

خشم را شخم بزنیم و تحمل بکاریم

این روزها گاهی آگهی فرهنگی کوتاه و زیبایی را لابه‌لای برنامه‌های شبکه‌ها می‌بینیم. این آگهی فرهنگی عبارتی کوتاه، اما پرمعنی است «برای پخته شدن کافی است زود از کوره در نرویم».



این روزها گاهی آگهی فرهنگی کوتاه و زیبایی را لابه‌لای برنامه‌های شبکه‌ها می‌بینیم. این آگهی فرهنگی عبارتی کوتاه، اما پرمعنی است «برای پخته شدن کافی است زود از کوره در نرویم».

این آگهی حواس ما مخاطبان تلویزیون را به این معنی جلب می‌کند که اگر می‌خواهید به پختگی انسانی برسید راهی جز این ندارید که مهار خشم را در دست تان بگیرید، درست مثل سفالینه‌ای که اگر به کوره نرود و حرارت آن را تحمل نکند، نمی‌تواند به کیفیت مطلوب خود برسد.

اما واقعیت این است که این دعوت به پرهیز از خشم و صبوری تا رسیدن به مرحله پختگی رفتاری در حرف ساده است. وقتی آدم‌ها در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که بالاتر از آستانه تحمل آنهاست چگونه می‌توان از آنها انتظار داشت زود از کوره درنروند؟ وقتی این کوره اصلا قلب و ذهن گداخته آنهاست که زبانه می‌کشد.

خشم یکی از هیجان‌های طبیعی انسان محسوب می‌شود، ولی وقتی مهاری نداشته باشد موجب تعارض و به هم ریختگی درونی می‌شود و طبیعتاً با سلب آرامش و صلح درون، ما را از رسیدن به اهداف مان بازمی‌دارد. نمونه‌های زیادی که از ابراز خشم در کوچه و خیابان دیده می‌شود، گویای این مطلب است که هنوز با تمام ادعاهایی که برای بالا بودن فرهنگ و اجتماعی بودن داریم و تصور می‌کنیم در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که قادر به برقراری درست ارتباط و بیان خواسته‌هایمان هستیم، اما با این همه هنوز نتوانسته‌ایم خواسته‌هایمان را با منطق، مذاکره و گفت‌وگو مطرح کنیم. همه ما مثال‌های عینی‌گذر از آستانه تحمل را در دور و بر خود دیده‌ایم. صفحه حوادث روزنامه‌ها پر از فاجعه‌های خونبار و تکان‌دهنده‌ای است که می‌توانست خیلی ساده با یک عذرخواهی و بیخسید ختم بخیر شود، اما وقتی آدم‌ها فاقد مهارت کنترل خشم هستند هر فردی بسادگی می‌تواند حکم بشکه باروت متحرک در آستانه انفجار را پیدا کند.

ذهن پراکنده، خانه‌ای در لبه آتشفشان خشم

دکتر فهیمه قییطی، روان‌شناس اجتماعی در گفت‌وگو با «جام جم» با اشاره به این که خشم با هیجان‌هایی همچون خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، غرض، تحقیر و ناراحتی همراه است، تصریح می‌کند: خشم فی‌نفسه ناپسندیده و منفی محسوب نمی‌شود، بلکه شیوه ابراز آن می‌تواند نکوهدیده‌اش کند. زمانی که بحث از مدیریت خشم است، به واقع روی انکار و حذف آن مانور داده نمی‌شود، بلکه بر چگونگی مدیریت و نحوه ابراز آن اصرار ورزیده می‌شود. هیجان خشم فطری بوده و در نهاد همه افراد وجود دارد، بنابراین انکار آن سودی بر کسی نخواهد داشت.

