

## چرا همیشه عصبانی هستم؟

خشم احساسی است که همیشه نباید به آن واکنش نشان داد.



خشم احساسی است که همیشه نباید به آن واکنش نشان داد. برای نمونه می توان عصبانی شد اما آن را به صورت ظاهری ابراز نکرد. برون ریزی خشم معمولاً هم زمان با خشم اتفاق می افتد با این حال هر کسی که عصبانی است پرخاشگری نمی کند و هر رفتار پرخاشگرانه ای هم ناشی از خشم نیست.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «خشم احساسی است که بسیاری از افراد آن را سرکوب می کنند، چون نمی خواهند آن را ابراز کنند یا شاید نمی دانند چگونه به صورت سالم آن را ابراز کنند. همه ما در اوقات مختلف با درجات متفاوت احساس خشم می کنیم. خشم بخشی از تجربه ی انسانی ماست. احساس خشم می تواند در موقعیت های متفاوت و اغلب بنا به دلایل نهفته ای ایجاد شود که ما هنوز آنها را درک نکرده ایم. شاید در حال دفن کردن احساسات و تجربیات گذشته مان هستیم، به همین دلیل یک محرک کوچک می تواند منجر به طغیان خشم ما شود.

تجربه ی رفتارهای ناعادلانه، شنیدن انتقادات تند یا صرفاً نرسیدن به خواسته ها نمونه های اندکی از محرک های بالقوه ی خشم هستند. تجربه ی خشم از رنجش خفیف گرفته تا ناامیدی و اوج آن یعنی خشم بسیار زیاد اما سرکوب شده، متغیر است. بی حوصلگی را هم معمولاً نسخه ی خفیفی از خشم به شکل نارضایتی از اتفاقی که در جریان است، می دانند.

### خشم و مغز

قشر مغز بخش فعال مغز ماست؛ جایی که سکونتگاه منطق و قضاوت است. قشر مغز را می توان به عنوان مرکز استراتژی و کنترل مغز معرفی کرد. مرکز لیمبیک مرکز احساسی مغز ماست و از نظر تاریخ تکاملی یک ساختار کهن به حساب می آید. درون سیستم لیمبیک ساختار کوچکی به نام آمیگدال وجود دارد؛ انباری برای خاطرات احساسی همین طور ناحیه ای از مغز که مسئول واکنش های «جنگ یا گریز» ملقب به غرایز طبیعی بقاء هم هست. وقتی احساس خشم و آن را ابراز می کنیم در حال استفاده از مرکز لیمبیک مغزمان هستیم.

وقتی کسی خشم را تجربه می کند، از بخش (قشر) تفکر مغزش استفاده نمی کند، بلکه اساساً از مرکز لیمبیک آن استفاده می کند. وقتی عصبانی می شویم، واکنش «جنگ یا گریز» در مغز ما فعال می شود، در این زمان سیلی از هورمون ها آزاد می شوند که سبب هشدار فیزیکی و احساسی می شوند. سپس این خشم به صورت فریادزدن، بی حوصلگی، ناامیدی و واژگان آزاردهنده بروز می کند.

### چرا حس عصبانیت به سراغ ما می آید

خشم احساسی است که می تواند بنا به دلایل مختلف ایجاد شود. برخی از این دلایل کشمکش های حل نشده ی نهفته و عمیقی هستند که به آنها توجه نشده است. اما دلایل دیگر عبارتند از:

بی احترامی و رفتارهای ناعادلانه ی دیگران

احساس تهدید یا تجاوز

آسیب دیدگی فیزیکی

احساس ناامیدی

احساس ناتوانی

سطوح بالای استرس یا اضطراب

شما باید مشکلاتی از گذشته تان را که می تواند سبب برانگیخته شدن خشم در شما شود، شناسایی کنید. آیا در گذشته از شما سوءاستفاده شده یا به شدت تنبیه شده اید؟ آیا در کنترل خلق و خو و احساسات تان مشکل دارید؟ آیا از حس آرامش درونی محروم هستید؟ سناریوهایی که شما را خشمگین می کنند شناسایی کنید، مثلاً سناریوی عدم رضایت شغلی، عدم رضایت زناشویی، عدم رضایت از خودتان یا فرزندتان.

نشانه های خشم

فریادزدن

فحاشی و تهدیدکردن

واکنش فیزیکی از قبیل ضربه زدن به افراد، حیوانات یا اشیاء

انزواطلبی

خودزنی

دلایل

فرض کنید با یک موقعیت استرس زا روبه رو هستید یا با یک قلدر سروکله می زنید و شرایط منفی دیگری را تجربه می کنید. در این صورت، تجربه ی خشم و ناامیدی طبیعی است؛ به ویژه زمانی که با احساس استرس، انزوا و اضطراب توأم باشد. شاید در کودکی یا نوجوانی با روش های ناسالم و بی ثمری برای بروز خشم تربیت شده اید. شاید والدین، مراقبان یا اعضاء مسن خانواده ی شما هیچ وقت احساسات شان را به یک روش سالم ابراز نکرده اند و طغیان ناشی از عدم ابراز درست خشم تا بزرگسالی شما کشیده شده باشد. اگر این حقیقت ماجراست، پس باید بپذیرید که روش های سالم مدیریت خشم را در کودکی یاد نگرفته اید. این پذیرش نخستین گام در درک چرایی خشمگین شدن شما در بزرگسالی است.

