

آبی بر آتش

مهارت‌های غلبه بر خشم



« ندا بیات

« تصویرگر: حمید خلوتی

مهارت‌های زندگی دسته‌ای از توانایی‌های روانی و اجتماعی هستند که با یادگیری آن‌ها می‌توان حس زیبای بهتر زیستن و خوش‌بختی را تجربه کرد. این مهارت‌های ده‌گانه شامل موارد زیر هستند:

- « مهارت کنترل خشم
- « مهارت جرئت‌مندی
- « مهارت تصمیم‌گیری
- « مهارت حل مسئله
- « مهارت تفکر خلاق
- « مهارت تفکر نقاد
- « توانایی برقراری ارتباط مؤثر
- « مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی
- « خودآگاهی
- « مهارت همدلی کردن
- ما در این شماره، به بررسی مهارت کنترل خشم می‌پردازیم.

« مهارت کنترل خشم

فرض کنید با هم‌کلاسی‌تان وارد بحث می‌شوید و کار کم‌کم به سمت درگیری می‌کشد. یا با پدر یا مادرتان حتی در کوچک‌ترین مسائل دچار اختلاف و آماده دعوا می‌شوید. و یا در صف خرید، فردی می‌خواهد زرنگی کند و نوبتش را جا بزند و در جلوی شما قرار گیرد. در این موقعیت‌ها چه عکس‌العملی از خودتان نشان می‌دهید؟ به طور کلی هر وضعیتی که ما را دچار ناکامی کند، احساس خشم را در ما به وجود می‌آورد؛ مثل وقتی که به خواسته خود نمی‌رسیم، یا تحقیر می‌شویم. البته این خشم همیشه نسبت به اطرافیان یا موقعیت‌های بیرونی نیست. گاهی ما از خودمان، ضعف‌هایمان و اینکه توانمندی‌های لازم را نداریم، خشمگین می‌شویم. هیجان‌هایی که بیشتر با خشم همراهند، عبارت‌اند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض‌ورزی، تحقیر و ناراحتی.

هنگام بروز خشم از جمله‌هایی که بار عاطفی شدید دارند، مثل «من از تو متنفرم»، استفاده نکنید.

« عواقب کنترل نکردن خشم

« هنگام بروز عصبانیت، تمرکز و ادراک بسیار محدود می‌شود و همه توجه و فکر ما روی موضوعی که از آن خشمگین شده‌ایم، تمرکز می‌یابد. پردازش اطلاعات مختل و امکان تفکر سازنده، ارزیابی صحیح و استدلال کارآمد بسیار ضعیف می‌شود. در نتیجه این طور به نظر می‌رسد که رفتار ما با مشکل تناسب ندارد. تکرار این عمل سبب رنجیدگی اطرافیان و مختل شدن ارتباط ما با آن‌ها می‌شود.

« همچنین، کنترل نکردن خشم و فوران آن به صورت پرخاشگری سبب کاهش حافظه، و توجه و تمرکز نسبت به موقعیت و رفتار اطرافیان می‌شود و کارایی ما را ضعیف می‌کند. از طرف دیگر، خشمگین شدن‌های متوالی در درازمدت زمینه‌ساز بروز اختلالات قلبی - عروقی می‌شود و می‌تواند به سکنه قلبی یا مغزی بینجامد. زیرا بدن ما هنگام خشم حالت آماده‌باش پیدا می‌کند.

« خشم گاهی علاوه بر ایجاد افسردگی، بی‌خوابی، و رفتارهای پرخاشگرانه یا منفعلانه، نشانه‌های جسمی هم از خودش نشان می‌دهد؛ نشانه‌هایی از قبیل:

- « افزایش ضربان قلب
- « تغییرات رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ‌پریدگی)
- « انقباض عضلات بدن
- « گشاد شدن مردمک چشم
- « احساس تیر کشیدن در نقطه‌ای از بدن
- « افزایش سرعت تنفس
- « عرق کردن، بی‌حسی و کرختی
- « داغ شدن، یخ کردن یا لرزش بدن
- « لرزش صدا



افراد به روش‌های متفاوت خشم خود را بروز می‌دهند:

رفتار منفعلانه: احساس خشم را در خود فرو می‌برد و چیزی نمی‌گوید. آن را پنهان می‌کند و با توسل به اهمال‌کاری، دلیل تراشی، اظهار ناتوانی و فراموش‌کاری یا انجام ندادن خواسته فرد مقابل، آن را بروز می‌دهد. این روش درست نیست، زیرا موجب می‌شود، عقده‌های متراکم در درون شما شکل گیرد و حقوقتان پایمال شود.

