

## هرگز این روش‌ها را برای مدیریت خشم به کار نبرید

اگر روش نادرستی برای مدیریت خشم خود به کار بگیرید، ممکن است واقعاً دچار دردسر شوید.



اگر روش نادرستی برای مدیریت خشم خود به کار بگیرید، ممکن است واقعاً دچار دردسر شوید.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «عصبانیت و خشم وقتی ایجاد شد، خودبه خود از بین نمی رود. هیچ راه جادویی هم برای مقابله با آن وجود ندارد. در واقع وقتی احساس خشم به شما هجوم می آورد، بسیار مهم است که بتوانید آن را به درستی ابراز و بیان کنید؛ چرا که اگر روش نادرستی برای مدیریت خشم خود به کار بگیرید، ممکن است واقعاً دچار دردسر شوید. مدیریت بد خشم، عادتی وحشتناک است که می تواند منجر به عواقبی فاجعه بار شود. به این دلیل که عصبانیت از آن احساساتی است که وقتی هجوم می آورد، اغلب آدم را به رفتار احمقانه وامی دارد. بنابراین وقتی برای مدیریت خشم، تکنیک های نادرستی را به کار بگیریم، حرف هایی می زنیم یا کارهایی می کنیم که مرتب به خود یا دیگران، از جمله کسانی که دوستشان داریم، آسیب می زنیم.

برخی مردم به خشم با دیدی کم و بیش مثبت می نگرند. به عنوان مثال رئیس یک شرکت یا پدری سخت گیر که داد می زند، ممکن است فکر کند که داد و فریادش نشانه جدیت یا تعهد اوست. با این حال از خشم کنترل نشده، به ندرت کار مثبتی برمی آید. برعکس آدم را آزار می دهد و در مقابل خشم بیشتری ایجاد می کند و بعد انسان احساس رنجش و پشیمانی می کند که گاهی - شاید اغلب اوقات - سودی ندارد بلکه به اضطراب و تنش دامن می زند.

چهار روشی که نباید از آن استفاده کنید

به همین دلیل، یادگیری مدیریت خشم مهم است. این بدان معنا نیست که نباید خشمگین شد زیرا خشم مانند همه احساسات، در بیشتر موارد، واکنشی برحق و مشروع است. کاری که نباید بکنید این است که اجازه دهید خشم تان، کنترل شما را به دست بگیرد. به عبارت دیگر اجازه ندهید که خشم تان بگوید چه کاری بکنید یا چه حرفی بزنید.

در این درس چهار روش نادرست مدیریت خشم نشان داده شده تا وقتی عصبانی و خشمگین هستید از آنها برای مدیریت خشم تان استفاده نکنید.

### ۱- مهار و سرکوب مطلق

جلوگیری و مهار مطلق هرگز راهی معتبر برای مدیریت خشم یا سایر احساسات نیست. در واقع هرگز نباید آن چه را احساس می کنید انکار یا سرکوب کنید یا از احساسات خود دوری کرده سعی کنید که آنها را نادیده بگیرید. اگر این کار را بکنید، خودتان را گرفتار خواهید دید.

در واقع هیچ نوع سرکوبی هرگز موفق نیست. به دلیل این که انرژی ای که سعی می کنید به دلایل فرهنگی، شخصیتی، مذهبی یا از سر ناآگاهی در درون خود مهار، سرکوب و خفه کنید، همیشه به شکل نشانه ای جسمی یا روانی برمی گردد. زخم معده، اختلال حافظه، ناکارآمدی در امور روزانه، راش های پوستی، ریزش مو، کاهش میل جنسی و صدها شکل و مشکل دیگر که پزشکتان هیچ دلیلی برای آن نمی یابد و به شما می گوید: «مشکل ریزش مو/ زخم معده/ راش و لکه های پوستی/ اضطراب و استرس/ کاهش میل جنسی / زودانزالی، بیوست و ... شما ریشه عصبی دارید» و این یعنی شما احساسات خود را نادرست مدیریت می کنید.

در چنین مواقعی گازگرفتن لب و تلاش برای حرکت به سمت جلو به گونه ای که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده، درست نیست. بنابراین کاری که می توانید انجام دهید این است که جلوی طغیان های کنترل نشده خشم را بگیرید که به عاملی علیه شما یا دیگران تبدیل نشوند. در واقع آرامش جای خود را به محیطی بسیار مساعدتر می دهد؛ شرایطی که در آن بتوانید احساسات خود را بیان کنید.

