



به موقعیت‌های خشم‌برانگیز چه واکنشی نشان می‌دهیم؟

فرو خوردن، پرخاش کردن یا کنترل خشم؟!

■ میناسادات حسینی*

همه ما به ناچار در طول زندگی با شرایط و موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که خشمگین‌مان می‌کند. تا به حال به این فکر کرده‌اید که اصلا خشم چیست؟ خشم یک هیجان فراگیر است و امروزه اگر از افراد در باره هیجان‌ناشان سؤال بپرسیم، احتمالا یکی از بیشترین هیجان‌ناشان خشم خواهد بود.

■■■

■ تفکر، احساس، رفتار غیر کلامی و کلامی

خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن روی طیفی از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون آمیز در نوسان است. در واقع خشم واکنش ذاتی ما به ناکامی و بد رفتاری است. خشم یک هیجان پر شور و البته خطر ناک است و انسان‌ها در شرایط مختلف احساس توان و قدرت بیشتری می‌کنند. احساس مبارزه و کنترل کردن در جهت کنار زدن موانع یا حتی نابود کردن مانع ایجاد شده برای تغییر شرایط به فرد خشمگینی القا می‌شود و ممکن است هر کاری از وی سرزند. چیزی که امروزه زیاد شاهد آن هستیم، مسافر دلخوری را تصور کنید که در ایستگاه تاکسی به این فکر می‌کند که چقدر تاکسیی دیر کرده است، (تفکر)؛ با خودش احساس شدیدی دارد و حسایی ناراحت است، (احساس)؛ تاکسیی بالاخره بعد از ۳۰ دقیقه تأخیر می‌رسد و او را اسوار می‌کند و هنگامی که قصد پیاده شدن دارد، در تاکسی را به شدت می‌کوبد، (رفتار غیر کلامی) و اراننده عصبانی ناساز از زبان خود جاری می‌کند، (رفتار کلامی)؛

■ شیوه‌های رفتاری در برابر موقعیت‌های خشم‌برانگیز
افراد به چهار طریق در مقابل موقعیت‌های خشم‌برانگیز رفتار می‌کنند. اگر این راننده بدون هیچ دلیلی و به صورت نامشخص شروع به ایرادگیری، انتقاد، مسامحه و رفتار ناپخته می‌کرد، جزو دسته اول از افراد پر خاشگر قرار می‌گرفت. اگر این راننده پس از کوبیده شدن در ماشینش هیچ عکس‌العملی از خودش نشان نمی‌داد و خشم خود را فرو می‌خورد، حالت هیجانی‌اش را با عنوان خشم منغل می‌خواندیم و در حالت سوم اما مانند مثال بالا داد می‌زد و توهین می‌کرد و واکنشی از خودش نشان می‌داد به او و صفت فرد پر خاشگر را می‌دادیم اما اگر با روشی مناسب و مسئله‌مدار پاسخی را به مسافر می‌داد که بیانگر ناراحتی وی از کوبیده شدن در ماشینش بود، این فرد جزو دسته چهارم محسوب می‌شد.

■ خشم یک احساس طبیعی است

خشم جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی است اما شاید بتوان گفت یکی از مهم‌ترین موانعی است که می‌تواند ما را از رسیدن به اهدافمان در زندگی باز دارد. بنابراین اگر ما یاد بگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. به صورت کلی دید عموم بر این است که ما معمولاً توسط دیگران یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم اما حد فاصل بین محرک ناخوشایند و بروز پر خاشگری و هیجانی متفاوت دیگری نیز وجود دارد که عبارتند از:

■ عوامل محیطی: لگد شدن پایتان را تصور کنید. در حالی که شما در مراسم عروسی یکی از نزدیکانتان هستید

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک رفتار

نگاه



تغییر نگرش، نخستین گام حل مسئله

منتظر معجزه برای حل مشکلاتمان نباشیم

■ بنفشه قاسمی‌زاده*

هر انسانی تا زمانی که به تنهایی در میان جنگل‌ها و کوهساران یا در جزیره‌ای دورافتاده زندگی کند، از چالش‌ها و مشکلات جوامع انسانی به دور است، اما همین انسان به محض آنکه اقدام به برقراری ارتباط عاطفی، شغلی، اجتماعی، تحصیلی و... با دیگر انسان‌ها کند در ابتدای مسیر پر فراز و نشیب انسان بودن و اجتماعی شدن گام برداشته است که اولین نشانه آن بروز تعارضات میان خواسته‌ها و نیازهای افراد است.

