

چطور از کوره در نویم؟

احساس ترس، تحریک‌پذیری یا غم بسیار آزاردهنده است



احساس ترس، تحریک‌پذیری یا غم بسیار آزاردهنده است. حرکات کلامی و جسمانی در هنگام بروز خشم ممکن است آرامش موقتی به همراه بیاورد اما در نهایت این کار به روابط ما و آدم‌هایی که برایشان اهمیت قائلیم آسیب می‌زند و به مراتب حس مان را بدتر می‌کند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «اضطراب و افسردگی این روزها بالاست و هر دو وضعیت با عصبانیت مرتبط است. من روانشناسم و از مراجعانم بسیار می‌شنویم که از کوره دررفته و به اطرفیان‌شان ضربه زده‌اند.

احساس ترس، تحریک‌پذیری یا غم بسیار آزاردهنده است. حرکات کلامی و جسمانی در هنگام بروز خشم ممکن است آرامش موقتی به همراه بیاورد اما در نهایت این کار به روابط ما و آدم‌هایی که برایشان اهمیت قائلیم آسیب می‌زند و به مراتب حس مان را بدتر می‌کند.

در حالی که پیشگیری از تبدیل شدن درد به خشم کار سختی است اما خبر خوب آن است که ما می‌توانیم پاسخ به احساسات مان را تغییر دهیم.

برای این کار من پنج استراتژی به مراجعانم معرفی می‌کنم که در اینجا آنها را با شما هم به اشتراک می‌گذارم:

۱. برای آنکه مهربانانه با دیگران برخورد کنید ابتدا با خودتان مهربان باشید

آدم‌های خوب وقتی حس می‌کنند به دلیل خشم آنی به عزیزان‌شان آسیب زده‌اند، حس بدی پیدا می‌کنند و این حس به حس شرم منتهی می‌شود و شرم، نیز باعث می‌شود ما سرمان را زیر برف فرو ببریم تا از مواجه شدن با واقعیت پرهیز کنیم. پس در وهله نخست باید بپذیرید که همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. این کار به دفع انکار کمک می‌کند.

فهرستی از پیامدهای رفتارهای خشمگینانه‌ای که در قبال عزیزان‌تان داشتید، تهیه کنید. اگر مطمئن نیستید رفتار خشمگینانه‌تان چه تأثیری روی آنها داشته است، از خودشان سؤال کنید. سپس خودتان را بررسی کنید. وقتی خشمگین می‌شوید چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا با خشمگین شدن به اهدافی که مدنظر دارید می‌رسید؟ آیا رفتار خشمگینانه‌ای که نسبت به عزیزان‌تان دارید با همسر، دوست، والد، رئیس، همکار، همسایه یا خویشاوندی که دوست دارید باشید، همخوانی دارد؟

پاسخ‌ها به شما نشان می‌دهند که عصبانیت و خشم شما تا چه حدی به خودتان و دیگران صدمه زده است. خیلی مهم است پیش از آنکه مسیر تغییر رفتار را در پیش بگیرید به این نکته واقف باشید.

۲. محرک‌های خشم و احساساتی که در زیرلایه‌ها وجود دارند را شناسایی کنید

فهرستی از موقعیت‌هایی که در آن ناگهان از کوره دررفتید را تهیه کنید. آیا بیش‌تر وقتی عصبانی شده‌اید که خسته و گرسنه از کار به خانه رسیده‌اید؟ آیا نقطه ضعف‌تان زمانی است که حس می‌کنید طرد شده و مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اید؟ شاید فرزندپروری سهل‌انگارانه‌تر همسرتان است که باعث می‌شود انتقادهایی خشمگینانه و تندوتیز نسبت به همسر و فرزندان‌تان داشته باشید.

