



مهارت‌هایی برای مهار خشم و عصبانیت

نامه بخشایش بنویسید و صحنه را ترک کنید!

■ مینا سادات حسینی*

افراد قاطع و ماهر در کنترل خشم هرگز به خود و دیگران آسیبی نمی‌رسانند و به تهدید و زور متوسل نمی‌شوند. به حق و حقوق خود، آگاهی داشته و سعی می‌کنند تا حد ممکن مانع از ضایع شدن حقشان شوند. مراقب هستند که خشم به پر خاشگری مبدل نشود و بدون متهم کردن فرد مقابل، مسئولیت احساسات و جریان فکری و رفتاری خود را می‌پذیرند. نمی‌گویند: «تو مرا عصبانی کردی»، می‌گویند: «من عصبانی هستم». شخصیت فرد مقابل را قضاوت نمی‌کنند و نمی‌گویند: «تو آدم شالخته‌ای هستی»، می‌گویند: «به‌هم ریختگی اتاق مرا ناراحت می‌کند». سعی می‌کنند که احساس خشم به درازا نکشد و می‌توانند با فرد مقابل، بدون اینکه کنترل خود را از دست بدهند، صحبت کنند.

آنان از هوش هیجانی و کلامی خود کمک گرفته و سعی می‌کنند حرف‌هایی بزنند که بعد از عصبانیت از گفتن آنان پشیمان نشوند. در روز های پر تلاطم و با ناهماهنگی های موجود باید خود آگاهی هیجانی داشته باشیم و با گفتار درونی، حالت هیجانی را در خود تشخیص دهیم؛ به عنوان مثال با بیان جملاتی همچون: «من در حال حاضر عصبانی هستم»، «من هم اکنون احساس می‌کنم که ناراحت شده‌ام»، «من احساس خشم می‌کنم» و...

همه ما احتیاج به تقویت مهارت های کنترل خشم داریم. مراقب باشیم!بروز کلامی خشم همیشه بهترین راه نیست؛ چرا که مناجرات لفظی، مقدمه نزاع های رفتاری است. برای خنثی کردن خشم از دو شیوه کلی راهکارهای کنترل خشم در بلندمدت و راهکارهای کوتاه‌مدت استفاده می‌شود.

■ ■ ■

■ راهکارهای بلندمدت برای کنترل خشم

در راهکارهای بلندمدت ما تلاش می‌کنیم آستانه تحملمان را بیشتر و شیوه رفتاری خود را تغییر دهیم تا در پی آن در

سبک رفتار

این روزها با هر کس که صحبت می‌کنید از سر شلوغی بیش از حد زندگی آسروزی ناراحت است و آرزو می‌کند کاش کمی وقت داشت تا به کارهای دلخواهش برسد یا استراحت کند. محققان یک مرکز پژوهشی در انگلستان برای سنجیدن شیوه صرف وقت مردم در طول شبانه‌روز، راه تازه‌ای را در پیش گرفتند. آنها دفترچه‌هایی به افراد دادند و از آنها خواستند تا هر ۱۰ دقیقه یک‌بار فعالیت‌های روزانه‌شان را ثبت کنند. نتایج که دست آمد، بسیار شگفت‌انگیز تر از چیزی است که فکر می‌کردند. استیون پول (Steven Poole) نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی در مطلبی که در وبسایت گاردین منتشر شده به این موضوع پرداخته و بابک طهماسبی نیز آن را ترجمه و در وبسایت ترجمان با عنوان «واقعاً صبح تا شب چه کار می‌کنیم؟» منتشر کرده است. این مقاله را با اندکی تلخیص در ادامه می‌خوانید.

■ ■ ■

واقعاً هیچ دوره‌ای مثل امروز بوده است؟ سرعت زندگی بی‌محایا بیشتر می‌شود. تغییرات هر چه سریع‌تر و سریع‌تر رخ می‌دهند، سر شلوغی ما بیش از هر زمان دیگری است و صفا و سادگی انسانی در این ازدحام از دست رفته است. اگر اطلاعات دقیق و معتبری داشتیم از آنچه مردم وقتشان را واقعاً صرف آن می‌کنند و اگر می‌دانستیم مردم دقیقاً چه احساسی به وقت‌گردانی خودشان دارند، خیلی به کارمان می‌آمد. این همان چیزی است که مرکز پژوهش‌های صرف وقت در یونیورسیتی کالج لندن ارائه کرده است. در سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵، ۸ هزار نفر که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند خواسته شد تا دفترچه‌های مخصوص صرف وقت بنویسند، در بازه‌های ۱۰ دقیقه‌ای و در تمام طول روز پژوهشگران ۱۶ هزار عدد از چنین دفترچه‌هایی را جمع کردند و کتاب «واقعاً صبح تا شب چه

موقعیت‌های خشم‌برانگیز نیز به بهترین شکل رفتار کنیم.

