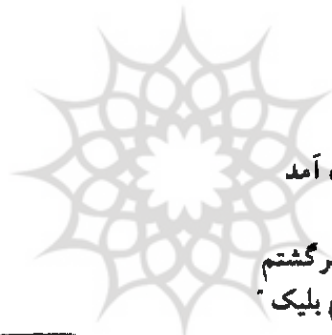


خشم خود را چگونه بروز دهیم؟



از دوستم عصبانی شدم
خشمم را بروز دادم، خشم به پایان آمد
از دشمنم عصبانی شدم
خشمم را به دل ریختم، خشمگین تر گشتم
" ویلیام بلیک "

پروفسور اسکات علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

پوران سپهری امین

مسخره‌ام می‌کرد و می‌گفت: بد اخلاق، بد اخلاق، بد اخلاق. با این حرف او عصبانیتم دو برابر می‌شد. بعد تنبیه می‌شدم. ساعتها در اتاقم می‌ماندم، نمی‌دانید چه حالی پیدا می‌کردم، آرزوی مرگ همه را می‌کردم.

آنچه از نظرتان گذشت نقل قولهای غم‌انگیزی هستند که در عین خیرخواهی، نتایج ناخوشایندی به بار می‌آورند. درس آموزنده‌ای که در این داستانها نهفته است این است که احساسات کهنه فراموش شدنی نیستند، روی زندگی مان اثر می‌گذارند و تأثیری گاه خوب و گاه بد دارند.

راه برخورد با عصبانیت؛ استدلال، توضیح، انکار، تهدید و پند و اندرز نیست. احساسی عصبانیت با منع و نهی از بین نمی‌رود. از منطقی‌آرایی هم کاری ساخته نیست. باید نیرویش را تجدید سازمان بدهیم و آن را در مسیر خیر و صلاح به حرکت درآوریم.

امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی خشم و عصبانیت چنین فرموده‌اند: از دشمنی و عداوت بپرهیزید که دل را سرگرم می‌کند و نفاق به دنبال دارد و هر کس عداوت بکارد آنچه کاشته برداشت می‌کند. هر کس نتواند خشم خود را کنترل کند، عقل خود را نیز نمی‌تواند کنترل نماید.

برای برخورد با عصبانیت باید بپذیریم که عصبانیت احساسی ماندنی است. میلیونها پدر و مادری که در دنیا زندگی می‌کنند و از دست فرزندانشان عصبانی می‌شوند، لزوماً همه در اشتباه نیستند. عصبانیت ما نشانه‌ی علاقه و توجه ماست.

از بدو طفولیت به کودکان خود تلقین می‌کنیم که خشم احساسی نادرست و مستوجب عقوبت است. در نتیجه کسودک "عصبانی شدن" را معادل "بد بودن" می‌پندارد و با این فکر بزرگ می‌شود. در صورتی که احساس خشم هم مانند بقیه‌ی احساسات ما طبیعی است، اما به طور غیرعادی ظاهر شده است.

بسیاری از پدرها و مادرها، خشمگین شدن را خلاف اخلاق می‌دانند. حال پای صحبت چند تن از مادرانی می‌نشینیم که با یادآوری واکنش پدر و مادرشان در قبال عصبانی شدن آنها، جز رنجیدگی، تنفر و عصبانیت، مطلبی به خاطر نمی‌آورند.

خانم الف: "پدرم خیلی ساده عصبانی شدن را برایم ممنوع کرده بود. هنوز طنین صدایش را در گوشم احساس می‌کنم که می‌گفت: کی به تو حق داده در برابر مادرت عصبانی شوی؟ فکر می‌کنی کی هستی؟"

خانم ب: "پدرم مرد خوبی بود. هرگاه عصبانی می‌شدم می‌گفت: حقیقتاً عصبانی نیستی، حتماً خسته و ناراحت بودی که برادرت را اذیت کردی. برو کمی استراحت کن، حالت بهتر می‌شود."

خانم ج: "هر وقت از روی عصبانیت حرفی می‌زدم مادرم می‌گفت: دختر خوب هیچ وقت این طور صحبت نمی‌کند. باید یاد بگیری که خودت را کنترل کنی با شنیدن این حرف او عصبانیتم دو پندار می‌شد"

خانم د: "وقتی عصبانی می‌شدم پدرم

نوجوان شوند تا هر دو از صدمات احتمالی مصون بمانند.

در بروز خشم باید با آگاهی، از به حرکت در آوردن امواج پشت سرهم عصبانیت خودداری کنیم. هدف، انتقال یک خواست است و متعاقب آن باید طوفان خشم فرو نشیند.