■■■

دنیاى امروز ما جهان ارتباطات است و ما از طریق ارتباط با دیگران می‌توانیم به اهدافمان دست پیدا کنیم. ما نمی‌توانیم مانند تازان یا رابینسون کروزونه به تنهایی زندگی کنیم و خود را از داشتن ارتباطات انسانی محروم و خسوت در خرده فرهنگ او به هیچ عنوان پذیرفته نیست و فرد دیگری که در خانواده‌ای بزرگ شده است که ناملایمات و سختی‌ها را به عنوان عواملی جهت رشد و توانمندی تعبیر می‌کند.

■ این سه نفر یکسان رفتار نمی‌کنند!

اگر شما جزو افرادی باشید که خشم خود را سرکوب می‌کنید و آن را فرو می‌خورید باید بدانید طبق نتایج پژوهش‌های تحقیقاتی احتمال بروز افسردگی در شما به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد. از طرفی اگر شما جزو آن دسته از افرادی باشید که در پی هر شرایط خشم نشان دهید، به تدریج احساس رضایت‌تان را از زندگی از دست خواهید داد و باز هم سلامتی‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد. اما برای قرار گرفتن در دسته سوم باید به این پرسش‌ها پاسخ گفت.

آیا شما در مواجهه با موقعیت‌های پرش‌ها پاسخ گفت. آیا شما در مواجهه با موقعیت‌های پرش‌ها پاسخ گفت. آیا شما در مواجهه با موقعیت‌های پرش‌ها پاسخ گفت؟
آیا شما دارای مهارت کنترل خشم در موقعیت‌های خشم‌برانگیز هستید؟
■ روانشناس

نگاهی به عوامل بیرونی و درونی خشم

فرار از عصبانیت با ترک موقعیت

جارتلز اسپیلیبرگر، روانشناس آمریکایی درباره خشمش می‌گوید:

«خشم یک حالت احساسی است که شدت آن از ناراحتی خفیف تا غضب و تندخویی شدید، متغیر است.»
زمانی که ما از موضوعی می‌رنجیم و ناراحت می‌شویم، ابتدا احساس ترس به ما دست می‌دهد. ترس از مورد توهین و تحقیر قرار گرفتن. پس از آن عامل خشم به صورت نوعی رفتار دفاعی فردا از خود نمایان می‌شود که میزان و شدت آن متغیر است. خشم در دو حالت ظاهر می‌شود. حالت اول که بیشتر هم شاهد آن هستیم، خشم ناشی از عوامل بیرونی است. این اتفاق در حالتی پیش می‌آید که عاملی بیرونی باعث تحریک و بروز آن شود. برای مثال بارها برای همه ما پیش آمده که زمان صحبت با کسی و مخالفت او با حرف‌هایمان عصبانی می‌شویم یا بحث و مخالفتی که با همکارمان پیش می‌آید نیز سبب خشم ما می‌شود یا حتی بحث سر کرایه تاکسی.

