

روش های مدیریت خشم

هر روز می بینیمشان. هر روز خدا. آدم هایی را که توی خیابان به بهانه ای دست به یقه یا دهان به یقه (!) شده اند.



سلامت نیوز : هر روز می بینیمشان. هر روز خدا. آدم هایی را که توی خیابان به بهانه ای دست به یقه یا دهان به یقه (!) شده اند. یکی با یکی تصادف کرده، یکی با یکی سر یک مساله مالی دعوا دارد، یکی حس کرده یکی دیگر به او توهین کرده، یکی دیگر که ما نمی بینیمش و صدایش را که ما نمی شنویم، از طریق امواج نامهربان موبایل دارد به گوش این یکی می رساند و این یکی دارد با صدای بلند جوابش را می دهد، یکی دارد به کنار دستی اش که خیلی مهربان کنار هم راه می روند طعنه می زند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری جوان ؛ باورش سخت است اما همه این آدم ها دارند به هم «پرخاشگری» می کنند. یکی با دستش، یکی با پایش، یکی با کلمه هایش، یکی با صدایش، یکی با وارونه کردن کلمه هایش. این پرخاشگری ها هم تبعات دارد. برای یکی این تبعات زود اتفاق می افتد، برای یکی دیر.

خلاصه اگر کسی می خواهد ماهرانه زندگی کند، باید روی خشمش لگام بزند و نگذارد خشمش با پرخاشگری بلند شود. برای این کار اول می خواهیم حرکت پرخاشگرانه را با دور خیلی کند ببینیم و از زوایه دید یک پرخاشگر ببینیم چه اتفاقی دارد می افتد. مثل همیشه راه حل ها را هم می گذاریم آن ته ردیفش می کنیم.

بگذارید قبل از هر چیز تکلیفمان را با دو تا کلمه که در این متن زیاد از آن استفاده می کنیم مشخص کنیم: خشم و پرخاشگری. احتمالا خیلی از ما فکر می کنیم این دو تا یکی هستند اما اینطور نیست. خشم یک هیجان طبیعی است. همه ما احساس خشم را تجربه می کنیم. حالا بعضی وقت ها شدید، بعضی وقت ها خفیف اما پرخاشگری یک رفتار است.

ما ممکن است خشمگین شدن یک نفر را نبینیم اما حتما پرخاشگری اش را می بینیم. پرخاشگری یعنی کاری که باعث صدمه دیدن خودمان یا دیگران یا اشیا می شود. معلوم است که در مورد خودمان یا دیگران این صدمه حتما فیزیکی نیست.

حتما تا حالا فهمیده اید که همیشه خشمگین شدن به پرخاشگری منتهی نمی شود. پرخاشگری فقط یکی از نتیجه های محتمل خشمگین شدن است، اصلا در این مطلب می خواهیم بگوییم چطور می شود خشمگین شد اما پرخاشگری نکرد.

نشانه های خشم

راستش خیلی وقت ها ما خودمان هم متوجه نمی شویم چه هیجانی را تجربه می کنیم. الان استرس داریم، بی قراریم یا خشمگینیم؟ خیلی وقت ها به خاطر اینکه خشمگین شدن را چیز بدی می دانیم، اصلا به خودمان اجازه نمی دهیم احساسمان برچسب خشم بخورد و فکر می کنیم اسمش چیز دیگری است.

خشم چندین و چند نشانه دارد که روی هم رفته به سه دسته تقسیم می شود؛ نشانه هایی که در بدنمان تجربه اش می کنیم، نشانه هایی که در فرمان می گذرد و نشانه هایی که نشانش می دهیم:

1- نشانه های بدنی

خشم خفیف و شدید دارد و بنابراین نشانه های بدنی اش هم ممکن است کم و زیاد یا شدید و ضعیف باشد اما اگر این نشانه ها را در بدنتان دیدید، به عنوان یک هشدار از خشمگین شدنتان جدی اش بگیرید:

- * احساس داغ شدن و گرما
- * احساس انرژی زیاد
- * سرخ شدن پوست
- * لفرزش در دست ها
- * تنفس سریع
- * احساس انقباض و فشار در عضله ها
- * افزایش ضربان قلب و نبض

2- نشانه های فکری

وقتی که خشمگین می شوید، بیشتر از همیشه غیرمنطقی فکر می کنیم. در واقع موقع خشمگین شدن قضاوت ما به هم می ریزد. انواع و اقسام این به هم ریختن فکر را اینجا ردیف کرده ایم:

- * تفکر همه یا هیچ: مثلا «همه گذاشته اند توی کار من، من همیشه بدشانسی می آورم.»
- * تعمیم بیش از اندازه: مثلا «اینکه الان نمره بدی آورده ام نشان دهنده خنگی من است.»
- * ذهن خوانی: مثلا «این حتما قصدی داشته که اینجور کوبیده به ماشین من.»
- * پیشگویی: مثلا «من مطمئنم امروز هم استاد به من گیر می دهد.»
- * باید و نباید: مثلا «من باید حال این را بگیرم تا بفهمد نباید اینجور رفتار کند.»
- * برچسب زدن: مثلا «این آدم مزخرف دیوانه است که دارد با من این کار را می کند.»

