

تأملی در شناخت آدم‌های خشمگین دور و برمان

ترمز خشم را بکشید

■ زینب شکوهی طریقی

با هر تلنگری دستش روی طرف مقابلش بلند می‌شود. کافی است با یک چیز ناراحت باشد زبانش را چنان به فحش دادن باز می‌کند که انگار مسابقه به رخ کشیدن دانسته‌های فحش است! تمام تلاشش را می‌کند که کم نی‌آورد. اگر هم بر فرض لحظه‌ای فکر کند کم آورده دست به کتک‌کاری می‌زند یا در فحش دادن‌ها طرف مقابل را اول می‌کند و فحش را انثار هفت جدش می‌کند بعد از چند دقیقه یا چند ساعت که آرام می‌شود، رفتارش را مرور می‌کند و خجالت می‌کشد. کلی عذر خواهی می‌کند، وقتی هم که می‌پر سی‌سی خب چرا آنقدر ترمز بریده وقتی عصبانی هستی پیش می‌روی در جوابت می‌گویم: «مگه این زندگی برای آدم اعصاب گذاشته از صبح تا

هر جقدر هم تلاش کنیم که بخش مهمی از تقصیرهای این نوع رفتارهای غیر عقلی و غیر منطقی‌مان را به گردن زندگی شهری بیندازیم مطمئن باشیم وقتی برای درمان و کنترل خشم سراغ یک روانشناس برویم حقیقت را طوری بر ایمان بازگو می‌کند که قطعاً شوکه می‌شوید. باید بپذیریم که این نوع رفتارها بیشتر از آنکه به خاطر شهری شدنمان باشد مربوط به غلط فکر کردن و اشتباه رفتار کردن خودمان است چون این ما هستیم که تک‌تک شهر را می‌سازیم.

هر فرد ما سازنده ساختار انسانی شهر هستیم. شهری که فقط بنا و ساختمان دارد که معضل رفتاری ندارد. در حقیقت مشکلات رفتاری شهر از ما ناشی می‌شود پس به‌جای اینکه اشتباهات رفتاری‌مان را بر گردن زندگی شهری بیندازیم بهتر است بپذیریم که مسئولیت مشکلات و معضلات رفتاری و اخلاقی سطح شهر هم بر عهده ماست. شهر بدون ما معنا ندارد پس آسیب‌های زندگی شهری مثل عصبانیت هم از خود ما نشأت

می‌گیرد.

دیگر وقتش رسیده که اعتراف کنیم انگشت اتهام اصلی خشونت رو به سوی خودمان است. ما رفتارهایی از خودمان بروز می‌دهیم که نه تنها باعث خشمگین شدن اطرافیانمان بلکه باعث تلنبار شدن انرژی منفی در وجودمان می‌شود.

■ **انتقال نسلی خشم و پر خاشگری**

نکته مهمی که می‌خواهم بگویم و بر آن تأکید کنم این است که والدین خشمگین و پر خاشگر صددرصد کودکان عصبانی و خشمگین خواهند داشت. نمی‌دام مشکل را کجا نشأت می‌گیرد اما موقعیت‌هایی که برای کودکان به هیچ وجه خشونت‌آفرین نیست درست برعکس برای ما بزرگ‌ترها مثل حرفه‌ای در میان انبار باروت است.

دقت کرده‌اید در اکثر موارد رفتارهایی که خشونت را برمی‌انگیزد از جمله رفتارهایی است که وقتی در آرامش به آنها فکر می‌کنیم هیچ دلیلی برای عصبانیت و خارج



شپ‌بین این همه آلودگی و ترافیک چون می‌کنم‌برای شندغاز و ده‌شاهی بعد که میام خونه باز هشتم گرو ونهمه. اجاره خونه، دستورات عیال، خرج بچه‌ها و هزار و یک کوفت و زهر مار دیکه. توباشی برات اعصاب میمونه؟»