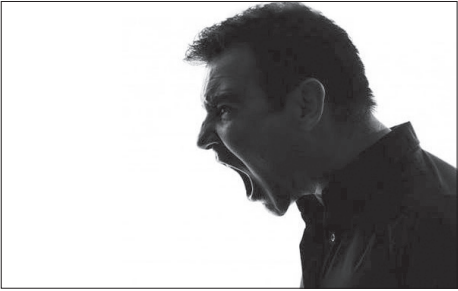


شخصی مزاح روزی چند بار رنگ خانه شما را بزند؟ از این قبیل اتفاقات که بسیار پیش می‌آیند و گاهی هم باعث به وجود آمدن حوادث جبران‌ناپذیری می‌شوند. تمام این حوادث باعث بروز خشم بر گرفته از عوامل بیرونی می‌شوند. حالت بعدی خشم درونی است. گاهی مرور بعضی خاطرات تلخ باعث بروز خشم می‌شود. مثلاً زمانی که یاد رفتار زشت و گفتار ناپسند شخصی می‌افتیم، خود به خود عصبی می‌شویم. گاهی نیز وجودمشکلات و گرفتاری‌ها باعث ایجاد مشغله‌های فکری می‌شود. زمانی که ما مشکلی داریم که از حل کردنش عاجز هستیم، عصبی و کلافه می‌شویم و مدام در ذهنمان با خود می‌گوییم چرا توان حل این مشکل را ندارم؟ در چنین شرایطی خشم همه وجودمان را فرا می‌گیرد. البته اینجا هم عوامل بیرونی مؤثر است ولی نگرش درونی فرد تعیین‌کننده آرامش یا خشم

سبک مراقبت پنهان صدقی

می‌گذارد، در برقراری رابطه اجتماعی افراد هم بسیار مؤثر است. فردی که درباره موضوعی خشمگین و عصبانی می‌شود و شروع به پرخاشگری می‌کند، هم به خود صدمه وارد می‌کند هم به رابطه خود با دیگران.

به طور کلی انسان‌ها هنگام بروز عصبانیت به دو شیوه عمل می‌کنند. شیوه اول آنهایی هستند که خشم خود را بروز نداده و درون خود می‌ریزند و تنها واکنشی که از خود نسبت به اطرافیان نشان می‌دهند سکوت است که این دسته از افراد به مرور زمان مبتلا به انواع بیماری‌ها همچون قلبی، زخم معده و آسم می‌شوند.



دسته دوم افرادی که عصبانیت خود را با بلند کردن بیش از حد صدا، پرخاشگری و توهین کردن به دیگران و پرت کردن وسایل بروز می‌دهند که باعث بدتر شدن مشکل خود و در نهایت منزوی شدنشان می‌شوند، چراکه با این طور رفتار دیگران را از خود می‌رانند و باعث رنجش اطرافیان می‌شوند.

اما ما انسان‌ها برای مقابله و کنترل احساس خشم که درون همه ما وجود دارد باید چه کنیم؟ پاسخ این است که سعی کنیم توهین نکنیم، صدای خود را بالا نبریم و هنگام عصبانیت مسائل قدیمی را به میان نیاوریم، کمی درنگ کنیم، آن محیطی را که باعث تشدید عصبانیت و خشممان می‌شود، ترک کرده و کمی قدم بزنیم و افکار منفی را به ذهن خود راه ندهیم. همه این کارهایی را که برای کنترل خشم گفته شد با ممارست و تمرین می‌توانیم در خود نهادینه کنیم.

سبک سلامت مهدیه‌عظیم‌لو

پیشانی‌ای یا خط‌های گره خورده به هم، گونه‌هایی به رنگ سرخ و صدای ریز و دلخراشی که از دندان فرچه گردنش به گوش می‌رسید، اگر با او صحبت می‌کردی یا تن صدای بلند پاسخ‌ت را می‌داد و شروع به حرف زدن می‌کرد، طوری که صدای اطرافیان را دیگر نمی‌شنیدی، اگر کاری به او محول می‌شد یا تأخیر زیادی انجام می‌داد یا سعی بر کار شکنی داشت. گویی که می‌خواست خشم خود را غیر مستقیم ابراز کند!

