

آیا می‌توانید از هیجان خشم خود به نحو سازنده استفاده کنید؟



دیگر را هم در بر می‌گیرد و توسط گفتن، عمل کردن، سکوت یا عمل نکردن دیگران تحریک می‌شود. این فرایند را می‌توان به سادگی در میان رانندگان خودروها دید. بعضی از رانندگان هنگامی که کسی جلوی عبورشان را بگیرد یا مرتکب خلاف رانندگی شود، کم‌تر می‌توانند بروز ناراحتی و خشم خود را مهار کنند، از این رو فریاد می‌زنند، حرکاتی خاص از خود نشان می‌دهند و سپس به شدت گاز می‌دهند و به سرعت دور می‌شوند. نظاره کردن چنین افرادی

اقتباس و ترجمه: آزاده افروز
منبع: کتاب غلبه بر فشارهای روانی

اگر از صد نفر بپرسید که از کدام یک از تغییرات روحی و هیجانی بیشتر تنفر دارند، اغلب آن‌ها احساس خشم را در اول فهرست خود می‌گنجانند. خشمگین شدن فرایندی است که افراد

این شیوهٔ تربیت، از توسری خوردن مداوم در خانه و مدرسه عصبانی می‌شوید و در عین حال برای بروز خشم خود احساس اطمینان کافی و اعتماد به نفس ندارید. بنابراین در حالی که عصبانی و خسته هستید بدون یاری رها می‌شوید.

اگر از خشم استفادهٔ سازنده به عمل آید، این فرایند امری مفید است که به بهبود اوضاع کمک می‌کند. اولین علامتی که نشان می‌دهد موقعیتی خاص نیاز به توجه ما دارد، احساس رنجیدگی خاطر است. فرض می‌کنیم که رئیس شما در اداره عادت دارد هر وقت که شما قصد رفتن می‌کنید کار اضافه به شما محول کند. احتمالاً بار اول از این قضیه ناراضی بوده‌اید و یا خود گفته‌اید که امری اضطراری است، اما بعد از چندبار احساس رنجیدگی خاطر کرده‌اید.

در این مرحله اکثر مردم این اشتباه را مرتکب می‌شوند که به فرد مورد نظر چیزی نمی‌گویند، اما در عوض پیش همهٔ دوستان و همکاران خود ناله و شکایت می‌کنند. در این میان تنها فردی که شکایت را نمی‌شنود درست همان کسی است که می‌تواند کاری در مورد آن انجام دهد، یعنی آقای رئیس! این یک مثال از استفادهٔ غیر سازنده از عصبانیت است، حال آن که وقتی چیزی شروع به آزار دادن و رنجش شما کند، زمان کارکردن روی آن فرا رسیده است.

در مراحل اولیهٔ رنجیدگی، هنوز برخورد مسلط هستید، چرا که احساس خشم خیلی کم است. به عبارت دیگر هنوز احساسات و هیجانات شما جلوتر از شما نمی‌دوند و هنوز

ترس آور است، زیرا آنان قادر به کنترل رفتار خود نیستند و به ظاهر برایشان مهم کیست که چه می‌کنند.

مشاهدهٔ افرادی که این گونه ویرانگر خشم را به کار می‌برند موجب می‌شود که از عصبانیت به عنوان منفورترین حالت احساسی نام ببریم، حال آن که استفادهٔ سازنده از خشم می‌تواند کارساز هم باشد.

چرا تمایل به فرو خوردن خشم پدیدار می‌شود؟

دلایل زیادی برای سرکوب کردن خشم وجود دارد. یکی از دلایل این است که نشان دادن آشکار خشم، کاری غیر مؤدبانه و منفور است. یعنی رفتار خوب ایجاب می‌کند به گونه‌ای تظاهر کنیم که گویا چیزی روی نداده است، هر چند که با ما غیر منطقی و ناگهانی رفتار شده باشد.