البته افراد نسبت به موقعیت و شرایطی که در آن قرار می‌گیرند، واکنش و آستانه متفاوتی از خود نشان می‌دهند. گاهی برخی افراد با کوچک‌ترین مشکل و پیامد، کنترل خود را از دست می‌دهند و حتی دیگران را نیز به دردمس می‌اندازند. عوامل مختلفی می‌تواند خشم افراد را برانگیخته کند که از جمله آنها شرایط جسمانی است. افراد با ناتوانی‌های جسمی، بیماران مبتلا به قندخون و دیابت و اشخاصی که از پرکاری یا کم‌کاری غده تیروئید رنج می‌برند بیشتر مستعد حالت انفجاری خشم هستند.

کسانی که دچار کم‌خوابی یا ضعف شدید بدنی هستند، بیشتر با اختلال کنترل تکانه دست به گریبانند. از لحاظ شرایط و ویژگی‌های روحی، افرادی که تحت استرس و فشارهای روانی بوده و همچنین دچار دغدغه‌ها و افکار پراکنده و مزاحم‌اند و از طرفی در پذیرش واقعیت‌ها همکاری نکرده و دنیای اطرافشان را با انتظارات خود مقایسه می‌کنند، این استعداد را دارند که در برابر کوچک‌ترین ناکامی، کنترل خود را از دست بدهند.

رفتارهای متفاوت زنان و مردان در ابراز خشم

تفاوت‌های ذهنی و روانشناختی زن و مرد را در ابراز خشم نمی‌توان نادیده گرفت. فرآیند جامعه‌پذیری هم شکل متفاوتی را در نحوه ابراز خشم در این دو جنس ایجاد می‌کند. در جوامع مختلف به مردان اجازه بیشتری داده می‌شود که خشم و عصبانیت خود را آشکار کنند؛ چه به صورت لفظی و چه به شکل عملی و رفتاری.

قرارهای متداول و معروف بعد از زنگ، حساب‌ت را می‌رسم که پسرچه‌ها در مدرسه می‌گذاشتند و می‌گذارند و دعوای رایج فیزیکی بین آنها گویای این مطلب است که بازداری‌های اجتماعی کمتری در مردها برای نشان دادن خشم وجود دارد.

در فرآیند تربیت و شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی، ابراز عصبانیت برای زن‌ها سرکوب می‌شود، به همین دلیل زن‌ها ممکن است خشم خود را به صورت کلامی ابراز کنند و تلاش بیشتری در فروخوردن آن داشته باشند. امروزه روان‌شناسان به این

نتیجه رسیده اند که افراد می توانند خشم خود را نسبت به موضوعی که موجب برانگیختگی شان شده ابراز کنند، اما در کنار آن با کسب مهارت های مقابله ای می توانند مسیر منطقی و سنجیده ای برای ابراز این هیجان بیابند.

باورهای غیرمنطقی زیر پوست خشم

اما دکتر قیبطی با تاکید بر این که هیچ گاه یک محرک بیرونی نمی تواند تعیین کننده رفتار ما باشد، بلکه نوع نگاه ما از پدیده و موضوعات بیرونی است که روی هیجان ها و رفتارهای ما تاثیرگذار است، می گوید: گاهی ما از یک پدیده بیرونی به عنوان توجیه رفتارمان استفاده می کنیم. مثل پدر و مادری که به فرزندشان می گویند: با این کارت مجبورم می کنی تنبیه ات کنم یا مثلا ممکن است رئیس مان حرفی به ما بزند که در آن شرایط عصبانی نشویم و مطابق خواسته او عمل کنیم، اما اگر دوست مان همان حرف را به ما بزند، عصبانی می شویم و با او برخورد می کنیم. بنابراین در موقعیت های مشابه، افراد به شکل های متفاوتی رفتار می کنند. شکل و نحوه ارزیابی هایی که ما از صورت مساله به عمل می آوریم، در تحریک هیجان های ما بسیار موثر است.

اما با به کارگیری مهارت تفکر منطقی می توان به این نتیجه رسید که آیا یک رویداد ناکام کننده و مشکل ساز، ارزش ناراحت شدن دارد یا خیر. تجزیه و تحلیل دقیق و ارزیابی اولیه به شکل منطقی و صحیح از صورت مساله، نوع نگاه و زاویه دیدمان را نسبت به عامل مهیج و تحریک کننده تغییر خواهد داد. بسیاری از مسائل اطراف ما وجود دارد که بدون توجه به میزان مشکل ساز بودن و همچنین درجه ناراحت کنندگی آن خشم ما را برمی انگیزاند و موجبات دلخوری خود و دیگران را نیز فراهم می آورد.

