

## خشم مان را کجا خالی کنیم بهتر است؟!

خشم واکنش طبیعی ما به ناکامی و بدرفتاری است، احساسی که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون آمیز در نوسان است.



سلامت نیوز: خشم واکنش طبیعی ما به ناکامی و بدرفتاری است، احساسی که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون آمیز در نوسان است. همه ما در طول زندگی، ناگزیر خشم را تجربه می کنیم؛ همانگونه که هیجانات دیگر مثل غم و شادی را تجربه می کنیم. تجربه ای که هزینه هایی را نیز به ما تحمیل می کند؛ از به هم ریختگی ناچیز حال و هوایمان برای چند دقیقه یا چند ساعت تا از دست دادن موقعیتی شغلی، رابطه ای ارزشمند یا آسیب های جسمی که به خودمانیا دیگران وارد می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها؛ شاید بتوان خشم را با سیل مقایسه کرد؛ همانطور که سیل یک پدیده طبیعی است، خشم نیز یک احساس طبیعی است. سیل را اگر کنترل نکنیم آسیب زا است اما یاد گرفته ایم در مسیر سیل، سد بزنیم و از انرژی آن در جهت تولید برق، آب آشامیدنی و آبیاری زمین های کشاورزی استفاده کنیم. این موارد در مورد خشم نیز صادق است.

در طول تاریخ موارد فراوانی بوده اند که نشان داده اند جامعه بشری از انرژی ناشی از سیل کنترل نشده خشم، آسیب های فراوانی دیده است. درست است نمی توانیم منبع بروز خشم را از ریشه بخشکانیم، می توان تلاش کرد با هدایت این انرژی به مسیرهای سالم تر، آسیب ها و هزینه های ناشی از آن را تا حد امکان کاهش داد. به عبارت دیگر اگرچه نمی توان خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کرد، می توان آن را مدیریت کرد. اگرچه حق داریم در برابر شرایط نامناسب و آزاردهنده یا ناکامی ها عصبانی شویم، می توانیم تمرین کنیم با وجود عصبانیت، رفتارهای پرخاشگرانه و مخرب نداشته باشیم.

برای اینکه بتوانیم خشممان را مدیریت کنیم، اول باید بدانیم اصلا احساس خشم چه شکلی است. اولش حجم احساس خشم ما به اندازه یک گلوله برفی کوچک است که در بالای شیب یک قله قرار گرفته. اگر این گلوله از بالا به پایین قله بغلتد، کم کم حجیم تر می شود و در نهایت تبدیل به بهمنی ویرانگر می شود. ما توان آن را داریم یک گلوله برفی را از غلتیدن به دامنه کوه باز داریم اما اگر این گلوله حجیم تر شد، متوقف کردن آن دیگر در توان ما نخواهد بود بنابراین بهتر است در مراحل اولیه شکل گیری این احساس برای مدیریت آن اقدام به عمل آوریم. یک دوره خشم می تواند دربرگیرنده سه مرحله باشد. این سه مرحله، چرخه پرخاشگری را شکل می دهند.

### 1- مرحله افزایش تدریجی

این مرحله با سرخ هایی مشخص می شود که نشان می دهند خشم در حال شکل گیری است. این سرخ ها ممکن است در جسم (مثل داغ شدن، یخ کردن و ...)، رفتار (مثل مشت کردن دست ها، فشار دادن دندان ها روی هم و ...)، یا افکار (عجب آدم بی مسئولیتی، واقعا در مورد من چی فکر کرده با خودش؟ و ...) پدیدار شوند. سرخ ها، علائم خطر یا پاسخ به رخداد های برانگیزاننده خشم هستند. در این مرحله گلوله برفی هیجان ما در حال تبدیل شدن به بهمن است.

### 2- مرحله انفجار

اگر مرحله افزایش تدریجی ادامه یابد، مرحله انفجار به دنبال آن رخ خواهد داد. این مرحله به وسیله تخلیه غیرقابل کنترل خشم مشخص می شود که می تواند به صورت پرخاشگری کلامی یا فیزیکی باشد. در واقع، این تخلیه منجر به پیامدهای منفی می شود که به عنوان حد نهایی شدت خشم است.

