

راه های برخورد با احساس خشم

مکتب های مختلف روان شناسی در این خصوص رهنمودهای متنوعی را به عرضه کرده اند. از آن جا که خشم لحظه ای و انفجاری است...



نویسنده: دکتر پیمان آزاد

مکتب های مختلف روان شناسی در این خصوص رهنمودهای متنوعی را به عرضه کرده اند. از آن جا که خشم لحظه ای و انفجاری است، هر کس باید نسخه خود را در رابطه با مهار خشم و تغییر مسیر آن به حرکتی سازنده، در تجربه واقعی پیدا کند. متأسفانه تعصب در ارائه طریف در همه مکتب های روان درمانی به چشم می خورد. این نیز ناشی از هم هویتی هر صاحب مکتب با اصول مکتب خویش است. من با این اصل سر سازگاری ندارم. خشم و عصبانیت را مکتب های مختلف روان شناسی دیده و بررسی کرده اند و همه مکتب ها واجد دریافت های مفید و خلط مبحث های بی فایده اند. از این رو با نگاه انتقادی به آن ها، نکات زیر در شناخت و غلبه بر خشم را باستحضار شما می رسانم.

1- شناخت درمانی معتقد است که واقع این جهان سبب خشم شما نمی شود، افکار و پندارهای شماست که زمینه این برانگیختگی را فراهم می کند. درست است که افکار ما سبب خشم ما می شوند، ولی عوامل بیرونی هم در تحریک کردن ما موثرند. همیشه این گونه نیست که افکار ما سبب خشم ما بشود. این جا باید تفاوت خشم موجه را از خشم ناموجه تشخیص داد. این جا باید رابطه عین (جامعه) و ذهن را در نظر گرفت. غیر منطقی و غیرعقلانی و مضر بودن بسیار از امور اجتماعی می تواند، در صورتی که فرد نتواند به آن انتقاد اصولی خود را مطرح کند، در وی خشم شدیدی را دامن بزند.

2- شناخت درمانی می گوید که خشم ریشه در ذهن و نحوه نگرش ما به انسان و جهان دارد، به علاوه رنجش و آزرده گی باعث می شود که احساس درماندگی و آشفتگی بکنید. اکنون بیاید از این رنجش و عصبانیت خلاص بشوید. این یک توصیه عقلانی است. باید به آن توجه بشود: ولی گاهی خشم به این استدلال ها کاری ندارد. ذهن گذشته با نمونه هایی شرطی شده است. بنابراین در این جا باید از رفتاردرمانی در کنار شناخت درمانی برای زدودن آثار خشم های شرطی و زخم های التیام نیافته استفاده کرد. هر چند شناخت درست و منطقی گاهی به تنهایی نمی تواند خشم را ریشه کن کند.

3- شناخت درمانی معتقد است که افکاری که به وجود آورنده خشم و عصبانیت هستند، اغلب حاوی تحریفاتی می باشند. اصلاح این تحرفات خشم را کاهش می دهد. این نتیجه گیری کاملاً درست است. با این توضیح که خشم به رغم این که ناشی از خطاهای شناختی هم باشد، وقتی بروز می کند متابولیسم را بهم می ریزد. در این مواقع تنها ذهن نیست که باید به راه بیاید، وضعیت هورمونی و اختلالات عصبی نیز باید به راه بیایند.

4- شناخت درمانی می گوید خود را جای دیگران بگذارید و جهان را نگاه کنید. آن وقت می توانید منشأ رفتار و گفتار آنان را بهتر درک کنید و از آنان خشم به دل نمی گیرید. این هم درست است. ولی انسان با سود و زیان شرطی شده. سود بردن او را خوشحال و زیان کردن او را خشمگین و ناراحت می کند. این جا باید روی فلسفه زندگی انسان نیز کار بشود. یعنی خوب است که خوانندگان عزیز قدری با عرفان مولوی نیز آشنا بشوند. در این صورت نگاه دیگری هم به زندگی خواهند داشت. نگاهی که در آن بخشش و گذشت و پذیرش واقعیت ها و رو کردن به سوی حقیقت ها هم وجود دارد. بدون این نگاه انسان همیشه آلوده مقایسه و رقابت است. در این صورت چه طور می توان از رقابتی خویش خشمگین نباشد؟!

5- شناخت درمانی می گوید که مقابله به مثل نکنید. حرف درستی است. وقتی در مورد انتقاد قرار می گیرید، طرف را بلافاصله متهم نکنید. بگذارید حقیقت رفته رفته روشن بشود. شناخت درمانی قاعداً باید به شخصیت باور داشته باشد. به هویت باور داشته باشد وقتی هویت و شخصیت هست، باید حفظ بشود. حریمی است که هر کس برای خودش درست کرده است. حمله به این حریم باعث عصبانیت و خشم می شود. آیا نباید قدری درباره حقیقت و شخصیت و هویت شک کرد؟

6- شناخت درمانی می گوید که سرخوردگی و خشم نتیجه انتظارات برآورده نشده است. حرف صحیح است. تجربه هم آن را اثبات می کند. آیا انتظارات واقعی هم وجود دارد؟ آیا انسان حق دارد که در برابر برآورده نشدن انتظارات واقعی، خشمگین بشود؟ با این حال انتظارات، حق ما نیست. در صورتی که آن را حق تلقی کنیم، باید در برابر برآورده نشدنشان، تاوان سنگینی به شکل خشم و عصبانیت و یأس بپردازیم.

7- شناخت درمانی می گوید که در عصبانی شدن، حق را به خود ندهید در این صورت به یک عادت مضر، حق حیات می دهید یا حق ادامه حیات می دهید. بچگانه است که بگویید حق دارید که عصبانی شوی. به گمان من این بیشتر به یک شعار می ماند.

