

ماهیت، علل و راه‌کارهای پیش‌گیری و مهار خشم از دیدگاه اندیشمند مسلمان ابوزید بلخی^۱

زهرة موسی زاده^۲

فاطمه ملایم^۳

چکیده

ابوزید بلخی حکیم، ادیب، فیلسوف، متکلم و اندیشمند مسلمان ایرانی است که در سده‌های سوم و چهارم هجری می‌زیست و برای اولین بار در کتاب «مصلح الابدان و الانفس» به بررسی موضوع بهداشت و سلامت روان در راستای بهداشت و سلامت جسم و تأثیرات متقابل آن‌ها بر یکدیگر پرداخته است. بلخی، در بیان اندیشه‌های خود در زمینه سلامت روان، متأثر از آموزه‌های قرآنی و تعالیم دینی، سنت‌های حاکم بر نظام خلقت و هستی را به حکمت الهی و تدبیر امور عالم توسط خداوند نسبت داده است. وی به‌عنوان اولین روان‌شناس اسلامی، با استفاده از شیوه طب کل‌نگر و مکمل در به‌کارگیری رویکردهای روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، روان‌شناسی فیزیولوژیک و تشخیص بیماری‌های روان-تنی پیشگام بود. هدف از تدوین این مقاله با استفاده از روش اسنادی، شناسایی مفهوم، ماهیت، عوامل مؤثر و راه‌کارهای پیش‌گیری و مهار خشم از دیدگاه ابوزید بلخی است. نتایج تحقیق بیانگر آن است که ماهیت خشم از منظر این اندیشمند مسلمان شامل عارضه‌ای نفسانی است که از اندوه و غم نشأت گرفته است و با نگرانی و دلهره خاتمه می‌یابد. ابوزید بلخی، منشأ بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی را در چهار نوع ناهنجاری هیجانی، شامل ترس و اضطراب، خشم و پرخاشگری، غمگینی (حزن) یا افسردگی، و وسواس طبقه‌بندی کرده و همچنین عوامل برانگیزاننده و شیوه‌های پیش‌گیری و مهار خشم را به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم نموده است و در این خصوص راه‌کارهای مؤثری را در قالب شیوه‌های کنترل شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه کرده است.

واژگان کلیدی

ابوزید بلخی، سلامت روان، خشم، ماهیت، پیش‌گیری، کنترل، راه‌کارها

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۲/۱۸؛ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۳/۷/۲۵

۲- استادیار گروه علوم تربیتی و معارف اسلامی دانشگاه امام صادق علیه السلام (نویسنده مسؤول)

۳- استادیار گروه زبان عربی دانشگاه امام صادق علیه السلام

مقدمه

احمدبن سهل ابوزید بلخی، حکیم، جغرافی‌دان، روان‌شناس، متکلم و فیلسوف ایرانی، ملقب به جاحظ خراسان می‌باشد که در تمدن و فرهنگ و محیط علمی - اجتماعی در حال رشد و شکوفایی ایران پرورش یافت و آثار علمی فراوانی از خود به‌جای گذاشت. وی در سال ۲۳۵ هجری (۸۴۹ میلادی) در ایالت بلخ، در روستایی به نام شامستیان دیده به جهان گشود و در سال ۳۲۲ هجری (۹۳۴ میلادی) در سن ۸۷ یا ۸۸ سالگی، در زادگاهش درگذشت. وی شاگرد الکندی و از استادان ابوبکر رازی بود. از مهم‌ترین آثار و تألیفات او می‌توان به کتاب‌های *نظم القرآن، البحث عن التأویلات، اقسام العلوم از قدیمی‌ترین تألیفات در زمینه طبقه‌بندی علوم، اخلاق الأمم، البدء و التاريخ، صدرالأقالیم الاسلامیه* اشاره کرد. کتاب *مصلح الأبدان و الأنفس* ابوزید بلخی، از نخستین تألیفات پزشکی است که در اوایل قرن چهارم هجری قمری نگاشته شده است^۱ و بارزترین ویژگی این میراث نفیس علمی در آن است که مقوله حفظ تندرستی را به عنوان یک علم تخصصی بررسی کرده و به نحو مطلوبی بیماری‌های مربوط به جسم و روح و تأثیرات متقابل آن‌ها بر یکدیگر را مورد بحث قرار داده است (مصری، ۲۰۰۵، ص ۹).

در روان‌شناسی اسلامی، مفهوم «سلامت و بهداشت روان» اولین بار توسط ابوزید بلخی در کتاب مذکور مطرح گردید که برای تدبیر یا مدیریت روان و نفس از اصطلاح «مصلح الأنفس» و برای مدیریت جسم از اصطلاح «مصلح الأبدان» استفاده کرده است.

این کتاب در دو مقاله به زبان عربی موجود است که مقاله اول با عنوان *مصلح الأبدان* شامل چهارده فصل و مقاله دوم با عنوان *مصلح الأنفس* در هشت فصل به رشته تحریر در آمده است. در هشت فصل مقاله دوم که موضوع بهداشت و سلامت روان را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد در فصل اول به میزان نیاز به تدبیر مصلحت نفس، فصل دوم حفظ سلامت روان و نفس، فصل سوم راه‌کارهای تقویت و بازگشت سلامت روان و نفس، فصل چهارم به انواع بیماری‌ها و أعراض نفسانی، فصل پنجم در تدبیر پیشگیری، مهار و فرونشاندن خشم، فصل ششم تسکین دادن ترس و نگرانی، فصل هفتم زدودن غم و اندوه و بی‌تابی و فصل هشتم به تدبیر در زمینه زدودن افکار منفی و وسوسه‌های درونی اختصاص یافته‌است.

۱- تاریخ دقیق تألیف این اثر توسط ابوزید بلخی مشخص نیست. دکتر محمود مصری در سال ۲۰۰۵ میلادی اقدام به چاپ این کتاب کرد و در ایران نیز متن عربی کتاب توسط مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی در سال ۱۳۸۸ چاپ و منتشر شد.

