

خشم را بکش!

خشم یکی از احساسات طبیعی و از پیچیده‌ترین هیجان‌های انسانی است که در همه انسان‌ها کم و بیش وجود دارد و عکس‌العملی عادی نسبت به ناکامی و بد رفتاری است.

خشم یکی از احساسات طبیعی و از پیچیده‌ترین هیجان‌های انسانی است که در همه انسان‌ها کم و بیش وجود دارد و عکس‌العملی عادی نسبت به ناکامی و بد رفتاری است. بدون تردید همه ما در طول زندگی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که ما را عصبانی و بر آشفته می‌سازد. البته احساس خشم و عصبی شدن به خودی خود فاجعه نیست، بلکه شیوه ابراز آن مهم است. ما باید این توانایی را داشته باشیم که خشم خود را کنترل و آن را به شیوه‌ای سالم ابراز کنیم.

اگر ما احساسات خود را به طریقی درست بیان و برای ایجاد رابطه‌ای بهتر تلاش کنیم طرف مقابل نیز برای شنیدن حرف‌های ما رفتاری توأم با احترام خواهد داشت. فراموش نکنیم، خشم اگر چه قسمتی از زندگی ماست می‌تواند ما را از رسیدن به اهداف مهم و اساسی مان بازدارد.

افراد عصبی احساسات خاصی را تجربه می‌کنند

– آنان از نظر رفتاری زندگی چندان خوب و راحتی ندارند و رنجش‌ها و نا ملایماتی که تجربه می‌کنند، همگی باعث می‌شود زندگی‌شان درگیر رنج و ناراحتی شود.

– آنها اغلب با پدیده حقارت و رنجش‌های ناشی از آن دست به گریبانند. برای مثال فردی که در دوران کودکی و دوران رشد مورد تحقیر و آزار و اذیت قرار گرفته است، همیشه دنیا را جایی بسیار خطرناک می‌داند.

– این دسته از افراد به دلیل آن که زندگی‌شان در مسیر سالم و سازنده‌ای قرار ندارد، بیشتر اوقات دچار اضطراب می‌شوند.

– افراد عصبی و پرخاشگر معمولاً در راه‌هایی قدم بر می‌دارند که به آنان تعلق ندارد و با افرادی درگیر می‌شوند که در خورشان نیست. همین مساله مشکلات قابل توجهی در زندگی‌شان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود ارتباط با خود حقیقی‌شان را از دست بدهند و به اهداف واقعی در زندگی‌شان نرسند.

– از ویژگی‌های بارز افراد عصبی، درگیری بیش از حدی است که با اطرافیان دارند. این افراد به دلیل نداشتن تربیت سالم و رفتاری بالغ و جا افتاده و اجتماعی در صورت بروز مشکل با دیگران نمی‌توانند مشکلشان را از طریق گفت و شنود منطقی برطرف کنند. به همین دلیل براحتی کارشان به خشونت کلامی یا خشونت فیزیکی می‌کشد.

– افراد عصبی به قدری نیروهای فکری و ذهنی‌شان درگیر خشم و پرخاشگری با دیگران می‌شود که توانی برای انجام کارهای سازنده و مولد ندارند.

در حالت خشم، جزو کدام دسته‌اید

همه ما در برابر مشکلات ناشی از خشم، از الگوها و روش‌های خاصی استفاده می‌کنیم که اگر چه یکسان نیستند، اما قابل پیش‌بینی‌اند. هاربت گلد هر لرنر در کتاب خود به نام زن و توانایی‌هایش، افراد را به دسته‌های مختلف خونگرم، خونسرد، بی‌مسئولیت و عیب جو تقسیم می‌کند و معتقد است هریک از این دسته‌ها هنگام تنش و هیجان شدید به گونه‌ای متفاوت عمل می‌کنند که در ادامه به آن می‌پردازیم.

خونگرم‌ها:

– این افراد هنگام خشم در ارتباط صمیمی با دیگران، معمولاً خود را سرزنش می‌کنند.

- آنان درباره احساسات و عقایدشان پرگویی می‌کنند و از دیگران نیز همین توقع را دارند.

- اگر یکی از نزدیکانشان نیاز به تنهایی و خلوت داشته باشد یا مدتی ارتباط خود را با آنها قطع کند، احساس می‌کنند طرد شده‌اند.