شناسایی این محرک‌ها برای پیش‌گیری و اصلاح بافتارهایی که در آن‌ها تنش و خشم به وجود می‌آید مفید است. برای مثال اگر حس می‌کنید همیشه صحبت کردن درباره موضوعات چالش‌برانگیز در بافت خانه منجر به عصبانیت و خشم زیاد می‌شود، سعی کنید این گفتگوها را در فضای عمومی و در حال قدم زدن انجام دهید. یا اگر حس می‌کنید مزاحمت کسی وقتی غمگین هستید می‌تواند باعث خشمگین شدن‌تان بشود، از او درخواست کنید بگذارد مدتی تنهایی و خلوت داشته باشید.

بسیاری از مراجعانم شگفت‌زده می‌شوند وقتی به آنها می‌گویم که خشم اغلب یک احساس ثانویه است که حس اولیه دیگری

را می پوشاند. سعی کنید بفهمید کدامیک از این موارد شامل اضطراب، افسردگی، پشیمانی، درد یا ناامیدی در زیر لایه های خشم خودش را پنهان کرده است. اگر چنین بود، سعی کنید ابتدا با آن احساس اولیه کنار بیایید.

۳. گوش به زنگ باشید تا علائم اولیه جسمانی خشم را شناسایی کنید

این راز متوقف کردن خشم ناگهانی در لحظه است. توجه کنید در لحظات ابتدایی شکل گیری موج خشم چه اتفاقی در بدن تان می افتد. هر دوره خشمی با واکنش گریز یا جنگ آغاز می شود. آیا در ناحیه شکم یا قفسه سینه انقباض حس می کنید؟ حس گرگرفتگی دارید؟ حس می کنید دندان ها یا مچ دست تان قفل شده است؟ حس می کنید دهان تان خشک شده است؟ ضربان قلب تان بالا رفته است؟ حتماً متوجه باشید که کدامیک از این حس ها در لحظات نخست بروز خشم در شما ظاهر می شوند.

سپس روی موج خشم موج سواری کنید و تلاش کنید تا به لحاظ استعاری به ساحل آرامش برسید [در روان شناسی خشم به شکل موج اقیانوس تشبیه می شود و افکار و شناخت ما در برابر این موج همان تخته موج سواری است. این موج های احساسی گاهی بسیار مرتفع هستند به نحوی که شناخت ما در برابر آن ها بسیار ناچیز و کوچک است. به هر حال افراد باید بتوانند روی این موج ها موج سواری کنند و خودشان را به ساحل آرامش برسانند.] من همیشه به مراجعانم می گویم یکی از بارهایی که خشمگین شدن را به خاطر بیاورند و موج سواری روی احساسات را روی آن وضعیت بارها و بارها تمرین کنند. مشخص شده که اگر ما بر مبنای حس دلخوری و ناراحتی عمل نکنیم، عصبانیت و خشم طولانی نخواهد شد. اگر حس کردید که نمی توانید روی موج احساسات تان تا رسیدن به ساحل آرامش موج سواری کنید، دو استراتژی ای که در ادامه می گویم را اول انجام دهید.

۴. رفتارهای جایگزین را تمرین کنید

به جای فریاد زدن، ناسزا گفتن یا نشان دادن خشم به شکل های فیزیکی، موقعیت را ترک کنید. این کار را باید در نخستین لحظه ای که حس خشم بر شما ظاهر می شود انجام دهید و از قبل باید برنامه ای برای عذرآوردن به دلیل ترک موقعیت داشته باشید و بگویید در آن لحظه کجا می روید.

می توانید به دوستان و خانواده از قبل خبر بدهید که در حال کار کردن روی رفتار تان هستید و ممکن است مجبور باشید ناگهان یک موقعیت را ترک کنید. عذرخواهی برای رفتن به دستشویی یا تماس اضطراری همیشه روشی عالی برای حذف سریع خودتان از یک موقعیت است.