ورزش‌های هوازی: یکی از مهم‌ترین اقدامات برای کنترل خشم و بالا بردن آستانه تحمل درازمدت ورزش‌های هوازی است. خودتان و بدن‌تان را به دریافت حجم بیشتری از اکسیژن و تپش قلبی سریع‌تر عادت دهید. جسم شما احتیاج به تولید سروتونین، هورمون‌های هیجان‌آور و شادی‌بخش دارد و شما با پیاده‌روی‌های سریع و ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، ایروبیک، شنا کردن و ورزش‌های گروهی صبحگاهی و دو و میدانی می‌توانید ضمن اینکه سوخت‌وساز بدن‌تان را بالا می‌برید، روی قسمت‌های خاصی از منحنی که کنترل هیجانی شما را نیز تقویت می‌کند اثر مثبت بگذارید.

آرمیدگی و آرامش: آرمیدگی و آرامش داشتن از روش‌های بسیار مؤثر است که در کنترل هیجان‌های ناخوشایندی نظیر خشم و اضطراب به ما کمک می‌کند. در این راهکار شما تلاش می‌کنید بدن‌تان را از شر فشارها و تنش‌های عضلانی خلاص کنید. عضلات بدن‌تان را منقبض و به‌تدریج منبسط کنید. با تکرار این حرکت به‌مرور به آرمیدگی خواهید رسید. خودتان را تصور کنید که در مکانی خوش آب و هوا قرار دارید و آوایی جز آواز پرندگان و جوش و خروش آب در آبشار و رودخانه را نمی‌شنوید و تنها عطر دل‌انگیز گل‌ها در زیر نوازش‌های گرم و مطلوب آفتاب طلایی به مشام‌تان می‌رسد.

پیش‌بینی و پیشگیری: همه ما می‌دانیم که احتمال تصادف وقتی چراغ راهنمایی و راهنمایی قرمز است، بسیار بالاست. بنابراین در هنگام زرد شدن چراغ سر عثمان را کم می‌کنیم. آینده‌نگری همیشه می‌تواند کمک شایانی به ما کند. پس آینده‌نگر باشیید. تحقیقات ثابت کرده‌اند حالات جسمانی نظیر خستگی، گرسنگی، تغییرات هورمونی که در دوره‌های بلوغ، عادت ماهیانه و زایمان روی می‌دهد، درهای مزمن یا حاد، وابستگی جسمانی یا روان‌شناختی (اعتیاد به موادی نظیر مواد مخدر و...) احتمال بروز پر خاشگری را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. از شرایط جسمانی‌تان آگاه باشید و درصدد بهبود آن بربیید.

تخلیه احساسات منفی: اینکه هر کدام از ما در حال حاضر

نسبت به موقعیت‌های خشم‌برانگیز گذشته زندگی خود چه احساسی داریم و این احساسات چه تأثیری بر ما می‌گذارد، عملی است که در توانایی خنثی کردن خشم‌های فعلی، مؤثر خواهد بود. همه ما در موقعیت‌هایی قرار داشته‌ایم که هنوز هم با گذشت مدت زمانی، باز هم با یادآوری آن موقعیت، احساس خشم و ناراحتی می‌کنیم.

نوشتن نامه بخشایش: برای اینکه تاب‌آوری و آستانه تحمل ما بالا رود لازم است به خشم‌های گذشته خود بپردازیم. اگر فردی که باعث رنجش و عصبانیت شما شده است در دسترس نیست، توصیه می‌شود هم خودتان و هم او را ببخشید. یک توصیه جالب برای شما این است که می‌توانید از تکنیک نوشتن نامه بخشایش استفاده کنید. به نحوی که تمام دلخوری‌ها و ناراحتی‌هایتان را از آن فرد روی کاغذی بنویسید و بعد آن نامه را به آب روان بسپارید یا آن را پاره کرده و دور بریزید یا آتش بزنید.