وی موضوع سلامت و بهداشت روان را در کنار دیگر مباحث پزشکی و موضوعات مربوط به بهداشت و سلامت جسم مورد بررسی قرار داده و طب روان را به صورت یک علم تخصصی مستقل معرفی کرده است (بلخی، ۱۳۸۸، ص ۴۷۹). این حکیم مسلمان، هم‌چنین حفظ سلامت روح و روان را مقدم بر درمان معرفی کرده است و سلامت روان را به ثبات و آرامش قوای نفسانی و معرفت و شناخت انسان از نفس خویش می‌داند (همان، ص ۴۸۲). وی به افراد توصیه می‌کند که با نگرش مثبت، به ارزیابی صحیح از خویشتن بپردازند؛ زیرا بسیاری از اختلالات جسمانی و نفسانی، از عدم شناخت و جهل انسان نسبت به نقاط قوت و ضعف خویشتن نشأت می‌گیرد.

بلخی در دوران خود پزشکان بسیاری را به دلیل تأکید بسیار بر بیماری‌های جسمانی و غفلت از بیماری‌های روانی یا ذهنی مورد انتقاد قرار داده، معتقد است «ساختار وجودی انسان هم از روح و هم از جسم او تشکیل می‌شود؛ بنابراین وجود انسان نمی‌تواند بدون درهم‌تنیدگی یا آمیزش روح و جسم، سالم بماند (همان، ص ۴۸۰). اگر جسم بیمار شود، نفس بخش زیادی از توانایی شناختی و فراگیری خود را از دست می‌دهد و از جنبه‌های شوق‌انگیز زندگی لذت نمی‌برد. هم‌چنین اگر نفس بیمار شود، جسم از زندگی لذت نمی‌برد و ممکن است در نهایت دچار بیماری شود (همان، ص ۴۸۱). بنابراین جسم و روح و روان انسان، چه در درمان و چه در پیشگیری باید با استفاده از شیوه درمانی طب کل‌نگر و مکمل مورد بررسی قرار گیرند، تا بدین‌وسیله دوام، پایداری و سلامت جسم و روح و روان انسان، به صورت توأمان امکان‌پذیر گردد». بلخی، در بیان اندیشه‌های خود در زمینه سلامت روان، متأثر از آموزه‌های قرآنی و تعالیم دینی سنت‌های حاکم بر نظام خلقت و هستی را به حکمت الهی و تدبیر امور عالم توسط خداوند ربط می‌دهد. یکی دیگر از نظریه‌های دقیق بلخی در حوزه سلامت روان و اختلالات نفسانی این است که این بیماری‌ها، بیشتر از بیماری‌های جسمانی انسان راتهدید می‌کنند (همان، ص ۴۷۹). وی در مقایسه‌ای بین بیماری‌های روانی و جسمانی به یک نتیجه‌گیری منطقی و مهم می‌رسد که حاکی از ارتباط تنگاتنگ و پیوستگی و تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر است (همان، ص ۴۸۰).

ابوزید بلخی، در پزشکی، روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، روان‌شناسی فیزیولوژیک و تشخیص بیماری‌های روان - تنی پیشگام بود. او برای اولین بار تشخیص داد که جسم و روح می‌توانند بیمار یا سالم، متوازن یا نامتوازن باشند و بیماری روانی دارای عوامل روان‌شناختی و هم عوامل فیزیولوژیک است و بیماری‌های روان - تنی، معلول تأثیرات متقابل این دو نوع عوامل بر یکدیگر است. او معتقد بود که یک فرد سالم، باید همواره افکار و احساسات سالم را در ذهن خود تقویت کند و موازنه میان ذهن و جسم را برای دستیابی به سلامت مطلوب حفظ نماید. بلخی معتقد بود که عدم توازن جسم

می‌تواند به تب، سردرد و دیگر بیماری‌های جسمی منجر شود؛ در حالی که عدم توازن روح می‌تواند به خشم، اضطراب، حزن و سایر امراض روانی ختم گردد (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۷۹). او منشأ بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی را در چهار نوع ناهنجاری هیجانی، شامل ترس و اضطراب، خشم و پرخاشگری، غمگینی (حزن) یا افسردگی و هم‌چنین وسواس طبقه‌بندی کرد (همان، ص ۴۹۰-۴۹۳). هدف از تدوین این مقاله، شناسایی مفهوم، ماهیت و راه‌کارهای پیش‌گیری و مهار خشم، از منظر ابوزید بلخی است.

۱- مفهوم و ماهیت خشم

یکی از حالات عاطفی و هیجانی انسان خشم است که از سال‌های اولیه رشد بروز می‌کند و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به دنبال دارد. بنابراین پرخاشگری دو جنبه متفاوت دارد، که یکی عینیت^۱ (عمل) و دیگری ذهنیت^۲ (احساسات) است. عینیت نشانگر این است که پرخاشگری رفتاری عملی، آشکار و خارجی است و ذهنیت حاکی از این است که پرخاشگری همراه با یک احساس درونی است، این احساس ترکیبی از افکار، هیجانات و گرایش‌های رفتاری است که به صدور رفتار پرخاشگرانه منجر می‌شود. به عبارت دیگر، قبل از صدور رفتار با راه‌اندازی افکار پرخاشگرانه، هیجان منفی خشم ایجاد می‌شود و فرد تمایل به بروز رفتار پرخاشگرانه پیدا می‌کند. وجه ذهنی پرخاشگری بر اصطلاحاتی مانند خشم، خصومت، غضب و غیره متمرکز می‌شود که به لحاظ شدت و ضعف متفاوت هستند. حالت ذهنی ملایم پرخاشگری تحت عنوان «تحریک‌پذیری»^۳ و حالت شدیدتر آن «خشم»^۴ و شدیدترین حالت آن تحت عنوان «غضب»^۵ خوانده می‌شود (رامیرز، ۱۹۹۶، م ۲۰۰۳). وجه ذهنی پرخاشگری یا به خشم آشکار منجر می‌شود و یا این که حالت ذهنی حاصل از آن تحت کنترل فرد درمی‌آید.

