

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: جهانگیر محبی

۲۵ جنوری ۲۰۱۲

## نقد اندیشه یا ترور شخصیت

### چگونه خشم و عصبانیت ما را کنترل کنیم

منبع: مرکز پژوهش های علمی

#### ۱- مقدمه

خشم یکی از هیجان های پیچیده انسان و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بد رفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز روبه رو شده ایم. اشکال خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است؛ ولی ما را از رسیدن به اهداف خود بازمی دارد و علت این که افراد درباره خشم دچار تعارض و تضاد هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف باز دارد. در حقیقت خشم هیجان شایعی است که بیشتر نسبت به دوستان و نزدیکانی که نتوانسته اند انتظارات و خواسته های ما را برآورده سازند، تجربه می شود. هیجان هائی که بیشتر با خشم همراه است عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض ورزی، تحقیر و ناراحتی بیشتر افراد، ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می دانند. بیشترین واکنش افراد به ابراز خشم خود عبارت است از احساس تحریک پذیری، خصومت، عصبانیت، افسردگی، ناراحتی و غمگینی، احساس شرمندگی و گناه، احساس آرامش، رضایت و خشنودی. احساس خوشحالی، سرحالی، احساس پیروزمندی، اعتماد و تسلط از سوی دیگر خشم مضراتی همانند استرس، ناراحتی های بدنی، احساس درماندگی، تنهایی و انزوا دارد.

#### ۲- علل خشم

\*- جلوگیری از رفتار هدفمند

\*- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن

\* - مورد پیشداوری ، تبعیض یا بی مهری قرار گرفتن

\* - مورد فریب یا عهدشکنی قرار گرفتن

\* - تحقیر شدن احساسات ، ارزش ها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران

\* - مورد بد رفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم

\* - صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود

\* - رفتار حاکی از بی توجهی دیگران

\* - مورد تجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن

\* - قربانی شدن

### از سوی دیگر، محققان علل خشم را موارد زیر می دانند:

۱. میزان آسیب یا خطر : هر گاه فرد با اعمالی از سوی دیگران مواجه شد که آسیب زننده و مزاحم اهداف و خواسته های او باشد و جبران آن آسان نباشد، به احتمال زیاد خشمگین می شود .
۲. علت آسیب یا خطر : اگر افراد در معرض آسیبهای عمدی افراد دیگر که قابل پیشگیری هم بوده است ، قرار گیرند به احتمال زیاد خشمگین می شوند
۳. آسیب یا خطر غیرمنتظره : در صورتی که آسیب یا خطر غیرمنتظره پیش بیاید، افراد خشمگین می شوند .
۴. عامل آسیب خود فرد بوده است یا دیگران : وقتی آسیب ناشی از اعمال دیگران است در مقایسه با زمانی که آسیب ناشی از اعمال خود فرد است ، احتمال زیادی وجود دارد که واکنش آن با خشم باشد.

### ۳- شیوه کنترل خشم

وقتی با ما بد رفتاری می شود یا ناکام می شویم ، باید به یاد داشته باشیم که در مقابل خشم یک فرد مقابله کننده هستیم و باید بتوانیم از مهارت های مختلفی برای کنترل خشم خود استفاده کنیم. مهارت های مختلفی برای کنترل خشم وجود دارد که به چند مورد به شرح زیر اشاره می شود:

**خود آرام سازی:** وقتی عصبانی هستیم ، استفاده از مهارت های خودآرام سازی بسیار مفید و اثربخش است. حقیقت دارد که می گویند وقتی عصبانی هستیم پیش از این که پاسخ بدهیم باید تا عدد ۱۰ بشماریم. این کار به ما فرصت می دهد تا بهترین راه حل را انتخاب کنیم. همچنین می توانیم با تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام کنیم سپس در وضعیت بهتر و آرام تر راه های حل خود را بررسی کنیم. اگر احساس می کنیم فریادزدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعمان است ، می توانیم این کار را بکنیم. در حقیقت عصبانیت در این حالت انتخابی و نه نتیجه خشم غیرقابل کنترل است. همچنین می توانیم از خودآرام سازی برای آماده کردن خود برای مواجه شدن با موقعیتی خشم برانگیز استفاده کنیم و تصور کنیم در معرض ناکامی و بد رفتاری قرار گرفته ایم.

زمانی که احساس کردیم فشار خونمان در حال افزایش است ، میزان خشم خود را روی یک مقیاس صفر تا ۱۰۰ درجه ای ، درجه بندی می کنیم سپس خود را آرام می کنیم تا این که میزان خشم مان به سطح پائین تر ( ۳۰ یا پائین تر) برگردد. حال تصور کنیم که ناکامی و بد رفتاری بدتر هم شده است. دوباره خشم خود را درجه بندی کنیم و با استفاده از مهارت خودآرام سازی آن را مهار کنیم. اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنیم احساس می کنیم برای مقابله موفقیت آمیز با احساس ناکامی و بد رفتاری در هر زمان آمادگی داریم.

