



از کوره در نرو



خشم و عصبانیت احساسی است که شدتش ممکن است کم یا زیاد باشد. این احساس معمولاً با بروز تغییرات کار اندام‌شناختی (فیزیولوژیک) همراه است؛ تغییراتی که بدن را برای نزاع آماده می‌کنند. این احساس غالباً در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می‌گیرد. جرقه اولیه عصبانیت، فکر یا کلام یا رفتاری است که باعث می‌شود فرد به یکی از احساس‌های ذکرشده دچار شود و از کوره در رود. به‌طور مثال، ممکن است یک نفر به‌دنبال یک آسیب جسمی، احساس درد کند و عصبانی شود. ممکن است یک نفر به دلیل قرار گرفتن در موقعیتی خاص احساس ناامیدی کند یا از طرف هم‌کلاسی‌هایش طرد و عصبانی شود. واکنش کار اندام‌شناسانه بدن به احساس عصبانیت را «واکنش جنگ‌وگریز» می‌نامند؛ چون تغییراتی که متعاقب این واکنش در بدن اتفاق می‌افتد به‌گونه‌ای است که فرد را برای جنگ‌وگریز و مواجهه با شرایط اضطراری آماده می‌کند.

مهم‌ترین این تغییرات عبارت‌اند از:
- افزایش سرعت و تعداد تنفس؛

دکتر اعظم گودرزی
دکترای تخصصی آموزش
بهداشت و ارتقای سلامت

در نقطه مقابل، عصبانیت برخی از افراد نه تنها پنهانی و گهگاه نیست، بلکه آشکار و همیشگی است. بنابراین، بدن این افراد تقریباً همیشه در وضعیت جنگ و گریز است. به بیان دیگر، بدن آنها همیشه منتظر وقوع وضعیتی اضطراری است. در چنین شرایطی، بدن فرصت کمی برای استراحت دارد و در نتیجه دستگاه ایمنی که مسئول مبارزه با عوامل بیماری‌زاست، دچار افت عملکرد می‌شود. این افراد در اصطلاح دچار نشانگان (سندروم) خشم هستند. مبتلایان به این نشانگان معمولاً سروتونین کمتری در مغز خود دارند. سروتونین یک میانجی شیمیایی بدن است که می‌تواند به تنظیم احساسات و عواطف کمک کند. افرادی که سطح سروتونین مغزشان پایین‌تر از حد طبیعی است، معمولاً پرخاشگر و تهاجمی هستند. کاهش سطح سروتونین مغز رابطه معناداری با ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی دارد.

افرادی که عصبانیت پنهان دارند، گاهی خشم خود را به شیوه‌های زیان‌باری بروز می‌دهند. مثلاً ممکن است در ابراز خشم خود «فرافکنی» کنند. منظور از فرافکنی، نسبت‌دادن احساسات یا مشکلات خود به فرد یا افراد دیگر است. به‌طور مثال، دانش‌آموزی که در یک آزمون نمره پایین می‌گیرد، ممکن است به‌جای ابراز آشکار عصبانیت خود، همه تقصیرها را گردن معلمش بیندازد یا بگوید آزمونی که از او گرفته‌اند، استاندارد نبوده است.

برخی از افرادی که عصبانیت پنهان دارند، عصبانیت خود را با «جایگزینی» ابراز می‌کنند. منظور از جایگزینی، خالی کردن خشم بر سر کسی یا چیزی است که عامل بروز خشم نبوده. به‌طور مثال، دانش‌آموزی که از وضعیت خانوادگی خود عصبانی است، امکان دارد به تخریب اموال عمومی دست بزند. احساس عصبانیت احساس زیان‌باری نیست، بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگون ضرورت می‌یابد. با این حال، فراگیری روش‌های مهار خشم و ابراز آن به شیوه‌ای مناسب، بسیار مهم و لازم است. **چند تمرین می‌تواند در مهار خشم به شما کمک کند:**

۱. یک دفترچه عصبانیت برای خودتان درست کنید. در این دفترچه فهرستی از موضوعاتی را که می‌توانند شما را عصبانی کنند یادداشت کنید. این فهرست به شما کمک می‌کند ریشه‌های خشم خود را بشناسید. دفترچه می‌تواند به شما کمک کند نشانه‌های خشم خود را نیز بشناسید. سپس با اطلاع از این موارد، ارزیابی ساده‌ای از خودتان به عمل

- افزایش ضربان قلب و فشار خون؛
- خشکی دهان.