اگر در گذشته رویدادهای آسیب زایی را تجربه کرده باشید، تجربه ی خشم باقیمانده از گذشته طبیعی است، زیرا این خاطرات تلخ می تواند اثر ماندگاری بر روان فرد بگذارد. یک درمانگر یا مشاور سلامت روانِ دارای مجوز می تواند به بهبودیافتن تروماهای گذشته، موقعیت های استرس زای کنونی و کشمکش های نهفته ی دوران کودکی شما کمک کند.

خشم و برون ریزی

خشم احساسی است که همیشه نباید به آن واکنش نشان داد. برای نمونه می توان عصبانی شد اما آن را به صورت ظاهری ابراز نکرد. برون ریزیِ خشموت معمولاً هم زمان با خشم اتفاق می افتد با این حال هر کسی که عصبانی است پرخاشگری نمی کند و هر رفتار پرخاشگرانه ای هم ناشی از خشم نیست.

آیا خشم می تواند احساس مثبتی باشد

جامعه ی ما خشم را یک احساس منفی تلقی می کند. بنابراین معمولاً نمی خواهیم به این موضع پردازیم یا از پرداختن به آن احساس گناه می کنیم اما اگر به درستی به خشم توجه کنیم آیا می تواند به یک خروجی سالم تبدیل شود؟ خشم زمانی مضر است که به عنوان سیگنالی برای اصلاح یک مشکل نهفته به آن اعتنا نشود. اگر به خشم خودتان بی اعتنایی کنید از احساسات، خودتان و فردی که سبب بروز این احساس در شما شده متنفر می شوید.

خشم در صورت نادیده گرفته شدن به صورت خشموت بروز خواهد کرد. خشم نادیده گرفته شده می تواند مشکلات مهم تری به وجود آورد از قبیل افسردگی، اضطراب، خشموت و روابط نابسامان. تمام احساسات ما از جمله خشم در خدمت یک هدف مهم هستند.

خشم سالم

خشم سالم شما را وادار می کند اولاً مشکل را حل کنید، چون قرار نیست اجازه دهید رفتارتان اصلاح نشده باقی بماند و ثانیاً قرار نیست خشم شما به پرخاشگری تبدیل شود. این نوع خشم سالم است. توجه کردن به خشم و پرداختن به محرک های نهفته ی آن نخستین گام های مدیریت خشم و برطرف کردن هرگونه احساسات و افکار منفی مرتبط با خشم است. وقتی از خشم برای حل مشکلات و شناخت تعارضات استفاده کنیم، می تواند به صورت بالقوه یک احساس مثبت باشد. پذیرش خشم به عنوان یک احساس طبیعی مهم است. به جای واکنش نشان دادن به خشم به روش های منفی باید پیاموزیم آن را به روش های سالم ابراز کنیم تا مجبور نباشیم بار سنگین آن را به دوش بکشیم.

ابراز خشم به روش سالم به این معناست که ما برای نفس کشیدن، مدیریت احساسات و رسیدن به راه حل های سالم حوصله به خرج می دهیم. رسیدن به راه حل سالم می تواند شامل این موارد شود: نوشتن افکار، تعیین حد و مرز قبل از خشمگین شدن، شناخت هرگونه کشمکش حل نشده یا افکار نهفته، برنامه ریزی، صحبت با دوستان یا خانواده درباره ی احساسات مان و کمک گرفتن از درمانگر.

#### اندیشیدن قبل از عمل کردن

به رغم این باور که ما نیاز داریم خشم خودمان را ابراز کنیم تا خشم ما را از بین نبرد، باید محتاط باشیم خشم خودمان را بر سر دیگران خالی نکنیم؛ چرا که این واکنش سازنده نیست. ابراز خشم در زمان خشم ما را خشمگین تر می کند و می تواند به فرد مقابل آسیب رسانده و او را رنجیده خاطر کند و در نهایت هر دو طرف هم زمان خشمگین شوند که این به نفع هیچکدام نیست. این وضعیت نه تنها هیچ مشکلی را حل نمی کند بلکه شکاف بین دو نفر را عمیق تر می کند. بنابراین، راه حل این است که اول سعی کنید آرام بگیرید. سپس قبل از تصمیم گیری درباره ی نحوه ی گفتار و رفتار ناشی از خشم، سیگنالی را که بدن به وسیله ی خشم به شما ارسال کرده دریافت و درک کنید.»