### 3- مرحله پس انفجار

این مرحله به وسیله پیامدهای منفی ناشی از پرخاشگری کلامی و فیزیکی مرحله انفجار، توصیف می شود. این پیامدها می تواند

شامل رفتن به زندان، پایان یافتن شغل یا اخراج شدن از برنامه های حمایت اجتماعی، از دست دادن خانواده یا افراد مورد علاقه و احساس گناه، شرمساری و پشیمانی باشد.

برای آنکه خشم مان را مدیریت کنیم باید چند نکته را رعایت کنیم:

#### 1- خشممان را تشخیص دهیم

اغلب زمانی که در موقعیت های تجربه هیجاناتی مثل خشم قرار می گیریم در این حالت ها غرق می شویم و متوجه احساس و هیجان درونی مان نیستیم. آگاهی نداشتن از این احساسات باعث زمینه سازی ایجاد رفتارهایی می شود که چون ناشی از هیجان زدگی هستند رفتارهای صحیحی نیستند. آگاهی ما از اینکه در یک موقعیت عصبانی هستیم خودآگاهی هیجانی نامیده می شود. به عبارت دقیق تر خودآگاهی هیجانی یعنی فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت های مختلف آگاهی داشته باشد. این وضعیت به کنترل هیجانات و احساسات ما کمک می کند.

در خودآگاهی هیجانی چکار کنیم؟

در مرحله خودآگاهی هیجانی دو عمل مهم برای مدیریت خشم صورت می گیرد:

الف) با گفتگوی درونی، حالت هیجانی خود را تشخیص می دهیم. مثلا من در حال حاضر عصبانی هستم، احساس خشم می کنم با گفتن این جملات به خود مانع از آن می شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

ب) سعی کنیم به علت عصبانیت خودی ببریم. علت عمده ای جیاد عصبانیت در ما دیگران، برخوردهای آنان و به عبارت دیگر محرک های بیرونی نیست، بلکه افکار ناکارآمد و منفی ماست که باعث می شود خشم به عصبانیت تبدیل شود. افکار ناکارآمد به شکل های مختلفی به ذهن ما خطور می کنند، اما اغلب این افکار نتیجه باور ناکارآمد پایدار است مبنی بر اینکه همیشه همه افراد باید صحیح رفتار کنند اما در واقعیت چقدر این امکان وجود دارد؟ واقعیت این است که کمرنگ کردن این باور ناکارآمد بنیادین نقش مهمی در مدیریت خشم ایفا می کند.

#### 2- فکرمان را مدیریت کنیم

در اغلب موارد، محرک های بیرونی منجر به فعال شدن افکار ناکارآمد می شوند. عملکرد این افکار ناکارآمد به حدی سریع است که به آنها افکار اوتوماتیک (خودآیند) منفی هم گفته می شود، اینکه فرد بتواند این افکار را شناسایی و خنثی کند به آن معناست که تا حد زیادی مهارت مدیریت خشم را کسب کرده است. بنابراین در زمان های عصبانیت اول باید بدانیم چه احساس و هیجانی داریم و دوم آگاه باشیم افکار موجب تشدید احساسات و رفتار می شوند. در واقع محرک های بیرونی به شکل کاملا طبیعی زمینه عصبانیت و ناراحتی ما را فراهم می کنند اما این خود ما هستیم که به واسطه افکار ناکارآمد خود موجب عصبانیت غیرضروری و شدید می شویم.

#### 3- خشم مان را پیش بینی کنیم

راهکار دیگر برای مدیریت خشم پیش بینی موقعیت های خشم آور و برنامه ریزی برای نحوه رویارویی با آنهاست. مرور تجربه های عصبانیت، که در گذشته داشته ایم، می تواند به ما کمک کند پیش بینی کنیم بودن با برخی افراد یا حضور در برخی موقعیت ها در بیشتر موارد منجر به عصبانیت ما می شود. در برخی موارد، حضور در این موقعیت ها هیچ ضرورتی ندارد. بنابراین می توان از آنها اجتناب کرد اما در برخی موارد دیگر مجبوریم در این موقعیت ها حضور یابیم. در این مواقع آماده سازی ذهنی و برنامه ریزی برای یکسری راهکارها در آن شرایط خاص می تواند به ما کمک کند از عصبانیت در امان بمانیم.