**انجام ارزیابی اولیه منطقی:** یک نقطه شروع خوب برای آموختن شیوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام کننده و مشکل ساز به عمل می آوریم باید معین کنیم آیا مسأله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه؟ اگر دریافتیم از خشمی بی اساس رنج می بریم، احتمالا این گونه خواسته های نامعقول را از خودمان داریم.

چون من به شدت میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آنها باید حتما این گونه با من عمل کنند.

چون من به شدت میل دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من فردی استثنائی هستم پس آنها باید حتما با من خوب رفتار کنند.

اگرچه ممکن است این عبارت در ظاهر به نظرمان غیرواقع بینانه باشد؛ اما واقعیت این است که همه ما خواسته ها و تقاضاهای غیرمنطقی و نامعقولی از زندگی داریم. با توجه به این که آرزو کردن بهترین ها در زندگی میل طبیعی انسان است، همه ما انتظارات و خواسته هایی داریم که همیشه معقول و منطقی نیستند، از این رو بررسی منطقی بودن ارزیابی های خود را به صورت یک عادت درآوریم. اگر اصرارمان بر این باشد که همه کارها باید همیشه طبق نظر ما پیش رود و دیگران همیشه با ما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شویم، خشمگین می شویم.

در این وضعیت، مهارت در شناخت خواسته های غیرمنطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته های منطقی واقع بینانه تر است. به عنوان مثال به جای اصرار کردن بر این خواسته های غیرمنطقی با خودمان حرف بزنیم. «بسیار مایلم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند. وقتی آنها این کار را می کنند خوشحال هستم و زمانی که این گونه برخورد نمی کنند ناراحتم. با این حال چون قرار نیست که دنیا براساس خواسته ها و آرزوهای من اداره شود. بنابراین برای مقابله با ناکامی ها و بدرفتاری ها باید خشم خود را کنترل کنم.» اگرچه این نوع ارزیابی ها زمانی که کارها طبق نظر ما پیش نمی رود احتمالا موجب ناکامی و ناامیدی می شود، اما به خشم بیهوده منجر نمی شود

**خلاق بودن:** وقتی هیجانات ناراحت کننده ای را تجربه می کنیم، می کوشیم از طریق گفتار این عبارات «احساس... می کنم، این به نفع من نیست. چگونه می توانم به شیوه ای مفید با این احساسات مقابله کنم» راه حل مفیدی را اتخاذ کنیم. در بیشتر موارد واکنش فوری ما نسبت به این احساس بهترین پاسخ ممکن نیست، پس اندکی تأمل کنیم. اگر بتوانیم از خلاقیت خود استفاده کنیم پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان تر خواهد بود. به جای این که بگذاریم هیجان ما را کنترل کند، می توانیم از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کنیم.

#### ۴- وقتی عصبانی هستیم کارهای زیر را انجام دهیم

اول این واقعیت را بپذیریم که خشمگین هستیم، دوم تصمیم بگیریم که چه کاری می توانیم درباه آن انجام دهیم. گاهی ممکن است به این نتیجه برسیم که نشان دادن واکنش پرخاشگرانه بیشتر به نفعمان است. در مواقع دیگر ممکن است پاسخ انفعالی و بدون جرأت را انتخاب کنیم. در بیشتر مواقع باید روش باجراتی را انتخاب کنیم. چیزی که درک آن در اینجا مهم است، این است که باید بدانیم حق انتخاب و مسؤولیت یک شیوه پاسخدهی مناسب در هنگام عصبانیت با ماست. نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنیم. به عبارت دیگر بیان این جمله که چیزی را شکستم یا به کسی صدمه زدم، برای این که عصبی بودم، شیوه نامعقولی برای اجتناب از مسؤولیت

است. این خشم نیست که موجب می شود به شیوه های خاص عمل کنیم ؛ بلکه این ما هستیم که عصبی می شویم و تصمیم می گیریم که یا به شیوه اجتماعی پسند و قابل قبول یا به شیوه غیراجتماعی و غیرقابل قبول واکنش نشان دهیم

**تخلیه انرژی:** وقتی خشم بر ما چیره می شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق ، مفید و اثربخش است. فایده تخلیه خشم این است که می توان در وضعیت ذهنی آرام ، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم ، روندی دو مرحله ای است

مرحله اول ، رها ساختن تنش از سیستم است و مرحله دوم به مسأله گشائی مربوط است. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله ای غالباً خوب درک نشده است ؛ زیرا افراد به اهمیت مرحله دوم آن توجه نمی کنند. تخلیه انرژی ، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی کند، بلکه فقط به انسان خوشتنداری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. پس همیشه فرایند تخلیه خشم را همراه با مرحله دوم آن یعنی مسأله گشائی به کار ببندیم

**ایمن سازی در مقابل استرس و خشم :** در جریان مواجهه با خشم می توانیم از عبارات زیر استفاده کنیم:

\*- هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کنم ، بیشتر می توانم موقعیت را کنترل کنم

\*- این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیرم

\*- مسأله جدی است ، اما من هم آماده ام

\*- نفس عمیق بکشم ، آرام باشم و از نیروی فکر استفاده کنم

\*- حق دارم ناراحت باشم ، اما باید بر اهداف خود متمرکز شوم

\*- نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خوشتندار باشم.