در متون اسلامی، خشم را اغلب به غضب و غیظ تعبیر کرده، آن را نیرویی خدادادی می‌دانند که استفاده صحیح از آن منجر به حفظ بقای شخصی و نوعی و تداوم نظام خانوادگی و اجتماعی می‌گردد.

1-Objectivity

2-Subjectivity

3-Irritability

4-Anger

5-Rage

6-Ramirez

امام خمینی (ره) معتقد بود که خشم یکی از قوایی است که خداوند با حکمت در وجود انسان نهاده که ریشه کن کردن آن غیرممکن و خلاف مصلحت انسان است؛ اما کنترل آن امکان پذیر و افراط در آن مذموم است (موسوی خمینی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۴-۱۳۵). در روان شناسی اسلامی، افراط در غضب، حاکی از وجود بیماری روانی است و تفریط در آن نیز موجبات کاستی غیرت و عزت نفس، رد دفاع از ناموس و دین و وطن و زمینه‌ای برای ذلت و خواری در برابر فرومایگان فراهم می‌کند. خشم و غضب مطلوب خشمی است که همراه با داوری عقل است و هماهنگ با دین به مرحله اجرا در می‌آید. بنابراین انسان در حالت افراط و تفریط در بروز خشم و غضب به درمان روانی نیازمند است تا بتواند توازن و تعادل را در شخصیت خویش بارور سازد.

از منظر ابوزید بلخی، خشم یک عارضه عمومی و فراگیر است که برای همه انسان‌ها با شدت و ضعف متفاوت رخ می‌دهد و بیشتر در معاشرت و برقراری ارتباط با دیگران، گریبان گیر همه افراد و اقشار جامعه می‌گردد. در صورتی که فرد کج خلق و عصبی مزاج باشد، خشم بر او چیره و غالب می‌شود و جزئی از طبیعت و مزاج او می‌گردد (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۹۳). بنابراین با در نظر گرفتن فراوانی شیوع خشم در بین تمامی طبقات و اقشار مختلف جامعه و همچنین به دلیل عواقب شدیدی که بروز و ظهور خشم و عدم کنترل صحیح آن، در زمینه‌های فردی و اجتماعی بر جای می‌گذارد، در بین عوامل مؤثر بر بیماری‌های روانی و نفسانی از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

به نظر بلخی، یکی از عوامل اثرگذار که منجر به بروز بیماری‌ها و اختلالات روانی می‌شود، عارضه خشم است که وی مقدمه آن را غم و غصه و پایان آن را نگرانی و دلهره می‌داند؛ زیرا در هر موقعیتی که خشم و عصبانیت وجود داشته باشد، قبل از آن اندوه و ناراحتی حضور می‌یابد. وقتی انسان از موضوعی ناراحت می‌شود، دچار خشم و بی‌تابی می‌گردد و خشم نیز به دلهره و نگرانی منجر گشته، قوای نفسانی و گردش خون را در بدن تحریک می‌کند و رنگ چهره را تغییر می‌دهد. افزایش حرارت بدن، موجب آشفتگی فکری و لرزش در بدن شده، آن را به حرکات نامتعادل و ترسناک وا می‌دارد. در زمینه تأثیرات خشم، وی معتقد است که در میان عوامل مؤثر بر اختلالات روانی و نفسانی، هیچ عارضه‌ای به میزان خشم، انسان را آشفتنه و پریشان نمی‌کند، تا حدی که انسان خشمگین، هم‌چون فرد مجنون به نظر می‌رسد (همان، ص ۴۹۱).

۲- عوامل مؤثر بر خشم

غضب و خشم پدیده پیچیده روحی است که از عوامل و انگیزه‌های مختلف سرچشمه می‌گیرد و شناخت این عوامل یکی از مهم‌ترین اسباب مهار خشم و غضب است. در آموزه‌های اسلامی از جمله

عوامل و اسباب مؤثر در بروز خشم و پرخاشگری می‌توان به حب نفس، قضاوت‌های عجولانه، تکبر و خود برتری، حسد و کینه‌توزی، حرص و دنیا پرستی و... اشاره کرد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ۳۹۰-۳۹۳). از منظر ابوزید بلخی، یکی از بیماری‌های نفسانی که از اندوه و غم نشأت می‌گیرد، خشم است. عارضه‌ای که هیچ یک از دیگر اعراض و بیماری‌های نفسانی، از نظر میزان برآشفتگی و ایجاد اضطراب و برانگیختن خون در بدن انسان و تغییر رنگ چهره و تحریک بدن تا سرحد جنون به پای خشم نمی‌رسند. بلخی عوامل برانگیزاننده اعراض نفسانی مثل خشم را به دو دسته عوامل درونی و بیرونی تقسیم می‌کند. عوامل درونی را شامل افکار، اندیشه‌ها، عقاید و نوع نگرش انسان به زندگی می‌داند و عوامل بیرونی را تحت تأثیر محیطی می‌داند که انسان را احاطه کرده است. وی معتقد است که ویژگی‌های اطرافیان و افرادی که با انسان حشر و نشر و معاشرت دارند و نوع و سطح تعاملاتی که بین افراد مختلف در محیط زندگی برقرار می‌گردد، هم‌چنین طبیعت حساس افراد و میزان اثرپذیری آن‌ها در سنین مختلف، از عوامل بیرونی برای برانگیخته شدن خشم تلقی می‌گردند. بنابراین ابوزید معتقد است که به‌منظور پیش‌گیری و ارائه راه‌کارهای مواجهه و کنترل در زمینه زدودن و فرونشاندن خشم و در نهایت درمان مؤثر عوارض و اختلالات عاطفی - روانی ناشی از عدم کنترل آن باید تدبیری اندیشید (بلخی، ۱۳۸۸، ص ۴۸۳).

