

خشم کنترل آن



لطیفه ها را فراموش نکنید

خندیدن توانایی منحصر به انسان است. آیا شما تا به حال گریه یا مرغی را در حال خندیدن دیده اید؟ خنده بر خلاف خشم یک هیجان مثبت است که در مقابل طیف هیجان های منفی قرار دارد. یکی از روش های معمول خندیدن و خنداندن، لطیفه است. انبساط و حالت آسودگی ناشی از شنیدن یک لطیفه، دقیقاً مثل حالت خشم، صرفاً یک پدیده روانی نیست بلکه دارای مؤلفه های فیزیولوژیک می باشد.

نتیجه گیری

خشم سه سطح عمده دارد؛ برافروختگی، عصبانیت و غضب. باید به برافروختگی بسنده کنید. در صورتی که موفق نشدید، از شیوه های پیشنهاد شده استفاده کنید و بدانید که با خشم نمی توانید چیزی به دست آورید ولی بدون خشم می توانید به خواسته های خود دست یابید.

خدا حافظ خشم سلام بخند

منابع:

- ناصری، حسین (۱۳۸۲)، آموزش مهارت های زندگی، سازمان بهزیستی کشور. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی پیشگیری.
- یونیسف، سندوق کودکان سازمان ملل متحد (۱۳۸۷)، راهنمای آموزش مهارت های زندگی، ترجمه فاطمه قاسم زاده و نگین عبدالله زاده.

Antoni, Michel.H; and Schniderman, neil.(2007). Cognitivebehavioral stress management. princeton Health press.

خود را محق ندانید

- محق بودن؛ یعنی ادعای حقوقی مثل حق مالکیت داشتن. برخی افراد به اشتباه نسبت به موارد زیر احساس محق بودن می کنند:
 - همسری که همیشه موافق است.
 - فرزندی که همیشه اطاعت می کند.
 - سوخت و انرژی ارزان.
 - اقتصاد با ثبات.
 - یک خواب شبانه خوب.
 - اتومبیلی که هر صبح با یک استارت به کار می افتد.
- محق بودن را فراموش کنید و به جای آن برای آنچه که می خواهید، برنامه داشته باشید و زحمت بکشید.

شمردن اعداد

شمردن، یک فعالیت ذهنی است که احتیاج به تمرکز دارد. دنبال کردن یک سری از اعداد، عاملی است که می تواند حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز، دور کند و بدین ترتیب مانع شکل گیری خشم شده یا اثر خشم را کمتر می کند.

خواندن اشعار

یکی از فواید حفظ کردن شعر، استفاده از آن ها در موقعیت های خشم برانگیز در جهت خنثی کردن خشم است. به یاد آوردن و زمزمه کردن ذهنی شعر، فعالیتی است که باید ذهن متمرکز شود و همین مسأله باعث می شود که افکار مرتبط با خشم تضعیف شوند. (ناصری، حسین، ۱۳۸۲)

زندگی زیباست ای زیبا پسند
آن قدر زیباست این بازگشت
زیب اندیشان به زیبایی رسند
کز برایش می توان از جان گذشت

خواننده محترم، پیشنهاد می شود ابتدا بروشور شماره ۱ خشم و کنترل آن را مطالعه فرمایید سپس این نوشته را بخوانید



اگر به خاطر داشته باشید، خشم هیجانی است که در صورت کنترل می تواند کارکرد سالم و در صورت عدم کنترل، کارکرد ناسالمی داشته باشد. پس از فهم ماهیت، علل و منطق کنترل خشم، لازم است ابتدا نشانه های جسمی خشم، روش حل مساله و ارتباط بهتر و سپس راهبردهای کنترل خشم را فراگرفت.

پس لبخندی بزنید و ادامه دهید!

آرمیدگی

آرمیدگی ساده؛ مثل تنفس عمیق و تصویرسازی ذهنی آرام بخش، می تواند به فروکش کردن احساس خشم کمک کند. بسیار مناسب است که در صورت نیاز با مراجعه به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شاهد و ایثارگر، فنون آرمیدگی را از متخصصان مربوطه یاد بگیرید. اگر یک بار این فنون را یاد بگیرید، می توانید در هر موقعیتی از آن ها استفاده کنید.

بعضی از مراحل ساده ای که می توانید امتحان کنید، عبارت اند از:

- تنفس عمیق؛ تنفس سینه ای، شما را آرام نمی کند؛ با تنفس عمیق و دیافراگمی، چند نفس عمیق از دماغتان بکشید به طوری که هنگام تنفس شکمتان بالا بیاید.
- تکرار جملات آرامش بخش؛ در حال تنفس عمیق به آرامی جمله یا عبارتی نظیر «راحت باش» را تکرار کنید.
- تجسم تجربه های مثبت؛ یک تجربه آرام بخش از حافظه یا تخیل خود مجسم کنید؛ سعی کنید تصویر آن را در ذهن خود تماشا کنید.