برای برخورد با لحظات تشویش و اضطراب باید به نکات زیر توجه کنیم:

۱- بپذیریم که به حکم طبیعت، از دست نوجوان خود عصبی، ناراحت، آزرده و خشمگین می شویم.

۲- حق ماست که بدون احساس تقصیر، افسوس و شرمندگی عصبانی شویم و آن را بروز دهیم.

۳- حق ماست که احساسات خود را بروز دهیم، اما حق تحقیر شخصیت و منش های خصلتی فرزندانمان را نداریم.

برخورد با عصبانیت راههای مختلفی دارد. باید به وضوح بفهمیم که هر موقعیت ناخوشایند چگونه بر ما اثر می گذارد.

مثال:

وقتی علی دوازده ساله مرتباً با چنگال به بشقاب خود ضربه می زد، مادرش گفت: "صدا اعصابم را خراب می کند." علی چندین بار دیگر چنگال را به بشقاب زد و بعد از این کار دست کشید. این روش مؤثر بود، یعنی مادر بدون آن که به پسرش دستور بدهد، ناراحتی خود را ابراز کرد و فرض را بر این گذاشت که پسرش عکس العمل مساعد نشان خواهد داد. حالا این برخورد را با برخورد مرسوم تری مقایسه کنید:

در برابر نوجوانان، شکیبایی بیش از اندازه هم کار درستی نیست. وقتی رنجیده خاطر هستیم و با این حال به روی خود نمی آوریم، به جای محبت کارمان نوعی دورویی است. به جای پنهان کردن رنجش می توانیم آن را به گونه ای مؤثر و سازنده ابراز کنیم.

پدری می گفت: "سعی می کنم عصبانی نشوم. از درون می لرزم اما خویشتن داری می کنم. از عصبانی شدن می ترسم. اگر جلوی خودم را نگیرم ممکن است به پسر صدمه ای بزنم."

این خویشتن داری دوامی ندارد. عصبانیت مثل نفس عمیق چیزی نیست که بتوان آن را بطور نامحدود نگه داشت و بروز نداد، چرا که دیر یا زود ناگزیر از بروز آن می شویم. وقتی خویشتن داری مان تمام می شود، وقتی عصبانیت خود را ابراز می کنیم، موقتاً تلخ می شویم، به اطرافیان مورد علاقه خود حمله می کنیم و کارهایی انجام می دهیم که اگر با شخصی به غیر از فرزندان و عزیزانمان روبه رو بودیم، از انجامش خودداری می کردیم. وقتی نبرد تمام می شود احساس تقصیر می کنیم و با خود عهد می کنیم که از این به بعد خویشتن داری کنیم. اما دیری نمی گذرد که شعله های خشم مجدداً زبانه می کشد تا بی پروا بر کسانی که زندگی مان را وقف رفاه و خیر و صلاح آنها کرده ایم، بتازیم.

چگونه عصبانی بشویم؟

پدر و مادر می توانند به جای سرکوب کردن خشم خود آن را به گونه ای سازنده و غیرمخرب بروز دهند تا از یک سو موجب تسلائی خاطر خود و از سوی دیگر سبب بصیرت فرزندان

فرزندمان است که به او می‌گوییم به حد پایان تحمل خود نزدیک شده‌ایم. اغلب اوقات ابراز نارضایی به نتیجه می‌رسد.

اگر کاسه صبرمان لبریز شود، چه؟ اگر دامن خویشتن‌داری را از کف دادیم و اسیر احساسات کنترل نشده شدیم، چه می‌توانیم بکنیم؟ در این موقع:

- آنچه را که می‌بینید، وصف کنید.

- احساسات را بروز دهید.

- به کاری که باید انجام شود، اشاره کنید.

- از حمله شخصی خودداری کنید.

مثال:

امیرپانزده ساله حمام کرده بود. کمی بعد وقتی که مادرش داخل حمام می‌رود و می‌بیند که حوله‌های سفید حمام روی زمین خیس افتاده است، عصبانی می‌شود و خشمش ر تخلیه می‌کند: "وقتی حوله‌های به این خوبی را روی زمین خیس می‌بینم دیوانه می‌شوم، عصبانی می‌شوم، خونم به جوش می‌آید، جای حوله که روی زمین نیست، باید به جا حوله‌ای آویزان شود."

مادر امیر با گفتن این جملات روحیه بهتری پیدا می‌کند. بدون سرزنش و بی آن که به شخصیت فرزندش حمله کرده باشد، نظر خود را با صدای بلند و واضح اعلام کرده است. مادر او نگفت که: "چه پسر شلخته‌ای! اگر دوستانت بفهمند، رویت را نگاه نمی‌کنند."

