

درباره روان شناسی خشم و راهکارهای کنترل آن

خشم رو قورت بده

پرونده

مرجان دهقان

دنیای امروز پر از موقعیت هایی است که می تواند به راحتی اعصابمان را به هم بریزد؛ رخدادهای جهان، فشارهای اقتصادی، مسائل اجتماعی، مشکلات زندگی روزمره و

موقعیت های بی شمار دیگری که هر روز با آن ها مواجه هستیم. تعجیبی ندارد که با وجود چنین مسائلی، هر روز در جامعه شاهد خشونت باشیم. واقعاً در برابر این تنش ها چگونه باید برخورد کنیم تا به خودمان و دیگران آسیب نرسانیم و زندگی با نشاط تری داشته باشیم؟ شاید این طور به نظر برسد که این اشخاص و موضوعات هستند که ما را عصبانی می کنند اما

در واقع ما خودمان اعصابمان را به هم می ریزیم و می توانیم بیاموزیم که این کار را نکنیم. در این پرونده اطلاعات کاربردی و واقع بینانه ای در اختیار شما قرار می دهیم تا با کمک گرفتن از آن ها، کنترل رفتار و احساسات خود را به دست بگیرید و واکنش های افراطی تان را درباره اشخاص و موضوعاتی که دکه های اعصابتان را فشار می دهند، مهار کنید.

ZENDEGI- SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۵ خرداد ۱۳۹۷
۱۰ رمضان ۱۴۳۹
۲۶ می ۲۰۱۸

شماره ۱۹۸۲۸

۱۰۵۱



روزه داری
و امتحان

جوانه (نوجوان)



گزارش
یک سفر جادویی

جوانه



احساسات مخربی که ما را بی طاقت می کنند

کند چطور عمل کنید. بنابراین اگر می خواهید مطمئن شوید که کسی یا چیزی هرگز اعصابتان را به هم نریزد، فقط کافی است خودتان را بیش از حد مضطرب، خشمگین، افسرده یا دچار احساس گناه نکنید. اما نکته مهم این است که ما انسان هستیم بنابراین نمی توانیم مثل یک خودرو عمل و همیشه به کاربردی ترین شکل ممکن فکر کنیم؛ اما می توانیم با درک این که چطور خودمان را ناراحت می کنیم و یافتن راه تغییر واکنش های افراطی مان، موقعیت هایی را که باعث عصبانیت مان می شوند، مدیریت کنیم.

مشکلاتی از این قبیل است و دسته دوم شامل مواردی می شود که هیچ کدام به تنهایی مشکل بزرگی نیست اما به تدریج ما را تخریب می کنند و تأثیرات بدی به جامی گذارند؛ مانند گرفتاری های روزانه از جمله ناکامی، نگرانی، اشخاص بدقلق و هر آن چه در زندگی روزمره اعصابتان را خرد می کند. جالب است بدانید باورهای شما درباره این رخدادهای فعال کننده است که باعث به هم ریختن اعصابتان می شود؛ به عبارت دیگر آن چه اتفاق می افتد مهم نیست، این افکار شما درباره آن اتفاق است که تعیین می

تجربه یک ناکامی دچار افسردگی هستید یا به دلیل احساس یاس ناشی از اشتباهات وقت زیادی صرف کسی می کنید که دوستش ندارید، مستاصل خواهید شد؛ در نتیجه نمی توانید به شکلی موثر عمل کنید و این منجر به ناراحتی و عصبانیت شما می شود. برای این که بتوانید اشخاص و موضوعات را از فشار دادن دکه های اعصابتان باز دارید، باید ابتدا درک کنید چه عواملی باعث واکنش های شما می شود. عوامل فشار آور به اعصاب دو دسته هستند؛ دسته اول بحران های مهمی مانند زلزله، سیل، بیماری و

شما تاحدودی همیشه احساس هایی دارید؛ مانند شادمانی، عشق، امید، شرم، ترس، دل شکستگی و... که گاهی این احساسات باعث می شوند نتوانید به طور موثر رفتار کنید. چهار احساس مخربی که شکل افراطی آن ها می تواند کنترل اوضاع را از دست شما خارج کنند عبارتند از: اضطراب، خشم، یا حالت دفاعی، افسردگی و احساس یاس ناشی از اشتباهات قبلی. برای مثال وقتی در جلسه امتحان، دچار اضطراب بیش از حد می شوید یا زمانی که در مقابل انتقاد همسرتان حالت دفاعی می گیرید یا به خاطر



