

مدیریت خشم

برخی از روش های ناکارآمد تخلیه خشم



آنچه در این متن می خوانیم:

عوامل برانگیزانندهی خشم انسان

آیا همه به یک اندازه خشمگین می شوند؟

چهار روش نادرست مدیریت خشم

چند پیشنهاد برای مدیریت خشم

آخرین بار چه زمانی خشمگین شدید؟

جدای از این که علت خشم شما چه بوده باشد، با اطمینان می توان گفت که اگر یک انسان سالم و معمولی و متعادل باشید، نباید از آخرین مرتبه ای که خشمگین شده اید، زمان زیادی گذشته باشد. خشم، هم مانند شادی و غم و ترس و تعجب، یکی از احساسات انسانی است که گاه و بی گاه به سراغ ما می آید و مدتی با ما همراه می شود.

خشمگین شدن مثل هر احساس دیگری **کاملاً طبیعی** است. آنچه باعث می شود ما نگران خشمگین شدن باشیم و به فکر مدیریت آن باشیم، **حرف ها و رفتارهایمان به هنگام خشم** است.

عوامل برانگیزانندهی خشم انسان

- ✚ وقتی می‌خواهیم کار یا حرکتی انجام دهیم و کسی مانع آن می‌شود (به ویژه اگر حس کنیم این کار عمدی است)
- ✚ ناامیدی و درماندگی هم می‌تواند در ما خشم ایجاد کند. این خشم، صرفاً در تعامل با انسان‌ها و نظام‌های اجتماعی نیست. حتی یک وسیله‌ی فیزیکی (برای مثال نرم افزاری که به درستی نصب نمی‌شود) هم می‌تواند احساس خشم را در ما برانگیزد.
- ✚ ضعف در یک مهارت و حتی ناتوانی‌های ساده (مثلاً این‌که نمی‌توانیم مطالب خوانده شده را به خاطر بیاوریم) هم می‌تواند ما را خشمگین کند.
- ✚ وقتی کسی می‌خواهد به شکل فیزیکی به ما آسیب بزند، ممکن است خشمگین شویم.
- ✚ وقتی کسی می‌خواهد به شکل روانی به ما آسیب بزند، مثلاً به ما توهین کرده یا ما را مسخره می‌کند.
- ✚ حتی طرد شدن توسط کسی که دوستش داریم هم، می‌تواند علاوه بر غمگین شدن، خشم ما را هم برانگیزد.

این فهرست متنوع هم، تأکید دیگری بر همان نکته‌ای است که در ابتدا مطرح کردیم: **خشمگین شدن، طبیعی است و هر لحظه ممکن است خشم فرصتی پیدا کند و به سراغ‌مان بیاید.**

بنابراین هنگامی که از **مدیریت خشم** حرف می‌زنیم، قصد نداریم خشمگین شدن را نفی کنیم؛ بلکه صرفاً می‌خواهیم درباره‌ی گفتار و رفتارمان پس از خشمگین شدن، حرف بزنیم.

آیا همه به یک اندازه خشمگین می‌شوند؟

قطعاً نه. انسان‌های مختلف در مقابل رویدادهای یکسان، عکس‌العمل‌های متفاوتی دارند. رویدادی که یک نفر را خشمگین نمی‌کند، ممکن است فردی دیگر را تا مرز غیرقابل کنترل بودن، به پیش ببرد.

به افرادی که استعداد بیشتری برای خشمگین شدن دارند، Anger-prone (زود-خشم) می‌گوییم. بخشی از زودخشم بودن و کنترل نداشتن بر خود، ژنتیکی است و به سادگی تغییر نمی‌کند. اما رویدادهای محیطی هم می‌توانند ما را به فردی Anger-prone تبدیل کنند. گاهی اوقات هم، **اعتیاد به خشم** (Rageholism) باعث می‌شود که یک فرد، زود-خشم شود. اگر شما پس از خشمگین شدن و برون‌ریزی خشم خود، نتایج مثبتی بگیرید (مثلاً دیگران حرف‌تان را قبول کنند)، ممکن است به تدریج به خشمگین شدن معتاد شوید. به این معنا که خشم به بخش ثابتی از الگوی ذهنی - رفتاری شما تبدیل می‌شود و آن را به عنوان ابزاری برای دستیابی به خواسته‌های خود در نظر می‌گیرید.