و بعد هم پشیمان از حرفی که زده لایب می‌گفت: "البته منظور بدی نداشتیم، تو آن قدرها هم پسر بدی نیستی"

"چی شده؟ کار بهتری سراغ نداری؟ نمی‌توانی آرام بنشیني؟ مثل این که قسم خورده‌ای سر مرا به درد بیاوری. بس کن، بس کن، لطفاً، لطفاً."

باید توجه داشت که نوجوان نمی‌تواند به محض درخواست مادر کارش را متوقف کند. باید لحظاتی عمل ناخوشایند را در ذهن بسنجد. متوقف کردن این قبیل اعمال به کمی وقت نیاز دارد. این نشانه لجبازی نوجوان نیست. نمونه زیر نشان دهنده این موقعیت است:

احمد چهارده ساله، صبح اول وقت روز جمعه نزدیک منزلشان بسکتبال بازی می‌کرد. پدرش که از صدای توپ او بیدار شده بود، گفت: "امروز می‌خواستم تا ساعت ده بخوابم اما از صدای توپ تو بیدار شدم." احمد جواب داد: "متأسفم" و در همین حال دوبار دیگر توپ را به زمین زد و از اتاق بیرون رفت. پدر فهمید که دوبار زدن توپ تنها به دلیل حفظ آبرو و برای خالی نبودن عریضه بوده و احمد به این شکل در اصل خواست به خود ثابت کند که چون خودش خواسته از زدن توپ به زمین خودداری کرده وگرنه موضوع جبر و اجباری در کار نبوده است.

اما اگر نوجوان همچنان به رفتار ناراحت کننده‌اش ادامه دهد چه باید کرد؟ اگر اعتراض کوتاه به جایی نرسد، صدایمان را بلند می‌کنیم: "ناراحت کننده است."

"خیلی ناراحت کننده است."

"عصبانی‌ام می‌کند."

"خیلی عصبانی‌ام می‌کند."

منظور از بیان این عبارات کاستن از شدت ناراحتی خود ماست. در عین حال گوش‌زدر به



به عزیزانمان ناخشنودی خود را نشان دهیم .
پدرها و مادرهایی که به این مهارت مجهز
می شوند، خویشتن داری شان بیشتر می شود و
می توانند در عین ابراز احساسات خود،
فرزندانشان را بهتر تربیت کنند.

عصبانیت بدون توهین کردن مفهوم بسیار
مهمی است که به اشخاص بالغ برای
صرفه جویی در وقت و خویشتن داری کمک
می کند. ثانیاً عمر انسان کوتاهتر از آن است که
بخواهد آن را با اوقات تلخی و بگومگوهای
بی مورد تلف کند. جبران لطامات و احساس
تقصیری که در این مواقع به انسان دست
می دهد، کار دشواری است . باید هنگام
برخورد با موقعیت های دشوار خودمان را

همیشه به یاد داشته باشیم که امام صادق
علیه السلام فرمود:

سه سر در روز قیامت به خدا نزدیکترند:
مردی که قدرتش در حال خشم باعث نمی شود
که به پایین دست خود و فروتر از خود زور
بگوید و مردی که میان دو تن راه رود ولی با
یکی از آنها علیه دیگری، دست به یکی نکند و
مردی که حق بگوید، چه به سود خود باشد و
چه علیه خود.

عصبانیت بدون توهین

ابراز عصبانیت و در عین حال توهین نکردن
آسان نیست و بر خلاف طبیعت انسان است . با
این حال باید یاد بگیریم که بدون تحقیر و توهین

فرایند تغییر

تغییر عادت عصبانی شدن کار ساده‌ای نیست. آموختن، وقت‌گیر و پُرحمت و مستلزم عزم و اراده است. بهتر است به این طریق عمل کنید تا بتوانید تغییری در روش خود ایجاد نمایید:

وقتی به فرزندان توهین می‌کنید، درباره‌اش که فکر می‌کنید ناراحت می‌شوید و به خودتان می‌گویید: "اگر می‌گفتم ... بهتر بود." پس هر وقت عصبانی شدید ابتدا خدا را در نظر بگیرید و روش پیامبر و ائمه اطهار و معصومین را سرلوحه کار خود قرار دهید. امام موسی کاظم علیه‌السلام در سفارشهایی به هشام بن حکم فرموده است: "ای هشام، خشم، کلید هر شرّ است و آن مؤمنی ایمان کاملتر دارد که اخلاقتش از همه بهتر است."

