

« خشم »

احساس خشم و رفتار پرخاشگرانه

هرکس گاهی در زندگی احساس خشم می کند. خشم واکنشی عادی است و به خودی خود یک مشکل بشمار نمی رود؛ پاسخ رفتاری به خشم است که مسئله ساز بودن آن را تعیین می کند. درحقیقت در برخی شرایط خشم این قدرت را به ما می دهد که به جدال با بی عدالتی یا ایجاد تغییراتی جدی در زندگی خود بپردازیم اما مواقعی وجود دارد که خشم به پرخاشگری تبدیل می شود. خشم همراه با پرخاشگری، بطور معمول واکنشی در برابر احساس تهدید یا بی عدالتی است. خشم ممکن است، در اثر نداشتن مهارت‌های جراتمندی، استرس، خلق پائین یا خود آزاری متوجه درون فرد شود.

در دنیای امروز تعداد بسیار اندکی از ما در معرض انواع خطرات فیزیکی قرار داریم که مقابله با آنها نیاز به خشم و پرخاشگری دارد. امروزه ناچار نیستیم از بیرهای تیزدندان بهراسیم یا به دفاع از خود در برابر مهاجمان و حقوق انحصاری خود نسبت به جفت بپردازیم و به هم گروهان خود نشان دهیم که هنوز دارای احترام هستیم - یا شاید ناچاریم این کارها را انجام دهیم!!!

در دنیای امروز "تهدید هویت" جانشین "تهدید حیات" شده است. برخی از چیزهایی که در جامعه امروز احساس خشم و افکار پرخاشگرانه را برمی انگیزند؛ عبارتند از:

- احساس بی احترامی نسبت به افکار، عقاید، احساسات و نیازها یمان
- احساس تهدید نسبت به بقا یا موفقیت در چیزهایی که نسبت به آنها به شدت متعهدیم؛ مانند، شریک زندگی، دوره دانشگاهی و سبک زندگی
- احساس بی عدالتی
- احساس سوءظن یا خصومت. "آنها آن کار را از روی قصد انجام دادند، فقط برای اینکه مرا آزار دهند؛ بهترین شکل دفاع، حمله پیش از انجام کاری از سوی آنهاست". همانگونه که می بینید، علاوه بر بیر تیزدندان چیزهای دیگری نیز وجود دارند که ما را خشمگین می سازند.

خشم چه زمان به یک معضل تبدیل می شود؟

خشم، برای برخی افراد معضل نیست. آنها عصبانی می شوند؛ نسبتاً سریع آن را از خود دور می سازند و سپس آرامش و دیدگاه عادی خود نسبت به جهان را باز می یابند. خشم وقتی مسئله ساز است که به آسانی ایجاد شود و مدت زیادی ادامه داشته باشد و بر تمرکز، خلق، روابط، عزت نفس و زندگی اجتماعی و شغلی اثر بگذارد و سلامت فرد یا دیگران را تهدید کند.

برای برخی افراد، قسمت عمده مشکل، مقابله با احساس خشم و پیامدهای احتمالی آن است تا موقعیتی که خشم را موجب شده است. بنابراین، آنها سعی می کنند این احساس را سرکوب کنند یا فقط به آن امکان ظهور در مسیرهایی متفاوت را بدهند. به همین دلیل، این افراد ممکن است به شدت از درون دچار استرسی شوند که با گذشت زمان می تواند به افسردگی و مشکلاتی در سلامت تبدیل شود یا به رفتارهای مقابله ای ناسالم، مانند، خودآزاری و سوءمصرف مواد منجر گردد.

خشم و عصبانیت، در تعداد کمی از افراد، تقریباً در تمام زمانها وجود دارد و بطور مداوم با برداشت های منفی آنها از آنچه رخ می دهد، تقویت می شود و همواره آماده بروز است. به همین دلیل این افراد بسیار آسان خود را در موقعیت های نزاع و برخورد قرار می دهند و بنابراین همچنان برداشت های منفی خود را تقویت می کنند. آنها به شدت استرس دارند و با گذشت زمان، خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روحی در آنها افزایش می یابد.

همانطور که دیدید، صرف داشتن احساس خشم و عصبانیت مشکل ساز نیست، بلکه نحوه برداشت از وقایع و نحوه بروز احساسات است که مشکل ساز است.

موقعیت معمول دیگری که می تواند احساس خشم را به یک معضل تبدیل کند، ناتوانی در سازگاری با تغییر پیش آمده در موقعیت یا نگرش یک فرد نسبت به خودمان است.

