

مهارت کنترل خشم

خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت‌های خشم‌برانگیز روبرو شده‌ایم. اشکال خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد. خشم نیز مانند محبت، غم و شادی یکی از احساس‌های انسان است ولی اگر به طور ناسازگارانه ابراز شود مشکل‌آفرین می‌شود. یعنی خود خشم به دلیل آن که یک احساس است بد نیست بلکه رفتار منفی پیامد آن است که ابراز خشم را نامطلوب می‌کند. مهارت مقابله و کنترل خشم به ما کمک می‌کند ضمن پذیرفتن این احساس بتوانیم بدون احساس گناه و به روش سازگارانه آن را ابراز کنیم.

تعریف خشم

ارائه‌ی تعریفی دقیق از خشم بسیار دشوار است. چون افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه‌ی واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. هیجان‌هایی مثل عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی معمولاً با خشم همراه هستند و چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است توصیف دقیق آنها غیرممکن است. به طور کلی می‌توان گفت:

خشم یک احساس طبیعی است که به صورت بدنی و جسمانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. همان‌طور که گفته شد خشم احساس طبیعی و لازم است. ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد و زیاد اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد می‌تواند مشکل ساز شود.

گام‌های مهارت کنترل خشم

گام اول: تشخیص علایم جسمانی همراه با خشم و تشخیص زود هنگام وجود خشم به منظور کنترل آن. هر انسانی در هنگام عصبانیت تعدادی از علایم فیزیولوژیکی را تجربه می‌کند. علایمی مثل: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، داغ شدن صورت، کبودی صورت و لبها، انقباض عضلات بدن، صورت و رگ‌های گردن، داغ شدن یا سرد شدن بدن، تغییر تنفس، گرفتن صدا، بیحسی قسمت‌هایی از بدن، جمع شدن لبها و...

شناسایی تغییرات جسمانی همراه با خشم توسط هر فردی ضروری است و هر کدام از ما می‌توانیم با دقت در این تغییرات فیزیولوژیکی هنگام خشمگین شدن نسبت به زمان کنترل آن حساس‌تر شویم. مطلب مهم دیگر در ارتباط با شناسایی این علایم ترتیب ظهور آنها و ظهور آخرین علامتی است که بعد از آن دیگر نمی‌توانیم خشم خود را کنترل کنیم. شناسایی این علامت مهم همانند زنگ خطر و وضعیت قرمزی است که به ما نشان می‌دهد در این لحظه حتماً باید مهارت کنترل خشم را به کار گرفته و از ابراز ناسازگارانه آن جلوگیری کنیم. سعی کنید در یافتن این علایم و علامت هشداردهنده هنگام خشم خود مهارت پیدا کنید.

گام دوم: شناخت موقعیت های به وجود آورنده خشم

برای کنترل خشم به نحو مطلوب ابتدا باید بدانیم که در چه موقعیت‌هایی بیشتر احتمال دارد عصبانی شویم و معمولاً چه افراد و اشخاص حقیقی باعث خشم ما می‌شوند.

غالب افراد ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می‌دانند. بیشترین واکنش‌های افراد به ابراز خشم عبارتند از: احساس تحریک پذیری، خصومت، عصبانیت، افسردگی، ناراحتی و غمگینی، احساس شرمندگی و گناه، احساس آرامش، رضایت، احساس پیروزی. ولی به طور کلی اغلب افراد بعد از ابراز ناسازگارانه خشم احساس پشیمانی و ندامت می‌کنند. از تحقیقات انجام شده در مورد خشم افراد چندین نتیجه می‌توان گرفت:

- 1- عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند این موارد زیر هستند: قطع شدن کار مورد علاقه، قرار گرفتن در معرض پرخاشگری دیگران، مورد ظلم واقع شدن، مورد بی‌اعتنایی و بی‌توجهی قرار گرفتن، مسخره یا تحقیر شدن، آسیب دیدن از طرف دیگران، فریب خوردن.
- 2- خشم، هیجان شایعی است که اغلب نسبت به افرادی که نتوانسته‌اند انتظارات و خواسته‌های ما را برآورده سازند تجربه می‌شود.
- 3- انگیزه‌ی خشم اغلب دست یافتن به خواسته‌های خود است.
- 4- واکنش دیگران نسبت به خشم اغلب منفی است.
- 5- هر چند گاهی بعد از ابراز خشم احساس رضایت می‌کنیم، اما الزاماً در درازمدت به اهداف خود نمی‌رسیم.

