

## افسار خشم‌تان را بشکند



بعضی‌ها مثل دریا خشمگین می‌شوند، ناگهان طغیان می‌کنند، تاریک و ابری می‌شوند، برمی‌آشوبند، هرچه اطرافشان باشد را درهم می‌شکنند و بی‌گناه و گناهکار را در هم می‌کوبند و وقتی همه چیز را ویران کردند، نفس راحتی می‌کشند و آرام می‌گیرند.

جام جم آنلاین: بعضی‌ها مثل دریا خشمگین می‌شوند، ناگهان طغیان می‌کنند، تاریک و ابری می‌شوند، برمی‌آشوبند، هرچه اطرافشان باشد را درهم می‌شکنند و بی‌گناه و گناهکار را در هم می‌کوبند و وقتی همه چیز را ویران کردند، نفس راحتی می‌کشند و آرام می‌گیرند.

فرق آنها اما با دریا این است که او از آشفته‌گی‌هایش پشیمان نمی‌شود، اما آنها انسانند و پشیمان می‌شوند چون مرزهایی را زیر پا گذاشته‌اند، پل‌هایی را پشت‌سر خراب کرده‌اند و حریم‌هایی را شکسته‌اند که از نو ساختن‌شان محال است.

بیشتر این آدم‌ها می‌گویند که خشم‌شان دست خودشان نیست. می‌گویند که وقتی عصبانی می‌شوند، خودشان نیستند، می‌گویند وقت عصبانیت دیگر حال و هوای خودشان را نمی‌فهمند، می‌گویند خشم انگار دیوانه‌شان می‌کند! شاید به همین دلیل است که هر روز در کوچه و خیابان به دلایل بسیار ساده و لجبازی‌های کودکانه شاهد درگیری‌های لفظی و فیزیکی هستیم.

مگر خشم چیست؟

خشم جزئی از پازل احساسات هر انسان است و احساسی کاملاً طبیعی محسوب می‌شود یعنی هر انسانی حق دارد گاهی در شرایط بحرانی، ناخشنود و عصبی باشد.

حتی برخی روان‌شناسان می‌گویند آنها که به هیچ‌وجه خشمگین نمی‌شوند، ممکن است از نظر روانی در شرایط سالمی نباشند.

به هر حال اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست، وقتی رشته روابط‌تان با آدم‌های اطراف گسسته می‌شود، وقتی اوضاع آن‌طور که دلتان می‌خواهد پیش نمی‌رود، وقتی به نتیجه می‌رسید که کیفیت زندگی‌تان خوب نیست، وقتی در محیط کاری یا تحصیلی با مساله پیچیده‌ای مواجه می‌شوید، طبیعی است که احساس عدم رضایت و خشم کنید.

اما این که بگوییم شما حق دارید گاهی عصبانی باشید، دلیل نمی‌شود گمان کنید می‌توانید هر طور که دلتان می‌خواهد بروزش بدهید؛ خشم اگر تبدیل به خشونت شود، اگر رنگ عصبان بگیرد، اگر باعث شود به خیال دفاع از خودتان به دیگران حمله کنید، اگر افسارش از دستتان لیز بخورد و نتوانید کنترلش کنید و اگر در گوشه‌ای از قلبتان مستاجر مادام‌العمر شود، دیگر طبیعی نیست، خطرناک است و ضرر دارد و به همین علت ما در این مطلب، روش‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که راه آن دیوانگی و از خود بی‌خود شدن را برای همیشه سد کنیم.

راه اول: هیسسسسسس

می‌گویند زنی به پیری فرزانه مراجعه کرد و گفت هر شب که شوهرش به خانه برمی‌گردد با او مشاجره می‌کند و پی‌راه‌چاره‌ای برای بهتر کردن اوضاع می‌گردد.

پیر گفت &#171; فقط کافی است هر شب وقتی او می‌آید کمی چای در دهانت قرقره کنی. &#171; زن یک ماه بعد شاد و خندان برگشت و برای پیرمرد توضیح داد که اوضاع و احوال‌شان عالی شده است و دیگر با همسرش هیچ مشکلی ندارد و بعد پرسید &#171; چای چه جادویی دارد که باعث فروکش کردن دعوا می‌شود؟ &#171;

پیر فرزانه خندید که &#171; وقتی چای قرقره می‌کنی نمی‌توانی حرف بزنی و دعوایی هم اتفاق نمی‌افتاد! &#171;

خیلی از حرف‌هایی که ما در عصبانیت می‌زنیم، احساس واقعی‌مان نیست و به واسطه گفتن‌شان، فقط می‌خواهیم از خودمان دفاع یا به دیگران حمله کنیم، چون توانایی منطقی فکر کردنمان را در شرایط عصبانیت از دست داده‌ایم. به همین دلیل است که متدین‌ها می‌گویند وقت عصبانیت صلوات بفرستید و حالا هم روان‌شناسان و مشاوران توصیه می‌کنند یا همان روش صلوات فرستادن را امتحان کنید یا تا ده بشمرید و اگر همچنان خشمگین بودید، یک بار دیگر بشمرید و باز بشمرید و باز بشمرید و باز... می‌پرسید تا چه وقت؟ می‌پرسید تا چند؟ تا وقتی احساس کنید آرام شده‌اید و دیگر لزومی ندارد با نیش زبانتان، اوضاع را برای خودتان و دیگران بدتر

کنید!

بخشید من فعلا باید بروم...

فرض کنیم زوجی جوان، در ساعت 9 و 15 دقیقه صبح با هم جر و بحث می‌کنند. احساس خشم و نارضایتی در هر دو نفر از همان دقیقه اول شروع می‌شود.