جایگزینی برای تفکرات نامعقول

«ترجیحات واقع بینانه» ای وجود دارد که به شما کمک می کند تا به راحتی از کوره در نروید و دست به واکنش های افراطی نزنید؛ موثرترین این ترجیحات عبارتند از: «هن مایلم...»، «هن ترجیح می دهم...» و «بهتر می شداگر...» که همگی ساده به نظر می رسند اما برای جایگزینی آن ها با تفکرات نامعقول، نیاز به تمرین پیوسته دارید. ترجیحات واقع بینانه به شما می گویند خوب و درست است که درباره موضوعی تلاش کنید حتی اگر در این مسیر شکست بخورید یا طرد شوید که این با مثبت اندیشی تفاوت دارد. به طور مثال وقتی برای انجام درست کاری، تلاش کرده اید اما از این که خرابکاری کنید مضطرب هستید، است یا نباید با چمالتی مانند «هن دوست دارم کارم را خوب انجام دهم اما مجبور نیستم» اضطراب خود را کم کنید.

۳ تصور نامعقولی که باعث اشتباهات ما می شود

و دیگران داریم، سرچشمه می گیرند؛ به طور مثال وقتی با خود فکر می کنید: «هن باید از خودم دفاع می کردم، باید قاطع تر عمل می کردم، نباید چنین حرفی می زدم» احتمالاً دچار احساس گناه می شوید و دیگران بر شما مسلط خواهند شد. **۳- دلیل تراشی نکنید** تلاش ما برای انکار یا ناپنج شمردن آن چه رخ داده است، به شکل دلیل تراشی نمایان می شود؛ به طور مثال والدینی که درمقابل فرزند مشکل ساز خود به نقطه ای می رسند که با خود می گویند: «دیگر خسته شدم؛ اگر خودش واکنش می خواهد زندگی اش را خراب کند به من مربوط نیست» دچار دلیل تراشی شده اند و طبق استدلال های نادرست، تصمیم خواهند گرفت.

۱- از اتفاقات فاجعه نسازید | افکار فاجعه بار معمولاً با عبارت «چه می شود اگر...» همراه هستند؛ به طور مثال فردی که قبل از جلسه مصاحبه شغلی خود مدام به این فکر می کند: «اگر از من سوالاتی بپرسند که نتوانم جواب بدهم چه، اگر شرایط لازم را نداشته باشم چه، اگر هیچ وقت نتوانم شغل مناسبی به دست بیاورم چه؟» به احتمال زیاد بیش از حد مضطرب می شود و نمی تواند به خوبی از عهده آن موقعیت برآید.

۲- مطلق انگارانه فکر نکنید | برخی از ما تمام روز خودمان را با «باید ها و نبایدها» بمباران می کنیم و این بایددسازی ها از انتقاد بیش از حدی که درباره خود

ضرورت مدیریت دعوا و اختلاف سلیقه در خانواده

«افکار نامعقول» خود را بیابید و آن ها را با «ترجیحات واقع بینانه» جایگزین کنید. مثلاً به جای آن که به خاطر عصبانی شدن از حرف همسرتان بگویید: «تو زیادی حساس وزود رنجی» به خود یادآوری کنید این قبیل پاسخ ها در بلندمدت کمکی به ارتباطتان نمی کند و با این که ترجیح می دهید از شما انتقاد نشود اما اگر هم بشود خشتاک نیست و مجبور نیستید حالت دفاعی به خود بگیرید. با این کار، آستانه تحمل شما برای شنیدن عقاید مخالف همسرتان بالاتر می رود و در نتیجه می توانید خونسردی خود را حفظ کنید و بدون خشم و رفتار نامعقول، در آرامش بیشتری به حل مسئله پیش آمده بپردازید.