3- نشانه های رفتاری

پرخاشگری نشانه رفتاری خشم است. البته همانطور که گفتیم، خشم می تواند این نشانه را داشته باشد یا نه.

انواع و اقسام پرخاشگری

احتمالا تا می گویند پرخاشگری شما یاد درگیری های فیزیکی می افتید اما ابتدایی ترین تقسیم بندی پرخاشگری، تقسیم آن به کلامی و بدنی است. یعنی ما بعضی وقت ها با کلمه و بعضی وقت ها با فیزیکیمان به خودمان یا دیگران ضربه می زنیم. دومین تقسیم بندی، مستقیمی یا غیرمستقیم بودن پرخاشگری است.

آیا ما مستقیم به طرف مقابل ضربه می زنیم یا غیرمستقیم؟ سومین تقسیم بندی هم فعال و منفعل بودن پرخاشگری است. در پرخاشگری فعال ما یک کار را انجام می دهیم و پرخاشگری می کنیم اما در پرخاشگری منفعل ما با انجام ندادن کاری اعصاب دیگران را به هم می ریزیم. مثلا با جواب ندادن به تلفن. با این حساب می شود چندین نوع ترکیبی از پرخاشگری را ردیف کرد:

1- پرخاشگری بدنی، فعال، مستقیم

همان تصویر کلیشه ای ما از پرخاشگری: زخمی کردن، مشت زدن، لگد زدن

2- پرخاشگری بدنی، فعال، غیرمستقیم

مثلا گذاشتن تله برای زخمی کردن یک نفر، یا اجیر کردن یک آدم برای زدن دیگران

3- پرخاشگری بدنی، منفعل، مستقیم

مثلا قهر کردن به حالت نشسته. هر چه دیگرانه بخواهند ما را بلند کنند، ما بلند نمی شویم.

4- پرخاشگری بدنی، منفعل، غیرمستقیم

مثلا حرکت نکردن همراه با یک گروه

5- پرخاشگری کلامی، فعال، مستقیم

مثلا فحش دادن یا توهین به دیگران

6- پرخاشگری کلامی، فعال، غیرمستقیم

مثلا پخش شایعات بی اساس در مورد یک نفر

7- پرخاشگری کلامی، منفعل، مستقیم

مثلا جواب ندادن به یک نفر

8- پرخاشگری کلامی، منفعل، غیرمستقیم

مثلا وقتی کسی از ما انتقاد می کند، نظر خودمان را نگوئیم.

با خشم چه کار می کنیم؟

آدم های مختلف در مواجهه با خشمشان چه کار می کنند؟ خود شما وقتی که خشمگین می شوید چه کار می کنید؟ احتمالا چندین و چند نوع واکنش یادتان می آید اما همه اینها را می توان در چند دسته بزرگ تقسیم بندی کرد:

1- خشمگین شدن را انکار می کنیم

بعضی وقت ها ما کلا از اساس می زنیم زیرش و می گوئیم من اصلا خشمگین نیستم. همان دیالوگ معروف آدمی که با صورت برافروخته و لحن تند و تن بالا می گوید «من عصبانیم؟ من عصبانی ام؟!!!» دقیقا استفاده از همین مکانیسم انکار است. جالب است بدانید که انکار خشم در دراز مدت افسردگی می آورد.

کسانی که خیلی زیاد از مکانیسم انکار استفاده می کنند واقعا باور می کنند «همه چی آرومه و من چقدر خوشبختم» و اینها اما مساله این است که به هر حال بین آدم ها تعارض وجود دارد و این تعارض ها خشم می آورد و اگر آنها را حل نکنیم، آنقدر روی هم تلنبار می شوند که یکدفعه می ترکیم. البته از خشم می ترکیم و نه چیز دیگر.

2- فرو خوردن خشم

بعضی ها خشم خودشان را تجربه می کنند اما بعدش فوری آن را پنهان می کنند و بعدش هم خودخوری می کنند حالا یا از طرف مقابل می ترسند یا از ابراز خشم. این شیوه هم در دراز مدت جسم و روان ما را به هم می ریزد. کسانی که خشم خودشان را پنهان می کنند، باور دارند که نباید به منبع اختلاف نزدیک شد، نباید در موردش حرف زد. باید از آن دوری کرد و خلاصه گنداب را به هم نزد. این شیوه هم در دراز مدت خشم های پنهان شده را رویهم تلنبار می کند و هم اختلافات بین آدم ها را بیشتر می کند.

