

بیاموزیم چگونه خشم خود را کنترل کنیم

قطع شدن یک کار مورد علاقه- مورد ظلم واقع شدن- مسخره یا تحقیر شدن- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران- مورد بی اعتنایی یا بی توجهی قرار گرفتن- گول خوردن- آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی) حتماً با مواردی رویه رو شده اید که باعث عصبانیت فردی می شود، در حالی که چنین اثری در دیگران ندارد. شاید این سؤال برای شما مطرح باشد که چرا افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساس متفاوتی دارند؟ یا لاقل شدت احساسشان فرق می کند؟ به نظر می رسد که تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. پس در بسیاری از موارد ممکن است که ما از کسی برنجیم و خشمگین شویم، در حالی که آن فرد قصد رنجاندن ما را نداشته، ولی ما این طور برداشت کرده ایم.

عوامل محیطی: لگد شدن پایتان در مراسم عروسی، هنگام تماسای استقلال و پیروزی در ورزشگاه آزادی یا در کتابخانه عکس العمل متفاوتی را در شما بوجود می آورد.

عوامل فرهنگی: عوامل مذهبی، الگوی تربیتی، نظام ارزش های فرهنگی و ... بر نحوه بروز هیجان خشم در ما موثر است

عوامل هیجانی : وقتی ما خیلی خوشحال باشیم (مثلاً از خبر قبولی در دانشگاه)، عکس العمل ما نسبت به قطع برق، گرمای هوا و ... متفاوت است.

عوامل جسمانی: ابتلا به بیماری یا دردهای مزمن بر عکس العمل ما نسبت به موقعیت های خشم برانگیز مؤثر است و ممکن است زودتر از کوره در برویم.

نگرش و تفکر فرد: باید اندیشی، فاجعه سازی، تحمل کم ناکامی، موقعیت یا شکست، تبدیل ترجیحات به توضمات و تعمیم افراطی و ...

در نگاه اول انگار فقط دو راه برای مواجهه با هیجان خشم وجود دارد: به دل ریختن عصبانیت یا بروز دادن آن به دل ریختن عصبانیت= افسردگی بروز دادن عصبانیت= پرخاشگری

اما برخورد صحیح برخورد قاطعانه است که در آن فرد به خود آسیبی وارد نمی کند، به فرد دیگر آسیب وارد نمی کند و به حق و حقوق خود آگاهی داشته و مانع از ضایع شدن آن می شوند.

تعريف خشم خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. با این که خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

علائم هشداردهنده بروز خشم

یک نکته بسیار مهم در مورد کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوانیم آن را تشخیص دهیم و پیش از شدت پیدا کردن به کنترلش بپردازیم. برای این کار بهتر است نسبت به علائم اولیه ایجاد خشم در خود حساس شده و آنها را به محض بروز بشناسیم. این علائم در تمام افراد یکسان نیست. به موارد زیر توجه کنید: افزایش ضربان قلب و فشار خون- منقبض شدن عضلات- داغ شدن یا بخ کردن- تغییر در تنفس گشاد شدن مردمک چشم- بی حس شدن برخی از قسمت های بدن- تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)

این موارد برخی از علائم خشم هستند. هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می کند. شما هنگام عصبانیت کدام یک از این علائم را دارید؟ برخی از افراد معتقدند که خشم به صورت احساس فشاری شروع می شود که ناگهان از سمت قلب (دل) آدم شروع شده و در تمام بدن پخش می شود.

ترتیب ظهور این علائم نیز بسیار مهم است. اولین علامتی که هنگام خشم در شما به وجود می آید کدام است؟ علائم بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می شود؟

موقعیت های ایجاد کننده خشم:

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت ها و شرایطی است که احتمال دارد در آنها دچار خشم شویم. جالب است بدانیم که در اکثر موارد، افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم ما می شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به ماست، پایینه تر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه مان نیستند، داریم.