تغییر، تا زمانی که راهی برای ادغام آن در چارچوب های مرجع (ملاک های داوری) خود بیابیم، احساس ناامنی ایجاد می کند. در چنین شرایطی، قوه ادراک تمام وقت، در فعالیت است تا کمک کند هرچه سریع تر به محیط تغییر یافته مفهوم ببخشیم. تغییراتی از این نوع عبارتند از:

شکست ها و پایان یافتن ها

- پایان یافتن یک رابطه یا تغییر در گروه دوستی
- تغییر محیط زندگی (به عنوان مثال ترک خانه و رفتن به دانشگاه)

مفهوم ما از هویت خود

ممکن است در محیط تغییر یافته، تطبیق دادن چگونگی دیدگاهی که نسبت به خود داریم با موقعیت جدید، همواره کاری آسان یا ممکن نباشد. به عنوان مثال، شاید دیگر قادر نباشیم با تصور اینکه، مهمترین یا با هوش ترین فرد هستیم، عزت نفس خود را افزایش دهیم. شاید دریابیم که دیدگاه ها و روش های ما برای معرفی و ابراز وجود که در محیط های قبلی بسیار خوب عمل کرده اند، در محیط جدید موثر نیستند و باید روش های دیگری برای ارتقاء خود و برقراری رابطه با افراد بیابیم.

وقتی وارد یک چارچوب مرجع جدید می شویم که آن را برای یک دلبستگی مهم تهدید کننده می یابیم، مراکز ابتدائی مغز برانگیخته می شوند؛ این مراکز آزاد سازی هورمون های خاص ایجاد کننده واکنش های پرخاشگرانه را کنترل می کنند. فعالیت این مراکز برای بررسی درستی و یا نادرستی چارچوب های مرجع جدید متوقف نمی شود. زمانی که خشمگین هستیم صحت و درستی تمام احساسات خود را کاملاً تصدیق می کنیم. با این حال همه ما زمانی تجربه کشف این حقیقت را نیز داشته ایم که احساس یقین ناشی از خشم ما اشتباه بوده است. این قبیل تجربیات باید ما را به سمتی هدایت کنند که کنترل احساسات خود را در دست گیریم و این امکان را مد نظر قرار دهیم که احتمالاً ما نیز در اشتباه هستیم.

متأسفانه و به دلایل مختلف بنظر می رسد برخی مردم قادر به انجام این کار نیستند و گاهی به مدت چند سال احساسات ناشی از خشم را در یک شکل یا اشکال دیگر حفظ می کنند. هنگامی که این افراد از موقعیتی به موقعیت دیگر منتقل می شوند غالباً، نه تنها فراموش کرده اند که مشکل احساسات خشمگانه شان از چه زمانی آغاز شده است، بلکه حتی به یاد نمی آورند زمانی را که خشمگین نبوده اند.

افرادی هم هستند که تا بدان حد درگیر موقعیت های تحریک کننده احساسات خشمگانه قرار می گیرند که فرصت فارغ ماندن و رها شدن از این احساسات را به دست نمی آورند و پیوسته دیگران را سرزنش می کنند که موجبات خشم آنها را فراهم نموده اند.

تأثیرات بلند مدت خشم دائم و مزمن کدامند؟

خشم مزمن و دائمی می تواند پیامدهایی جدی برای سلامت به همراه داشته باشد که عبارتند از:

- فشار خون بالا
- افزایش کلسترول خون
- مسدود شدن شریان های خونی
- تشدید بیماریهای قلبی
- افزایش حساسیت نسبت به بیماریهای عفونی به علت ضعف سیستم ایمنی بدن
- افزایش مدت زمان ماندگاری ضربه های وارد شده به بدن از قبیل عمل های جراحی یا ضربه های ناشی از تصادفات علت این مشکلات واکنش های بیولوژیکی هستند که در نتیجه خشم ایجاد شده اند.

