

# بروکنار شلیک شدم

آناهیتا تاشک

از خشم بپرهیز که اول آن دیوانگی و آخر آن پشیمانی است.

حضرت علی (ع)

داشت داد می‌زد. رگ‌های گردنش زده بود بیرون. دنبال چیزی می‌گشت که پرت کند. همه اینها به این خاطر بود که خواهر کوچک‌ترش دوباره رفته بود سر وسایلش. عصبانی شده بود و داشت داد می‌زد. مادرش هم از رفتار او عصبانی شده و در حال سرزنش او بود. بارها دیده بود که پدر و مادرش وقتی عصبانی می‌شوند به جای داد و فریادزدن سعی می‌کنند از روش‌های دیگر استفاده کنند؛ برای مثال در مورد رفتار اشتباهش تذکر می‌دادند یا با او حرف نمی‌زدند و به قول بچه‌ها با او قهر می‌کردند، اما هر چه تلاش می‌کرد نمی‌توانست این روش‌ها را به کار ببرد. وقتی از چیزی یا کسی عصبانی می‌شد دنیا جلوی چشمانش تیره و تار می‌شد! دیگر هیچ نمی‌دید! فقط خودش بود و خودش و حرف‌هایی که از دهانش با شدت بیرون می‌پرید. قبول داشت که این روزها تعداد عصبانی شدن‌ها و شدت آنها بیشتر شده است. این روزها، منظور از زمانی بود که وارد مدرسه راهنمایی یا به قول آموزش و پرورش وارد مقطع متوسطه اول شده بود. از چهارده سالگی تا آنال که شانزده سالش بود روزبه‌روز و شاید ساعت به ساعت بدتر رفتار می‌کرد. باز جای شکرش باقی بود که سعی می‌کرد رفتارش را کنترل کند، اما گاهی دیگر طاقت نداشت و خون جلوی چشمانش را می‌گرفت. همیشه دنبال بهانه‌ای برای عصبانی شدن

می‌گشت. با خودش هم درگیر بود. خنده‌دار بود، اگر به‌جای خودکار آبی، خودکار قرمز را از جامدادی بیرون می‌آورد عصبانی می‌شد. مرتب مورد سرزنش والدین و دوستانش قرار می‌گرفت. از دست خودش کلافه بود و تعجب می‌کرد چرا این قدر عصبانی است! بالاخره دل را به دریا زد و نزد مشاور مدرسه رفت و علت این کلافگی و عصبانیت بی‌حد و خطرناک را جویا شد. با اینکه فکر می‌کرد دچار جنون شده است، اما مشاور مدرسه خیلی عادی و با دقت به حرف‌هایش گوش داد و قیافه‌اش هم تغییر نکرد، حتی سرش را هم به نشانه سرزنش تکان نداد! مشاور پرسید پدر و مادرش هنگام عصبانیت چه می‌کنند؟ آیا کسی در خانواده‌شان هست که چنین رفتارهای انفجاری داشته باشد؟

وقتی پدر و مادرش عصبانی می‌شدند با منطق شروع به صحبت می‌کردند و به دنبال علت رفتار نامناسب می‌گشتند و اگر بی‌منطقی می‌دیدند یا منطق طرف مقابل با آنها تفاوت داشت فقط به او تذکر می‌دادند و رفتار درست را می‌گفتند. خیلی کم عصبانیت پدرش را دیده بود و تا این سن مادرش را عصبانی ندیده بود. مادر وقتی ناراحت می‌شد سرزنش می‌کرد، اما پرخاشگری نمی‌کرد. به نظر او عصبانیت و پرخاشگری؛ یعنی داد و بیداد و پرت کردن هر چه دم دست است، مشاور برایش توضیح داد:

● خشم انفجاری به زبان خودمان؛ یعنی از کوره در رفتن. وقتی افراد نمی‌توانند خواسته‌های لحظه‌ای خود را کنترل یا به

بعد موکول کنند یا اینکه

تحمل شکست را ندارند دچار

خشم می‌شوند و از کوره در می‌روند؛ یعنی خشم خود را ناگهانی بروز می‌دهند. این گونه افراد خشم چندین روزه خود را در چند ثانیه و با شدت ابراز می‌کنند. بی‌حوصله هستند و با ناراحتی‌های خود کنار نمی‌آیند. البته تحقیقات نشان داده است که خشم انفجاری بیشتر به‌صورت ارثی بروز پیدا می‌کند، اما عوامل دیگر مثل ناکامی‌ها، نداشتن مهارت مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا و دارا بودن ویژگی‌های شخصیت مضطرب هم می‌تواند چنین رفتاری را به دنبال داشته باشد. اما وجود فردی با خشم انفجاری در خانواده و ارثی بودن این رفتار دلیل نمی‌شود شما هم به این رفتار نامناسب و آسیب‌زا ادامه دهید یا آن را توجیه کنید؛ چون روان‌شناسان، آموزشی برای کنترل خشم دارند تحت عنوان «مدیریت خشم».

