

آموزش مدیریت خشم

۱) اتخاذ نگرش مقابله ای و خلاق بودن از

لحاظ هیجانی

وقتی هیجانات ناراحت کننده ای را تجربه می کنید، سعی کنید یک نگرش مقابله ای از طریق گفتن «اینکه من احساس می کنم، این به نفع من نیست، چگونه می توانم به شیوه ای مفید با این احساسات مقابله کنم» اتخاذ کنید. در اغلب موارد واکنش فوری شما نسبت به احساس خشم، بهترین پاسخ ممکن نیست. پس از اندکی تأمل کنید و با استفاده از مهارت های مسئله گشایی یک روش مقابله ای انطباقی پیدا کنید. اگر بتوانید از خلاقیت خود استفاده کنید، پیدا کردن شیوه مقابله ای خوب آسان تر خواهد بود.

به جای اینکه بگذارید احساسات شما را کنترل کند، می توانید از احساسات به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کنید. وقتی عصبانی هستید کارهای زیر را انجام دهید:

اول، این واقعیت را بپذیرید که خشمگین هستید. دوم، تصمیم بگیرید که چه کاری می توانید درباره ی آن انجام دهید. گاهی ممکن است به این نتیجه برسید که نشان دادن واکنش پرخاشگرانه بیشتر به نفعتان است. در مواقع دیگر

ممکن است پاسخ انفعالی و غیر جرأت مندانه را انتخاب کنید. در بیشتر مواقع باید روش جرأت مندانه را انتخاب کنید. چیزی که درک آن در این جا مهم است این است که باید بدانید حق انتخاب و مسئولیت یک شیوه ی پاسخ دهی مناسب در هنگام عصبانیت با شماست. نباید به بهانه ی عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنید. به عبارت دیگر بیان این جمله که «من پرخاشگری کردم (چیزی را شکستم یا به کسی صدمه زدم) برای اینکه عصبی بودم»، شیوه ی نامعقولی برای اجتناب از مسئولیت 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 به شیوه اجتماع پسند و مقبول و یا نامقبول واکنش نشان دهیم.

۱) انجام ارزیابی اولیه ی منطقی

یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از یک رویداد ناکام کننده و مشکل ساز به عمل می آورید، باید معین کنید آیا مسئله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه. این جاست که می توانید از مهارت های تفکر منطقی خود بهرمنند شوید. مقابله با مشکلات روزمره، که دو روش مقابله با مشکلات روزمره

- که با خلق مثبت همراه است عبارتند از: **توجه برگردانی و آرمیدگی.**
- توجه برگردانی** یعنی منحرف کردن توجه از مسائل، از طریق اندیشیدن به چیزهای دیگر یا پرداختن به کارهای دیگر. این حالت به معنای اجتناب از مسایلی که به توجه نیاز دارند، نیست. بلکه توجه برگردانی روشی است برای پرهیز از اندیشناکی در مورد چیزهایی که نمی توانیم تغییرشان دهیم، یا حداقل اکنون نمی توانیم در موردشان کاری کنیم.
- آرمیدگی** یعنی صرف زمان برای انجام یک سری تمرینات که باعث آرامش می شود.
- یک پاسخ به مشکلات روزمره ی زندگی با خلق منفی همراه است، **تخلیه هیجانی** است.
- تخلیه هیجانی** نوعی پاسخ به مسائل روزمره از طریق تخلیه فشار روانی و ناراحتی و برون ریزی هیجانان خود است.
- اگر دریافتید از خشمی بی اساس رنج می برید احتمالاً این گونه خواستهای نامعقول را از خودتان دارید:
- چون من شدیداً میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آن ها باید حتماً این گونه با من رفتار کنند.
- چون من شدیداً میل دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من فرد خاصی هستم و با بقیه متفاوتم پس آن ها باید حتماً با من خوب رفتار کنند.
- چون من به شدت میل دارم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند بنابراین در هر زمان و تحت هر شرایطی باید این گونه برخورد کنند.
- اگرچه ممکن است این عبارات در ظاهر غیر واقع بینانه به نظر رسد، اما واقعیت این است که همه ی ما این نوع خواسته ها و تقاضاهای غیرمنطقی را در زندگی داریم. با توجه به این که آرزو کردن بهترین ها در زندگی میل طبیعی هر انسان است، همه ی 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 درآورید. اگر اصرارتان بر این باشد که تمام کارها باید همیشه طبق نظر شما پیش رود و دیگران باید همیشه با شما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شوید، طبیعی است که خشمگین خواهید شد. مهارت مقابله ای خوب در این وضعیت، شناخت و خواسته های غیر منطقی خود و تغییر دادن آن ها به خواسته های واقع بینانه تر است. به عنوان مثال به جای اصرار کردن بر خواسته های غیر منطقی با خودتان منطقی حرف بزنید: « بسیار دوست دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند.

