

راه‌های شناخت خشم و غلبه بر آن

همه ما گاهی خشمگین می‌شویم؛ وقتی شرایط برایمان مطلوب نیست، وقتی در کارمان شکست می‌خوریم، وقتی ساعت‌ها در ترافیک می‌مانیم و دیرمان می‌شود، وقتی کسی بد با ما رفتار می‌کند و...



همه ما گاهی خشمگین می‌شویم؛ وقتی شرایط برایمان مطلوب نیست، وقتی در کارمان شکست می‌خوریم، وقتی ساعت‌ها در ترافیک می‌مانیم و دیرمان می‌شود، وقتی کسی بد با ما رفتار می‌کند و...

خشم در واقع یک علامت است؛ علامتی که حتما باید به آن توجه کنیم. خشم ما می‌تواند هشدار باشد در مورد اینکه دیگران بیش از حد ما را کنترل می‌کنند. عصبانیت نه معقول است و نه غیرمعقول و بی‌معنی بلکه احساسی است که گاهی همه ما آن را تجربه می‌کنیم. در واقع اگر احساس خشم نشانه وجود یک مشکل است، ابراز آن هم مشکلی را برطرف نمی‌کند. باید مهارت‌های ارتباطی را به خوبی فرا بگیریم. بدین ترتیب شانس اینکه شنیده و دیده شویم و در مورد اختلاف‌مان با یکدیگر گفت‌وگو کنیم بیشتر می‌شود. فراموش نکنیم درست است که عصبانی شدن و دعوا کردن در لحظه به ما احساس رهایی می‌دهد ولی هنگامی که توفان خشم فرو می‌نشیند می‌فهمیم که هیچ‌چیز واقعا تغییر نکرده، به علاوه در بسیاری روابط آرام بودن و سرزنش نکردن برای ایجاد تغییر ضروری است.

برای رسیدن به کنترل خشم باید الگوهای بیهوده را کنار بگذاریم. ایجاد ارتباط مشخص، روشن و مؤثر حتی در بهترین شرایط هم کار مشکلی است و وقتی هم که عصبانی هستیم مشکل‌تر. هنگام دعوا و جر و بحث و عصبانیت به سختی می‌توانیم به خود توجه کنیم یا انعطاف‌پذیر باشیم اما بهترین کار این است که موقع عصبانیت کمی کوتاه بیاوریم تا بتوانیم علت مشکل را پیدا کنیم و نقش خود را در رابطه‌ای که از آن شکایت داریم تشخیص دهیم. بهترین کار این است که بتوانیم مسئولیت‌پذیر باشیم؛ یعنی بتوانیم عملکرد خود را به خوبی ارزیابی کنیم. هرچه ما آگاه‌تر و هدف‌دارتر می‌شویم، دیگران نیز نسبت به افکار و احساساتشان هدفمندتر می‌شوند.

اگر نتیجه عصبانیت ما دستیابی به نتیجه دلخواه نیست، منطقی است که راه دیگری را انتخاب کنیم. در واقع تکرار تلاش‌های بیهوده ما به نتیجه‌ای نمی‌رسد و ممکن است اوضاع را بدتر کند اما متأسفانه اغلب ما همان شیوه را ادامه می‌دهیم؛ به‌خصوص هنگامی که تحت فشارهای عصبی هستیم و خیلی زود خشمگین می‌شویم. گاهی لازم است درگیری‌ها را تحمل کنیم تا زمان مناسب فرا برسد؛ زمانی که از امنیت رهایی از درگیری اطمینان حاصل کنیم. باوجود این حتی گاهی وقتی آماده پذیرش خطر می‌شویم باز هم درگیر شیوه‌های قدیمی هستیم که نتیجه‌ای نخواهد داشت زیرا خشم در وجود ما باقی‌می‌ماند و نمی‌توانیم آن را فراموش کنیم. حال آنکه اگر به شیوه‌ای جدید با آن روبه‌رو شویم و از زاویه‌ای به آن نگاه کنیم که برایمان آموزنده باشد، در آینده دوباره به همان شیوه‌های قدیمی و دلایل بیهوده عصبانی نمی‌شویم.