نکته: برای کنترل خشم، تا ده بشمارید اگر همچنان خشمگین بودید، باز هم بشمارید، آنقدر که احساس کنید آرام شده‌اید و دیگر لزومی ندارد نیش زبانتان اوضاع را بدتر کند  
در ساعت 9 و 16 دقیقه صدای هر دو نفر بلندتر از قبل می‌شود. آنها، توصیه قبلی ما را درباره نگه داشتن زبان نخوانده‌اند، پس در ساعت 9 و 17 دقیقه، مشغول نثار کردن حرف‌های گزنده به هم و یادآوری همه خرده حساب‌هایی که از گذشته با یکدیگر داشته‌اند، می‌شوند.

سه دقیقه از وقت مشاجره آنها با همین روش می‌گذرد. حال هر دو نفر بدتر شده و هر دو احساس می‌کنند حتی با گفتن بدترین حرف‌های دنیا هم دلشان خنک نمی‌شود.

در ساعت 9 و 21 دقیقه، فرزند کوچک این دو نفر، وارد اتاق می‌شود و از مادرش چیزی می‌خواهد یکی از زوجها از شدت عصبانیت، بچه را تنبیه می‌کند و از این مرحله مجوز خشونت‌طلبی ظاهر شده است.

فکر می‌کنید اگر آنها فرزندی نداشتند کارشان به خشونت نمی‌رسید؟ اشتباه می‌کنید! آنها به هر حال بهانه خشونت‌طلبی را در رفتار هم پیدا می‌کردند. به این ترتیب تنها در 16 دقیقه یک بحث ساده تبدیل به زد و خورد شد. در حالی که طرفین این بحث در هر مرحله اگر محیط را ترک می‌کردند، شرایط بهتری داشتن برای مثال اگر در همان ساعت 9 و 16 دقیقه مرد خانواده می‌گفت &#171;بهتر است بحث‌مان را زمان دیگری ادامه دهیم، چون در حال حاضر هر دو عصبانی هستیم.& raquo; و از خانه بیرون می‌رفت، هیچ‌یک از آنها سر دیگری فریاد نمی‌کشید. اگر ساعت 9 و 17 دقیقه این کار را می‌کرد، درگیری کلامی پیش نمی‌آمد و حتی اگر همین جمله را در ساعت 9 و 21 دقیقه می‌گفت هنوز هم دیر نشده بود و دست‌کم فرزندشان تنبیه نمی‌شد و کارشان به برخورد فیزیکی با هم نمی‌رسید.

سرچی عصبانی بودیم ما؟

عصبانی هستید؟ از شدت خشم داغ شده‌اید؟ دلتان می‌خواهد هوار بزنید؟ سرتان را به کاری گرم کنید. داستان درویش خان باغ سنگی کرمان را شنیده‌اید؟ مردم می‌گویند او کشاورز زمین‌داری بود که در جریان اصلاحات ارضی زمین‌هایش را گرفتند، پیرمرد تصمیم گرفت اعتراضش را قلوه سنگ کند و آنها را به شاخه‌های خشک درختان باغش بیاویزد.

سال‌ها از این جریان گذشت، باغ سنگی درویش خان معروف شد، همه گردشگرانی که به کرمان رفتند قصه‌اش را شنیدند و باغش را دیدند و خشم پیرمرد با خلق اثری هنری آرام گرفت و هنوز هم پس از سال‌ها باغش پر از بازدیدکننده است.

خیلی‌ها وقت عصبانیت، سازی می‌نوازند، خیلی‌ها نقاشی می‌کنند، خیلی‌ها یک تکه کاغذ برمی‌دارند و خط خطی‌اش می‌کنند، خیلی‌ها باغبانی می‌کنند، خیلی‌ها ورزش می‌کنند، خیلی‌ها می‌روند سراغ پختن انواع شیرینی، غذا و.... همه این روش‌ها مفیدند البته به شرطی که شرایط روحی و روانی شما را تغییر دهند و طوری مشغول‌تان کنند که عصبانیت از یادتان برود.

همه اعضايتان را کنترل کنيد

اگر قرار باشد در فیلمی نقش آدمی عصبانی را بازی کنید، اولین ژستی که می‌گیرید، چیست؟ باید ابروها را در هم بکشید و تندتند نفس نفس بزنید و بلندبلند صحبت می‌کنید. در توصیه‌های قبلی درباره حرف زدن در عصبانیت برایتان گفتیم. حالا وقتش است که زبان بخش‌های دیگر بدن را هم کنترل کنیم، برای مثال یکی از روش‌های مفید برای کنترل خشم، تنظیم نفس‌هایتان است. وقتی عصبانی می‌شوید منظم و عمیق نفس بکشید تا ضربان قلبتان را تنظیم کنید. با تنظیم ضربان قلب، به مرور زمان، خشم از یادتان می‌رود.

در این شرایط، نوشیدن آب خنک هم بسیار موثر است چون باعث می‌شود حرارت بدنتان تنظیم شود و از شدت عصبانیت‌تان بکاهد. علاوه بر اینها، در خشم باید مراقب دست‌هایتان هم باشید. خیلی‌ها عادت دارند وقتی عصبانی می‌شوند به طرف مقابل نزدیک شوند

و در صحبت کردن دست‌هایشان را با حرارت تکان می‌دهند، تا به حال فکر کرده‌اید که این روش ممکن است طرف مقابلتان را تحریک کند و او هم بخواهد با دست‌هایش از خودش دفاع کند؟!

مریم یوشی‌زاده / گروه جامعه