تحقیقات نشان می دهد که در اکثر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می شود. علی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می کنند، شامل موارد زیر نیز می باشد:



جاگاه هر یک از ما در پیوستار عصبانیت :
۱۰۰ افراد عصبانی افراد خونسرد
شما در این پیوستار در کجا قرار می گیرید؟

گروه آموزشی مشاوره استان زنجان

شیوه‌های عملی مدیریت خشم:

۱. ایجاد تغییر در محیط یا ترک موقعیت

گاهی در محیطی که قرار داریم، عواملی وجود دارد که آستانه تحریک ما را در مورد خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت ما می‌شوند. حذف این عوامل در صورت امکان، یا حتی ترک محیط می‌تواند باعث کاهش میزان خشم ما شود. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی از عوامل محیط را تغییر دهید، برای مثال، کاهش سروصدای تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم کنید، اطراف خود را مرتب کنید. در شرایطی که احتمال می‌دهید که ادامه حضور شما در آن محیط باعث درگیری شود، می‌توانید محیط را - بدون اهانت و در کمال احترام - ترک کنید.

۲. مقابله با افکار منفی

قبل‌آمدیدم که تفسیر ما از موقعیت و آن‌چه که به خود می‌گوییم می‌تواند باعث خشم یا آرامش ما شود. بنابراین، هنگام خشم به افکار خود توجه کنید. وقت کنید که آیا می‌توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به مثال‌های زیر توجه کنید:

این گونه فکر نکنیم:

افضاح است! وحشتناک است! همه چیز خراب شد.
همیشه همین طور است. هیچ وقت ملاحظه مرا نمی‌کند. اصلاً به فکر من نیست.

مخصوصاً این کار را کرد. می‌خواهد مرا خراب کند. از من متنفر است.
باید داد بزم تا حساب ببرد. اگر چیزی نگوییم فکر می‌کند نفهمیده‌ام.

بهتر است این گونه فکر کنیم:

خیلی بد شد. حق دارم ناراحت باشم، ولی دنیا که به آخر نرسیده.
رفتار بدی داشت. می‌توانست بیشتر حال مرا رعایت کند.
علوم نیست چرا این کار را کرده؟! شاید هم تصادفی باشد. درست است که رفتار بدی کرد، ولی رفتار او با همه همین طور است.
بهتر است به او نشان بدهم که ناراحت شده‌ام، ولی نه با داد زدن.
می‌توانم منطقی با او صحبت کنم و حرف‌هایم را بزنم.

۳. آرامسازی

آرامسازی (Relaxation) روش مناسبی برای کاهش خشم می‌باشد. یکی از روش‌های آرامسازی، تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و نظایر آن می‌توانند در کنترل خشم مفید باشند.

۴. حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می‌باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده‌تر کند. در چنین موقعیت بهتر است در کنار کنترل خشم خود راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابیم. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل‌هایی را به افراد می‌آموزد.

۵. ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه

کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه است. رفتار جرأتمندانه رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده‌اید.

چند ویژگی برای برخورد قاطعانه:

اظهار نمودن احساسات و هیجانات - احترام به حقوق دیگران - صداقت-مستقیم صحبت کردن-ابراز کلامی (بیان احساس، بیان درخواست‌ها، عقاید و ...)- ابراز غیر کلامی (تماس چشمی، صدا، حالات بدنی، گوش دادن و زمان بندی)- تناسب با فرد و موقعیت (جهان شمول نیست)- مسئولیت پذیری اجتماعی

چند رهنمود برای رفتار قاطعانه کلامی:

با اظهارات مثبت آغاز کنید. صریح باشید. دیگران را به این خاطر که شما را عصبانی کرده اند سرزنش نکنید. از کوچک نشان دادن خود پرهیز کنید. گله و شکایت‌های گذشته را زنده نکنید. از موضعه کردن و درس اخلاق دادن بپرهیزید. پای شخص سوم را وارد ماجرا نکنید. بجای انتقاد از تمام شخصیت طرف مقابل از رفتار خاص او انتقاد کنید. از شوخ طبعی بپرهیزید.