هر روز این فنون را تکرار کنید؛ تمرین موجب می شود که در صورت نیاز این فرآیند به صورت اتوماتیک فعال شود. (آنتونی، م و همکاران، ۲۰۰۷)

سؤال از خود

چهار گام زیر در قالب ۴ سؤال، به شیوه مؤثری در برخورد با خشم به شما کمک می کند تا بتوانید درک بهتری از آنچه شما را عصبانی می کند، داشته باشید:

آگاهی؛ از چه چیز یا چه کسی عصبانی هستم؟
منبع؛ منبع واقعی خشم من چیست؟
گزینه ها؛ چه کار می خواهم انجام دهم؛ آیا گزینه هایی برای انجام این کار دارم؟
برنامه؛ چه برنامه ای برای این کار دارم؟

دیگران دشمن نیستند

خشم، سیستم عصبی شما را برای کمک به سازگاری با زندگی تجهیز می کند تا عمر طولانی تر و بهتری داشته باشید. خشم یک هدف دارد و آن عبارت است از حمایت از شما در برابر دشمنان.

دشمن کیست؟ دشمن کسی است که موجودیت شما را تهدید می کند پس افراد زیر دشمن شما نیستند:

- فرزند شما که در کارنامه خود نمره کم دارد.
- همسر شما که در روابط جنسی خود مشکل دارد.
- نفر جلوی شما در صف نانوایی که نان بیشتری می خواهد.
- کسی که در رانندگی در مسیر شما قرار می گیرد و موجب توقف شما می شود.
- همکلاسی که معدل او از شما بالاتر است.
- همسایه ای که در آمد او از شما بیشتر است.
- فامیلی که تمایل چندانی به برقراری رابطه صمیمانه با شما ندارد.
- همه فامیل های همسرتان.
- شهروندی که از کت و شلوار و یا ماتتوی شما پوشیده است.
- کسی که در رابطه با چیزی با شما موافق نیست.

اگر این افراد را دشمن بدانید، مجبورید ۲۴ ساعته خشمگین باشید. کلمه دشمن را فقط در مورد کسانی به کار ببرید که واقعا امنیت جسمانی و سلامت شما را تهدید می کنند. سایر افراد دشمن شما نیستند بلکه قوانین و آداب و رسوم را رعایت نمی کنند.

قضاوت نکنید

حتی در بهترین شرایط نیز زندگی نمی تواند عادلانه باشد. دقت کنید که در اغلب موارد وقتی زندگی بر وفق مراد شما پیش می رود، می گوئید عادلانه است اما وقتی خلاف میل شما است، می گوئید عادلانه نیست. طرز فکر و نگاه شما به اتفاقات، میزان خشم شما را تعیین می کند. هر وقت به غیر عادلانه بودن می اندیشید، خشم نیز ظاهر می شود.

آیا تا به حال از خود سؤال کرده اید که چرا دیگران در خانه خود فرزند، پدر و مادر و یا خواهر و برادر معلول و یا بیمار دارند و من ندارم.

اگر خدای نخواستہ فرزند معلول یا پدر و مادر بیمار دارید، از خود سؤال کرده اید که چرا برخی همزمان هم فرزند معلول هم پدر و مادر بیمار دارند.

اگر عادلانه قضاوت کنید، وضعیت به نفع شماست و در بهترین شرایط هم، زندگی همه نمی تواند مساوی باشد.

خود را مضحکه نکنید

تصور کردن خود به عنوان پیشگام سایرین، باعث می شود که دعوت خشم را بپذیرید. دیگران سزاوار عصبانیت شما نیستند؛ از تحقیر و اهانت پرهیز کنید. تحقیر، ناشی از حس خود برتر بینی و چیزی فراتر از انتقاد معمولی است. آیا شایسته است که فرد مورد علاقه خود به ویژه شریک زندگی و یا فرزندانمان را تحقیر کنیم؟! آتهایی که دنبال گردن کلفتی هستند، آرام نیستند و مدام از خشم رنج می برند و هرگز به نتیجه نمی رسند.

زمان انجام کارها را فشرده نکنید

وقتی در عجله هستید، با پرخاشگری کار می کنید و در مقابل هر کسی که کار را به تأخیر بیندازد، بی حوصلگی و نا آرامی میکنید؛ مثل شخصیت هاتر در فیلم آلیس در سرزمین عجایب، با خودتان می گوئید: «دیرم شد، دیرم شد، برای یک کار مهم دیرم شد». شما فرصت کافی به خودتان ندادید و حالا زمان، دشمن شماست.