گام سوم: پی بردن به اهمیت تفسیر موقعیت در ایجاد خشم

افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساس متفاوتی دارند و یا حداقل شدت احساس‌شان فرق می‌کند. به عبارت دیگر، افراد در برخورد با مسائل واحد به یک اندازه خشمگین نمی‌شوند یعنی یک حادثه خاص ممکن است یک نفر را تا سرحد ابراز مستقیم خشم به صورت بدنی یا کلامی تحریک کند ولی فرد دیگر در همان شرایط عکس‌العمل دیگری نشان دهد. بهتر است بدانیم تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. این تفاوت بین افراد در بروز احساسات ناشی از تفاوت در ارزیابی‌های اولیه آنهاست تحریف‌های شناختی، تفکرات شناختی معیوب و باورهای افراد، نحوه واکنش آنها را نسبت به یک مسأله واحد، متفاوت می‌سازد.

گام چهارم: آشنایی با خودگویی‌ها در ایجاد احساس خشم (شناخت خودگویی‌های فرد در هنگام خشم)

هنگام برخورد با مسائل آنچه خشم ما را دامن می‌زند و وسعت می‌دهد و باعث بروز واکنش‌های متفاوت از سوی ما نسبت به مسأله می‌شود، گفتگوهای درونی است که هنگام خشم با خود انجام می‌دهیم. یعنی خودگویی‌های منفی که نسبت به توجیه خشم خود انجام می‌دهیم. این خودگویی‌ها نیز که ریشه در باورها و ارزیابی‌های ما دارد و نظام اعتقادی ما را تشکیل می‌دهد باید شناسایی شده، تغییر یابند و خودگویی‌های مثبت جانشین آنها شوند.

گام پنجم: شناسایی واکنش‌هایی که هنگام خشم ابراز می‌شود و تعیین واکنش‌های سازگارانه

واکنش‌هایی را که افراد به هنگام بروز خشم از خود نشان می‌دهند می‌توان به سه دسته عمده تقسیم کرد:

الف) واکنش سرکوبگرانه: برخی از افراد هنگام خشم، سعی می‌کنند آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل می‌کنند و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی‌دهند. این افراد علی‌رغم این که خشم را احساس می‌کنند ناراحتی‌ها و دلخوری‌های خود را از دیگران پنهان می‌کنند. این افراد یا توانایی ابراز خشم را ندارند یا ابراز خشم را نشانه عدم تأیید از سوی دیگران و پرخاشگر شناخته‌شدن و ... می‌دانند. نکته‌ی مهم این است که برای مقابله با خشم از سبک مقابله‌ای سرکوبگر (بازدارنده) استفاده نکنید و آنقدر احساسات خود را انکار نکنید که نتوانید در مورد آن کاری انجام دهید. این افراد (افراد سرکوبگر) می‌توانند به‌ظاهر ناراحتی ناشی از فشار روانی را انکار کنند، اما زندگی کردن تحت فشار بسیار زیاد بدون دست زدن به پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر، به آن‌ها ضربه خواهد زد. همچنین چنین اشخاصی خشم فروخورده خود را مطمئناً به‌صورت انزوا، افسردگی و ... نشان خواهند داد.

ب) واکنش پرخاشگرانه: برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند، به‌طور مثال با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند، و وسایل را پرت می‌کنند. به‌عبارت دیگر با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می‌رسانند. مردم چنین افرادی را ناخوشایند می‌دانند و اگر چه در کوتاه‌مدت آنان ممکن است به اهداف خود برسند ولی در بلندمدت مجبور به تحمل تنهایی خواهند بود. گاهی نیز افراد پرخاشگر خشم خود را به‌طور مستقیم ابراز نمی‌کنند ولی به‌طور غیر مستقیم به افراد دیگر یا وسایل ضربه می‌زنند. به این روش پرخاشگری انفعالی می‌گویند مثل کسی که خشم خود را به صورت ضربه و آسیب رساندن به وسایل فرد مقابل نشان می‌دهد. یا پشت سرش بدگویی می‌کند. به عبارتی برخی افراد علی‌رغم احساس خشم، کاری نمی‌کنند که فرد متوجه خشم مستقیم آنها شود ولی به‌طور غیر مستقیم به آنها ضربه می‌زنند. این روش بدترین شیوه ابراز خشم است.