عصبانیت پنهان حالتی از عصبانیتی است که به‌درستی تشخیص داده نمی‌شود یا به شیوه نامناسب ابراز می‌شود. برخی رفتارها می‌توانند نشانه عصبانیت پنهان باشند. مثلاً اظهار نظر منفی و بی‌رحمانه درباره دیگران، تمسخر دیگران، به تعویق انداختن کارها، بی‌علاقگی به همه‌چیز، افسردگی و خستگی دائمی و خمیازه‌های مکرر. آثار زیان‌بار عصبانیت پنهان برای سلامت، بیشتر از آثار زیان‌بار عصبانیت آشکار است. گاهی عصبانیت پنهان، مدتی پس از پنهان ماندن، ناگهان آشکار می‌شود و طغیان می‌کند. در چنین مواقعی، عصبانیت پنهان به شکل دعوایی شدید و غیرقابل منتظره ظهور و بروز می‌یابد. فردی که عصبانیت پنهانش آشکار می‌شود، معمولاً فشار زیادی به عضلات چهره خود وارد می‌کند، گاهی عضلات گردن و شانه‌اش دچار گرفتگی می‌شوند. هر از گاهی سر درد می‌گیرد و فشار خونسش بالا می‌رود، دچار کاهش یا افزایش وزن می‌شود و احتمال ابتلایش به برخی سرطان‌ها نیز افزایش می‌یابد.



۵. یک دفترچه ویژه داشته باشید؛ دفترچه‌ای که بتواند در کنترل خشم کمکتان کند. چنین دفترچه‌ای می‌تواند صرفاً متشکل از پرسش‌هایی باشد که در بند اول این توصیه‌نامه به آن‌ها اشاره شده است. شما می‌توانید در این دفترچه فقط پاسخ‌های خودتان را به پرسش‌های مطرح‌شده درباره هر موقعیتی که عصبانی‌تان کرده است مکتوب کنید و در فرصتی دیگر مطالب دفترچه را مرور و رفتار خود را ارزیابی کنید.

۶. آثار منفی عصبانیت را با ورزش و فعالیت جسمانی کاهش دهید. ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند سطح عصبانیت شما را پایین بیاورد. به‌طور مثال، می‌توانید به ورزش‌های هوازی، شنا، اسکیت کردن یا دوچرخه‌سواری بپردازید.

۷. از رفتارهای ایمن استفاده کنید. شما می‌توانید در ابراز عصبانیتان از شیوه‌هایی کمک بگیرید که عواقب زیانباری برای خودتان و دیگران ندارند. مثلاً مهر را محکم در جویز بکوبید، به بالش خودتان مشت بزنید یا یک توپ تنیس را محکم فشار دهید.

۸. حس شوخ‌طبعی‌تان را از دست ندهید. گفتن یا شنیدن لطیفه یا پرداختن به یک سرگرمی تفننی و بامزه، البته به شرطی که برای دیگران توهین‌آمیز نباشد، می‌تواند شما را آرام‌تر و شرایط را متعادل‌تر کند. خندیدن می‌تواند به‌وضوح از آثار و تبعات عصبانیت بکاهد.