اگر انتخابی دارید، بهتر است از محیط بسته بیرون بروید، زیرا این فواید را دارد: منظره جدیدی برای متمرکز شدن دارید، می توانید از آرامش بخشی طبیعت و حضور عابران برای خونسردی استفاده کنید که همه این ها احتمال عمل کردن بر اساس خشم و عصبانیت را کاهش می دهد.

اگر این گزینه را ندارید، بهتر است از قبل برنامه ای داشته باشید تا در خانه یا محل کار به خودتان برسید. برای مثال، هر جایی می توانید بروید و اطمینان حاصل کنید که تا کم شدن شدت خشم تان در آن جا می مانید.

برای آنکه با سرعت بیش تری به وضعیت خونسردی برگردید، تنفس خود را آرام کنید. برای اینکار باید تا ۴ ثانیه دم بگیرید و با ۸ ثانیه بازدم کنید و به جای تنفس از قفسه سینه، تنفس عمیق دیافراگمی داشته باشید.

یا می توانید فعالیت های دیگری را امتحان کنید که شواهد علمی از آنها حمایت می کنند. برای مثال من به مراجعانم می گویم که ورزش شدید بکنند، از ۱۰۰ شروع کنند و ۷ تا ۷ تا به عقب بیایند یا اسم حیواناتی را که با یک حرف خاص شروع می شود، نام ببرند.

هم چنین می توانید خودتان را در نقطه تفریحی مورد علاقه تان تصور کنید و علاوه بر مناظر، سعی کنید بوها و صداها را نیز تصور کنید. شما کم کم یاد می گیرید هر زمانی که در موقعیتی با قابلیت برافروختن خشم قرار داشتید، این راهکارهای آرامش بخش را به صورت خودکار انجام دهید.

۵. بر خلاف میل عمل کنید

یک توصیه رایج در هنگام عصبانیت وجود دارد: وقتی عصبانی هستی به چیزی مشت بزن، به چیزی لگد بزن یا چیزی را بشکن تا شدت عصبانیت کاهش پیدا کند و احتمال درگیر شدن با طرف مقابل کم تر شود، اما این توصیه به رغم معروفیت، درست نیست.

دانشمندان دریافته اند که شما هر قدر رفتار خشمگینانه تری از خودتان بروز بدهید، بر شدت خشم و عصبانیت خودتان می افزایید و در واقع خشم خودتان را تقویت می کنید. در عوض، هرچه مهربان تر و آرام تر رفتار کنید، آتش خشم را بیش تر فرومی نشانید.

بنابراین، نخست تشخیص دهید که چه زمانی ناراحتی تان تبدیل به خشم می شود و بعد به عمد در جهت عکس این احساس رفتار کنید. اگر حس می کنید که میل دارید صدای تان را بلند کنید، آگاهانه صدای تان را پایین بیاورید و آهسته تر صحبت کنید. اگر میل به اخم کردن دارید، لیخند بزنید. اگر حس می کنید می خواهید ناسزا بگویید، زبان تان را گاز بگیرید. اگر حس می کنید می خواهید با مشت های گره کرده به فرد مقابل حمله کنید، سعی کنید که کف دست های تان را روی ران های تان بگذارید و ماهیچه ها را آرام کنید.

اگر کسی نسبت به ما خشمگین شد چه کنیم؟

ممکن است در حالی حاضر این پرسش در ذهن تان ایجاد شده باشد که اگر هدف خشم کسی بودید، چه باید بکنید. وقتی کسی به شما یورش می آورد و حس می کنید که هر آن ممکن است به شما آسیب فیزیکی وارد شود، از او آرام بپرسید چه اتفاقی افتاده است. اگر این پرسش، آتش خشم آن ها را افروخته تر کرد، سعی کنید فضا را ترک کنید و دیگر هیچ سؤالی از آن ها نپرسید، زیرا آن ها فعلاً آماده پاسخ گویی نیستند.

