که باعث آزارمان شده است. بعد از مرحله شناخت عوامل آزاردهنده نوبت این می‌رسد که خودمان برای تغییر رفتارهای خودمان وارد عمل شویم

رفتاری به اسم «بدخلقی» است. بیماری‌ای که اگر خودمان به داد خودمان نسیم نه تنها کمکی از پزشک ساخته نیست بلکه رفته رفته باعث می‌شود به یکی از اعضای طرد شده از هر جمع خانوادگی، فامیلی و دوستانه تبدیل شویم. برای آشنایی بیشتر با علل و روش‌های مقابله با بدخلقی تصمیم گرفتیم سراغ دکتر حسین ابراهیمی، روانشناس بالینی برویم. دکتر ابراهیمی شرح می‌دهد که چرا و چطور نباید ما یک انسان بدخلق باشیم.

ما در این دوران با مشکلات زیادی مواجه هستیم که در هر مرحله اول نکته مهمی که باید به آن می‌رسیدیم این بود که بر خلاف تصورمان ما هم بدخلقی‌هایی داریم که از آنها اطلاع نداریم و بهتر است پیش از آنکه ما هم به یک بدخلق غیرقابل تحمل تبدیل شویم زودتر به داد خودمان برسیم؛ نکته دوم این بود که چون خودمان از این رفتارها و عکس‌العمل اطرافیان نسبت به آنها مطلع هستیم پس خودمان هم در اصلاح رفتارمان بهتر می‌توانیم کمک کنیم. برای تغییر رفتارهای شخصی آزاردهنده‌مان بهتر این راه حذف این رفتارهاست اما در موضع منطقی قرار بگیرید و دانه دانه شروع کنید به شمردن رفتارهای زشتشان و در پایان هم انتظار تغییر داشته باشید چون قطعاً چنین اتفاقی نمی‌افتد. بپذیرید اگر چنین روشی را در مقابل یک بداخلاق انتخاب کردید باید انتظار هر نوع رفتاری را از سوی او داشته باشید چون بداخلاق‌ها از اینکه انگشت اتهام با آنها کشی سمت آنها نشانده رود به شدت متنفر هستند و بدخلقی‌های سرخوردگی، درماندگی و تحقیر چیزهایی است که نصیبتان می‌شود.

اگر در مقابل یک بدخلق مستأصل شدید و راهی برای اصلاح و مقابله پیدا نکردید می‌توانید روی روش‌های عینیت‌سازی تکیه کنید. در این روش‌ها شما باید با رفتار تان آن هم به شکل غیرمستقیم به یک بداخلاق نشان دهید که حضور او و رفتارهای زشتش چه تأثیری روی شما می‌گذارد اما فراموش نکنید نتیجه بدخلقی این روش به شناخت ما از خودمان و تفاوت‌های رفتاری‌مان با یک بداخلاق متکی است و دقیقاً به همین دلیل است که توصیه می‌کنم اگر قصد انتخاب این روش را دارید بهتر است اول از خودتان سؤال بپرسید «خود من چه ایرادها و نکات بد اخلاقی دارم که باعث آزار اطرافیانم می‌شود؟» پاسخ به این سؤال صداقت کلام اطرافیان و روراستی خودتان را می‌طلبد چون تنها در این صورت است که شما می‌توانید به فصل مشترک و تفاوت‌های رفتاری‌تان با یک بدخلقی پی ببرید.

■ از یک پزشک کمک بگیریم

اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که در همین جای موضوع لازم است بگویم اینکه در هر جای مسیر بدخلقی احساس کردید به اصطلاح خودتان کم آورده‌اید و به نتیجه نمی‌رسید بدانید دیگر وقتش رسیده که از یک روانشناس

به اطرافیان‌تان این فرصت را بدهید که همیشه آخرین تصویری که از شما در خاطر‌شان ثبت می‌شود تا دیدار بعدی تصویب بر یک چهره همراه با لب‌خند باشد. ما حق نداریم انرژی مثبت اطرافیانمان را که در این وانفسازی زندگی به سختی به دست می‌آورند یا یک آخم یا تشر به کوهی از انرژی منفی تبدیل کنیم

نسبت به جایگاه و شرایطتان واقع بین باشید فراموش نکنید یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث بدخلقی ما می‌شود موضع و جایگاهی است که معمولاً در آن قرار داریم. بپذیرید که ما هیچ برتری‌ای نسبت به اطرافیانمان نداریم. بعضاً در پارهای موارد حتی نسبت به آنها وظایف و حقوقی هم برعهده داریم که باید انجام دهیم. پذیرفتن این اصل کمک می‌کند که کمی از موضع حق به جانب بودنمان که ریشه بسیاری از بدخلقی‌هاست فاصله بگیریم. فراموش نکنید بدخلق‌ها حتی در ظاهرشان هم انسان‌های آزاردهنده‌ای هستند. به اطرافیان‌تان این فرصت را بدهید که همیشه آخرین تصویری که از شما در خاطر‌شان ثبت می‌شود تا دیدار بعدی تصویر یک چهره همراه با لب‌خند باشد. ما حق نداریم انرژی مثبت اطرافیانمان را که در این وانفسازی زندگی به سختی به دست می‌آورند یا یک آخم یا تشر به کوهی از انرژی منفی تبدیل کنیم؛ از همه مهم‌تر اینکه ما مسلمانییم و یکی از ویژگی‌های بارز ظاهری هر مؤمن در دین ما تبسم به لب داشتن عنوان شده است؛ پس مؤمن باشید و مؤمن سیرت یابانید.