۳- راه‌کارهای پیش‌گیری و کنترل خشم

در اسلام افراط و تفریط در خشم ناپسند است و تعدیل و کنترل آن مورد توجه قرار دارد؛ زیرا تفریط در خشم به بی‌تفاوتی و تحمل خواری و پستی و سکوت در مقابل ظلم منجر می‌شود و افراط در آن به بروز رفتارهای غیرعقلانی و پرخاشگری فیزیکی و کلامی می‌انجامد (تسبر، ۱۳۷۴، ص ۳۴۲). مهار و تعدیل خشم به معنی پرهیز از افراط و تفریط است که حد اعتدال خشم و غضب، شجاعت است (قمی، ۱۳۷۸). امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «غضب کلید هر بدی است» (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۳۰۳). افراد از جهت مهار قوه خشم و غضب به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- تفریط در ابراز خشم و غضب به معنی بی‌بهره بودن از این قوه یا ضعف شدید در آن است، تاحدی که فرد در موارد ضروری هم خشمگین نمی‌شود (تسبر، ۱۳۷۹، ص ۲۴۷). در متون اسلامی، از آثار و مظاهر این حالت، به ضعف نفس، راحت‌طلبی، خوف مذموم، خمودی و سستی اراده، تحمل خواری و پذیرش ظلم، کتمان حق و انحراف از آن، رضای بر رذایل و فضایح، کم‌صبری و قلت ثبات اشاره می‌شود (جوان هوشیار، ۱۳۸۸، ص ۵۰).

۲- برخی در غضب افراط می‌کنند. این حالت به رفتارهای غیرعقلانی و آسیب به دیگران می‌انجامد.

فردی که در غضب افراط می‌کند، قادر به درک و تفسیر صحیح وقایع نیست؛ زیرا افراط در خشم و غضب با پریدگی رنگ، لرزش صدا و اعضا، خروج افعال از ترتیب و نظام، ناسزاگویی و کتک‌کاری همراه است و حتی ممکن است به قتل نفس منجر شود (شیر، ۱۳۷۹، ص ۲۴۸).

۳- ریشه‌کن کردن غضب از وجود انسان، امری غیرممکن است که انسان مکلف به آن نیست. بلکه تکلیف آن است که تا حدی خشم و غضب خود را تعدیل کند که در مرتبه لایق خود یعنی در محدوده عقل و شرع عمل کند. در واقع حد اعتدال خشم، شهامت و شجاعت است که در این حالت خشم به موقع ابراز می‌شود و از حد شرع و عقل تجاوز نمی‌کند (قمی، ۱۳۷۸؛ شیر، ۱۳۷۹، ص ۲۴۵-۲۴۷).

با بررسی منابع اسلامی در زمینه روش‌های مهار خشم می‌توان شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری را استنباط کرد. در شیوه‌های شناختی، تلاش گسترده‌ای در زمینه ارائه بازخورد و تشکیل نگرش صحیح و کارآمد در مورد خشم (امری شیطانی، نوعی جنون، موجب تباهی ایمان، کلید هر بدی) و آثار مثبت مهار و کنترل خشم (فضیلت و آثار اخروی کظم غیظ) و پیامدهای منفی عدم مهار آن وجود دارد. در شیوه‌های عاطفی، به تهییج عاطفی - هیجانی و تحریک احساسات افراد جهت مهار خشم و پرخاشگری از طریق توصیه به معروف (صبر و شکیبایی، رفق و مدارا، گفت‌وگو و مذاکره) و نهی و دوری از اوصاف و موقعیت‌های برانگیزاننده پرخاشگری (عجب، کبر، لجاج، مراء، استهزاء، مخاصمه و مجادله) پرداخته می‌شود. در شیوه‌های رفتاری، برای آموزش روش‌های مهار پرخاشگری به‌طور مستقیم با ارائه الگوی عینی و رفتاری (سیره عملی اولیای دین) راه را بر هرگونه توجیه و تأویلی می‌بندد و موجبات تکوین نگرش جدید و تهییج عاطفی و تحریک هیجانی را جهت پیش‌گیری و مهار خشم و پرخاشگری فراهم می‌کند (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۲).

در زمینه چگونگی به‌کارگیری این شیوه‌ها جهت پیش‌گیری و مهار خشم در فرهنگ اسلامی، راه‌کارهای متعددی رایج است و معصومین (علیهم‌السلام) در حل تعارضات و برطرف‌سازی مشکلات از این راه‌کارها استفاده کرده‌اند. شناسایی و تبیین این شیوه‌ها، می‌تواند محققان و متخصصان را در شناخت و به‌کارگیری روش‌های کارآمد، جهت پیش‌گیری و مهار خشم و پرخاشگری یاری کند. استفاده از روش‌های رفق و گذشت، مذاکره، اعمال قدرت، دخالت شخص ثالث، میانجی‌گری، حکمیت و داوری و هم‌چنین بهره‌گیری از روش مشاوره جهت پیش‌گیری از پرخاشگری و مهار خشم در دیدگاه اسلام توصیه شده است (ابوالمعالی و موسی‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۱۵۱-۱۵۹).

بلخی نیز در زمینه پیش‌گیری از بیماری‌های نفسانی و روانی معتقد بود که در اکثر موارد این بیماری‌ها یکی پس از دیگری با شدتی بیشتر از بیماری‌های جسمانی، انسان را مبتلا می‌کنند که به دلیل لطافت جوهر روان و نفس و سرعت و کثرت تغییرپذیری و دگرگونی آن تقریباً روزی نیست که

نیروی خشم و رنجش و غم و اندوه در انسان تحریک نشود. بنابراین هیچ کس بی‌نیاز از توجه و مراقبت قوای نفسانی و روانی نیست تا بدین وسیله از تحریک آن‌ها جلوگیری کند و در صورت برانگیختگی و تحریک قوا، به ایجاد و تقویت آرامش و بازگرداندن روان به بهترین حالت بشتابد (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۸۶). هم‌چنین وی معتقد بود که وقتی بدن در معرض فساد یا عارضه‌ای چون درد یا بیماری قرار گیرد، بهبودی و درمان این بیماری و کسالت تنها با استفاده یا پرهیز از چیزهای مادی مانند غذاها و داروها که هم‌سنخ و هم‌جنس با بدن و جسم هستند، امکان‌پذیر می‌گردد. بنابراین درمان نفس و روان نیز هنگامی که در معرض عارضه‌ای تحریک‌کننده از جانب قوای نفسانی قرار گیرند، به‌وسیله چیزهای روحانی هم‌سنخ و هم‌جنس با آن امکان‌پذیر است (همان، ص ۴۸۷). هنگامی که نفس و روان در معرض عارضه و بیماری قرار می‌گیرد، درمان آن به دو صورت امکان‌پذیر است: در حالت اول، با عاملی درونی و داخلی درمان می‌شود، بدین معنی که انسان با دست‌یابی به تفکر و اندیشه صحیح و تقویت آن بیماری را ریشه‌کن می‌کند و عامل تحریک‌کننده را فرو می‌نشاند یا با به‌کارگیری عاملی خارجی و بیرونی درمان می‌شود و آن عبارت است از سخن و توصیه و مشاوره‌ای که فرد دیگری از باب نصیحت و موعظه به او ارائه می‌کند و مؤثر می‌افتد و موجب فرونشاندن آن محرک و بهبودی قوای معیوب نفس او می‌گردد (همان، ص ۴۸۷).