سپس به کلماتی که از دهانتان خارج می‌شود خوب دقت کنید و بعد از این که عصبانیت شما فروکش کرد بار دیگر موقعیت را در ذهنتان مرور کنید و ببینید که اگر آن کلمات توهین‌آمیز را به کار نمی‌بردید بهتر بود. سعی کنید آن کلمات را یادداشت کنید و تصمیم بگیرید که اگر باز هم عصبانی شدید آنها را به کار نبرید و هر طور شده خودتان را اصلاح کنید و دفعه بعد هم مواظب حرف زدنتان باشید.

حالا منتظر حادثه‌ای دیگر می‌نشینید تا بتوانید عصبانیت خود را بدون توهین بروز دهید. آن لحظه فرا می‌رسد، این بار مجهز هستید و می‌خواهید به زبان تازه‌ای حرف بزنید. زمان مناسبی است که خیلی زود به خواست خود می‌رسید و کلمات توهین‌آمیز کمتری به کار می‌برید. همه تعجب می‌کنند چون تغییر رفتار ممکن است از نظر ما

راهنمایی کنیم: صراحت داشته باش، منظورت را به روشنی تشریح کن، از درهم کردن مباحث دوری کن.

عده‌ای معتقدند که مکتوب کردن موضوع عصبانیت کار مفیدی است. نامه زیر نمونه‌ای از انتقال کتبی عصبانیت را نشان می‌دهد:

دختر عزیزم

برایت نامه می‌نویسم زیرا از اظهار شفاهی مطالبی که می‌خواهم درباره‌اش با تو صحبت کنم، عصبانی می‌شوم و در حالت عصبانیت نمی‌توانم منظورت را آن طور که هست بیان کنم. از بیدار شدن صبح زود، بخصوص وقتی به من نیازی نیست، متنفرم. تصمیم گرفته بودم که امروز صبح بیشتر بخوابم، تنها روزی از هفته بود که فرصت خوابیدن داشتم. یکی از افتخارات همیشگی من این بوده که فرزندانم بدون دخالت و نظارت من می‌توانند لباس بپوشند و به مدرسه بروند. اما رفتار امروز صبح تو آن چیزی نیست که من دنبالش هستم.

در عین حال خواهش می‌کنم که در اتاق خوابت را همیشه ببندی. اتاق مرتبی نداری و دیدنش آن قدرها خوشایند نیست، بخصوص از دیدن وضع ماشین تحریرت ناراحت شدم. ماشین تحریر وسیله ظریفی است که احتیاج به مراقبت بیشتر دارد. اگر روی زمین بیفتد زود خراب می‌شود. این چیزی است که دیشب حتماً تجربه‌اش کرده‌ای. در ضمن به لباس پوشیدنت هم بیشتر اهمیت بده، لباست را که دیدم پر از چین و چروک بود. لطفاً جواب نامه را کتیباً برایم بنویس.

قربان تو، مادرت

اشتباه کنید. اشکالی ندارد، آن قدر ادامه می‌دهید تا کاملاً یاد بگیرید که در مواقع عصبانیت فقط احساسات را ابراز کنید و به شخصیت فرد توهین نکنید. حالا حالتان بهتر می‌شود و پیشرفت می‌کنید. هر روز که می‌گذرد تجربه بیشتری کسب می‌کنید و نکات تازه‌ای یاد می‌گیرید و به خود می‌گویید: "هیچ روشی کامل نیست، اما این بهترین روشی است که یاد گرفته‌ام."

محسوس نباشد، ولی از نظر اطرافیان کاملاً محسوس است. خوب است اما هنوز آن طور که باید و شاید آماده نیستید.

به همین ترتیب دفعات بعد نیز از تعداد کلمات توهین آمیز کاسته می‌شود تا این که کاملاً می‌توانید به این مهارت مجهز شوید که عصبانیت خود را بدون آن که کلمات توهین آمیزی به بکار برید، نشان دهید. به این ترتیب در فرایند تغییر موفق خواهید بود.

البته شما انسان هستید و ممکن است گاهی



پروژه‌های علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

منابع:

- ۱- قائمی، علی: خانواده و مسائل نوجوان و جوان، جلد دوم، انتشارات شفق، ۱۳۷۰.
- ۲- گیتوت، هایم: روان‌شناسی بلوغ، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشرخاتون، ۱۳۷۲.
- ۳- برتر، دیوید: حال خوب، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات آرن کار، ۱۳۷۱.
- ۴- معروف الحسینی، هاشم: زندگی دوازده امام (جلد دوم)، ترجمه محمد رخشنده، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۳.