اسلام همانطور که دین عمل و عبادت است و بر رفتارهای عملی و انجام فرائض دینی تأکید می‌کند نسبت به ویژگی‌های رفتاری و خلقی پیروانش هم نظارت و توصیه دارد. همانطور که پابندی و ادای کامل نماز، روزه، زکات، جهاد، حج و انجام سایر واجبات دینی در اسلام بسیار توصیه شده است ویژگی‌های بارز رفتاری و خلقی هم جزو مباحثی است که علاوه بر اینکه در توصیه‌های بزرگان دینی ما بسیار عنوان شده است در رفتارها و معاشرت‌های اجتماعی پیامبر و امامان معصوم نیز بسیار دیده می‌شود.

حسن خلق محبوب‌ترین و ارزشمندترین عمل نزد خدا پس از واجبات الهی است و این موضوع تا جایی در دین اسلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که یکی از ویژگی‌های ظاهری مؤمن سیرت خوش و لب‌خند روی لب عنوان شده است. خوشخویی براساس روایات نه تنها باعث افزایش انرژی و نشاط فردی می‌شود بلکه باعث رشد نشاط اجتماعی، فزونی روزی و محبوبیت می‌شود.

حسن خلق و خوشرویی مؤمنان در دین اسلام از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و محبوبیت می‌شود. حسن خلق و خوشرویی مؤمنان در دین اسلام از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و محبوبیت می‌شود.

تفاوت و ظلمات سیاهی و شب زمانی بیشتر روشن می‌شود که در برابر روز قرار گیرد.

تفاوت‌های خلقی، رفتاری و زندگی فردی و اجتماعی یک خوش خلق زمانی مشخص‌تر می‌شود که با بدخلقی مقایسه شود. همانطور که در دین اسلام به خوش خلقی و خوشرویی شدت بدخلقی، عصبانیت و بداخلاقی نهی شده است



■ هزار و یک توصیه برای خوش خلقی

از منظر امام صادق (ع) خوشرویی، خوشگویی و خوش رفتاری سه محدوده حسن خلق مؤمن است و ایشان در این باره فرموده‌اند: مؤمن پس از واجبات، عملی محبوب‌تر از خوش رفتاری با مردم، بر خدا عرضه نکرده است؛ نیکی و خوشرویی سسرزمین را آباد می‌کند و بر عمر آدمی می‌افزاید؛ خوش‌اخلاقی روزی را وسیع می‌کند و عامل جلب دوستی می‌شود.

امام صادق (ع) در جای دیگری با تأکید بر خوش خلقی مؤمنان فرموده‌اند: چهار چیز است که در هر کسی باشد ایمانش کامل است و هر چند از سر تا قدمش گناه باشد از قدرش نکاهد و آن راستگویی، امانتداری، حیا و خوش اخلاقی است.

رسول خدا (ص) از جمله پیامبرانی بودند که تبسم و خوشرویی جزو ویژگی‌های ظاهری و همیشگی ایشان عنوان شده است و دقیقاً به همین دلیل است که پیامبر هم توصیه‌های بسیار جدی در این زمینه به مؤمنان کرده‌اند و فرموده‌اند: در ترازوی عمل آدمی در روز قیامت چیزی برتر از حسن خلق نبوده نمی‌شود و در ترازوی عمل چیزی سنگین‌تر از خلق نیکو نیست؛ نزدیک‌ترین شما به من و بهترین‌ترین شما از شفاعت من در روز قیامت، راستگوترین،

امانتدارترین، خوش‌اخلاق‌ترین و نزدیک‌ترین شما به من است.

حتی نقل مستند است که پیامبر اکرم (ص) در پاسخ به صحابه‌ای که در مورد دانستن بیشترین پیامبر (ص) را نمونه و الگوی برتر حسن خلق معرفی کرده و می‌فرمایند: به سبب لطف و رحمت خداوند بود که با آنها نر مغویی و مهربانی کردی اگر در دستخوی و سختدل بودی قطعاً از اطراف تو پر اکندند می‌شدند (سوره قلم آیه ۴). فراموش نکنیم که حسن خلق، مهربانی و عطوفت نفسانی و باطنی با خوشرویی‌های ظاهری و لب‌خنده‌های ظاهرشان کاملاً معایر است.

■ خوش خلقی در گروه دو معرفت نکته مهم در زمینه خوش‌اخلاقی این است که حتی برای اخلاق نیک مؤمن هم معرفت لازم است که در زمینه خوش‌اخلاقی «تشخیص نیک از بد» و «تشخیص احم از مهم و خوب‌تر از خوب» دو معرفت اصولی در این زمینه هستند.

در توضیح معرفت اول و تشخیص نیک از بد باید بگویم که آموختن این معرفت اصلاً سخت نیست زیرا قدرت تشخیص این معرفت جزو نعمت‌های ذاتی هر انسانی است که از سوی خداوند به او اعطا شده است. سندن واضح این معنا آیات ۱۴ و ۱۵ سوره قیامت است که خداوند فرموده: «سوگند به جان آدمی و آن کس که آن را هماهنگ آفریده، سپس تقوا و فحور را به وی الهام کرده است. از این رو آدمیان بر کردار خویش از ایسن منظر آگاهند، اگر چه در ظاهر برای خود پنهان‌هایی می‌تراشند». تشخیص دادن احم نسبت به مهم و اولویت سنجی خوب‌تر از خوب جزو معرفت‌های اصلی شناخت و عمل به خوش خلقی است. شرایط متفاوت زندگی آدمی اقتضای کند آدمی‌طوری معرفت کسب کند که بتواند در یک شرایط ناگهانی و لحظات حساس قدرت تشخیص و تفکیک بین خوب و خوب‌تر یا بد و بدتر را کسب کند. معرفت دوم