آزمایش ظرفیت و مهارت انتقادی: باید به این فکر کنید که آیا طرف مقابل این کار را عمدی انجام داده است؟ آیا ممکن است شما هم روزی همین کار را انجام دهید و باعث رنجش خاطر کسی شوید؟ وقت ملاقات حضوری با یک روان‌شناس بگیرید و از او بخواهید در جهت یادگیری مهارت‌های زندگی و به‌ویژه مهارت کنترل خشم شما را یاری کند. پس از انجام این موارد و در گذر مدتی ما به‌راحتی عصبانی نمی‌شویم و در صورت بروز احتمالی خشم، سریع‌تر و راحت‌تر آن را کنترل می‌کنیم. ویژگی اصلی روح‌های درازمدت این است که حتماً باید از قبل شروع شده باشند یا از هم‌اکنون شروع شوند تا در آینده از مزایای آن استفاده کنید. استفاده از روش‌های کوتاه‌مدت نیز برای موقع بحرانی ناگهانی به‌شدت توصیه می‌شود.

■ راهکارهای کوتاه‌مدت برای کنترل خشم

یکی از روش‌های کوتاه‌مدت این است که کف دستتان را به صورت افقی زیر قفسه سینه و سر مده‌تان بگذارید. از بینی‌تان نفس عمیقی بکشید، هوای وارد شده به شش‌هایتان را برای چند ثانیه حبس کنید و بعد جریان هوا را از طریق دهان خارج کنید. اگر این کار را در دست انجام دهید در قسمت

زن‌ها بیش از مردها کمبود وقت دارند؟!

همیشه می‌نالیم که سرمان شلوغ است

کار می‌کنیم؟» تحلیلی فوق‌العاده از نتایج آن است. اگر هم به‌راستی جهان دارد سرعت می‌گیرد، در زندگی روزمره مردم این سرعت هویدا نیست. دو پژوهشگر ارشد این تحقیق، جان‌تان گرشانی و اریل سالیوان، می‌گویند در مقایسه با داده‌هایی از سال ۲۰۰۰ «شواهد اندکی در تأیید افزایش ضرابهنگ فعالیت‌های روزمره» وجود دارد. درواقع حتی در سال ۲۰۱۵ آدم‌های بسیار کمتری در مقایسه با سال ۲۰۰۰ اظهار کردند که «همیشه سرشان شلوغ است». نویسندگان با لحنی کنایه‌آمیز می‌گویند شکایت از سر شلوغی نشانه‌ای از جایگاه و منزلت است. آنها همچنین در یافته‌اند «هنگامی که به وقت‌نداشتن فکر می‌کنیم عملاً در حال مقایسه کنونمان با مراحل پیشین زندگی خودمان هستیم». زمانی که مسئولیت‌های کمتری داشتیم، «در حالی که مقایسه صحیح باید با مقاطع قابل مقایسه از زندگی نسل‌های گذشته صورت بگیرد».



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

از مهارت حل مسئله استفاده کنید. شیوه‌های مقابله و سازگاری با مشکلات را یاد گرفته و در حل مشکل به جای روش هیجان‌مدار از روش مسئله‌مدار استفاده کنید. هیچ چیزی در دنیا ارزش به هم خوردن آرامش شما و آسیب رساندن به سلامت روان و جسم‌تان را ندارد.

پس طلایه‌دار خوبی برای مراقبت از جسم و روان‌تان در پیشگاه الهی باشید

■ مجیدمحمد*

بانگرش به رفتار اجتماعی افراد، ساده‌تر از آنچه فکرش را کنی می‌توان به شخصیت‌ها پی برد. کافی است یک رفتار ساده را موردارزیابی قرار بدهی تا بعضی چیزها دستت بیاید. این شما و این نمونه‌هایی از رفتارهای جالب در مترو؛ قطاری که زیر پوست شهر مشغول سبک سنگین کردن آدم‌هاست.