این اندیشمند مسلمان، علی‌رغم این که خشم را یک عارضه عمومی و فراگیر می‌داند که برای همه انسان‌ها با شدت و ضعف متفاوت رخ می‌دهد، معتقد است که باید برای پیشگیری، مهار و درمان آن راه‌کارهایی را در عرصه فردی، در قالب شیوه‌های خودکنترلی، در عرصه اجتماعی و در قالب قوانین و مقررات اجتماعی اندیشید. ولی در میان طبقات مختلف مردم، معتقد است که مسؤولان، پادشاهان و حاکمان که از مقام و موقعیت و قدرت بیشتری برخوردارند و نقش مهم و کلیدی را در ایجاد عدالت فردی و اجتماعی ایفا می‌کنند، بیشتر از دیگران به مهارکردن و سرکوب خشم خود نیازمند هستند (همان، ص ۴۹۳).

بنابراین از دیدگاه ابوزید، راه‌کارهای پیش‌گیرانه و مهارکننده خشم با رویکرد شناختی - رفتاری به دو دسته راه‌کارهای بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. راه‌کارهای بیرونی پیش‌گیری و مهار خشم، شامل دریافت حمایت و خدمات مشاوره‌ای، پذیرش همدلی و پند و اندرز از افرادی است که در حوزه اصلاح قوای نفسانی، تخصص دارند و مشاوره آن‌ها مؤثر واقع می‌گردد و موجبات فروکش کردن و مهار خشم و اصلاح و بهبودی قوای نفسانی فرد خشمگین را فراهم می‌کند. مسؤولیتی که طبیب معالج بیمار در درمان جسم او به عهده می‌گیرد، در بیشتر اوقات برای بیمار مؤثرتر و مفیدتر از کمکی است که از درون، با اصلاح و تنظیم روند عملکرد بدن و مراقبت از آن به بیمار می‌شود. در مورد

بیماری‌های روانی و نفسانی نیز چنین است، لذا بلخی معتقد است که استفاده از راهکار بیرونی و مسؤلیتی که مشاور در درمان خشم او به عهده می‌گیرد، به دو دلیل سودمندتر و مفیدتر از به‌کارگیری راهکارهای درونی است:

اولاً- به این دلیل که انسان از دیگران، بیشتر حرف‌شنوی دارد تا از خویشان؛ زیرا در بیشتر مواقع احساسات و تفکراتش، مغلوب و تحت تأثیر هوا و هوس‌های نفسانی اوست. ثانیاً- افکار و اندیشه‌های فرد خشمگین به هنگام تحریک قوه غضبیه، تحت تأثیر این عارضه قرار می‌گیرد و مغلوب آن می‌شود، تا حدی که مهار قوای نفسانی و عزم و اراده او از دستش خارج می‌گردد. لذا نیازمند برقراری ارتباط و دریافت مشاوره از فردی است که از نظر روحی و روانی، او را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد و در تدبیر امور نفسانی و اصلاح و بهبود نگرش و عملکردش به وی کمک کند؛ زیرا وضعیت او در این حالت، شبیه موقعیت طبیعی است که خود به بیماری جسمانی دچار شده و از درمان خود بازمانده است و نیازمند طبیعی دیگر است که به درمان و مداوای او بپردازد. چنانکه بزرگان و حاکمان دوران‌دیش، حکیمانی را برای شرایط نیاز به تخلیه هیجانی به دلیل تحریک این عارضه و دریافت مشاوره و تذکر و پند و موعظه، استخدام می‌کردند تا خشم آن‌ها را مهار و عارضه نفسانی را مداوا کنند (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۸۷-۴۸۸).

عامل و راهکار بیرونی کنترل خشم به‌گونه‌ای دیگر نیز می‌تواند در مهار و سرکوب خشم مؤثر واقع گردد و آن شفاعت و وساطتی است که در مورد فردی که مورد خشم واقع شده است، انجام می‌گیرد. البته پذیرش شفاعت توسط فرد خشمگین، بستگی به ظرفیت روحی و روانی وی در این شرایط حساس و برانگیخته دارد؛ زیرا احتمال ندامت و پشیمانی در صورت عدم پذیرش وساطت وجود دارد. استفاده از راهکار بیرونی و دریافت خدمات مشاوره‌ای در حالت آشفتگی فکری و ناتوانی قوای نفسانی، برای کنترل نفس و ایجاد و تقویت مقاومت در برابر خشم و هیجان بسیار سودمند است و هم‌چون آب سردی عمل می‌کند که بر دیگری در حال جوشیدن، ریخته شود و غلیان آن را فرو نشاند (همان، ص ۴۹۴). هرچند دریافت مساعدت و به‌کارگیری راهکار بیرونی را برای فرد خشمگین مفیدتر از مساعدت و استفاده از راهکار درونی می‌داند، اما توجه به راهکار درونی را نیز مهم تلقی می‌کند و استفاده کارآمد از آن را متأثر از توانمندی‌های نفسانی فرد می‌داند (همان، ص ۴۹۴).