خونسردها:

- هنگام بروز اختلاف در روابط صمیمی به جای اندیشیدن به راه‌حل، روابط خود را با دیگران قطع می‌کنند.

- در نشان دادن نیاز، ضعف‌ها و وابستگی‌های خود ناتوانند.

- هنگام عصبی شدن از نظر روحی و جسمی، دنبال آرامش و فاصله گرفتن از دیگرانند.

مسئولیت‌پذیرها:

- برای حل مشکلی که باعث خشمشان شده، بسرعت اقدام و راه‌هایی از آن را پیدا می‌کنند.

- حل مشکل دیگران از نظر مسئولیت‌پذیرها در اولویت قرار دارد.

- برای این گروه دشوار است که بی‌تفاوت بمانند و ابتکار عمل را به دیگران بسپارند.

عیب‌جوها:

- این گروه هنگام خشم و عصبی شدن بد خلق، عصبی و کم حوصله می‌شوند و واکنش بسیار شدید و عصبی از خود نشان می‌دهند که گاه به جنگ و درگیری منجر می‌شود.

- آنان هنگام خشم، در چرخه تکراری ستیزه‌جویی و مشاجره قرار می‌گیرند.

- آنان دیگران را باعث اعمال و احساسات ناروای خود می‌دانند و بر این عقیده‌اند که آنها مانع و سد راه تغییر الگوی رفتاری‌شان هستند.

تأثیر عصبانیت بر سلامت

چارلز اسپیلبرگر، روان‌شناسی است که در زمینه عصبانیت تحقیقاتی کرده است. او و همکارانش پی برده‌اند، خشم و عصبانیت سلامت انسان را تهدید می‌کند. البته منظور وی عصبانیت چند دقیقه‌ای و گهگاه نیست چرا که این نوع عصبانیت طبیعی است. وی از عصبانیت‌های درازمدت و غضب ناشی از آن حرف می‌زند. عصبانیت بیش از حد انسان را می‌کشد، به این ترتیب که موجب بروز واکنشی غریزی یعنی ترشح ناگهانی آدرنالین می‌شود، فشار خون را بالا می‌برد و در نتیجه فرد عصبانی در معرض خطر حمله قلبی و سکته قرار می‌گیرد. او در باب نشانه‌های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم نیز آورده است، هنگام بروز خشم بدن حالت برانگیختگی و آماده‌باش پیدا می‌کند و این حالت با تغییرات فیزیولوژیک و روانی همراه است. به طور کلی خشم آثار منفی زیادی بر بدن فرد خشمگین می‌گذارد. افرادی که زیاد خشمگین می‌شوند معمولاً به فشار خون و بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند.

از طرفی فرو خوردن خشم در دراز مدت می‌تواند سر درد، ناراحتی گوارشی، فشار خون و افسردگی ایجاد کند. رایج‌ترین نشانه‌های خشم عبارتند از افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات بدن، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش سرعت تنفس، بی‌حسی و کرختی، لرزش صدا، تغییر رنگ چهره، سرد شدن و لرزش بدن، احساس تیر کشیدن در نقطه‌ای از بدن، عرق کردن، داغ شدن یا یخ کردن. البته این علائم در افراد متفاوت است. افراد عصبی در روابط بین فردی با مشکلاتی مواجه می‌شوند. آنان ممکن است به دلیل رفتار پرخاشگرانه از سوی دیگران طرد شوند یا اسباب ناراحتی و رنجش دوستان خود را فراهم سازند و سبب شوند دیگران از آنها فاصله بگیرند.

پرخاشگری نسبت به شریک زندگی شامل پیامدهای فیزیکی، روانشناختی و اقتصادی است. پیامدهای فیزیکی آن شامل آزار کلامی، آسیب‌های فیزیکی و افزایش بروز بیماری‌های جسمانی ناشی از فشار روانی است. آثار روانشناختی خشم نسبت به همسر مواردی مانند افسردگی اضطراب و کاهش عزت‌نفس طرف مقابل است.