چهار روش نادرست مدیریت خشم

بسیاری از ما، خشم خود را به روش‌هایی که نادرست و ناکارآمد هستند، مدیریت می‌کنیم. روش‌هایی که بعضی از آن‌ها در کوتاه‌مدت به ما آسیب می‌زنند و برخی دیگر، در صورت تکرار، می‌توانند لطمه‌های جبران‌ناپذیری به ما وارد کنند.

فرو خوردن و جسمانی کردن خشم

بعضی از ما، تصمیم می‌گیریم که خشم خودمان را نشان ندهیم و تا حد امکان آن را پنهان کنیم. خصوصاً اگر احساس کنیم که طرف مقابل (یا اطرافیان) این ابراز خشم را موجه نمی‌شمارند و بروز دادن خشم، می‌تواند جایگاه ما را نزد آن‌ها ضعیف کند. این شیوه‌ی فروخوردن خشم، اگر بارها تکرار شود، ممکن است به تدریج خود را در قالب نشانه‌های جسمانی مثل سردردهای میگرنی، زخم معده و بیماری‌های مشابه نشان دهد. به این افراد، گاهی Somatizer گفته می‌شود. Soma به معنای بدن است و Somatizer به کسی اشاره دارد که با سرکوب کردن احساسات و عواطف، باعث می‌شود که این عواطف خود را به شکل فیزیکی در بدن بروز دهند.

مجازات و تنبیه خود

بعضی از ما، اساساً تجربه کردن خشم و خشمگین شدن را نامطلوب و نادرست می‌دانیم. در حدی که فکر می‌کنیم یک انسان پخته و جاافتاده و مسلط بر خود، هرگز نباید خشم را تجربه کند و خشمگین شدن، یک اتفاق ناپسند است. به عبارت دیگر، نمی‌توانیم باور کنیم که خشم هم مانند احساسات پایه‌ی دیگر، کاملاً انسانی است و تجربه‌ی آن، درست مانند تجربه‌ی هر احساس دیگری، قابل پذیرش است.

وقتی حق تجربه‌ی یک احساس را از خودمان سلب می‌کنیم، آن احساس از بین نمی‌رود، بلکه فقط آزاردهنده‌تر می‌شود. و حتی موجب کاهش عزت نفس هم می‌گردد (احساس می‌کنیم که یک گناه انجام داده‌ایم و از چارچوب باورها و ارزش‌های خود خارج شده‌ایم). کسی که به خودش حق نمی‌دهد خشمگین شود، تخلیه‌ی خشم را هم به شکل درست انجام نخواهد داد. ضمن این‌که پس از مدتی، با مرور آن رویداد، از این‌که چرا خشمگین شده، احساس گناه خواهد کرد و نمی‌تواند خود را ببخشد. در اینجا هر کس به سراغ روشی می‌رود تا خود را مجازات کند. یک نفر، بیشتر غذا می‌خورد و دیگری غذا نمی‌خورد. یکی با خودش قهر می‌کند یا خواب و سایر روتین‌های روزمره‌اش را مختل می‌کند.

آشفشان‌های خشم

ویژگی مهم آشفشان در این است که تر و خشک را با هم می‌سوزاند و دوست و دشمن نمی‌شناسد. آشفشان همه را در دریای آتش خود فرو می‌برد. بعضی از انسان‌ها در تخلیه‌ی خشم، مانند آشفشان رفتار می‌کنند. آن‌ها خشمگین هستند و ممکن است خشم خود را در هر جا و به هر بهانه‌ای خالی کنند. این دیگران هستند که باید درک کنند آن‌ها الان خشمگین هستند و حال و حوصله ندارند. افرادی که این الگوی تخلیه‌ی خشم را به کار می‌گیرند، بر خلاف دو گروه قبلی، با خشم برخورد پنهان و انفعالی ندارند. بلکه به سادگی آن را برون می‌ریزند و برایشان مهم نیست که آیا فردی که اکنون قربانی خشم ایشان است، نقشی در وضعیت فعلی آنها داشته است یا خیر.