از منظر ابوزید بلخی، راهکار درونی مهار خشم عبارت است از تقویت افکار، اندیشه‌ها و ایده‌هایی که فرد به هنگام برخورداری از آرامش نفس، خود را به آن‌ها مجهز سازد تا به صورت اصول و عقاید ریشه‌دار در او رسوخ یابد و تثبیت شود (همان، ص ۴۹۵). این افکار، اعتقادات و باورها، به هنگام مواجهه فرد با موقعیت تحریک‌کننده و عدم حضور مشاور و واعظ و تذکردهنده خارجی، منجر به خودکنترلی

و مراقبت از نفس می‌شود و تذکرات و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌کند. این راه‌کار درونی خود شامل چندین مهارت و ابزار دفاعی می‌شود که فردی که عارضه خشم بر او چیره شده، می‌تواند با استفاده از آن‌ها خشم خود را مهار و سرکوب کند.

۱- یکی از ابزارهای دفاعی راه‌کار درونی کنترل خشم این است که فرد در مورد فضیلت گذشت و بخشش که موجب بهره‌مندی از پاداش و اجر دنیوی و اخروی می‌شود، به خویشتن تذکر دهد. همچنین در مورد عواقب وخیم خشم، انتقام، مجازات و تنبیه که احتمال بروز پشیمانی و ندامت را به دلیل عواقب و پیامدهای غیر قابل جبران رفتارهای خشمگینانه به دنبال دارد، بیندیشد.

۲- یکی دیگر از ابزارهای دفاعی راه‌کار درونی، اندیشیدن انسان در این زمینه است که خشم، عارضه‌ای است که اگر در ابتدای تحریک، مهار نشود و به حال خود رها گردد، احتمال افسارگسیختگی و عدم امکان مهار کردن آن وجود دارد. هم‌چون آتشی که قبل از شعله‌ور شدن، خاموش کردن آن امکان‌پذیر است، اما در صورت اشتعال، اقدام برای خاموشی دشوار می‌شود یا هم چون اسب سرکشی که اگر به آن فرصت سرکشی داده شود، صاحبش از رام کردن آن عاجز و ناتوان می‌گردد. بنابراین باید قبل از این‌که خشم و غضب در انسان کاملاً برانگیخته شود، تدبیری برای مهار و رام کردن آن به کار گرفته شود (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۹۴). این نوع ابزار دفاعی که همان فروربردن خشم است، به معنی این است که انسان دست رد به خواسته و گرایش درونی خود بزند. در مکتب روان‌کاوی، این ابزار مطرح در نظریه ابوزید با عنوان «مکانیسم منع و بازداری»^۱ به معنی عمل آگاهانه مهار کردن یک تکانه یا عقیده به منظور فراموش کردن چیزی یا کنار زدن آن از ذهن، مطرح می‌گردد (پورافکاری، ۱۳۸۲، ص ۱۴۶۷).

۳- فرد خشمگین و عصبانی، در زمینه صدماتی که در نتیجه بروز خشم، آشفتگی و عواقب عدم مهار آن به بدن خود وارد می‌کند، بیندیشد. صدماتی که منجر به ایجاد اختلالات و بیماری‌هایی می‌شوند که درمان آن‌ها غیرممکن و یا بسیار دشوار است. بنابراین با تعمق و اندیشیدن در این زمینه، دیگر بر خود روا نمی‌دارد که به منظور تخلیه هیجان و خشم خود یا بدرفتاری و آزار دادن دیگران، رنج و آسیبی که قصد داشته به دیگری وارد کند، به خود او باز گردد. لذا در صورت اندیشیدن در این زمینه به محض پدیدار شدن نخستین آثار و علائم خشم، به مکانیسم مدیریت خشم مجهز می‌شود و به ابزار دفاعی این راه‌کار درونی مجهز می‌گردد (بلخی، ۱۳۸۱، ص ۴۹۵).

۴- اندیشیدن در مورد عواقب و نتایج بروز و ظهور خشم، انتقام، مجازات و تنبیه فردی که بر او خشم

گرفته، لازم و ضروری است. چون انسان با اندیشیدن در این موضوع، بدرفتاری و خشونت با دیگران را بر خود روا نمی‌دارد، بلکه نفس خود را وادار می‌کند که سنجیده عمل کند و درباره عواقب و پیامدهای کار خود به تحقیق و بررسی و تأمل بپردازد. این عملکرد آگاهانه همراه با سنجیدن جوانب امور، سود و بهره فراوانی را نصیب کسی می‌کند که از این ابزار دفاعی در زمان و شرایط مناسب استفاده نماید (بلخی، ۱۳۸۸، ص ۴۹۵).

۵- انسان با دوران‌اندیشی و عاقبت‌اندیشی در مورد فضیلت بردباری و جایگاه آن در بین فضایل اخلاقی بیندیشد. فضیلتی که بزرگان و حکیمان به آن توصیف شده‌اند و فرد بردبار کسی است که از خشم و عصبانیت شدید خودداری و به خویشتن‌داری متوسل شده و در نتیجه به خوشنامی یاد می‌شود. بلخی نتایج و عواقب بردباری و متانت را با نتایج و عواقب خشم و انتقام‌گیری در صورت تبعیت از میل و گرایش نفس مورد مقایسه قرار می‌دهد. در نتیجه این مقایسه درمی‌یابد که از بین این دو، آنچه او را جاودانه کرده و برای او سودمند و مفید است، غلبه بر خشم و غضب و غیظ می‌باشد (همان، ص ۴۹۶).

۶- از دیگر ابزارهای دفاعی راه‌کار درونی، تفکر انسان در این زمینه است که شدت انتقام‌ورزی و شتاب در مواخذه و مجازات و سرزنش زیردستان و اطرافیان، موجب رنجش خاطر آن‌ها را فراهم می‌سازد و اگر هم به ظاهر، آن‌ها را به تسلیم و فرمانبرداری وادار کند، دشمنی و کینه را در دل آن‌ها به جای می‌گذارد. در صورتی که عفو و بخشش، موجب محبوبیت او گشته، محبت و مهربانی به دنبال می‌آورد و این نوع فرمانبرداری واقعی و درونی است و همراه با عشق و محبت در غیاب و حضور می‌باشد. باید از اطاعت و فرمانبرداری توأم با ترس، برحذر بود؛ چون از عواقب و آسیب‌های ناشی از آن نمی‌توان در امان ماند و اندیشه و تأمل در این موضوع، منافع غیرقابل انکاری در مهار خشم و غضب به دنبال دارد (همان، ص ۴۹۶).