وقتی آن‌ها این کار را می‌کنند خوشحال می‌شوم و زمانی که اینگونه برخورد می‌کنند خوشحال می‌شوم و زمانی که اینگونه برخورد نمی‌کنند ناراحت‌م. با این حال چون قرار نیست که دنیا براساس خواسته‌ها و آرزوهای من اداره شود، بنابراین باید برای مقابله با ناکامی‌ها و بدرقتاری مهارت مقابله‌ای اثر بخشی را یاد بگیرم».

اگرچه این نوع ارزیابی‌ها زمانی که کارها طبق نظر شما پیش نمی‌رود احتمالاً موجب ناکامی و ناامیدی می‌شوند اما به خشم بیهوده منجر نمی‌شوند.

۳) مصون سازی در مقابل استرس

تکنیک تعلیم دادن به خود در طول تجارب استرس‌زا، توسط مایکن بام ابداع شده است. این تکنیک مصون سازی در مقابل استرس خوانده شده است، زیرا به منظور ایجاد حس آمادگی برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا طراحی شده است. به دو طریق می‌توان از جملات مصون سازی در مقابل استرس استفاده کرد: اول، تعلیم دادن به خود در جریان مقابله به یک رویداد چالش‌انگیز زندگی؛ دوم، استفاده از این جملات قبل از مواجهه با یک رویداد زندگی از طریق آرام کردن خود و مرور ذهنی حادثه. هرچه بیشتر تمرین کنید بیشتر برای مقابله با مشکلات زندگی آماده خواهید بود.

شما می‌توانید با تهیه فهرستی از خود گویی‌های انطباقی، خود را برای مقابله با موقعیت

- خشم برانگیز آماده کنید. مثلاً قبل از مواجه شدن با یک رویداد خشم برانگیز به خودتان بگویید:
- این مسئله مرا ناراحت می‌کند اما می‌دانم که چگونه از عهده اش برآیم.
- مثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم.
- می‌توانم از مهارت‌های مقابله‌ای خود برای حفظ کنترل خودم استفاده کنم.
- زیاد سخت‌نگیر این می‌تواند تجربه آموزنده‌ای باشد.
- هر وقت احساس خشم کردم خود را آرام می‌کنم و خونسردی خود را حفظ می‌کنم.
- در جریان مواجهه با رویداد خشم برانگیز به خودتان بگویید:
- هرچه بیشتر آرام باشم و از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنم بیشتر می‌توانم موقعیت خود را کنترل کنم.
- این موقعیت را به عنوان یک تجربه آموزنده مفید در نظر بگیرم.
- مسئله جدی است، اما من هم آماده‌ام.
- نفس عمیق بکش، آرام باش و از نیروی فکرت استفاده کن.
- حق دارم ناراحت باشم، اما باید بر اهداف خود متمرکز بشوم.
- نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد باید خویشتن دار باشم.
- پس از اینکه با رویداد خاصی مقابله کردید، به تلاش‌های خود پاداش دهید:

- آن قدرها هم که فکر می کردم سخت نبود.
- در همه ی مواقع خوب ظاهر شدم.
- این موقعیت ها آسان نیست، اما به هر حال بخشی از زندگی است.
- وقتی به خوبی از مهارت های مقابله خود استفاده می کنم، احساس بهتری نسبت به خودم پیدا می کنم.
- به دو طریق می توانید از این گونه عبارات مصون سازی در مقابل استرس استفاده کنید:

یکی اینکه در حین رویارویی با رویداد خشم برانگیز از آن ها استفاده کنید و دیگر آن که قبل از مواجهه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف با خود در مورد آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنید. شما می توانید با استفاده از خودآرام سازی و خودگویی های مثبت، خویشتن داری و احساس خودکارآمدی، خود را تقویت نمایید.

۴) تخلیه خشم

وقتی خشم بر شما مستولی می شود، تخلیه خشم از طریق پرداختن به فعالیتهای جسمی یا خلاق بسیار مفید و اثر بخش است. فایده تخلیه خشم این است که می تواند در وضعیت ذهنی آرام تری مشکل خشم برانگیز خود را حل و فصل کنید. تخلیه خشم به عنوان یک مهارت مقابله با خشم فرآیندی دو مرحله ای است. مرحله اول، رها ساختن تنش و برانگیختگی از سیستم است.