پس از این که با رویداد خاصی مقابله کردیم به تلاشهای خود پاداش دهیم

\*- آنقدرها هم که فکر می کردم سخت نبود

\*- در همه مواقع ، خوب ظاهر شدم

\*- این موقعیت ها آسان نیست ، اما به هر حال بخشی از زندگی است

\*- وقتی از مهارت های مقابله با خشم استفاده می کنم ، احساس بهتری نسبت به خود دارم

به دو طریق می توانیم از این عبارات استفاده کنیم. یکی این که در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز از آنها استفاده کنیم و دیگر آن که پیش از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود درباره آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنیم

**جرات ورزی :** جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم ، صادقانه و مستقیم. افراد با جرات برای خود و دیگران احترام قائلند، آنها مایل نیستند و اجازه نمی دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند و به شیوه مدیرانه با آنها ارتباط برقرار می کنند

جرات ورزی چندین مزیت دارد. جرات ورزی به انسان احساس خودکار آمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط مقابل با دیگران ، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می کند. از آنجائی که جرات ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است. لازم است انعطاف پذیر باشیم. هر چند ممکن است همیشه به همه خواسته های خود نرسیم ، با وجود این نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته ها، نیازها و امیالی دارند جرات ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است

**بیان احساسات خود:** بیان احساسات خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آنها داریم. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند «شما بی ملاحظه هستید»، «شما پررو هستید» اجتناب کنیم. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آنها به این صورت بیان کنیم «متأسفم من برنامه های دیگری دارم»، «متأسفم، ولی نمی توانم کاری برایتان انجام دهم» بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود

**پذیرش حقوق و مسؤلیت های خود:** افراد بیشتر تفاوت بین خودخواهی و احقاق حقوق خود را نمی دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خودخواهانه است، چون هدف آن برآورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته های دیگران است؛ ولی جرأت ورزی نشان می دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفت و گو هستیم، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم. ابراز عقاید، بیان احساسات و دفاع از ارزشهای خود هرگز به منزله خودخواهی نیست.

افرادی که ما را به دلیل عقاید و دفاع از حقوقمان بی ملاحظه و خودخواه می نامند، پرخاشگرانه عمل می کنند و می کوشند در ما احساس گناه ایجاد کنند. زمانی که دیگران ما را به خودخواهی و بی ملاحظه بودن متهم می کنند، وسوسه بی جرأتی و تسلیم شدن در ما قوت می گیرد؛ اما این بی جرأتی در واقع نوعی شانه خالی کردن است. وقتی جرأت ورزی نداریم از پذیرفتن مسؤلیت زندگی خود اجتناب می کنیم

به عنوان افراد جرأت ورز باید بتوانیم در مقابل تلاش دیگران برای دخالت در کارهایمان مقاومت کنیم و همچنین باید انتقادات و مخالفت های آنها را عمل کنیم. هر چه بیشتر منصفانه و سنجیده عمل کنیم، اعتماد به نفس ما بیشتر می شود

**مذاکره و گفت و گو:** برای جلوگیری از خشم بیجا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفت و گو بنا کنیم. در برخی موارد می توانیم از طریق تهدید دیگران و غلبه یافتن بر آنها نظر خود را تحمیل کنیم، ولی اگر همیشه بر عمل به شیوه مورد نظر خود اصرار کنیم در نهایت بهای این رفتار خود را خواهیم پرداخت. ممکن است گاهی موفق شویم، ولی تنها و منزوی خواهیم شد. به عکس اگر همیشه منفعل و تابع خواسته های دیگران باشیم از هر نوع تلاش برای مذاکره و گفت و گو اجتناب خواهیم کرد. پس بهترین راه حل آن است که مذاکره کننده خوبی باشیم

**پی بردن به ارزش گذشت:** درس ارزشمندی که بسیاری از افراد در جریان رشد و تکامل می آموزند، پی بردن به قدرت گذشت است. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده است. می بخشد او را از کاری که مرتکب شده است، تبرئه نمی کند. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می رهاوند و به امور روزمره خود می پردازد. بخشش و گذشت باعث می شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشمپوشی می کنیم. گذشت، قدرت خودکارآمدی و حس کنترل ما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.