■ ■ ■

۱- آن‌قدر یکدیگر را دوست داریم که سرمان را روی شانه بغل‌دستی‌مان گذاشته و به خوابی عمیق فرو می‌رویم.
۲- کافی است تلفن کسی زنگ بخورد و مشغول صحبت باشد. به خودش که بیاید می‌بیند نزدیک به ۴۰ نفر او را نگاه می‌کنند و تمام حرف‌هایش را گوش داده‌اند.
۳- ما خیلی نگران تحکیم روابط آدم‌ها هستیم، برای همین خوب دقت می‌کنیم اولاً به چه کسی (!) نانیا چه چیزهایی را پیامک می‌کنند. یکسره توجه‌مان به گوشی بغل‌دستی‌مان است.
۴- مترو اکثر اوقات شلوغ است و جای برای نشستن نیست. کافی است بخواهی مهمانی بروی و وارد مترو بشوی، بوی عطر شما کلاً از بین رفته و جایش را به رایحه‌های دیگری می‌دهد، آنقدر شهروندان با عجله و فشار وارد می‌شوند که واکس کفش‌هایت از بین می‌رود، لباس‌هایت چرتک می‌خورد. خند شبان دست‌هایی پنهان در جیب‌هایت آشفته کرده و تو را یک بی‌پول، بی‌مدارک شناسایی و زل‌زیده رها می‌کنند!
۵- جا برای نشستن نیست، دسته‌های تهویه به‌خوبی کار نمی‌کنند، بعد طرف خودش که جا نمی‌شود هیچ، دو متر کانال کولر از بازار خریده، به زور وارد مترو می‌شود.

۶- به اندازه چند متر با اعلام زرد رنگ نوشته‌اند «واگن خانم‌ها» بعد ریز و درشت، پیر و جوان، مردها را مشاهده می‌کنیم که در این واگن حضوری فعال دارند.

۷- باور کنید به اندازه تمامی شما مسافران، اتوبوس و خودروهای مسافربری در نظر گرفته شده، چرا همه با هم هنگام پیاده شدن از واگن جوری فرار می‌کنید که انگار سابقه است؟
۸- آنقدر مشکلات فراوان است که برای تمام رفتارها جین استفاده از مترو قانون گذاشته‌اند؛ مثلاً گفته‌اند ابتدا صبر کنید پیاده نشوند بعد حمله کنید! این موضوع همه جا صادق می‌کند، در اتوبوس، بالابراهی ساختمان و...

بعد مشاهده شده خانمی میان جمعیتی که هجوم آورده‌اند، گیر کرده و یک ایستگاه دورتر از محل زندگی‌اش پیاده شده‌است. اینکه چیزی نیست، شاهدان گفته‌اند نزدیک بود از فشار جمعیت خفه شود.
۹- معمولاً دو، سه ایستگاه مانده به پایان مسیر رفتارها جالب‌تر هم می‌شود، روی صندلی‌ها می‌خوابند، کفش‌هایشان را در می‌آورند و...
۱۰- اگر شما دارای هیکل ورزشی و خیلی تنومند هستی تصویر شرکت مترو چیست؟ از جایت بلند شو بگذار دو یا سه نفر بنشینند. نه اینکه کمی جمع‌تر بنشینی، اما در حین حرکت خودت را روی پیرمرد بغل‌دستی‌ات فشار دهی که یعنی «جان نیست». روی تابلوها هم که درشت و واضح نوشته‌اند اولویت نشستن با افراد سالمند و کم‌توان است، دیگر بهانه‌ات چیست؟

۱۱- شرکت متروی تهران افرادی را برای امور ایستگاه‌ها استخدام کرده تا مردم را با فشار هل دهند بلکه درهای قطار بسته شود. همچنین مراقب باشند کسی حیوانی با خود داخل واگن نبرد، چون مشاهده شده ممانعت کردند که

د

جا برای نشستن نیست، دستگاه‌های تهویه به‌خوبی کار نمی‌کنند، بعد طرف خودش که جا نمی‌شود هیچ، دو متر کانال کولر از بازار خریده، به زور وارد مترو می‌شود



قطاری که زیر پوست شهر آدم‌ها را سبک سنگین می‌کند کالباس خوری، طوطی بازی و حمل کانال کولر در مترو!

شخصی قفس پرند را داخل برد، ایشان هم بیرون رفته طوطی را در آستین کت خود پنهان کرده، قفس خالی را نشان داده و از گیت رد شده، بعد طوطی هنگام درآوردن از آستین، داخل واگن قرار کرده و تمام مسافران بسیج شدند او را بگیرند نتوانستند. این مستخدمین هستند تا مراقب باشند کسی خودش را روی ریل قطار بیندازد، نمیرد و تیتسر روزنامه‌ها نشود، مراقب باشند تا دستفروش‌ها به مردم حمله نکنند که ای تو رو خود از ما خرید کنید

والا میریم معناد و دزد می‌شیم و... خدا پدر مشکلات ما را بیامرزد که بهانه خوبی برای اشتغال‌زایی شده است.