عوارض خشم

فراموش نکنیم که عوارض خشم بر جسم ما نیز تأثیر می‌گذارد و گاهی باعث بروز دردهایی مانند سردرد، معده‌درد و بعضی دردهای مزمن دیگر می‌شود. شما در شرایطی که خشمگین می‌شوید ولی به دلایلی نمی‌توانید خود را کنترل کنید، این موضوع فشار مضاعفی به شما وارد می‌کند. در واقع نگه داشتن خشم بر سلسله اعصاب شما تأثیر منفی می‌گذارد. قوای جسمانی‌تان را تحلیل می‌برد و شما را همواره در موضع دفاعی یا تهاجمی یا به بیان دیگر موضع انتقام نگه می‌دارد. وضعیت جسمانی بدن را به هم می‌ریزد و باعث می‌شود از لحاظ فکری و روانی هم ضعیف‌تر شوید و نتوانید بر شرایط مسلط باشید.

رویارویی با خشم

بهتر است هر چه زودتر با خشم خود و دلایل بروز آن آشنا شوید. اگر بتوانید به‌موقع با خشم‌تان کنار بیاورید، آن را بپذیرید و دلایلش را پیدا کنید، تنها با یک هیجان ضعیف و قابل کنترل روبه‌رو می‌شوید، در غیر این صورت همین هیجان ضعیف و قابل کنترل تبدیل به توفانی شدید و غیرقابل کنترل می‌شود. در این هنگام جسم شما نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد؛ در قفسه سینه خود احساس سنگینی می‌کنید، ضربان قلب‌تان شدت می‌یابد، به سختی نفس می‌کشید و اغلب پس از خوردن غذا دچار سوء‌هضمه می‌شوید و معمولا عصبانی و گرفته هستید. کمی تأمل کنید و نسبت به رفتارانتان توجه بیشتری داشته باشید. کاملاً صادقانه به سؤالاتی که به ذهنتان می‌رسد جواب دهید. هنگامی که خشمگین هستید برای لحظاتی هیچ کاری نمی‌توانید بکنید ولی بهتر است به این سؤالات جواب

دهید: در این شرایط، حق من چیست، آیا واقعا حق من پایمال شده است و واقعا از چه چیزی هراس و واهمه دارم؟

هرگز کسی را متهم نکنید. احساس خود را تاوقتی ماهیت واقعی آن برای شما روشن نیست برای خودتان نگه دارید. اگر فکر می‌کنید دلیل عصبانیت‌تان شخص به‌خصوصی است، حتما موضوع را با او در میان بگذارید و خیلی واضح و صریح دلیل عصبانیت‌تان را بیان کنید. اما داد نزنید و زود از کوره در نروید. اگر خیلی عصبانی هستید، قبل از صحبت کردن، چند نفس عمیق و بلند بکشید تا آرام‌تر شوید. اما فراموش نکنید انکار خشم منجر به نارضایتی همیشگی و افسردگی می‌شود، ارتباط شما را باطرف مقابل‌تان خراب می‌کند و سلامتی‌تان را نیز به خطر می‌اندازد. گاهی خشم ما به علت انتظاراتی است که از دیگران داریم؛ یعنی ما بر اثر خودخواهی انتظار داریم دیگران کاری کنند یا حرفی بزنند که مورد پسند ما باشد. این اتفاق در مورد والدین و فرزندان‌شان زیاد می‌افتد اما خشمگین شدن در اینگونه موارد باعث می‌شود که خود ما رنج بیشتری ببریم. اگر در پی انتظارات نابجای خود، از دیگران عصبانی شویم، تصویر نامطلوبی در نظر آنها به جا می‌گذاریم.