۷- فردی که خشم او برانگیخته می‌شود، در مورد مجازات زیردست خود که از او ناراحت است، تأمل کند و بیندیشد که او هر زمان که قصد کند، می‌تواند او را مجازات کند و دلیلی ندارد که در این امر شتاب کند؛ بلکه بهتر است نفس خویش را از خشم و آشفتنگی آرام کرده، صبر کند تا خشمش فروکش کند، سپس تصمیم منطقی بگیرد. ضرورت دارد که در تصمیم خود نیز در مورد آن فرد به دیده انصاف بنگرد، تا آن‌گونه که او مستحق آن است و به اندازه لازم تنبیه شود. حصول این امر دو فایده و منفعت دارد: یکی کسب مقام بردباری و متانت و حوصله و دیگری رسیدن به هدف مورد نظر در زمینه ایجاد تغییر و تحول در نگرش آن فرد نسبت به عملی که از او سرزده‌است (همان، ص ۴۹۷).

۸- از دیگر ابزارهای دفاعی راه‌کار درونی این است که در این موضوع بیندیشد و تأمل کند که اگر زیردست او جسارتی می‌کند و امری ناپسند انجام می‌دهد، هدفش ایجاد ناراحتی و پایین آوردن

منزلت و شأن او یا تحقیرش نیست، بلکه هوای نفس و تمایلات و غفلت و ناآگاهی زیردست باعث عدم کنترل نفس او شده است و مستحق مجازات و تنبیه نمی‌باشد؛ زیرا این احتمال وجود دارد که این نوع اشتباهات، برای خود او هم نسبت به مقام بالاتر از خودش، پیش آید. بنابراین شایسته است که او بر آن فرد، به خاطر ضعف نفس و غلبه میل و شهوت، ترحم کند. در این صورت قلبش به او نرم و رقیق می‌شود و غضب و خشمش فروکش می‌کند و این روشی سودمند در بازداشتن فرد از ستم خشم و غضب و آرام کردن و فرونشاندن لهیب آن است (بلخی، ۱۳۸۸، ص ۴۹۷). بداند که اگر خودش نسبت به مقام بالاتر، چنین رفتاری را مرتکب شده بود، ترجیح می‌داد چگونه با او رفتار شود؟ آیا انتظار عفو و بخشش و اغماض نداشت؟ اگر چنین عمل نکند، به دور از عدالت و انصاف است و در این شرایط دست از غرور برداشته، خشم و غضب خود را مهار می‌کند.

۹- فرد خشمگین و عصبانی تلاش کند حرمت فردی را که بر او خشم گرفته است و لحظه‌ها و اوقاتی را که با هم گذرانده‌اند و خدمت‌های او را به یاد آورد و بداند که وی خدمتگزار و حامی او بوده است، بنابراین احسان و خدمات قبلی را وسیله شفاعت و گذشت بدی‌های بعدی قرار دهد. در این صورت با او مهربان می‌شود و خشمش فروکش می‌کند (همان، ص ۴۹۸).

۱۰- برای جلوگیری از بروز رفتارهایی که خشم و عصبانیت به دنبال دارد، واجب است که فرد خشمگین در چهره فردی که بر او خشم گرفته، نگاه نکند و با او برای مدتی روبرو نشود؛ زیرا مواجهه با او موجب افزایش خشم می‌شود. بلکه باید قبل از تنبیه و مجازات او مدتی صبر کند؛ زیرا با گذشت زمان، تا حدی خشم کهنه و سرکوب می‌شود فروکش کند. این ابزار به عنوان یک راه‌کار مهار کننده می‌تواند از ارتکاب جرم و جنایت‌هایی که به دلیل شعله‌ور شدن عارضه خشم اتفاق می‌افتد، پیشگیری نماید (همان، ص ۴۹۹).

نتیجه‌گیری

تدابیر و اقدامات پیشگیرانه اسلام در زمینه تعدیل و کاهش بروز خشم، از قوی‌ترین پشتوانه نظری و عملی برخوردار است. تمایلات دینی از بهترین و نیرومندترین تمایلاتی است که وقتی در انسان از بدو تربیت شکل می‌گیرد، او را به بالاترین درجه اوج و کمال می‌رساند. آدمی در سایه تعالیم دینی، خود را در مقام قرب و در پیوند با قدرت بی‌نهایت می‌بیند و احساس می‌کند هیچ قدرتی نمی‌تواند او را به ستوه آورد و کسی توان غلبه معنوی بر او را ندارد؛ زیرا خدا را مدافع خود می‌بیند و با یاد او، توکل بر او از جهت داشتن نقطه اتکا و امید در تنگناها و نارسایی‌ها، موجبات آرامش روحی خود و دیگران را فراهم می‌کند. هم‌چنین طرح موضوع زندگی پس از مرگ و مراحل آن، وجود معاد و

قیامت و حضور در روز جزا، زمان و مکانی که به اعمال نیک، پاداش داده می‌شوند و اعمال بد، عقاب می‌گردند، می‌تواند به عنوان بهترین ساز و کار تعدیل و کنترل خشم و پرخاشگری، در جنبه‌های فردی و اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد (علیزاده، ۱۳۸۲).