بروز پنهانی و تخلیه‌ی غیرمستقیم خشم

گاهی اوقات برای این نوع بروز خشم، اصطلاح خشم قباپوش به کار برده می‌شود. خشمی که لباس دیگری بر تن دارد و در نگاه اول ممکن است متوجه نشویم که شکلی از ابراز خشم است. شباهت این افراد با گروه قبل، این است که در ابراز خشم خود، محدودیتی نمی‌شناسند و کنترلی بر روی خشم خود ندارد. اما ویژگی اختصاصی آنها در این است که از شیوه‌های پیچیده و پنهانی بروز خشم استفاده می‌کنند.

آنها ممکن است از اینکه یک قرار تفریحی با ایشان را کنسل کرده‌اید، ناراحت شوند، اما این خشم را به صورت آشکار بروز نمی‌دهند و صبر می‌کنند تا در قرار بعدی، بهانه‌ای پیدا کنند و در آخرین لحظه، در برنامه حاضر نشوند. شاید هم جای دیگری، در یک گفتگوی دیگر در میان دوستانشان، با طعنه و کنایه، خشم‌شان را ابراز کنند. ممکن است شما هرگز متوجه نشوید که شوخی امروز آنها در مورد مدل قدیمی لباس شما، به ناراحتی دیگری در مورد اتفاقی دیگر بازمی‌گردد!

چند پیشنهاد برای مدیریت خشم

توقف و سکوت کردن

خشم یک احساس است و مثل هر احساس دیگری، گذر زمان، از شدت آن می‌کاهد. به همین علت، هر چقدر هم که در منابع مختلف جستجو کنید و پای حرف‌های تجربی افراد متفاوت بنشینید، در نهایت به نتیجه می‌رسید که اولین و آخرین راهکار برای مدیریت خشم، خصوصاً در گفتگوها و تعاملات رو در رو، **توقف و تأخیر انداختن در پاسخ** است.

شناخته‌شده‌ترین راهکار برای متوقف شدن هم، **شمردن** است. حتماً شنیده‌اید که همه می‌گویند که وقتی عصبانی هستید، قبل از هر حرف یا اقدامی، تا ده بشمارید. افراد دیگری که محافظه‌کارتر هستند، پیشنهاد می‌کنند تا بیست یا پنجاه بشمارید و سپس، سخن بگویید.

اگر نمی‌خواهید وقت‌تان صرفاً به شمردن بگذرد، پیشنهاد این است که پیش از پاسخ دادن، به سه سوال زیر فکر کنید. با این کار، هم زمان می‌گذرد و هم ذهن‌تان روی موضوعات مهم‌تر متمرکز می‌شود:

۱) آیا این موضوع آن‌قدر ارزش دارد که من به خاطرش، عصبانیت خود را بروز دهم؟

۲) آیا از دید طرف مقابل یا اطرفیانی که این گفتگو را می‌بینند یا خواهند شنید، بروز عصبانیت مناسب است؟

۳) آیا با ابراز عصبانیت، نتیجه می‌گیرم؟ یا تغییری در اوضاع، حاصل نمی‌شود؟

شنیدن حرف‌های طرف مقابل

هنگامی که در یک گفتگو، خشمگین می‌شوید، می‌توانید با خودتان قرار بگذارید که یک یا دو یا پنج دقیقه‌ی دیگر، سکوت می‌کنید و حرف‌های طرف مقابل را می‌شنوید، سپس درباره‌ی ابراز خشم خود تصمیم می‌گیرید. این هم، شکلی از **توقف کردن** محسوب می‌شود و البته این خاصیت را دارد که چرخه‌ی خشم را هم متوقف کرده یا لااقل، کند می‌کند.

منظور از **چرخه خشم** این است که شما با دیدن خشمگین طرف مقابل، خشمگین می‌شوید؛ و خشم او با دیدن خشم شما، افزایش پیدا می‌کند و این چرخه ادامه دار خواهد بود.

تنفس عمیق

خشم، هم مانند استرس، با حالت برانگیختگی (Arousal) همراه است: هورمون آدرنالین ترشح شده؛ ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند؛ فشار خون بالا می‌رود؛ و تنفس‌هایمان سطحی‌تر و تندتر می‌شود. یکی از روش‌های ساده و موثر برای کاهش برانگیختگی، تنفس عمیق (دیافراگمی) است.