اگر در واکنش به عصبانیت آنها، شما هم عصبانی شدید و حس کردید میل دارید که مقابله به مثل کنید، از استراتژی های بالا برای مهار خشم استفاده کنید. زمانی که طرفین رابطه در اوج خشم هستند، هیچ گفت وگویی مؤثر نخواهد بود.

چند توصیه برای موج سواری روی موج های مرتفع احساس

لارا فیلدینگ، روان شناس بالینی است که برای موج سواری روی احساسات چندین گام را توصیه کرده است:

قدم اول: مکث کنید. به احساس تان نام بدهید. توجه تان را از محیط بیرون گرفته و به درون خودتان متمرکز شوید و احساسی که در آن لحظه تجربه می کنید را نام گذاری کنید. این کار شاید در گفتن آسان باشد، اما اغلب در عمل سخت است. ممکن است در آن لحظه چندین احساس را با هم تجربه کنید، اما باید فقط یک نام به احساس تان بدهید و آن احساسی است که در آن لحظه بر شما غلبه دارد. با خودتان بگویید: «در حال حاضر در حال تجربه احساس (خشم، ترس، غم، اضطراب و...) هستم.»

قدم دوم: به احساس تان اعتبار بدهید. هر احساسی به دلیلی در شما رخ می دهد. از خودتان این پرسش ها را بپرسید: ۱. آیا آدم های دیگر هم در چنین موقعیتی چنین احساسی را تجربه می کنند؟ ۲. آیا ممکن است این حس ناشی از یک مسئله زیستی مثل کم خوابی، خستگی، سرماخوردگی یا .. باشد؟ ۳. آیا اتفاقی در گذشته من افتاده که باعث می شود در چنین موقعیتی چنین احساسی داشته باشم؟

نکته اینجاست که به محض اینکه شما دلیل احساسی که دارید را کشف می کنید، آن احساس برای تان معنا پیدا می کند و دیگر درباه حس تان قضاوت نمی کنید. با خودتان و احساسی که دارید مهربان باشید. با خودتان بگویید: «مشخص است که چرا این احساس را دارم، این حس به دلیل است.» وقتی نامی برای احساس تان گذاشتید و به آن اعتبار دادید، می توانید وارد مرحله بعدی، که مرحله اشتیاق است بشوید.

قدم سوم: دستان اشتیاق ... همین طور که در حال خواندن این کلمات هستید، کف دو پای خود را روی زمین بگذارید و با کمری صاف بنشینید. بعد، دو دست تان را در حالی که کف آن ها رو به بالاست از خودتان دور کنید. اجازه بدهید که شانه ها از گوش ها فاصله بگیرد و رها شود. شکم تان را بیرون بدهید و رها کنید. چه حسی دارید؟

حالت بدنی دستان اشتیاق، یکی از خنثی ترین و طبیعی ترین حالت های بیانی بدن است. به خاطر داشته باشید که پیام رسانی بین ذهن و بدن دوسویه است. این حالت بدنی به مغزتان پیام می دهد که برای تجربه جدید آماده هستید.

قدم چهارم: ماترای اشتیاق. همان طور که حالت بدن تان در وضعیت دستان اشتیاق است، آن کلمه ای که احساس لحظه تان را توصیف می کند، به ذهن بیاورید. همان طور که در این موقعیت هستید، در ذهن و با صدای بلند بگویید: «من مشتاقم که این حس ... را در این لحظه تجربه کنم.» این ماترا را سه بار تکرار کنید.

مکث: اکنون چه حسی دارید؟ آیا تجربه تان تغییر کرد؟ یا مثل قبل هستید؟ ضعیف تر شدید یا قوی تر با تمرین متوجه می شویم

که مبارزه کردن با موج های مرتفع احساس به نفع مان نیست و فقط با موج سواری روی این احساسات از طریق آگاهی به لحظه اکنون است که می توانیم مؤثرترین پاسخ ها را به جذر و مد زندگی بدهیم.

منبع: CNN&WESTSIDE DBT

نویسندگان: Lara Fielding& Jelena Kecmanovic