ج) واکنش قاطعانه: عده‌ای از افراد با توجه به این که خشم خود را قبول می‌کنند، کاری نمی‌کنند که به فرد مقابل آسیب برسد ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می‌کنند. رفتارهای قاطعانه، رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آنها احساس و خواسته خود را ابراز می‌کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه‌ای بزند

جرأت‌ورزی یعنی پذیرفتن خشم خود، شناختن حقوق خود و دفاع از آنها و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائلند. منفعل نیستند و مسئله‌گشاهای قوی هستند. اجازه نمی‌دهند کسی از آنها سوءاستفاده کند و برای گرفتن حق خود تلاش می‌کنند. پرخاشگری، صدای بلند و رفتار نامناسب در این روش جایی ندارد.

مثال: مهمانی پرسروصدای همسایه. او می‌گوید ناراحت نباشید تا یک ساعت دیگر همه می‌روند.

پاسخ غیر جرأت‌مندان سرکوبگر: خوب ... باشد، کاش ... اشکالی ندارد.

پاسخ پر خاشگرا نه: شما به چه حقی تمام همسایگان را ناراحت می کنید؟ به شما نشان می دهیم. شما آدم بی فکری هستید و من به پلیس تلفن می زنم.

پاسخ جرأت مندانه: می دانم مهمان دارید ولی سروصدا همه ما را ناراحت کرده است. باید صدایتان را کم کنید و آرام تر باشید در غیر این صورت چاره ای ندارم جز این که به پلیس تلفن کنم.

راه های کنترل خشم

1- روش تنفس کنترل شده

2- تغییر خودگویی های منفی

دیدیم که تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود می گوئیم می تواند باعث خشم یا آسایش ما شود. بنابراین به آنچه که هنگام خشم به خود می گوئید توجه کنید و سعی کنید تمرین کنید که آیا می توان به موضوع به نوع دیگری نگاه کرد. استفاده از این روش در بعضی از شرایط به شما کمک خواهد کرد که از بروز خشم جلوگیری کنید.

-افتضاح است، وحشتناک است؛ خیلی بد شد حق دارم ناراحت شوم ولی دنیا به آخر نرسیده، همیشه همینطور است.

-اصلاً به فکر من نیست؛ رفتار بدی داشت، می توانست بیشتر رعایت من را بکند.

-مخصوصاً این کار را کرد، می خواهد مرا خراب کند؛ معلوم نیست چرا این کار را کرد، شاید هم تصادفی باشد، ولی رفتار او با همه همینطور است.

-باید داد بزنم تا حساب ببرد، اگر چیزی نگویم فکر می کند نفهمیده ام؛ باید به او نشان دهیم که ناراحت شده ام ولی نه با داد زدن، می توانم منطقی با او صحبت کنم و حرفهایم را بزنم.

3- آرامش دهی عضلانی:

4- استفاده از مهارت حل مسأله

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنش طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. مهارت حل مسأله بهترین راه حل برای کنترل خشم است.

5- ایجاد تغییر در محیط:

گاهی عوامل موجود در محیط در میزان خشم ما تأثیر دارند. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید. مثلاً برای کاهش سر و صدا تلویزیون را خاموش کنید. اطراف خود را مرتب کنید و...

6- ترک موقعیت:

دادن فاصله زمانی به خود و ترک موقعیت خشم برانگیز، گاهی اوقات بهترین راه حل ممکن به منظور جلوگیری از ابراز ناسازگارانه خشم است. البته این روش موقتی است و باید مسأله در فرصتی بهتر و پس از دست یافتن به آرامش مجدداً بررسی شود.

7- توسل به رهنمودهای مذهبی

در نظر گرفتن صبر و توکل به خداوند

8- گذشت کردن:

درباره اهمیت گذشت کردن همین قدر بس که: ارزشی که در گذشت و عفو هست در انتقام نیست

9- ابراز خشم به شیوه سازگارانه:

ابراز قاطعانه خشم نیز از بهترین راه‌حل‌های کنترل خشم است. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهیم بلکه شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه است. این رفتار به شما کمک می‌کند که بتوانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آن‌ها رنجیده یا عصبانی هستید و خواستار تغییر رفتار و یا جبران عمل نامناسب آن‌ها شوید.