عادت به مهار خشم ریشه در دوران کودکی نیز دارد. به عنوان مثال فردی در خانواده‌ای بزرگ می‌شود که یکی از والدین یا هر دوی آنها بد اخلاق هستند. در معرض افراد عصبانی قرار گرفتن وحشت‌زاست و اگر کسی چند بار ترسانده شود عصبانی خواهد شد، اما فرد مورد نظر ما مجبور به مهار عصبانیت خود است چرا که قادر به نشان دادن خشم خود نیست، زیرا اگر خشم خود را ابراز کند، اخلاق بد والدین تحریک می‌شود و آنها قوی‌تر از وی هستند و...

هم چنین اگر در دوران کودکی به طور مداوم مورد انتقاد و تهدید قرار بگیرید، خشم مهار می‌شود، چرا که این تربیت غلط موجب فرسایش و تضعیف اعتماد به نفس می‌گردد. با

می‌توانید به طور روشن فکر کنید و مؤدبانه سخن بگویید. در مثال قبلی راه سازنده برخورد با رنجش، صحبت کردن با رئیس اداره است. مثلاً می‌توانید توضیح دهید که اگر امری فوری باشد، مانعی ندارد که برای اضافه کاری در اداره بمانید، اما ظاهراً این امر به صورت همیشگی و معمول در آمده است. آیا او می‌تواند راه حل مفیدی پیشنهاد کند؟ آیا این امکان وجود دارد در مواردی که کارها زیاد است، فردی برای کمک آورده شود؟ و...

لازم نیست که عصبانیت به یک انفجار بزرگ تبدیل شود. اگر به طور سازنده از خشم سود نبرید، روی هم انباشته می‌شود و با اشاره یک انگشت از هم می‌پاشد. شاید این انفجار در زمان و مکانی کاملاً نامناسب روی دهد... یا این که ممکن است افسرده و بیمار شوید.

یک برج بلند ساخته شده از بلوک‌های خشم، نیرویی فوق‌العاده عظیم است و لازم است در مراحل قابل کنترل جدی گرفته شود و گرنه مهار آن از دست شما خارج می‌شود و در جهتی در هم فرو می‌ریزد که زیاد دوست ندارید.

نوع دیگر عصبانیت حاصل سستی یا خسته شدن همراه با آزرده‌گی است. ممکن است در طی مدتی بسیار طولانی با مشکلی خاص کلنجار بروید و با همه وجود از آن سیر شده باشید، یا با عقل و فکر خود نتوانید کاری در مورد آن انجام دهید. در چنین مواردی آرام ماندن و مثبت بودن بسیار دشوار است، چرا که هر وقت می‌خواهید استراحت کنید، ذهن شما با این مشکل درگیر می‌شود و با این تداخلات هیجانی، احتمال دارد بازگشت به حال تعادل و

آرامش غیر ممکن شود.

اگر با موقعیت یا انسانی خسته کننده درگیر هستید، استفاده از روش زیر مفید خواهد بود. این روش - اتاق خشم - اجازه می‌دهد که ابتدا از مرحله فروخوردگی و عقده خشم خارج شوید و سپس راه را برای اعمال منطقی باز می‌کند. حتی اگر در حال حاضر چیزی شما را ناراحت نمی‌کند، این روش را امتحان کنید، چرا که ممکن است بعدها به کار آید!

● در حالتی کاملاً راحت بنشینید.

● چشمان خود را ببندید و به آن موقعیت یا فرد مشکل آفرین و خسته کننده فکر کنید.

● سپس اتاقی بزرگ، با تعدادی قفسه و چند میز را تجسم کنید. به هر طرف اتاق که نگاه می‌کنید، بشقاب‌های چیده شده، لیوان‌ها و تزیینات گلی دیده می‌شود.

● در اتاق راه بروید و همه چیز را خرد و نابود کنید. چند بشقاب را بردارید و روی زمین بکوبید، لیوان‌ها را به دیوار بزنید، میزها را برگردانید و...