افرادی که در کنترل خشم مهارت دارند:

- مراقب اند خشم به عصبانیت بدل نشود
- بدون متهم کردن طرف مقابل مسئولیت احساسی خود را می‌پذیرد

- بجای قضاوت درباره شخصیت فرد مقابل درباره می‌موقعیت خشم برانگیز صحبت می‌کنند.

- سعی می‌کنند که احساس خشم به درازا نکشد.
- می‌تواند با طرف مقابل بدون اینکه کنترل خود را از دست بدنه صحبت کند و حرفهایی می‌زنند که از گفتن آن پشیمان نشوند.

مرحله اول مهارت کنترل خشم: خودآگاهی هیجانی

منظور این است که فرد به هیجان خود آگاهی داشته باشد و بفهمد عصبانی شده است. آگاهی نداشتن موجب بروز رفتاری می‌شود که به احتمال زیاد رفتار صحیحی نخواهد بود. مرحله اول خودآگاهی هیجانی گفتن جمله‌ای مثل من الان عصبانی ام یا الان ناراحت شده ام و مرحله‌ای دوم این است که به علت خشم خود پی ببریم. در ظاهر فکر می‌کنیم اتفاقات بیرونی باعث خشم می‌شوند اما در واقع افکار ناکارآمد علت اصلی خشم اند.

(محرك‌های بیرونی به شکل طبیعی زمینه‌ی خشم و ناراحتی ما را فراهم می‌کنند چون ما را از زیستین به اهداف مان باز می‌دارند، اما خود ما بوسیله افکار ناکارآمدمان موجب عصبانیت و پرخاشگری می‌شویم).

- آیا همیشه همه‌ی افراد باید صحیح رفتار کنند؟

- آیا من هیچ گاه در برابر دیگران اشتباہی نکرده‌ام؟

- آیا به صرف اینکه فرد بی ادب، بی عاطفه یا پرخاشگری می‌تواند حق دارم هر طور خواستم برخورد کنم؟

مرحله دوم مهارت کنترل خشم: خشنی کردن خشم

دو شیوه کلی خشنی کردن: بلند مدت، کوتاه مدت.
روشهای بلند مدت: شیوه‌هایی که بلند مدت باعث می‌شود در دراز مدت آستانه‌ی تحمل ما در موقعیت‌های خشم برانگیز افزایش یابد. شیوه‌هایی مثل ورزش‌های هوایی (دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری)، آرمیدگی (Relaxation)، پیش‌بینی (خستگی، گرسنگی، تغییرات هورمونی در دوره‌های بلوغ، عادتهای ماهیانه و زایمان، دردهای مزمن یا حاد، واپستگی جسمی یا روانی به موادی مثل نیکوتین، الکل و ...)، تخلیه‌ی احساسات منفی گذشته (کم اثر کردن احساسات منفی و خشمگینانه نسبت به موقعیت‌های گذشته).

روشهای کوتاه مدت: روش‌هایی که بلند مدت در آینده جواب می‌دهد. ما به روش‌هایی هم نیاز داریم که سریع تر به نتیجه برسد. خودآگاهی هیجانی (من در حال حاضر چه احساسی دارم: عصبانی ام)، تفسی عمیق، روش‌های حواس پرتی (شمردن اعداد، به یاد آوردن شهر، به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند، به یاد آوردن یک لطیفه). رفتار قاطعانه

افراد در برابر موقعیت‌های خشم برانگیز اغلب به ۴ حالت واکنش نشان می‌دهند:

منفعانه: خشم خود را فرو می‌خورند.

پرخاشگرانه: خشم خود را ابراز می‌کنند.

منفعل - پرخاشگر: به صورت نامشخص خشم خود را از طریق کله شق بازی، اشکال تراشی، پشت گوش انداختن و ... نشان می‌دهند. قاطعانه: ابتدا خشم خود را کنترل می‌کند و بعد هم بدون احساس ترس و پرخاشگری با فردی که موجب خشم اش شده گفتگو می‌کند.