یک نمونه تمرین

تنفس عمیق با استفاده از شکم

ساده‌ترین روشی که برای تنفس عمیق مطرح می‌شود، این است که:

محل آرام و ساکتی انتخاب کنید و ترجیحاً روی صندلی یا مبل بنشینید. یک دست خود را روی **قفسه سینه** و دست دیگر را روی **شکم** (کمی پایین‌تر از ناف) قرار دهید. هوا را از طریق **بینی** به داخل ریه‌های خود بکشید و بکوشید سینه‌ی شما ثابت باشد و شکم شما حرکت کند. بازدم را هم از طریق **دهان یا بینی** (هرکدام که ترجیح شماست) انجام دهید. این کار را **چند دقیقه** ادامه دهید. **پیشنهاد می‌شود** در هر دقیقه، شش تا ده مرتبه این کار را انجام دهید.

شکل فیزیکی بدن را تغییر دهید

از روی تجربه می‌دانیم که احساسات ما روی حالت بدن و ژست‌های ما تأثیر می‌گذارند. خشمگین بودن یا آرامش داشتن، ترسیدن یا غمگین بودن، همگی خود را در چهره و حالات بدن ما منعکس می‌کنند. به همین علت، یکی دیگر از توصیه‌های رایج در زمان عصبانی شدن این است که **برای کنترل خشم خود، سعی کنید ژست یک فرد خشمگین را نگیرید.**

همین الان، یک لحظه با خود فکر کنید که خشمگین هستید و سعی کنید بدن خود در وضعیت خشمگین قرار دهید. احتمالاً کمی صاف‌تر خواهید نشست و شانه‌هایتان را کمی بالاتر می‌آورید. شاید هم، در این حالت، دندان‌هایتان را روی هم فشار دهید.

اگر هنگام عصبانیت، عامدانه و آگاهانه بکوشید از این ژست‌ها و حالت‌ها فاصله بگیرید، کمی در مهار خشم خود موفق‌تر خواهید بود. مثلاً بدن خود را کمی رها کنید. شانه‌های خود را پایین بیندازید و سعی کنید فک‌تان کمی باز باشد و دندان‌هایتان روی هم ننشینند.

به سبک حرف زدن خود توجه کنید

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که می‌تواند به مدیریت خشم کمک کند، مدیریت سبک حرف زدن و گفتگو است. شما به سادگی می‌توانید با تغییر چند کلمه در جمله‌های خود، فضای خشم و عصبانیت حاکم بر یک گفتگو را تقویت کرده یا تضعیف کنید.

موارد زیر، تنها چند پیشنهاد هستند که ممکن است در این زمینه به کارتان بیاید:

- ✚ سعی کنید **سرعت حرف زدن** خود را **کندتر** کنید. ما در هنگام خشم، ناخودآگاه با سرعت بیشتری حرف می‌زنیم. بنابراین **کند** کردن سرعت گفتگو، می‌تواند روند افزایشی خشم در گفتگو را **کند** یا متوقف کند.
- ✚ مراقب باشید **حجم صدای** خود را بیش از حد بالا نبرید.
- ✚ در تک تک جمله‌های خود، به جای **من می‌گویم یا تو** باید از عبارتهایی مثل **به نظر من، من این‌طور فکر می‌کنم، من انتظار دارم یا انتظار من این بود** که استفاده کنید.
- ✚ به جای این‌که بگویید **مسئله‌ی من با تو این است که ...** می‌توانید از عبارت **مسئله‌ی من و شما با هم این است** که استفاده کنید.
- ✚ هر چقدر می‌توانید، به جای **جمله‌ها و عبارات قطعی**، از **عبارات تردیدی مثل شاید و ممکن است و احتمالاً** استفاده کنید.
- ✚ اگر تنش در گفتگو بیش از حد افزایش پیدا کرده و احساس می‌کنید نمی‌توان به سادگی آن را مدیریت کرد، نوار گفتگو را از ابتدا پخش کنید. یعنی به طرف مقابل بگویید: **«اجازه بدهید ببینیم بحث از ابتدا چه بود.»** سپس، گام به گام، حرف‌های او و خودتان را، به شکلی نرم و آرام، تکرار کنید. با این کار، زمان می‌خرد و به فروکش کردن خشم در گفتگو کمک می‌کنید.