آلبرت ایس، روان شناس برجسته طی کار روان درمانی خود به این موضوع پی برد برخی افراد با باورهای غیرمنطقی روبه رو هستند که چنانچه به خواسته ها و اعتقادات بیجای آنها توجهی نشود و برای رسیدن به آنها ناکام بمانند، موجبات خشم آنها را فراهم می آورد، اما از جمله این باورها می توان به این مثال ها اشاره کرد: چون من شدیداً میل دارم مردم به شکل منصفانه و با ملاحظه با من رفتار کنند، بنابراین در هر زمان و هر مکان با من باید این گونه برخورد شود یا چون من فردی خاص و قابل توجه هستم، باید همه نسبت به من خوب و با احترام رفتار کنند.

همه ما دوست داریم بهترین ها را در زندگی به دست آوریم، اما یادمان باشد زندگی همیشه مطابق خواست و میل ما عمل نمی کند. گاهی ما با افرادی در زندگی روبه رو می شویم که به شکل محترمانه و قابل ملاحظه با ما رفتار نمی کنند، بنابراین اگر بر این باور اصرار داشته باشیم که همه با ما خوب رفتار کنند، در شرایطی که ناکام می شویم، مطمئناً خشمگین خواهیم شد، اما اگر به شکل منعطف با مسائل پیش روی خود برخورد کرده و انتظارات خود را نسبت به دنیای اطرافمان تلطیف کنیم، دیگر عصبانیت و خشم های انفجارگونه گریبانگیر ما نخواهد شد. پس به جای اصرار بر خواسته های غیرمنطقی و ارزیابی های غلط با خود بگوییم درست است که دوست دارم مردم با من محترمانه و منصفانه رفتار نمایند و اگر برخلاف این اتفاق بیفتد ناراحت می شوم، اما قرار نیست دنیا براساس خواسته های من باشد. پس با بالابردن توانایی ها و مهارت های مقابله ای می توانم با مشکلات و شکست هایم روبه رو شویم و به شکل موثر با آن برخورد نمایم. این نوع طرز تفکر باعث می شود برای حل مشکلاتمان بهترین راه حل را انتخاب کنیم.

کنترل خشم با تفکر و تن آرامی

شیوه ها و روش های مختلف کنترل خشم و عصبانیت، همگی هدف خاصی را دنبال می کند که همانا رسیدن به آرامش ذهنی، روانی و به کارگیری قوای بدنی و فکری برای حل مشکلات پیش روست. یکی از این مهارت ها خودآرام سازی است. وقتی از موضوعی عصبی و ناراحت هستید، قبل از اقدام به هرگونه واکنش، کمی به خودتان فرصت دهید. در این تنفس کوتاه زمانی شما فرصت دارید بهترین راه حل را برای مشکل خود انتخاب کنید. استمداد از تنفس آرام و عمیق در مدت زمان کوتاه به آرامش ذهنی شما کمک خواهد کرد. چرا که وقتی ذهن شما در شرایط مساعد قرار گیرد، بهترین تصمیم را برای جبران ناکامی تان خواهد گرفت. حتی از این روش برای زمان قبل از قرار گرفتن در موقعیت خشم برانگیز هم می توان استفاده کرد. به این شکل که با مرور ذهنی، نحوه واکنش خود در موقعیت موردنظر، موجبات حساسیت زدایی موثری را برای خود ایجاد می کنیم. تن آرامی مثل یک فلک عمل می کند، قلکی که در آن پول قابل توجهی پس انداز می کنیم و در زمان احتیاج آن را خرج می کنیم. تن آرامی می تواند انرژی بالایی از طریق عبادت، ذکر گفتن و به یاد خدا بودن را القا کند.