چهره و حرکاتش را همیشه هنگام عصبانیت و خشم اینطور خاطر همست، مادامی که چهره او را اینگونه می‌دیدم، سعی داشتیم از او فاصله گرفته و اطرافش نباشیم چرا که شروع می‌کرد به ناله و نفرین کردن زمین و آسمان یا غرغر کردن. اطرافیانش او را به دلیل همین رفتارش ترس می‌کردند. به همین خاطر دوست زیادی نداشت. من همیشه به خود می‌گفتم که اگر او کنترلی بر این احساس و هیجان خشمش داشت، می‌توانست دوستان بیشتری داشته باشد.

هنگام عصبانیت و خشم اگر کسی را اطرافش

می‌دید، همه تقصیر‌ها را به گردن او می‌انداخت. انگار که با این کار خشم درونش فروکش می‌کرد یا کمتر می‌شد. خشمگین شدن احساسی است که همه ما با آن روبه‌رو هستیم و با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، چراکه این یک نوع بیماری نیست، بلکه یک احساس و هیجان عادی انسانی است و برای مدیریت آن هیچ‌کاره نیست.

کودکی و نوجوانی مورد توجه و کنترل قرار گیرد. بسیاری از فرزندانی که در دوران کودکی مورد خشم والدین قرار می‌گیرند در بزرگسالی هم در هنگام خشم به مدل و شیوه والدین خود عمل می‌کنند.
کودک‌انی که در این دوران پر اهمیت در معرض بازی‌هایی با شیوه جنگجویی و پرخاشگری قرار می‌گیرند، این احساس و هیجان خشم در آنها نسبت به کودکانی که این بازی‌ها انجام نمی‌دهند، فعل‌تر عمل می‌کند.

خشم و عصبانیت علاوه بر اینکه بر سلامت جسمی اثر

خودپابوری می‌رسند و این افراد در هنگام مواجهه با چالش‌های جدید و بزرگ‌تر نه تنها دچار استرس و اضطراب نمی‌شوند، بلکه می‌توانند با حفظ آرامش خود راه‌حل‌هایی برای حل مسائلشان بیابند. این افراد آموخته‌اند در جای اضطراب و استرس، به مشکلات به چشم فرصتی برای رشد و شکوفا کردن توانمندی‌هایشان نگاه کنند.

در یک فرآیند حل مسئله، هدف برقراری ارتباطات سالم و سازنده است که شادکامی و رضایتمندی برای فرد به ارمغان بیاورد. برای بهره بردن از این سازگاری و مصالحه اولین گام آن است که دیدگاهمان را نسبت به مشکلات، معضلات و مسائل زندگی تغییر دهیم. تا زمانی که مشکلات را درگیری‌ها و تعارض‌هایی در نظر بگیریم که باعث دلخوری، سردی، دوری، تلخی و دشواری‌های زندگی است، نمی‌توانیم ذهن خود را برای پرورش دیدگاه مثبت و خلاقیت جهت کشف راه‌حل‌های مؤثر آماده کنیم. اما اگر مشکلات را بخشی جدایی‌ناپذیر از شرایط انسانی بدانیم که باعث شناخت بیشتر خود، رشد و گام برداشتن در راه تکامل است، اگر مشکلات را فرصتی برای کسب بیشتر مهارت‌ها و رشد توانمندی‌هایمان بدانیم، آنگاه است که از چالش‌ها استقبال کرده و برای رشد و پرورش شخصیت خود آماده می‌شویم. هر مشکل را درس جدیدی برای یادگیری دانسته و از مشکلات به عنوان فرصت‌هایی برای شناخت و اصلاح نقاط ضعفمان استفاده می‌کنیم.

مسئله به ما کمک می‌کند راه‌حل‌های مؤثر و مفیدی برای مسائل روزمره زندگی‌مان مانند مسائل مالی و اقتصادی، فردی، بین‌فردی، مسائل زناشویی و خانوادگی، مسائل شغلی و حرفه‌ای، مسائل اجتماعی و... پیدا کنیم.