ورزش و تمرین‌های فیزیکی

درباره‌ی اهمیت و تأثیر ورزش و تمرین‌های فیزیکی، آن‌قدر صحبت شده که لازم نیست ما در این‌جا دوباره همه‌ی آن‌ها را تکرار کنیم. در شرایطی که در خلوت خود، خشم را تجربه می‌کنیم، فعالیت فیزیکی می‌تواند نقش موثری در کاهش شدت خشم ایفا کند.

درباره‌ی خشم خود، بنویسید

اگر از یک جلسه، یک گفتگو، یا شرایط عمومی در محیط، خشمگین هستید، نوشتن هم می‌تواند به آرام‌تر شدن کمک کند.

با یک دوست صمیمی صحبت کنید

هر زمان از مدیریت خشم و مدیریت استرس صحبت می‌شود، بحث **حمایت اجتماعی** هم پیش می‌آید. حمایت اجتماعی یعنی این‌که دوست یا دوستانی داشته باشید که به یکی از چهار شکل زیر از شما حمایت کنند:

- حمایت احساسی (پشتیبانی عاطفی، گفتگو، شنیدن حرف‌ها و درد دل‌ها)
- حمایت ابزاری (اگر ابزارهایی نیاز دارید در اختیارتان بگذارند)
- حمایت اطلاعاتی (اگر اطلاعاتی نیاز دارید در اختیارتان قرار دهند)
- حمایت در ارزیابی و شناخت (به شما کمک کنند که نگاه واقع‌بینانه‌تری به خودتان داشته باشید)

حمایت اجتماعی را نمی‌توان به صورت لحظه‌ای ایجاد کرد. بلکه باید برای مدت طولانی، روی دوستان و اطرافیان خود سرمایه‌گذاری کنید که به چنین حامیانی تبدیل شوند. اگر این سرمایه‌گذاری را انجام نداده باشید، نمی‌توانید بلافاصله پس از یک گفتگوی غیرسازنده و خشمگین شدن، گوشی را بردارید و به یک آشنا زنگ بزنید و از او انتظار داشته باشید که به شما کمک کند. اما اگر این وقت را قبلاً صرف کرده باشید و چنین حمایتی شکل گرفته باشد، گفتگو با چنین دوستانی می‌تواند یکی از بهترین راهکارهای فرو نشاندن خشم و عصبانیت باشد.

در افکار منفی خود بازنگری کنید

تصویری که ما از واقعیت می‌سازیم، الزاماً با آنچه در واقعیت روی داده یکسان نیست. گاهی اوقات، ما تصویری بسیار تلخ‌تر، سخت‌تر و سنگین‌تر از واقعیت در ذهن خود می‌سازیم و همین تصویر تحریف‌شده ما را خشمگین می‌کند. حتی گاهی اوقات، ما از حرف‌هایی خشمگین می‌شویم که طرف مقابل اصلاً به ما نگفته، ولی ما فکر کرده‌ایم که می‌خواسته آن حرف‌ها را بگوید و مطرح کند! در این مواقع، از خود بپرسید: **آیا من واقعیت‌ها را تحریف نکرده‌ام؟ آیا واقعاً همه چیز، به همان سختی و تلخی و بدی است که من فکر می‌کنم؟**

پس از مدتی به شکل کامل بر خطاهای تحریف ذهن، مسلط می‌شوید و در خلوت خودتان، به سادگی می‌توانید به ارزیابی افکار و احساسات خود بپردازید.

سوالاتی برای فکر کردن

پیشنهاد می‌کنم سوالات زیر را خوانده و درباره آنها فکر کنید. سپس پاسخ‌های خود را در جایی یادداشت یا در موردشان با فردی از اعضای خانواده یا دوستی صحبت کنید. یادمان باشد مدیریت خشم یک مهارت کلیدی است که یادگیری و تسلط به آن به ما کمک بسیاری خواهد کرد.

✚ در چه شرایطی، شما به یک فرد Anger-prone تبدیل می‌شوید و خشم‌تان زودتر برانگیخته می‌شود؟

✚ آیا در میان چهار روش نادرست مدیریت خشم، الگویی را می‌بینید که در رفتارهای خودتان، قابل مشاهده باشد و تکرار شود؟ در میان اطرافیان چگونه؟ آیا مثال‌هایی از این الگوهای نادرست تخلیه‌ی خشم را در ذهن دارید؟

✚ چه راهکارهای دیگری را برای مدیریت خشم می‌شناسید و به کار می‌برید که در متن به آن‌ها اشاره نشده است؟