۱۲- شهروند گرمای کی کمی با خودش فکر کن، گرسنه‌ای؟ طاقت نداری؟ قبول، اما این در دست نیست جلوی این همه آدم لقمه پشت لقمه کالباس نوش جان می‌کنی و بیش همه جامی‌پیچدر خوردن و آشامیدن آدابی است، رعایت کن، شاید کسی دلش نخواهد هنگامی سر شما شیشدای است که در برخی اوقات داخل توان دازی بی‌کنی، تو را ببیند. شما یک بلیت خریدی برای رسیدن به مقصد، فقط همین.

۱۳- دقت کنیداوقتی در مترو نشسته‌اید پشت سر شما شیشدای است که در برخی اوقات داخل تونل معلوم می‌شود. دیدن این صحنه‌ها برای بعضی از افراد جالب است. والله به شما نگاه نمی‌نقاشش را اول کن.

۱۴- یعنی ایا دیده‌ای؟ چقدر شخصیت‌شان جالب است؛ از که وارد می‌شوند همان دم در تا هر جا مسیرشان باشد ایستاده و در چشم همه زل می‌زنند. در هر شرایطی تکان نمی‌خورند! حتماً این آشفته نظرها تودن می‌خند. باب آقا برو کنار بگذار مردم رد بشوند. زندگی این آدم‌ها را واکاوی کنی می‌بینی کل دانشگاه در گوشه سمت راست روی کی صندلی می‌نشسته، همیشه در فلان ایستگاه یک روی همان نیمکت همیشه‌گی البته گوشه سمت راست بوده، حتی اگر شیرهای آبخوری مدرسه‌اش خالی بوده صبر می‌کرده از همان شیر آب دلخواش آب بخورد.

۱۵- خدائکند کسی با خودش روزنامه داخل مترو ببرد. صفحه ورزشی‌اش را بغل دستی قرض می‌کند و اگر حواست نباشد دست به دست آن درازد مترو رفته و برگشته، می‌خواهد ورق بزند برود صفحه بعد، رویه‌روی می‌گوید صبر کن بینیم یارانه‌ها چی شد و خلاصه عده زیادی هم زل زده‌اند به عکس صفحه آخر روزمخرد.

۱۶- هنگامی که قطار وارد ایستگاه می‌شود، مسافران واگن خود را انتخاب می‌کنند و دوان دوان دنبال قطار می‌روند. هر جا ایستاد و در باز شد حمله‌کنان سمت صندلی خالی می‌روند. عده‌ای روان‌شناسی‌شان خوب است، از روی نوع نشستن راحت، آرام و ناآرام بودن مسافران می‌فهمند ماندنی است یا... و می‌روند رویه‌روی برخی افراد می‌ایستند تا اگر پیاده شد سریع جای او بنشینند، رحم و مروت هم چیز خوبی است. فکر کن پدر خودت است، چرو کهای پیشانی‌اش را ببین، به زانوان خمیده‌اش نگاه کنی برای برگشته، می‌خواهد کشیدند کافی است.

۱۷- برای خرید بلیت، جلوی باجه ایستاده‌ای، کمی تأمل می‌کنی تا پول را از جیب مبارک دربیاوری و... که یک‌دفعه یک نفر از راه می‌رسد و سریع خرید می‌کند و می‌رود. حرف هم بزنی می‌گویی بدو بابا قطار رقت. راستی اینها از کجا می‌فهمند قطار آمده و در ایستگاه است؟ مگر علم غیب دارند که بدو بدو از روی پله‌های برقی با عجله همه را هل می‌دهند تا به قطار برسند؟

۱۸- از قدیم مد شده بود در مترو بلوتوث‌ها را روشن می‌کردند، به یکدیگر متصل شده و چه کارها که نمی‌کردند، اکنون زمانه عوض شده و همه وای فای خود را روشن می‌کنند تا اگر کسی باشش رفته باشد اینترنتش را ببندد و رمزورود هم نداشته باشد با ترغندهایی که خودشان می‌دانند

به او وصل شده و مجانی کلی داندلود کنند.
۱۹- این نمونه کوچکی از اجتماع موقت آدم‌ها بود؛ بی‌تردید فضایل اخلاقی در همه ما هست؛ اینکه چرا بعضی‌ها آن را شیفت‌دلیت می‌کنند نمی‌دانم...

■مددکار اجتماعی