۹. مهار خشم را تمرین کنید. موقعیتی فرضی را که می‌تواند عصبانی‌تان کند تجسم کنید و خوب فکر کنید و ببینید در چنین شرایطی برای کنترل خشم خودتان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید و چه حرفی می‌توانید به زبان بیاورید. سپس در مقابل آینه همان رفتارها را انجام دهید و همان حرف‌ها را به زبان بیاورید. این کارها را بهتر است در مقابل دوست خود، والدینتان یا یکی از نزدیکان خود نیز تکرار و ارزیابی کنید.

۱۰. با والدین، همسر یا همکاران حرف بزنید. بزرگ‌ترها می‌توانند به شما کمک کنند خشم خودتان را مهار کنید و بهتر آن‌ها را بشناسید و ابراز کنید. آن‌ها می‌توانند اقدامات مفید و کم‌عارضه در چنین شرایط خاصی را به شما پیشنهاد و به‌خوبی از شما حمایت کنند.

آورید و ببینید آیا نسبت به فرد یا موقعیت خاصی واکنش افراطی نشان داده‌اید یا نه؟ آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط قرار گرفته‌اید یا نه؟ اگر درباره دلیل خشمتان به اطلاعات کافی دست پیدا کردید، می‌توانید واکنش خود را ارزیابی کنید و پرسش‌هایی از این دست از خودتان بپرسید:

- * من چه احساسی دارم؟
- * چه چیزی باعث شده است من این احساس را داشته باشم؟
- * آیا احساس من قابل توجیه است؟
- * آیا من همچنان در برابر آن فرد یا آن موضوع همان احساس را دارم؟
- * نحوه درست ابراز خشم من چگونه می‌توانست باشد؟

۲. از «خودگویی» استفاده کنید. منظور از خودگویی، حالتی است که کلماتی خطاب به خودتان می‌گویید؛ کلماتی که می‌توانید هنگام عصبانیت نیز به خودتان بگویید؛ مثلاً:

- * من می‌توانم این وضع نابسامان را مدیریت کنم.
- * من می‌توانم قبل از اینکه چیزی بگویم چند نفس عمیق بکشم.
- * من می‌توانم قبل از هر واکنشی تا ده بشمارم؛ یک ... دو ... سه ...
- * من می‌توانم خودم را کنترل کنم و از کوره در نروم.

۳. از «من پیام» استفاده کنید. «من پیام» پیامی است که می‌تواند خشم شما را از یک فرد یا موقعیت خاص به شیوه مناسب و آشکار بیان کند. چنین پیامی مخاطب شما را به واکنش تدافعی و پرخاشی‌گرانه وادار نمی‌کند؛ دقیقاً برعکس «تو پیام»، که هدفش صرفاً متهم کردن و مقصر نشان دادن طرف مقابل است، با لحن نامناسب و بدون ارائه دلایل کافی.

۴. نامه بنویسید. نگارش نامه، شیوه‌ای سالم و ایمن برای ابراز خشم است. شما می‌توانید واکنش‌های عصبی خود را بدون هیچ‌گونه سانسوری مکتوب کنید و سپس در فرصتی دیگر نامه را مطالعه و قبل از فرستادن، اصلاحاتی در آن اعمال کنید. حتی می‌توانید تازمانی که آرام‌تر شوید، صبر کنید و سپس به نامه‌نگاری مشغول شوید. مدتی بعد، ممکن است تصمیم بگیرید نامه را فقط خودتان بخوانید و اصلاً آن را نفرستید.

منابع

1. Vatankhah H, Daryabari D, Ghadami V, KhanjanShoeibi E. Teaching how life skills (anger control) affect the happiness and self-esteem of Tonekabon female students. *Procedia-social and behavioral sciences*. 2014 Feb 21;116:123-6.
2. Rozi F, Tohet M, Aini Q, Imamah NN. Anger Management in Improving Teacher Performance in School. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. 2022 Feb 22;6(1):243-53.
3. Faupel A, Herrick E, Sharp PM. Anger management: A practical guide for teachers. Routledge; 2017 Oct 16.