این واکنش ها عبارتند از:

- ترشح آدرنالین اضافی
- افزایش سرعت ضربان قلب و بالارفتن فشار خون
- افزایش سرعت تنفس
- تغییر مسیر خون از معده، کبد و روده ها به قلب، سیستم عصبی مرکزی و ماهیچه ها
- افزایش تولید کورتیزول و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن
- افزایش ترشح هورمون تستوسترون در مردان
- ریخته شدن مواد شیمیایی طحال به داخل خون

این عوامل به احساسات درونی منتهی می شوند که عبارتند از:

- احساس گرما و انرژی
 - تمایل به فریاد کشیدن و حرکت دادن سریع و با قدرت دست و پا
- و آنچه دیگران هنگام عصبانیت در ما مشاهده می کنند:
- نفس نفس زدن، باز شدن چشم ها و گشاد شدن مردمک چشم
 - تیره شدن رنگ چهره که البته ممکن است گاهی به رنگ پریدگی تبدیل شود
 - بلند شدن صدا و تند شدن صحبت ها
 - سریع تر شدن حرکات و منقبض شدن عضلات (از جمله درهم کشیده شدن چهره، گره کردن مشتها و خم شدن شانه ها)
- برانگیختگی شدید، فشار زیادی بر جسم وارد می سازد. این وضعیت صرفاً به عنوان یک واکنش اضطراری کوتاه مدت مفید است و نه به عنوان یک ویژگی شخصی بلند مدت یا یک سبک زندگی.

با مشکل در بیان یا کنترل کردن خشم، چه کار می توان کرد؟

- اگر پس از خواندن این متن، فکر می کنید که در کنترل خشم خود مشکل دارید، کارهای ذیل می توانند کمک کننده باشند.
- یادتان باشد، هدف از مواجهه با منبع خشم، مقابله با احساس خشم است تا تغییری بوجود آید که بدون داشتن پیامدی مخرب برای ما یا دیگران، احساس خشم را کاهش دهد.
- این کار به مفهوم کنترل واکنش های ناشی از خشم در شما و از بین بردن امکان تبدیل آنها به نیروی مخرب است.
- سرکوب ساختن احساسات ناشی از خشم و امتناع از پذیرفتن آنها، این احساسات را از بین نمی برد. ممکن است این احساسات قابل رویت نباشند اما در بلند مدت بر سلامت اثر می گذارند. نمی توان جسم را فریب داد؛ شما هنوز به روشی نیاز دارید که با آن خشم خود را به روشی مناسب و کارآمد ابراز نمایید.
- اگر نسبت به خشم خود یا چیزهایی که به علت این خشم روی داده اند نگران هستید، می توانید با مشاور صحبت کنید.
- اگر واکنش های ناشی از خشم آنقدر در شما تثبیت شده اند که نمی توانید بدون کمک دیگران آنها را کنترل کنید، "مرکز خدمات مشاوره" می تواند کمک کند تا با روش هایی که کمتر آزاردهنده اند، با این احساس مقابله و آن را کنترل کنید.

دو راه برای آغاز این روند بطور شخصی

ایجاد چارچوبی جدید

این اصطلاحی است که برای توصیف چگونگی ایجاد یک چارچوب مرجع جدید پیرامون افکار ما به کار می رود. سعی کنید به جای داشتن افکار و سناریوهای منفی و مضر که خشم را در حد کنترل ناپذیری تشدید می کنند، در جستجوی توضیحات جایگزین و موجه باشید. به عنوان مثال، به جای اینکه بگویید: "دوستم خودرایی و لجباز است و نگرانی من برایش مهم نیست" بگویید: "این نشان می دهد که دوست من قادر است از حق خود دفاع کند و به اجبار من یا دیگران کاری را انجام نمی دهد. این شاید به این معنی باشد که من باید با او بیشتر صحبت کنم و بتوانم به آنچه می گوید اعتماد کنم".

یا به جای گفتن این جمله که: "دوستم معمولاً دیر به سر قرارها می آید. اگر او مرا واقعاً دوست داشت و برای من اهمیت قائل بود، مرا منتظر نمی گذاشت"، بگویید: "این بخشی از طبیعت راحت و آرام اوست که بسیار دوست دارم. او با همه اینگونه رفتار می کند و قصدش آزار رساندن به کسی نیست".

استفاده از الگوی گ-م-آ-ه-ه- برای تغییر موقعیت های نگران کننده به لحاظ عاطفی

- **گ** . به آنچه دیگران می گویند با دقت گوش دهید. با نشان دادن درک خود از موقعیت، این فضا را برای دیگران فراهم سازید تا چارچوب مرجع شما را تایید یا اصلاح کنند.
- **م** . از عباراتی استفاده کنید که با "**من**" شروع می شوند. به شخص مقابل فقط بگویید که چه چیزی شما را خشمگین می سازد، بدون آنکه او را مقصر بدانید یا اختلاف و درگیری را تشدید کنید. بعنوان مثال، به جای اینکه بگویید: "تو برای من احترام قائل نیستی، پس جای تعجب ندارد که تا این حد عصبانی شوم"، از این عبارت استفاده کنید: "عصبانی می شوم، وقتی که بدون هماهنگی با من ترتیب کارها را می دهی و از من انتظار داری با تو همراه شوم. احساس من از این کار تو این است که برای من احترام قائل نیستی"