### ۲- فروخوردن خشم

یکی از پیامدهای سرکوب انرژی خشم این است که در نهایت در درون شما منفجر می شود، زیرا احساسات از درون ما ناپدید نمی شوند آنها می مانند تا زمانی که مفری به بیرون پیدا کنند. علاوه بر این وقتی احساسات منفی را مدیریت نکنید، در نهایت به چیزی ناخواسته تر تبدیل می شوند. در واقع اگر خشم بدون بیان و ابراز شدن، در درون شما خاموش شود، در مقابل چیزی را در شما برمی انگیزد.

افسردگی اغلب خشم فروخورده را پنهان می کند. خشم وجود دارد اما به جای هدف قراردادن کسی که آن را ایجاد کرده است، ممکن است به درون شما برگردد. در نتیجه سرزنش و رنجش از خود ظاهر می شود. این احساسات ممکن است به صورت میگرن، سرگیجه و سایر علائم فیزیکی ظاهر شوند. به همین دلیل نباید منبع یا علت عصبانیت خود را گم کنید. همیشه از خود بپرسید که در وهله اول چه چیزی باعث خشم و عصبانیت شما شد. این گونه خودتان را سرزنش نخواهید کرد.

### ۳- پرخاشگری منفعل

در تعریف، پرخاشگری منفعل (Passive-aggressive behavior) نوعی بیان غیرمستقیم خشم و خصومت است. مثلاً به شکل فردافکنی (تعلل)، طعنه، یکدندگی، ترشروی، یا انجام ندادن عمدی و چندباره وظایفی که به شخص محول شده است.

در روش های پرخاشگری منفعل، کلمات، حرکات یا اعمال نشان دهنده خشم شماست. با این حال شما مستقیماً آن را بیان نمی کنید. در واقع، عصبانیت شما پنهان است. شما آن را پنهان می کنید اما نه به روشنی انتقالش می دهید و نه آن را حل می کنید. معمول ترین مثال در این مورد، استفاده از نکات و نظرات غیرمستقیم است. کنایه زدن و متلک گفتن - که متأسفانه در جامعه رایج است - یکی از نمودهای پرخاشگری منفعل است.

پنهان کردن خشم کاری نادرست است زیرا باعث سردرگمی می شود. هم برای شما و هم برای دیگران. علاوه بر این، غیرممکن است که با ایما و اشاره و بیان نظرات غیرمستقیم، دلخوری خود را آشکارا ابراز و بیان کنید. خلاصه آن که پوشاندن خشم می تواند منجر به طولانی شدن غیرضروری درگیری و سوء تفاهم ها شود یا حتی منبع مستقیم درگیری جدیدی باشد.

### ۴- خالی کردن عصبانیت بر سر افراد دیگر

گاهی اوقات خشم زنجیره ای از پرخاشگری را ایجاد می کند که ماهیتی کاملاً غیرمنطقی دارند. به عنوان مثال وقتی فردی در محل کار از رئیس خود آزار می بیند، خشمش را بروز نمی دهد یا از خود دفاع نمی کند اما وقتی به خانه می رسد خشم و عصبانیتش را سر همسرش خالی می کند. همسر او نیز همان جا از خود دفاع نمی کند اما ناراحت می شود و وقتی بچه ها از مدرسه برگشتند، از کوچک ترین اشتباهشان بی تاب می شود و سر آنها فریاد می زند. کودک در برابر مادر از خود دفاع نمی کند اما بعداً خشمش را روی خواهر یا برادر کوچک تر یا گربه خانگی شان تخلیه می کند.

این مثال زنجیره ای از هجوم خشم را نشان می دهد که در آن هیچ یک از پیوندها به درستی مدیریت نشده است. در این نوع موارد شخصی که اصلاً در دعوی اصلی دخالتی ندارد ممکن است بهای سوءمدیریت عاطفی را بپردازد. همان طور که در مثال می بینید، مدیریت عاطفی نادرست می تواند زنجیره کاملی از روابط را خراب کند.

### خلاصه:

یادگیری مدیریت خشم برای ایجاد محیط های سالم و روابط سازنده تر حیاتی و الزامی است.

مهم است که ناراحتی خود را نسبت به فردی بیان و ابراز کنید که در وهله اول عامل ایجاد این احساسات بوده است. در مثال بالا فرد باید پس از این که کمی آرام شد، به رئیس خود می گفت که رفتارش ناعادلانه، بی ملاحظه یا بی احترامی بوده و او را ناراحت کرده است و بدین ترتیب، زنجیره عصبانیت و خشم تا منزل و اشخاص دیگری که دخلی به ماجرا نداشتند، ادامه نمی یافت.

این نوع انتقال خشم و عصبانیت به دیگران مهم ترین عامل درگیری ها و تنش های غیرمنطقی است که به کرات در پیرامون خود ملاحظه می کنیم.»