مرحله دوم، به حل مسئله مربوط است. تخلیه خشم به عنوان یک مهارت مقابله ای خوب درک نشده است، زیرا افراد معمولاً به اهمیت مرحله دوم آن توجه نمی کنند. تخلیه خشم، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی کند، بلکه فقط به انسان خویشتن داری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. بنابراین همیشه فرایند تخلیه ی خشم را همراه با مرحله ی دوم آن یعنی حل مسئله به کار ببرد.

فرایند حل مسئله شامل پنج گام است: ادراک خویشتن - تعریف مسئله - تهیه فهرستی از راه حل های مختلف - تصمیم گیری در مورد مناسب ترین راه حل - امتحان کردن راه حل انتخابی.

الف) ادراک خویشتن: قدم اول در حل موفقیت آمیز مسائل این است که این ادراک و باور را در خود پرورش دهیم که «من می توانم مشکل را حل کنم». مسئله گشاهای موفق موقعیت مشکل زا را به عنوان بخشی از زندگی تلقی می کنند و به این واقعیت واقفند که مقابله منطقی و آرام با چالش ها مهم تر و بهتر از برخورد تکانشی و بدون فکر با مشکلات است. برای ایجاد نگرش حل مسئله ای در خود باید بتوانید به خودتان بگویید: «بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است، وقتی با مشکلی مواجه می شوم باید آرام و خونسرد باشم و برای انتخاب بهترین راه حل ممکن بر مهارت های حل مسئله خود تکیه کنم».

ب) تعریف مسئله: اولین کاری که در موقع مواجه شدن با یک تهدید یا چالش می‌توانید انجام دهید، شناخت دقیق مسئله است. مشکلات و تعارضات اساسی را مشخص و سپس فهرستی از اهداف خود را تهیه کنید. در این مرحله از حل مسئله، افراد حمایت‌کننده نظیر دوستان و اعضای خانواده می‌توانند با ترغیب شما برای اتخاذ نگرشی عینی و در نظر گرفتن تمام جنبه‌های مسئله، مفید و مؤثر واقع شوند.

پ) تهیه‌ی فهرستی از راه‌حل‌های مختلف: در این مرحله است که شما طرح‌های الف، ب و ج را مشخص می‌کنید. برای ایجاد طرح‌ها و برنامه‌های خوب شما باید انعطاف پذیر باشید. قبل از انتخاب یک شیوه‌ی عمل، بهتر است که تمام راه‌حل‌های احتمالی را بررسی کنید. هر احتمالی را که مناسب‌تر است یادداشت کنید. سعی کنید خلاق باشید و تا آنجا که می‌توانید راه‌حل‌های زیادی را مطرح کنید، به این ترتیب شما عقاید و ایده‌های زیادی را در اختیار خواهید داشت که می‌توانید از طریق آنها اقدام کنید. در این مرحله نیز، افراد حمایت‌کننده می‌توانند در بارش فکری و سیال‌سازی ذهنی به شما کمک کنند تا از چسبیدن به یک روش ثابت خودداری کنید و به دنبال خلق راه‌های جدید باشید.

ت) تصمیم‌گیری: پس از آن که وقت کافی برای تعریف مشکل و بررسی راه‌حل‌های مختلف صرف کردید، اکنون آماده‌اید تا درباره‌ی یک شیوه کار تصمیم بگیرید. اگر از مشکلاتی که در

پیش روی دارید، شناخت کاملی داشته باشید و فهرستی از راه‌حل‌های مختلف نیز تهیه کرده باشید، تصمیم‌گیری بسیار ساده و آسان‌تر خواهد بود. برای این کار یک نگاه اجمالی به پاسخ‌های احتمالی بیندازید، کدام یک عملی‌تر و امکان‌پذیر است؟ پس از انتخاب مناسب‌ترین پاسخ، نتایج احتمالی آن را پیش‌بینی کنید. به یاد داشته باشید که در بیشتر موقعیت‌ها فقط یک راه‌حل درست وجود ندارد. پاسخ‌های ما به چالش‌های زندگی، دارای نقاط قوت و ضعف هستند. اگر اولین انتخاب مؤثر واقع نشد باید انعطاف پذیر باشید و طرح‌های دیگر را امتحان کنید.

ث) امتحان کردن راه‌حل انتخابی: اگر راهکارهای که برای حل مشکلات انتخاب کرده‌اید موفقیت‌آمیز بود چه بهتر، در غیر این صورت، باید مراحل حل مسئله را مجدداً مرور کنید. آیا مشکل را به درستی شناسایی و تعریف کرده‌اید؟ آیا تمام راه‌حل‌های ممکن را در نظر گرفته‌اید؟ شما باید پذیرای همه‌ی راه‌حل‌ها باشید و همیشه به خاطر داشته‌باشید که یک مسئله گشا هست.

روانشناس بالینی

فهیمة رحمتی