3- جابجایی

بعضی وقت ها ما خشممان را جابجا می کنیم. مثلا در محل کار از ریسمان عصبانی می شویم، می رویم توی خانه با بابایمان دعوا می کنیم و بالعکس. جابجایی اصلا روش همیشگی خوبی نیست چون آن بنده خدایی که ما به او پرخاشگری می کنیم، اصلا نمی داندن که چرا سیل خشم ما شده است.

چطور خشمگین شویم اما پرخاشگری نکنیم؟

خب! تا حالا هر چه گفتیم، شیوه هایی بود که در کوتاه مدت ممکن بود جواب دهد اما در بلندمدت خود ما یا دیگران را نابود می کند. نابود می کند هم یعنی اینکه آسیب جسمی و روانی به ما می زند اما چطور می شود عصبانی شد اما پرخاشگری نکرد، سرکوب هم نکرد، فرو هم نخورد و جابجا هم نمرد. می شود؟ بله می شود.

1- خشمناک را بگویید

بهترین شیوه برای ابراز خشم این است که بروید توی روی طرفی که شما را عصبانی کرده بایستید و بگویید که از او عصبانی هستید. یادتان باشد این جمله ها را با «من» شروع کنید و نه با «تو». نگویید «تو من را عصبانی کردی» بگویید «من عصبانی هستم چون تو فلان کار را کردی» یا «من عصبانی هستم چون فلان شرایط پیش آمده است».

2- مساله را حل کنید

آن چند شماره پیش که در مورد حل مساله حرف زدیم، یادتان است. هر موضوعی که باعث خشم شما شده به هر حال یک مشکل است که باید حل شود. به جای داد و بیداد این مساله ها را حل کنید. شیوه مفصلش را باید بروید در همان شماره بخوانید اما خلاصه اش این است که اول مشکل را تعریف کنید، بعد هر راه حلی که به ذهنتان می رسد را برایش ردیف کنید، بعد برای هر راه حل امتیاز بگذارید.

امتیازها را هم بر اساس خوبی ها و بدی های هر راه حل بدهید. بعد راه حل ها را بر اساس امتیاز اولویت بندی کنید و در عمل اولین راه حل را آزمایش کنید. اگر جواب نداد هم بروید سراغ راه حل های اولویت های بعدی.

3- جرات داشته باشید

وقتی می خواهند حق شما را بگیرند به جای اینکه پرخاشگرانه عمل کنید، می توانید قاطعانه اما محترم باشید. برای این کار اول خودتان را بگذارید جای دیگران و این خود را به جای دیگران گذاشتن را به زبان بیاورید. مثلاً بگویید: «من می دانم که عجله دارید... بعد استدلال کنید: «اما چون اینجا صفيه و من از شما جلوترم....» و بعد اعلام کنید ««... لطفاً برید عقب تر بایستید». نیازی نیست دست به یقه بشوید و یا خودخوری کنید. والا!

4- ریلکسیشن کنید

بعضی وقت ها نشانه های بدنی خشم ما خیلی شدید است. در این مواقع یکی از بهترین مسکن ها برای بدن ما استفاده از ریلکسیشن است. خشم آنقدر بدن ما را منقبض می کند که خودمان هم دیگر متوجه غیرعادی بودنش نیستیم. برای اینکه ذهن آرامی داشته باشیم، می توانیم میانبر بزنیم و بدنمان را آرام کنیم. برای ریلکسیشن برنامه های مفصلی وجود دارد اما خلاصه اش این است که اول همه عضله های قابل کنترل بدنمان را تصور کنید. بعد از نوک انگشت های پا تا فرق سر یکی یکی هر کدام را منقبض و بعد منبسط کنید. این کار را بهتر است به صورت دراز کشیده انجام دهید. به پیشانی که رسیدید، دیگر بدنمان کاملاً در حالت ریلکس قرار دارد و شما می توانید فارغ از نشانه های بدنی خشم یک تصمیم غیرپرخاشگرانه بگیرید.

5- فکرتان را درست کنید

یک بار دیگر به نشانه های فکری پرخاشگری نگاه کنید. یادتان باشد که همه این فکرهای غیرمنطقی می تواند شما را خشمگین تر کند و احتمال پرخاشگری تان را ببرد بالا. لطفاً هر کدام از این فکر ها را یک بار دیگر ببرید زیر نمودار و ببینید که چقدر منطقی هستند. آیا دنیا فقط سیاه و سفید است؟ آیا همه آدم ها همان برچسب های شخصیتی که ما به آنها می زنیم را دارند؟ البته به این راحتی نیست. تغییر دادن این فکرها اما وقتی تغییرش دادید، مطمئن باشید کمتر از دیگران عصبانی می شوید.