مهارت حل مسئله مهارتی مهم است که معمولاً در هیچ مقطعی از زندگی به ما آموزش داده نشده است. انسان‌ها معمولاً در زمان مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی دچار ترس، اضطراب و ناراحتی شده و آرزو می‌کنند مشکل خود به خود از بین برود، دوست دارند بدون هیچ تلاشی راه‌حل در دست را بیابند یا به دنبال کسی می‌گردند که انگشت اتهامشان را سمت او گرفته و برای مشکل پیش آمده مقصر بیابند.

معمولاً در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی، افراد می‌دانند که باید برای حل آن اقدامی انجام دهند اما از یک طرف نمی‌دانند چه راه‌حلی بهترین انتخاب است، از طرف دیگر توان پرداخت هزینه‌های انتخابشان را ندارند. به همین دلیل با دوری کردن، سکوت کردن، پرخاشگری و برخی با روی آوردن به رفتارهای پرخطرری مانند سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر و... زمان را می‌گذرانند و در دل منتظر معجزه‌ای هستند تا مشکل حل شود.

بسیاری از افراد به جای حل مسئله تسلیم می‌شوند تا هر چه به سرشان می‌آید، بیاید و کاری جز غرغر کردن و شکایت کردن انجام نمی‌دهند یا دست به چنگیدن با مشکلات زده و اقدر می‌چنگند تا از درآیند. در نهایت اینجاست که اینچنین با مسائل درگیر می‌شوند به مرور زمان خسته‌تر از چالش‌ها و مشکلات به انتخاب‌هایی غیر مؤثر دست می‌زنند تا حتی چند دقیقه‌ای ذهنشان فارغ از این حجم مسائل دشوار و بعد از مدتی با انسانی روبه رو هستیم که با کاهش شدید اعتماد به نفس و عزت نفس روبه‌روست، کسی که هیچ اعتمادی به خود و توانمندی‌هایش ندارد و جهان و هر چه در آن هست را مقصر تمام بدختی‌هایش می‌داند.

بنابراین به راحتی متوجه می‌شویم افرادی که از توانایی حل مسئله برخوردارند و می‌دانند چگونه مسائل و مشکلاتشان را حل کنند، بیرون فرستاده شوند! ما نه تنها با دیگران متفاوتیم، بلکه با خودمان در دوره‌های مختلف زندگی‌مان نیز متفاوت هستیم. بنابراین لازمه این خلاقیت و تنوع خلاقیت، چه در ظاهر و چه در شخصیت، وجود اختلاف‌نظر‌ها، اختلاف دیدگاه و نگرش و تفاوت در خواسته‌هایمان است.

از یک سو مجموعه این اختلافات موجب ایجاد جذابیت دیگران برای ما و از طرف دیگر باعث بروز چالش‌های فراوان در روابط ما با همین انسان‌های متفاوت و جذاب می‌شود. اما هر انسان بودن در این است که از این اختلافات متفاوت‌ها برای رشد و تکامل استفاده کنیم و در کنار هم با پیدا کردن راه‌حل‌های مشترک برای مشکلاتمان، از زندگی در کنار یکدیگر بیشترین لذت و بهره را ببریم و لازمه آن داشتن مهارت حل مسئله است.

مهارت حل مسئله رفتاری فعالیت‌ها برای جست‌وجو و تشخیص درست مسائل و اختلافات است که از طریق آن می‌توانیم به جای تمرکز بر مشکلات، فرصت‌های ارزشمند را تشخیص داده و با جمع‌آوری اطلاعات درست و پیدا کردن راه‌حل‌های ممکن، بهترین راهکار را برای مواجهه با آن مشکل یا مسئله انتخاب کرده و برای انجام آن اقدام کنیم. حل

افرادى که از توانایی حل مسئله برخوردارند و می‌دانند چگونه مسائل و مشکلاتشان را حل کنند، راحت‌تر با عزیزان و اطرافیان‌شان ارتباط برقرار کرده، به خوبی با دیگران کنار می‌آیند و شادمان‌ترند

*روانشناس