علاوه بر این پدیده آزار و خشم نسبت به شریک زندگی، بر روابط میان فردی قربانیان نیز تاثیر سوء دارد. ترس از برقراری رابطه نزدیک و بی‌اعتمادی در ارتباط با دیگران از آن جمله است. در روابط زناشویی برخی بر این باورند که عصبانیت بهترین راه تاثیرگذاری بر همسر است در حالی که ممکن است این کار نه تنها تاثیر مثبت نداشته باشد، بلکه نتایج منفی هم داشته باشد اگرچه ممکن است بعد از نزاع، زن و شوهر احساس آرامش هم داشته باشند، اما گاهی ضمن مشاجره حرف‌هایی رد و بدل می‌شود که علاوه بر این که رابطه را تحت تاثیر قرار می‌دهد ممکن است سال‌های بعد هم در ذهن هر دو طرف باقی بماند. خشم در زندگی زناشویی و آزار همسر به دلیل آن که ماهیتی مزمن دارد و معمولا مدت‌های مدید تداوم می‌یابد، باعث می‌شود بسیاری از قربانیان آن دچار اختلال فشار روانی پس آسیمی شوند که شیوع این اختلال در زنانی که آزار جسمی بیشتری می‌بینند و دچار آسیب می‌شوند، بیشتر است. این مساله در زنانی هم که در معرض آزار کلامی قرار می‌گیرند، زیاد است.

انواع خشم را بشناسید

خشم رفتاری که شایع‌ترین نوع خشم است، معمولا شخصی را توصیف می‌کند که نسبت به هر چیزی که خشمش را بر می‌انگیزاند واکنش پرخاشگرانه نشان می‌دهد عوامل برانگیزاننده خشم می‌توانند بسیار گسترده باشد، در بعضی مواقع این عامل فرد دیگری است که با اعمال یا گفتارش موجب خشمگین شدن فرد پرخاشگر می‌شود. خشم انواع مختلفی دارد:

خشم منفعلانه: در این نوع پرخاشگری، فرد به طور مستقیم خشمش را ابراز نمی‌کند، اما در لفافه آن را نشان می‌دهد.

خشم کلامی: این نوع خشم از راه کلمات ابراز می‌شود و ممکن است همراه با پرخاشگری رفتاری باشد یا نباشد.

خشم خود آسیب‌رسان: در این سبک پرخاشگری، رفتارهای خود آسیب‌رسان به خود فرد برمی‌گردد. افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند، به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند خود را تنبیه می‌کنند.

خشم قضاوتی: تحقیر دیگران و ایجاد احساس بد نسبت به خودشان یا توانایی‌شان شکلی از خشم قضاوتی است.

بهداشت روانی را یاد بگیرید

کسی که در رفتارش نشانه عصبیت را بدون چون و چرا تشخیص می‌دهد، باید بهداشت روانی را بیاموزد. با عنوان بهداشت روانی شخص می‌آموزد چگونه از سلامت روحی‌اش محافظت کند. ویلی شنایدر تسیک در کتاب خود به نام درمان طبیعی عصبیت درباره درمان عصبانیت، راهکارهایی را پیشنهاد کرده است:

- یکی از سرگرمی‌های مناسب برای جلوگیری از خشم و عصبانیت، کارهای باغبانی است چرا که انسان از این طریق صبر و شکیبایی را یاد می‌گیرد.

- ماساژ و حرکت درمانی هم درمانی است که برای هر فرد عصبی مفید است چرا که شرکت فعال فرد را می‌طلبد.

- معالجه با گیاهان در گیاه درمانی موجب بهتر شدن حالات عصبی می‌شود و حتی در مواردی بیماری را از بین می‌برد.

- آب و هوای ملایم کوهستانی جنگلی هم برای افراد عصبی توصیه می‌شود. این نوع آب و هوا بهتر از کنار دریا یا آب و هوای مرتفع کوهستانی است.

- موسیقی درمانی هم مفید است. البته استفاده از ریتم آرام یک ملودی توصیه می‌شود. هر ریتمی که وزنی درست داشته باشد، برای آرام کردن اعصاب مفید است.

- سرگرم شدن با بچه‌ها یا حیوانات حتی اگر فقط منحصر به تماشای ماهی‌های آکواریوم باشد، نیز تاثیر مثبت دارد.

– گفت‌وگوهای یکجانبه‌ای که در آن بتوانید عصبانیت و خشم خود را تخلیه کنید، برای درمان عصبانیت پیشنهاد می‌شود.

معصومه اسدی

جام‌جم