آدمی هر گاه خدا را در کنار خود احساس کند و در تمام امور به او متوسل شود، قدرت تسلطش بر مشکلات افزایش می یابد و با ذهنی آرام تر بر آنها غلبه خواهد کرد. تفکر فعالانه نیز می تواند مهارت مقابله ای مناسبی ایجاد کند، همچنان که پیامبر بزرگوار ما می فرماید: یک ساعت تفکر، بهتر از 70 سال عبادت است. البته نباید فراموش کنیم کسب این گونه مهارت ها و کنترل پیدا کردن روی نوسان های زندگی و آنچه اطراف ما اتفاق می افتد، در یک روز و دو روز ایجاد نمی شود، بلکه با مداومت ورزیدن می توان به آن دست یافت.

از نقش رسانه ها تا کلینیک های کنترل خشم

تاثیر و قدرت مهم رسانه ها را در ترویج و شکل گیری رفتارهای اساسی نمی توان منکر شد. تلویزیون، مطبوعات و شبکه های

اجتماعی مجازی هر کدام به شکلی می توانند مهارت کنترل خشم را به افراد در سنین مختلف بیاموزند.

در سریال های خانوادگی که خانواده نمایش داده شده در آن نمی تواند خواسته های خود را از مجرای صحیحی به اجرا درآورد و به شکل های انفجاری - عصبی و نامناسب روی می آورد، ناخودآگاه بیننده را هم به الگوبرداری می کشاند و ناهنجاری را به عنوان رفتار برتر به خورد مخاطب می دهد.

رسانه ها می توانند در آرامسازی و بالابردن سطح شادی درونی که هر چقدر بیشتر باشد ابراز خشم هم کمتر می شود، نقش فعالی نشان دهند. نقش رسانه از آن جهت که دورترین مناطق کشور را هم تحت پوشش قرار می دهد، چه در تبلیغ غیرمستقیم - فیلم ها و سریال ها - و چه تبلیغ مستقیم - برنامه های مشاوره - در ترویج فرهنگ کنترل خشم بسیار حائز اهمیت است.

خوشبختانه بتازگی زمره های راه اندازی کلینیک های کنترل خشم هم شنیده می شود که از طرفی می تواند نشانه زنگ خطری برای جامعه ما باشد که آستانه تحمل افراد در برابر چالش ها تا چه اندازه پایین آمده که قادر به کنترل تکانه ها و خشم خود نیستند و از طرفی می تواند خبر خوبی باشد، چرا که با این روش در جهت آرامسازی ذهن و آموزش مهارت های مناسب، اقداماتی سازنده صورت می گیرد.

یکی از درس هایی که افراد در جریان زندگی باید نسبت به آن حساسیت نشان داده و آن را امری مهم در زندگی بدانند، مساله گذشت است. وقتی کسی را می بخشید و از خطاهای آن می گذرید که به شما بی حرمتی کرده یا مطابق آنچه انتظار داشتید رفتار ننموده، در واقع خود را از بار سنگین خشم رها می سازید.

بخشش، بار خشم را برمی دارد

بخشیدن و گذشتن از مهم ترین تکنیک های کنترل خشم است. وقتی شما می بخشید یعنی می گذرید، مثل رودی که به سنگی سخت می رسد و از روی آن می گذرد، اما اگر رود بخواهد روی سنگ بایستد دیگر رود نخواهد بود و لطافت و ماهیت خود را از دست خواهد داد.

البته گذشت به معنای آن نیست که خطای فرد موردنظر را از یاد ببرید، بلکه آزاد شدن روان از بند و اسارت افکار مزاحم و خشمناک است. اگر شما در برابر سنگ هایی که در مسیر حرکت تان قرار می گیرد مثل رود عمل کنید، احساس قدرت خواهید کرد و در آینده با اعتماد به نفس بیشتری در برابر مشکلات قرار خواهید گرفت. البته ترویج فرهنگ گذشت، یکی از وظایف و نقش های مهم پدر و مادر در تربیت فرزند است و نطفه های آغازین این رفتار در خانه ها شکل می گیرد.

شکوفه شیبانی / جام جم