- آ. دیگران را آزاد بگذارید تا با مشکلاتشان آنگونه برخورد کنند که صلاح می بینند. درست نیست به این دلیل که آنها نمی توانند متوجه عقلانیت رویکرد شما شوند، عصبانی شوید؛ این امر فقط اوضاع را وخیم تر می کند.
 - ه. همه برنده هستند. به گفتگوها ادامه دهید، تازمانی که دو طرف احساس کنند، سخنان آنها شنیده شده است و چیزی از موقعیت بدست آورده اند. احساس قدرت یک جانبه یا ایجاد حس بازنده بودن در یک نفر، تنها به مشکلات آتی دامن می زند.
- استفاده از الگوی "گ - م - آ - ه -" با ارایه یک چارچوب کاری کمک می کند تا بدون تبدیل یک موقعیت به اختلاف، آنچه را که در شما خشم ایجاد می کند، سریعاً نشان دهید. "نگران بودن" نسبت به احساس خشم تان یا "فروخوردن" این احساس به منظور آنکه وانمود کنید موضوع چندان مهم نیست، می تواند در نهایت به افسردگی، احساس ناامیدی یا "بدخلفی" که ممکن است در موارد شدید با طغیان های پرخاشگرانه ارتباط یابد، تبدیل گردد. زمانی که شخص در یکی از این چرخه ها قرار می گیرد، ایجاد یک سبک زندگی متوازن و مسالمت آمیز برای اوسخت تر و سخت تر می شود.

خشم و افسردگی

همانگونه که در بالا گفته شد، طغیان های پرخاشگرانه، تحریک پذیری و بدخلفی های کوتاه مدت می توانند نشانه هایی از افسردگی پنهان باشند. گاهی اوقات که احساس افسردگی می کنیم، از اینکه مرتب اتفاقات بد رخ می دهند یا از اینکه به لحاظ عاطفی بسیار رنج می بریم یا حتی از وضعیت به ظاهر فلاکت بار خود، دچار احساس خشم می شویم. اغلب تصور می کنیم که خشم در مقایسه با گریستن یا درخواست مستقیم برای کمک، راهی قابل قبول تر برای بیان دردهای عاطفی است.

مشکل آن است که گاهی عبارات خشونت آمیزمان افراد را از ما دور می سازند و آنها را از تلاش برای درک مشکلاتی که احتمالاً با آنها روبرو هستیم، دلسرد می کنند. آنگاه با احساس تنهایی خود رها می شویم که این امر می تواند احساس خشم را افزایش دهد و افسردگی مان را تشدید کند.

اگر فکر می کنید که در چنین چرخه ای قرار گرفته اید، بدانید که خشمگین شدن راهبردی مفید برای غلبه بر افسردگی نیست. شما به کسی نیاز دارید که بتوانید با او صحبت کنید.

یادتان باشد: برخی شرایط فیزیکی (جسمی) آستانه خشم در حال شکل گیری را پائین می آورند. این شرایط عبارتند از:

- خستگی مفرط
- گرسنگی
- ناکامی جنسی
- تغییرات هورمونی ناشی از بلوغ جنسی، دوره پیش از قاعدگی در زنان، یائسگی و تولد نوزاد
- عطش جسمی به مواد اعتیاد آور از قبیل مشروبات الکلی، نیکوتین، کافئین یا سایر مواد مخدر
- مستی
- بیماری جسمی
- دردهای حاد و مزمن
- زوال عقل

افراد ممکن است عوامل یاد شده را در ناتوانی خود برای مدیریت و کنترل خشم مقصر بدانند اما این نکته را بگوییم که بسیاری از افراد در شرایط یاد شده نیز در کنترل خشم خود موفق هستند. هر شخص که از توانایی تمرکز ذهنی برخوردار است و انگیزه یادگیری دارد، می تواند تحت آموزش مدیریت خشم و احساسات پرخاشگرانه قرار گیرد.

وقتی بر خشم خود کنترل ندارید، درواقع اختیار شما در دست خشم تان است. شما به نوع جدیدی از رابطه میان خود و احساساتتان نیاز دارید؛ رابطه ای که در آن هیجانات شما را کنترل نمی کنند بلکه شما را کنترل می کنند.