منبع: راه کمال شماره 36

مکتب های مختلف روان شناسی در این خصوص رهنمودهای متنوعی را به عرضه کرده اند. از آن جا که خشم لحظه ای و انفجاری است، هر کس باید نسخه خود را در رابطه با مهار خشم و تغییر مسیر آن به حرکتی سازنده، در تجربه واقعی پیدا کند. متأسفانه تعصب در ارائه طریف در همه مکتب های روان درمانی به چشم می خورد. این نیز ناشی از هم هویتی هر صاحب مکتب با اصول مکتب خویش است. من با این اصل سر سازگاری ندارم. خشم و عصبانیت را مکتب های مختلف روان شناسی دیده و بررسی کرده اند و همه مکتب ها واجد دریافت های مفید و خلط مبحث های بی فایده اند. از این رو با نگاه انتقادی به آن ها، نکات زیر در شناخت و غلبه بر خشم را باستحضار شما می رسانم.

1- شناخت درمانی معتقد است که واقع این جهان سبب خشم شما نمی شود، افکار و پندارهای شماست که زمینه این برانگیختگی را فراهم می کند. درست است که افکار ما سبب خشم ما می شوند، ولی عوامل بیرونی هم در تحریک کردن ما موثرند. همیشه این گونه نیست که افکار ما سبب خشم ما بشود. این جا باید تفاوت خشم موجه را از خشم ناموجه تشخیص داد. این جا باید رابطه عین (جامعه) و ذهن را در نظر گرفت. غیر منطقی و غیرعقلانی و مضر بودن بسیار از امور اجتماعی می تواند، در صورتی که فرد نتواند به آن انتقاد اصولی خود را مطرح کند، در وی خشم شدیدی را دامن بزند.

2- شناخت درمانی می گوید که خشم ریشه در ذهن و نحوه نگرش ما به انسان و جهان دارد، به علاوه رنجش و آزرده گی باعث می شود که احساس درماندگی و آشفتگی بکنید. اکنون بیاید از این رنجش و عصبانیت خلاص بشوید. این یک توصیه عقلانی است. باید به آن توجه بشود: ولی گاهی خشم به این استدلال ها کاری ندارد. ذهن گذشته با نمونه هایی شرطی شده است. بنابراین در این جا باید از رفتاردرمانی در کنار شناخت درمانی برای زدودن آثار خشم های شرطی و زخم های التیام نیافته استفاده کرد. هر چند شناخت درست و منطقی گاهی به تنهایی نمی تواند خشم را ریشه کن کند.

3- شناخت درمانی معتقد است که افکاری که به وجود آورنده خشم و عصبانیت هستند، اغلب حاوی تحریفاتی می باشند. اصلاح این تحرفات خشم را کاهش می دهد. این نتیجه گیری کاملاً درست است. با این توضیح که خشم به رغم این که ناشی از خطاهای شناختی هم باشد، وقتی بروز می کند متابولیسم را بهم می ریزد. در این مواقع تنها ذهن نیست که باید به راه بیاید، وضعیت هورمونی و اختلالات عصبی نیز باید به راه بیایند.

4- شناخت درمانی می گوید خود را جای دیگران بگذارید و جهان را نگاه کنید. آن وقت می توانید منشأ رفتار و گفتار آنان را بهتر درک کنید و از آنان خشم به دل نمی گیرید. این هم درست است. ولی انسان با سود و زیان شرطی شده. سود بردن او را خوشحال و زیان کردن او را خشمگین و ناراحت می کند. این جا باید روی فلسفه زندگی انسان نیز کار بشود. یعنی خوب است که خوانندگان عزیز قدری با عرفان مولوی نیز آشنا بشوند. در این صورت نگاه دیگری هم به زندگی خواهند داشت. نگاهی که در آن بخشش و گذشت و پذیرش واقعیت ها و رو کردن به سوی حقیقت ها هم وجود دارد. بدون این نگاه انسان همیشه آلوده مقایسه و رقابت است. در این صورت چه طور می توان از رقابتی خویش خشمگین نباشد؟!

5- شناخت درمانی می گوید که مقابله به مثل نکنید. حرف درستی است. وقتی در مورد انتقاد قرار می گیرید، طرف را بلافاصله متهم نکنید. بگذارید حقیقت رفته رفته روشن بشود. شناخت درمانی قاعداً باید به شخصیت باور داشته باشد. به هویت باور داشته باشد وقتی هویت و شخصیت هست، باید حفظ بشود. حریمی است که هر کس برای خودش درست کرده است. حمله به این حریم باعث عصبانیت و خشم می شود. آیا نباید قدری درباره حقیقت و شخصیت و هویت شك کرد؟

6- شناخت درمانی می گوید که سرخوردگی و خشم نتیجه انتظارات برآورده نشده است. حرف صحیح است. تجربه هم آن را اثبات می کند. آیا انتظارات واقعی هم وجود دارد؟ آیا انسان حق دارد که در برابر برآورده نشدن انتظارات واقعی، خشمگین بشود؟ با این حال انتظارات، حق ما نیست. در صورتی که آن را حق تلقی کنیم، باید در برابر برآورده نشدنشان، تاوان سنگینی به شکل خشم و عصبانیت و یأس پردازیم.

7- شناخت درمانی می گوید که در عصبانی شدن، حق را به خود ندهید در این صورت به یک عادت مضر، حق حیات می دهید یا حق ادامه حیات می دهید. بچگانه است که بگویید حق دارید که عصبانی شوی. به گمان من این بیشتر به یک شعار می ماند.

منبع: راه کمال شماره 36