رفتار پرخاشگرانه: احساسات فرد بدون کنترل، از طریق توهین،

طعنه، برچسب زدن، تحقیر، درگیری‌های فیزیکی، صدمه زدن و رفتار خصمانه بروز می‌کند. این روش هم درست نیست و باعث پایمال شدن حقوق دیگران می‌شود.

برای کنترل خشم یک قانون کلی وجود دارد: بین عاملی

که خشم ایجاد کرده و عکس‌العملی که بعد می‌خواهید نشان دهید، یک وقفه یا فاصله ایجاد کنید. این وقفه کمک می‌کند تا آرامش نسبی بیابید و بتوانید تصمیم صحیح بگیرید. مثلاً یک لیوان آب سرد بنوشید؛ موسیقی گوش کنید؛ به پیاده‌روی یا ورزش بروید؛ تلویزیون نگاه کنید؛ نفس عمیق بکشید، تا چهار ثانیه بشمارید و سپس آن را خارج کنید؛ افکار و احساسات خود را با صدای بلند برای خودتان تکرار کنید و یا آن‌ها را روی کاغذ بنویسید؛ افکار خشم برانگیز را متوقف کنید. هرگاه متوجه این افکار شدید با صدای بلند یا در ذهن خود فریاد بزنید: «بس کن!»

بهتر است فکر خود را متوجه مسائل دیگری

کنید: مثل اینکه در ذهن به یک طبیعت سبز یا یک موقعیت خوشایند فکر کنید. از تکنیک‌های «آرام‌سازی» استفاده کنید؛ مخصوصاً قبل از مقابله یا رودررو شدن با فردی که باعث عصبانیت شما شده است. اگر نمی‌توانید جلوی خشم‌تان را بگیرید، لافل میزان آن را برآورد کنید و بر اساس آن به دیگران هشدار دهید یا محیط را ترک کنید. اگر نتوانستید جلوی خشم‌تان را بگیرید، بین بد و بدتر، بد را انتخاب کنید. یعنی به جای آسیب‌رساندن به دیگران یا به خطر انداختن موقعیت‌تان، به چیزی لگد بزنید یا در خلوت، فریاد بکشید تا آرام شوید.



رفتار قاطعانه: به معنی ابراز و

توصیف احساسات، افکار و نظرات خود است. یعنی بدون اینکه

حق از شما سلب شود، بر اعتقادات

خود پایداری می‌کنید. بدون اضطراب، احساسات و

انتقادات خود را بیان می‌کنید و در عین حال حق دیگران را نیز

محترم می‌شمایید.

← **خشم و پرخاشگری** با هم فرق دارند. شما می‌توانید بدون پرخاشگری هم خشم خود را ابراز کنید. اما بهتر است برای بیان آن، از احساسات خودتان که با کلمه «من» توصیف می‌شود، نه «تو» شروع کنید. مثل اینکه به جای گفتن جمله «تو آدم بی‌ادبی هستی»، بگویید: «من از این نوع صحبت کردن تو ناراحت هستم». پس از بیان احساس خودتان منتظر توضیح طرف مقابل باشید و واقعاً به حرف‌هایش بدون قضاوت گوش کنید تا بتوانید درست تصمیم بگیرید.

← **سعی کنید** علائم خشم را که در قبل ذکر شدند، در خودتان پیدا کنید تا پیام‌های کلامی و غیرکلامی شما هنگام بروز آن‌ها یکی باشد. این‌گونه مخاطب شما گیج نمی‌شود.

← **هدف** شما هنگام بروز خشم، مذاکره است نه منازعه.

ایده آل‌گرا نباشید: هیچ‌کس بهترین نیست. اگر بخواهید

نقش بهترین و باکلاس‌ترین آدم را بازی کنید، چون نیستید، عصبانی می‌شوید. مشکلات همه مردم جهان و بی‌فرهنگی‌ها را شما قرار نیست حل کنید. بهتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سپری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. آن‌ها بی‌خیال و آسوده‌خاطرند یا شوخ‌طبع. خنده، تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد.

از افرادی که می‌توانند در کم کردن خشم شما مؤثر باشند کمک بگیرید تا راهنمایی‌تان کنند. والدین، یک دوست صمیمی، یا یک روان‌شناس شاید گزینه‌های خوبی برای موضوع باشند.

و مهم‌ترین نکته این است که خشم‌تان را سرکوب نکنید. اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده است، بروید و با همان شخص رودررو صحبت کنید. البته او را به رگبار اتهامات لفظی نبندید. فقط درباره همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید؛ نه آنچه وی انجام داده است. البته پس از بروز خشم نسبت به افراد، مرحله حل مسئله را هم داریم که در شماره‌های بعد به آن می‌پردازیم.