ابوزید بلخی نیز در قرون سوم و چهارم هجری قمری، در بیان اندیشه‌های خود در زمینه سلامت روان متأثر از آموزه‌های قرآنی و تعالیم دینی، سنت‌های حاکم بر نظام خلقت و هستی را به حکمت الهی و تدبیر امور عالم توسط خداوند ربط می‌دهد. این اندیشمند مسلمان با تأکید بر روش‌های شناختی - رفتاری به منظور مدیریت و مهار خشم، استفاده از تکنیک‌ها، راه‌کارها و ابزارهای دفاعی را پیشنهاد می‌کند. بلخی این ابزارهای دفاعی و توصیه‌های مؤثر پیشگیرانه را مبتنی بر شناخت انسان از آفاق و انفس ارائه می‌کند تا بتواند با خود ارزیابی صحیح در زمینه شناسایی نقاط قوت و ضعف و گرایش‌ها و تمایلات خود و همچنین شناخت دنیای اطراف به تصحیح افکار و اندیشه‌ها و اعتقادات خویش و بازسازی آن‌ها و در نتیجه تقویت سیستم دفاعی روان و نفس خود اقدام کند. وی معتقد است که انسان با شناخت، تقویت و توسعه رفتارهای منطقی و عقلانی و تجهیز قوه ادراک و اندیشیدن خود در برخورد با مشکلات و بحران‌های روحی - روانی قادر است از رفتارهای نامناسب و غیرمنطقی که ناشی از جهل و نادانی او درباره خویشتن و عدم شناخت انگیزه‌ها و گرایش‌ها و تمایلات درونی و احساسات خود است، اجتناب کند.

از دیدگاه ابوزید، راهکارهای پیش‌گیرانه و کنترل‌کننده خشم با رویکرد شناختی - رفتاری به دو دسته راهکارهای بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. راهکارهای بیرونی پیش‌گیری و مهار خشم، شامل دریافت حمایت و خدمات مشاوره‌ای، پذیرش همدلی و پند و اندرز افرادی است که در حوزه اصلاح قوای نفسانی، تخصص دارند و مشاوره آن‌ها مؤثر واقع می‌گردد و موجبات فروکش کردن و مهار خشم و اصلاح و بهبودی قوای نفسانی فرد خشمگین می‌شود. بلخی در زمینه استفاده از ابزارهای دفاعی به عنوان راهکارهای درونی کنترل خشم به تذکر فرد به خویشتن در زمینه فضیلت بردباری، گذشت و بخشش و عواقب و پیامدهای غیرقابل جبران رفتارهای خشمگینانه و انتقام‌جویانه توصیه می‌کند. وی بر ضرورت اقدام به‌موقع فرد در ابتدای تحریک، به‌منظور فرو بردن و مهار خشم که در علم روان‌شناسی به آن مکانیسم منع و بازداری می‌گویند، تأکید می‌کند. از دیگر ابزارهای دفاعی راهکار درونی مهار خشم از منظر بلخی، اندیشیدن در زمینه صدمات، اختلالات و بیماری‌های روانی است که در نتیجه بروز خشم و عدم کنترل آن ایجاد می‌گردد. اجتناب از تماس چشمی مستقیم و در نظر گرفتن پیشینه ارتباطی و خدمات منبع ایجادکننده خشم، تقویت نگرش توأم با اغماض و سعه صدر در مواجهه با عملکرد ناپسند دیگران و تصمیم‌گیری عاقلانه و سنجیده و شتاب نورزیدن در

اعمال مجازات و انتقام‌جویی از منبع برانگیزاننده خشم از دیگر راه‌کارهای پیشنهادی بلخی به‌منظور پیشگیری و مهار خشم است.

بر این اساس، ابوزید بلخی راز موفقیت انسان در پیشگیری و کنترل خشم و در نتیجه حفظ و تقویت بهداشت و سلامت روان خود و جامعه را در گرو شناخت صحیح او از دنیای انفس و آفاق و استفاده از تکنیک‌ها و راه‌کارهای پیشنهادی می‌داند. تبیین دقیق و هوشمندانه بلخی در زمینه ماهیت، علل و پیامدهای شیوع بیماری‌های روانی و نفسانی و در نتیجه تهدید سلامت روان و ارائه این تکنیک‌ها و هشدارهای عالمانه و راه‌کارهای عملی مهار خشم در دو بخش بیرونی و درونی، او را در مسند اولین نظریه‌پرداز و مؤسس علم بهداشت روان در قرن سوم و چهارم هجری می‌نشانند.

منابع

- آمدی، عبدالواحد (۱۳۷۸)، *غررالحکم و درر الکلم*، ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، جلد اول، تهران: دفتر نشر ابوالمعالی، خدیجه، موسی زاده، زهره (۱۳۹۱)، *پرخاشگری: ماهیت، علل و پیشگیری*، با ضمیمه ماهیت و پیشگیری از پرخاشگری از دیدگاه اسلام، تهران: انتشارات ارجمند
- بلخی، أحمد بن سهل (۱۳۸۸)، *مصلح الأبدان والأَنْفُس*، تهران: مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی پورافکاری، نصرت... (۱۳۸۲)، *فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی*، تهران: فرهنگ معاصر
- جمعی از مؤلفان (۱۳۸۲)، *روان‌شناسی اجتماعی: با نگرش به منابع اسلامی*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه
- جوان هوشیار، جعفر (۱۳۸۸)، *خشم و پرخاشگری*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) رضائیان، علی (۱۳۸۲)، *مدیریت تعارض و مذاکره*، تهران: انتشارات سمت
- شیر، عبدالله (۱۳۷۹)، *کتاب‌الاخلاق*، ترجمه محمدرضا جباران، قم: مؤسسه نشر هجرت
- علیزاده، مهدی (۱۳۸۲)، *نقش اسلام در پیشگیری و کاهش بزه‌کاری*، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی
- قمی، حاج سید عباس (۱۳۷۸)، *معراج السعاده: المقامات العلیه در علم اخلاق*، تهران: انتشارات در راه حق
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۹)، *اصول کافی*، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، جلد پنجم، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی
- مصری، محمود (۲۰۰۵م)، *مقدمه المحقق و الدراره علی کتاب مصلح الأبدان و الأَنْفُس*، قاهره: المنظمه العربیه للتربیه و الثقافه و العلوم
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۱)، *اخلاق در قرآن*، جلد سوم، قم: نشر مدرسه الامام علی ابن ابیطالب
- موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۶)، *چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)
- Ramirez, M. J. & Ranada, F. A. (1996). *De la Agresion a la Guerra Nuclear*. Oviedo: Editorial Nobel
- Ramirez, M. J. (2003). *Human Aggression: A Multifaceted phenomenon*. Madrid: Centreur
- Sanmartin, J. (2000). *La Violencia y sus Claves*. Barcelona: Ariel

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.