● کلید شناسایی خشم بسیار مهم است؛ چون در مدیریت خشم به ما کمک می‌کند. **کلید اول:** بدانید چه کسانی باعث عصبانیت شما می‌شوند؟ من در این مورد یک پیش‌گویی دارم و آن اینکه شما از دست

## راه حل

● دوره نوجوانی گذر از دوره کودکی به بزرگسالی است و به خاطر این تغییر است که گاهی می‌تواند مثل یک سونامی باشد. هیجاناتی؛ مانند اضطراب، ترس و خشم در نوجوان شدیدتر و بیشتر بروز می‌کند. به مرور و با گذر از پل نوجوانی و کنار آمدن با این هیجان‌ها از شدت آنها کاسته می‌شود. در واقع فرد در ابراز هیجان‌ها پخته می‌شود، اما باید در همین زمان نوجوانی و ابتدای جوانی راه‌های مقابله و راه‌های مناسب ابراز هیجان را یاد بگیرد.

### این موارد را تمرین کنید:

- به علایم هشداردهنده خشم توجه کنید؛ مانند لرزش صدا، گر گرفتگی، انقباض عضلات مثل گره کردن مشت، افزایش ضربان قلب، نفس نفس زدن.
- توجه کردن به تفسیرها یا جرعه‌های فکری که از ذهن‌تان می‌گذرد.
- ببینید چه رفتاری را حین عصبانیت نمی‌توانید کنترل کنید (به‌طور مثال داد زدن)
- قبل از رسیدن به نقطه انفجار سعی کنید سوپاپ زودپزتان را شل کنید؛ یعنی با یکی از این روش‌ها خشم خود را کاهش دهید: ترک کردن محیط، پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی، ورزش، تماشای تلویزیون، کشیدن نفس عمیق، فکر کردن به چیزهای خوب، یاد خدا و دو رکعت نماز.
- شاید جالب باشد بدانید نفس کشیدن در چنین شرایطی

روش خاصی دارد: تا پنج

بشمارید و هوا را وارد

ریه‌هایتان کنید و پنج شماره

هوا را در ریه‌ها نگه دارید و

بعد آن را به بیرون منتقل کنید.

می‌توانید زمان‌هایی که خشمگین

هم نیستید این نوع نفس کشیدن

را تمرین کنید تا در زمان‌های

استرس‌زا و موقعیت‌هایی که

عصبانی می‌شوید به شما کمک کند.

● برای مدیریت خشم، تمرین کنید و

تمرین کنید و تمرین کنید. موقعیت‌هایی را

به یاد آورید که در گذشته شما را عصبانی کرده

است. بعد تفسیر کنید علت خشم شما چه بوده

است و سعی کنید هنگام مرور این موقعیت‌ها از

تمرین تنفسی هم کمک بگیرید.

دوست پرخاشگر ما با شنیدن این توضیح‌ها مطمئن شده بود که دیوانه نیست! و فهمیده بود که با کسب مهارت مقابله با موقعیت‌های خشم‌زا می‌تواند خشم خودش را مدیریت کند. البته مشاور به او گفته بود که باید روش‌های مناسب بیان هیجان‌ها را هم یاد بگیرد و هم تمرین کند. خوشحال بود چون می‌دانست که می‌تواند تفنگ عصبانیتش را به موقع غلاف کند!

افرادی که به شما نزدیک هستند و دوستشان دارید بیشتر عصبانی می‌شوید؛ زیرا هم زمان بیشتری را با آنها می‌گذرانید و هم اینکه از آنها توقع بیشتری دارید و با آنها رودربایستی ندارید.

**کلید دوم:** چه وقت‌هایی عصبانی می‌شوید؟ یعنی در چه شرایط جسمی و روان‌شناختی قرار دارید؛ به‌طور مثال هنگام گرسنگی و هوای گرم عصبانیت بیشتر خواهد بود. همین‌طور زمانی که مضطرب یا منتظر هستید سریع‌تر و راحت‌تر عصبانی می‌شوید. شناسایی این موارد کمک می‌کند تا زمانی که می‌خواهید از عصبانیت شلیک شوید لحظه‌ای به این شرایط و افراد فکر کنید و اسباب خشم‌تان را پیدا کنید (مثل کم خوابی شب گذشته) این آگاهی‌ها می‌تواند به کنترل خشم کمک کند. یادتان باشد دانستن این نکته‌ها تا زمانی که موجب تغییر رفتار شما نشوند، ارزشی ندارند. گاهی تمرین و پشتکار زیادی لازم است تا دانش شما «درونی» شود.

در این مورد، مولا علی (ع) می‌فرماید: «بی‌ارزش‌ترین دانش، دانشی است که بر سر زبان است و برترین علم، علمی است که در اعضا و جوارح آشکار است.»

منابع  
حامدی، (۱۳۸۹). کنترل خشم. تهران، نشر قطره.  
کاپلان، ه. سادوک، ب و گرب، ج (۱۳۹۰). خلاصه روان‌پزشکی علوم رفتاری - روان‌پزشکی بالینی، ترجمه نصرت‌اله پورافکاری. انتشارات شهرآب.