رمز و راز ارتباط صمیمانه

کنید. به طور مثال می توانید با گفتن خلاصه ای از حرف های شخص مقابل و تایید احساسش فضای مثبتی در گفت و گو به وجود بیاورید. **🔍 پرس و جو** برای اطلاع بیشتر از افکار و احساسات طرف مقابل خود، با ظرافت سوال کنید. به طور مثال ممکن است همسر شما بگوید: «هن به آزادی بیشتری نیاز دارم» در چنین شرایطی می توانید ضمن تایید احساس همسرتان از او بخواهید درباره خواسته اش بیشتر توضیح بدهد و بگوید دقیقاً منظورش از آزادی چیست. **🔍 استفاده از عبارت «هن احساس می کنم»** | احساسات خود را با عباراتی که مفهوم «احساس می کنم» را تداعی می کند ابراز کنید؛ مانند ناراحتی و از به کار بردن عباراتی که با خطاب توشروع می شود مانند تواشتباه می کنی و تومرا خشمگین می کنی، خودداری کنید. در نهایت باید به این نکته توجه داشته باشید که یاد گرفتن گوش دادن و در میان گذاشتن احساسات، ساده نیست؛ اما اگر بخواهید و عزم کنید می توانید به صمیمیت بیشتری دست یابید.

استفاده از شیوه های صحیح ارتباطی می تواند زندگی شما را متحول کند؛ که شامل مهارت های شنیدن و ابراز وجود می شود. با این مهارت ها یاد می گیرید با «گوش سوم» خود بشنوید تا احساس و اندیشه طرف مقابل را درک کنید. با احاطه به این شیوه ها می توانید احساسات خود را آزادتر، روشن تر و موثرتر بیان و ارتباط بهتر و سالم تری برقرار کنید. این روش ها عبارتند از: **🔍 روش خلع سلاح** | حتی اگر معتقدید سخنان طرف مقابل شما به کلی اشتباه، غیر منطقی یا غیر منصفانه است، نکته مثبتی در عبارتش بیابید. با این کار نشان می دهید که با وجود عصبانیت احتمالی به او احترام می گذارید. به طور مثال وقتی شخصی به شما می گوید: «فکر نمی کنم حرف های شما به من کمک کند» به جای موضع گیری می توانید بگویید: «بله حق دارید تردید داشته باشید» و پس از آن، دلایل خود را برای نظراتان توضیح دهید و دلایل مخالفت آن فرد را نیز بپرسید. **🔍 همدلی** | خود را به جای طرف مقابل بگذارید و به موضوع از دریچه چشم او نگاه

به وجود آمده با آن شخص گفت و گو کنید. در مواقعی، ممکن است مخاطب شما با لحن پر خاشگرانه و بی ادبانه ای با شما صحبت کند. شاید وسوسه شوید که متقابلاً با او به همان شیوه حرف بزنید، در مواقعی نیز ممکن است برنجید و خود را سرنش کنید اما باید بدانید در هر دو وضعیت، طرف مقابل شما به هدف خود رسیده و این قبیل واکنش ها اشتباه است.



میلیون ها عامل بالقوه فشار آور بر اعصاب، در اطراف ما وجود دارد. اگر چنین چیزی را بپذیریم، وظیفه مان این است که به اراده خودمان تأثیر این عوامل فشار آور را خنثی کنیم؛ مثلاً وقتی توسط فردی در جمع تحقیر می شوید یا وقتی همسرتان همه تقصیر ها را گردن شما می اندازد یا وقتی با افراد همه چیز دان و منتقد مواجه می شوید و موقعیت های مشابه دیگری که واقعا احساسات شما را ارجحه دار می کند، در این لحظه با سبلی از «افکار نامعقول» که آن ها را به شما معرفی کردیم، مواجه خواهید شد و اگر نتوانید بر آن ها غلبه کنید احتمالاً بحث بین شما بالا می گیرد و حتی ممکن است منجر به بروز رفتار های خشونت آمیز شود. واقعاً در چنین شرایطی چه باید کرد؟ آیا باید خودتان را سرنش کنید؟ یا برای فرار از حل مسئله قیافه حق به جانب به خود بگیرید؟ پاسخ درست این است که پس از فروکش کردن احساسات منفی هر دو طرف، سعی در حل مشکل به وجود آمده کنید تا این اتفاق منجر به یک کدورت ریشه دار نشود. اما چگونه؟ بهتر است اول از همه، دلیل ناراحتی و عصبانیت تان را از خود بپرسید؛ سپس در یک محیط آرام و به دور از جلد درباره موضوع