

غلبه بر خشم

در جامعه ما احتمالاً خشم یکی از هیجان‌هایی است که افراد در کنترل آن کمتر موفقند. گاه ما این هیجان قدرتمند را تجربه می‌کنیم. برخی از علل خشم عبارتند از: ناکامی، آسیب، نومی، اذیت و تهدید بدانید. که خشم بسته به نحوه ابراز آن می‌تواند دوست یا دشمن شما باشد. شناخت خشم و نحوه ابراز مناسب آن به شما در نیل به هدفها، اقدام در موقعیت‌های اضطراری، حل مسئله و حتی مراقبت از خودتان کمک می‌کند. از سوی دیگر، عدم شناخت و عدم درک خشم مان می‌تواند مشکلات عدیده‌ای برای ما بیافریند.

برخی کارشناسان بر این باورند که خشم سرکوب شده، علت زیر بنایی اضطراب و افسردگی است. خشم سرکوب شده ارتباطات بین افراد را از هم می‌گسلد؛ بر الگوهای رفتار و تفکر تاثیر می‌گذارد و مشکلات جسمانی متعددی نظیر فشار خون بالا، مشکلات قلبی، سردرد، اختلالات پوست و مشکلات گوارشی ایجاد می‌کنند. این مشکلات زمانی بدتر می‌شوند که بین خطر خشم غیر قابل کنترل و جنایت، بد رفتاری جسمانی و هیجانی و سایر رفتارهای خصمانه پیوندی برقرار شود. در سطور زیر برنامه‌ای ۱۲گامی ارائه می‌شود که می‌تواند به شما در کنترل هیجان خشم کمک کند:

۱. با نوشتن شرحی از شرایطی که شما خشمگین و عصبانی می‌شوید بر افکار بد بینانه خود نظارت کنید. این شرح نکاتی درباره تعداد و انواع موقعیت‌هایی که شما را بر می‌انگیزانند، به دست می‌دهند.

۲. به مشکلات خود در غلبه بر خشم اعتراف کنید.

۳. برای غلبه بر احساسات و تغییر الگوهای رفتاری خود از افراد مهم زندگی‌تان کمک بگیرید.

۴. شما با نوشتن شرحی از شرایط خشم خود می‌توانید دریابید کی و کجا به شما افکار پرخاش جویانه دست می‌دهد. بدین ترتیب شما این موقعیت‌ها را خواهید شناخت و با بهره‌گیری از فونونی مانند تنفس عمیق، صحبت‌های مثبت با خود کردن یا توقف فکر، چرخه خشم‌تان را از کار بپندارید.

۵. خودتان را در جای دیگران قرار دهید. این عمل چشم انداز دیگری به شما می‌دهد. به یاد بسپارید همه ما انسانیم و انسان جایز الخطاست.

۶. یاد بگیرید به هنگام خشمگین شدن بخندید و به موقعیت‌های خشم برانگیز رنگ شوخی و مزاح ببخشید.

۷. نحوه تنش زدایی را بیاموزید. گرچه ممکن است شنیده باشید که ابراز خشم از فرو خوردن آن بهتر است، به یاد بسپارید که فوران گاه به گاه خشم سازنده نیست و چه بسا شما را از دیگران جدا سازد.

۸. تمرین اعتماد کردن به دیگران مهم است. معمولاً برای ما خشمگین شدن سهل تر از اعتماد کردن است. بنابراین، با یادگیری چگونگی اعتماد کردن به دیگران احتمالاً کمتر خشم خود را متوجه آنها می‌کنید.

۹. مهارت خوب گوش دادن به سخنان دیگران ارتباط شما را بهبود می‌بخشد و شکل‌گیری احساس اعتماد بین شما و دیگران را تسهیل می‌کند، این اعتماد به شما کمک می‌کند تا بر خشم خود غلبه کنید، از شدت آن بکاهید و حتی آنرا از زندگی خود حذف کنید.

۱۰. نحوه اظهار وجود را بیاموزید. اظهار وجود جانشین سازنده و راهگشای خشونت است. هر گاه شخصی شما را عصبانی کرد، سعی کنید به او توضیح دهید که به چه دلیل و بنا بر کدام رفتارش، شما از او ناراحت و آزرده شده‌اید. برخلاف ابراز خشم، انجام چنین کاری مستلزم زیاد صحبت کردن و اظهار وجود است، هر چند که پاداش های چنین کاری ارزشمند است.

۱۱. اگر شما هر روز به گونه‌ای زندگی کنید، گویی آن روز، آخرین روز زندگی شماست: در می‌یابید زندگی بسیار کوتاه تر از آن است که بر سر هر موضوعی خشمگین شوید.

۱۲. آخرین گام، بخشش کسانی است که شما را خشمگین ساخته‌اند. با زدودن رنجش و دست کشیدن از انتقام و تلافی، می‌بینید که بارسنگین خشم از روی شانه‌هایتان برداشته می‌شود.

مترجم:

زینب اثباتی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران