

به نام خدا

همه انسانها خشمگین می شوند:

هر چند همه ما خشم را تجربه می کنیم ولی معمولاً سعی می کنیم آن را با شیوه ای سازنده ابراز کنیم. برخی از افراد تا زمانی که فشار ناکامی و خشم درونی، زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا نکرده است خشم را در خود نگه می دارند. برخی دیگر از افراد ظاهراً در عصبی شدن، فریاد کشیدن، زدن و پرتاب کردن یعنی رفتارهایی که قلبها را می کشند، به اموال آسیب وارد می کند و گاهی بدتر از این اعمال، متخصص و خبره هستند.

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می زند، اداره و کنترل خشم لزوماً به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد.

هر چند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه ای سازنده، تازه و غریب به نظر رسد ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می نویسند یا آن را نقاشی می کنند، با دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می کنند، قدم می زنند، ورزش می کنند یا آمیزه ای از این رفتارها و سایر فعالیت ها را انجام می دهند به آرامش دست می یابند.

اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید می توانید این کار را انجام دهید.

نشانه های اولیه خشم، نشانه های هشدار دهنده

بیشتر ما انسانها از نشانه ها و سر نخ های موقعیتی، بدنی و شناختی که بر پاسخ های خشم ما مقدم هستند ناآگاه هستیم. آگاهی از این سر نخ ها و نشانه ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم است زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت اضافی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد.

توجه زیادی به حالت زیر بکنید:

➤ موقعیتهای (افراد و مکان هایی) که شما را خشمگین می کنند.

➤ تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می دهند.

(برای مثال: افزایش ضربان قلب، احساس فشار در سر، احساس داغ شدن، مشت شدن دست ها، دندان به هم فشردن، احساس گرفتگی و سفتی در ناحیه شکم، سینه و غیره)

➤ نشانه های شناختی یعنی افکاری که شما درباره گذشته، حال و یا آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می شود. داشتن فهرستی از این نشانه ها بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند دیگر به او و حرفهای وی توجه نمی کنند، دیگری فکر کند دیگران قصد توهین یا بی توجهی عمدی را دارند و پدری فکر کند آینده فرزند او با این کارهایش تباه خواهد شد.

شما متوجه خواهید شد همین شناسایی علائم هشدار دهنده، موجب کاهش شدت،

مدت و یا فراوانی خشم شما می شود!

وقفه ای بیندازید

حال که شما نشانه ها و سر نخ های خشم خود را شناخته اید می توانید هر گاه متوجه این علائم شدید، مکثی کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه ای و نفس عمیق می تواند اثر ژرفی بر شما بگذارد. بر خشمی که شما احساس می کنید، بر آنچه که به خود می گوئید و بر آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد.

تغییر اندیشیدن (خشم آمیز)

شیوه اندیشه ما با شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه ها ما را مستعد خشم و ناکامی می کنند. شیوه های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را به کار می گیرند عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران، نتایج دلبخواهی گرفتن، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر دو قطبی (خوب - بد، سیاه - سفید).

شیوه های درمانی که می توانند به ما کمک کنند عبارتند از:

- از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگریستن.
- تأمل درباب آنچه مایلید انجام دهید.
- تأمل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود
- قبول این نکته که همه خطاپذیرند.
- جستجوی شیوه هایی که به کمک آنها می توان یک موقعیت مشکل زا را به

نحوه مثبت کنترل و اداره کرد.

ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هر گاه متوجه شدید که توانسته اید با یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود بپرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد، توان شما چگونه است؟ روی این مسأله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید.

عفو هدیه ای است که شما می توانید به خود بدهید:

افراد خوب هم می توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سوء استفاده، بی عدالتی، بی توجهی و تنگ نظری، همه و همه واقعیت‌های جهانی هستند که در آن زندگی می کنیم. گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده اند. غیر قابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می شود رفتار شخص موجهه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می بخشیم. وقتی ما شخصی را می بخشیم به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می دهیم. زندگی ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارد. پس:

عفو هدیه به دیگران نیست بلکه هدیه به خودمان است.

تنفر وقت و انرژی زیادی می گیرد

وقت و نیرویی که تنفر از شما می گیرد می تواند به مردم و فعالیتهایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می شود . شما نباید مادامی که احساس آمادگی در این زمینه نکرده اید آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید به تدریج یاد خواهید گرفت چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها پیروی نمایید.

خودتان را بیان کنید.

پس از آنکه خشم خود را واریسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است درباره نوع رفتاری که می خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی اتخاذ کنید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه، عصبانیت، نفرت، انتقام، لذت یا چیز دیگری. هر چه خود و احساس خود را بشناسید بهتر عمل خواهید کرد.

انتخاب های سالم برای پیشگیری از خشم

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم، غذای خوب، لذت از اوقات فراغت، تفریح، عبادت و معنویت نیاز دارید.

منابع اضافی

اگر کنترل خشم مشکل جدی شماست و با این آموزش ها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیربنای آن باشد. انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روان پزشک، روان شناس یا پزشک است. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به کتاب های مربوطه و یا مرکز مشاوره و روانپزشکی مراجعه کنید.