#### 4- گاهی محیط را ترک کنیم

ممکن است در مواردی راهکارهای قبلی به کارمان نیایند و ما ناگزیر در موقعیت و در معرض شروع تجربه خشم قرار بگیریم. در این موارد گاهی بهترین راه این است که برای کاهش میزان هیجانمان موقعیت را ترک و گفتگو راجع به مسئله را به زمانی مناسب تر موکول کنیم که در آن آرام تر باشیم.

#### 5- نفس عمیق بکشیم

هیجان ها و خصوصا خشم صرفا یک پدیده روانی نیستند بلکه اجزای جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. تنفس عمیق می تواند بر ضربان قلب و در نتیجه فشار خون اثر بگذارد و بدین ترتیب می توان با تنفس عمیق مانع از بالا رفتن فعالیت اجزای جسمانی خشم شد و به خنثی کردن آن کمک کرد.

#### 6- حواسمان را پرت کنیم

گاهی بهتر است برای مدیریت خشممان از شیوه های حواس پرتی استفاده کنیم. آنچه در حواس پرتی اتفاق می افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی منحرف می شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می گیرند. تمرکز در حین یادگیری و در ارتباط اجتماعی امری لازم و مفید است اما با اینحال موقعیت هایی هم وجود دارد که تمرکز، کارکرد طبیعی و سازگارانه خود را از دست می دهد. غرق شدن در احساس ها و هیجانات ناخوشایند از قبیل خشم، غم و ... وقتی به وجود می آید که فرد تمرکز خود را بر این حالت ها قطع نکند. در اینگونه مواقع است که استفاده آگاهانه و ارادی از حواس پرتی باعث می شود فرد از باتلاق حالت های ناخوشایند هیجانی راحت تر خلاص شود.

منطق استفاده از روش های حواس پرتی در این است که ذهن ما دارای این ویژگی است که نمی تواند در آن واحد به دو مسئله فکر کند. وقتی در مواقع خشم، حواس خود را معطوف به موضوعات حاشیه ای کنیم، ذهن از حواس تاثیر می پذیرد و بدین ترتیب از فکر کردن و بال و پر دادن بیشتر به خشم دور می شویم.

هر روشی که به لحاظ روانی شما را از موقعیت دور و حواستان را مشغول به موضوعی دیگر کند، یک روش حواس پرتی محسوب می شود. برای مثال شمردن معکوس اعداد (هفت تا هفت تا بیاییم عقب)؛ به یاد آوردن شعر؛ به یاد آوردن یک تصویر یا خاطره خوشایند؛ فیلم دیدن و ... یک شیوه مناسب دیگر برای مدیریت هیجانات منفی مثل خشم تخلیه هیجانات از طریق نوشتن، خط خطی کردن، حرف زدن در مورد احساساتمان با دیگران است.

#### 7- با گذشته تصفیه حساب کنیم

بسیاری اوقات، آن چیزی که منجر به عصبانیت شدید ما می شود فقط موقعیت حاضر نیست، بلکه رنجش هایی است که از گذشته در رابطه باقی مانده است. برای اینکه این رسوبات آزردهی های گذشته روابط ما را با مشکل و خشم های سرخورده روبرو نسازد، باید به راههایی اندیشید تا احساسات منفی گذشته را حل و فصل کرد.

یکی از راههای حل و فصل احساسات، داشتن یک دفتر احساسات و نوشتن رنجش های گذشته است. بخشیدن طرف مقابل و ثبت آن می تواند به ما کمک کند آزردهی های گذشته را وارد موقعیت ها و روابط جدید نکنیم و به جای اینکه در کنار موقعیت جدید ایجاد شده برای حل و فصل این آزردهی های قدیمی انرژی بگذاریم، انرژی خود را صرف مدیریت و کنترل خشم فعلی بکنیم.