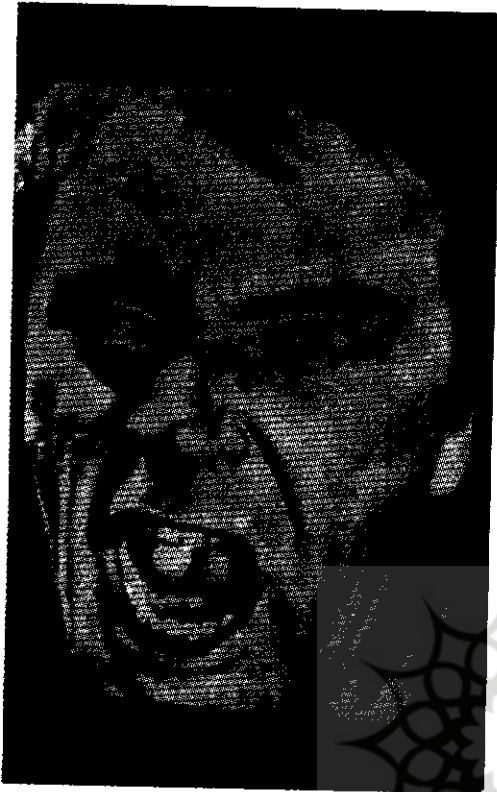
وقتی که همه چیز را نابود کردید می‌توانید به حالت اول خود برگردید.

● ببینید که بعد از این کار چه احساسی دارید.

پس از انجام این تمرین احساس تسکین می‌کنید، به خصوص اگر در حال حاضر چیزی شما را خسته و وامانده کرده باشد.

چند قانون زمینه‌ای برای استفاده سازنده از خشم وجود دارند:

۱ - اگر خیلی عصبانی هستید، چیزی نگوید تا آرام بگیرد. اگر آرام باشید، شما را بیشتر جدی می‌گیرند. طوری رفتار نکنید که



دیگران حربه‌ای علیه شما به دست آورند و به گفته‌هایتان برچسب غیرمنطقی، احساسی یا هیجانی بزنند. این امر فقط موجب می‌شود که خشم شما بیش‌تر شود و داد زدن اوضاع را بهتر نمی‌کند.

۲- با خودتان روراست باشید. آیا واقعا گفته و عمل فردی خاص احساس رنجش را در شما به وجود آورده است یا خشم شما ریشه در جایی دیگر دارد؟ شاید چیزی در دفترکار شما را خسته و عصبانی کرده است و شما آن را در خانه بروز می‌دهید؟ مراقب باشید که خشم خود را اشتباهاً به فردی دیگر تحمیل نکنید.

۳- با آن فرد به طور خصوصی صحبت کنید. ممکن است فکر کنید که حمله شدید به فرد دیگر در ملاء عام موجب افزایش شرمندگی او خواهد شد، اما این کار فقط تصویری نامطلوب از شما می‌سازد. این کار باعث می‌شود که فرد مقابل هم چنان در کار یا گفته خود پافشاری کند و همین امر اوضاع را بدتر می‌کند.

شد؟ یعنی هر دو خود را برای رویدادهای آینده آماده کنید.

۶- به طور منطقی به توافق برسید. اگر فرد دیگری احساس کند که به‌سان یک شکست خورده از بحث خارج شده است، احتمال پیروی از توافق شما کم‌تر خواهد بود. بهتر است هر دو طوری بحث را خاتمه دهید که به توافق متقابل رسیده باشید.

۷- تنها اگر موارد یک تا شش با شکست مواجه شد، فریاد بکشید!!!

۴- قبل از صحبت خصوصی با فرد دیگر مشخص کنید که هدف شما از این گفت‌وگو چیست و چه نتیجه‌ای برای شما رضایت‌بخش خواهد بود؟ با توجه به رفتار این فرد انتظار شما چه خواهد بود؟ آیا چنین اوضاعی در آینده هم تکرار خواهد شد؟ در مورد مقصود خود روشن و واضح حرف بزنید، و گرنه مجبور می‌شوید که فقط با کلمات درگیر شوید و جمله بسازید!

۵- با آن فرد بر سر یک برنامه به توافق برسید. آیا چنین وضعی دوباره تکرار خواهد