نگاهش می‌کنم و با اخم می‌گویم: «همه این مشکلاتی که گفتی و صدباره بدتر ش رو و مر دم این شهر دارن لمس می‌کنن پس چرا آنقدر غر نمیزنن؟ چرا همه زبانه به فحش باز نمیکنن؟! اینکه مشکلات و برهانه‌های کنی برای فحش دادن حماقت محض است.» از رفتار این یکی که بگذریم و ذره‌بین زندگی واریسی کنیم می‌بینیم کتک‌کاری‌های سطح شهر، زدو خوردهای زندگی و رفتار تک‌تک آدم‌های دور و برمان را در مواجهه با مشکلات اجتماعی، درگیری‌های لفظی، دعوا در محیط‌های کاری و رد و بدل شدن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



دقت کرده‌اید بین خودمان هم کسانی که آرامش بیشتری دارند و رفتارشان را کنترل می‌کنند مثل مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها چهره‌های آرام و دلنشینی دارند؟ بر اساس تجربیات عینی، فردی که در مقایسه با اطرافیان بیشتر خشمگین می‌شود به مرور آستانه تحمل و قدرت انعطاف پذیری‌اش در مقابل اتفاق‌های پیرامونش کاهش پیدا می‌کند؛ انسانی که نتواند خشم خود را به روش‌های مختلف مهار کند باید پیذ برد که رفته‌رفته به مرز افسردگی و بیماری‌های روحی قدم می‌گذارد

فحش‌های ر یک‌یک عمدتاً جزو رفتارهای شهری است که بین روستائین‌ها یادیده نمی‌شود یا بسیار کم‌رنگ است. نکته جالب این است که وقتی هم می‌خواهیم رفتارمان را توجیه کنیم بلافاصله بین شهرنشینی خودمان و رفتار زشتمان یک تناسب می‌بینیم پس سریع می‌گوییم: «خب اقتضای مشکلات زندگی شهری این است عصبانی‌اشیم و این عصبانیت را چطور خالی کنیم؟ دعوا...» خودمان را گول نزنیم حداقل برای حل مشکل درونی و رفتاری‌مان باید بپذیریم که همه اینها بهانه است.

دکتر بهزاد علی احمدی، روانشناس بالینی در تبیین رفتارهای عصبانی و پر خاشگرانه ما شهرنشین‌ها حرف‌هایی دارد که خوانندش عاری از فایده نیست. با هم می‌خوانیم.

ایجاد آن هستند بیشتر مواقع غمگین بوده و عزت نفس پایینی دارند.

مردم این روزها خوشبختانه به سطحی از دانش و درآمد رسیده‌اند که دیگر مثل گذشته پول و دارایی‌های هیچ کس روی روابطشان تأثیر نمی‌گذارد. در حقیقت مردم جامعه امروز ما به آن حد هوشیاری رسیده‌اند که مرودات با انسان‌های گمنام‌رو، آرام، خوش خلق و خوشبندار را به هر چیزی ترجیح می‌دهند. در حقیقت کسی که به صبر و مناعت طمع معروف باشد دوستان بیشتری دارد و در مقابل کسی است که قدرت تطبیق با تفاوت سلیقه‌ها

و بدپوش حرف مخالف را نداشته باشد.

■ **خشمگین‌ها طرد شده‌های اجتماعی هستند**

مردم امروز به بنیشر رسیده‌اند که به‌جای کل کل کردن و جواب دادن به افراد خشمگین فقط آنها را از جمع‌شان طرد می‌کنند البته چنین رفتاری کاملاً منطقی است چون مردم معتقدند آنقدر مشکلات در زندگی‌شان دارند که دیگر نمی‌پسندند حضور یک خشمگین مزید بر آن شود. پس کسی که مقابل رفتارهای دیگران به سرعت عصبانی می‌شود بین مردم جای ندارد. البته مردم در پارهای موارد حتی خشمگین‌ها را از روی ترسی که نسبت به آنها دارند از جمع خودشان حذف و از آنها دوری می‌کنند. تجربه ثابت کرده است خشمگین‌ها دنبال فرصتی هستند تا بهانه دست بیاورند و خشم‌شان را از جای دیگر سر یک مورد کوچک خالی کنند و چون مردم دوست ندارند به قول خودمان بهانه دست آنها بدهند پس حذفشان می‌کنند، چون ممکن است حد خشم در خشمگین‌ها به اندازه‌ای بالا برود که به خودشان و اطرافیانشان آسیب برسانند.

■ **خشمی‌ها را بشناسید**

خشمگین‌ها تلاش می‌کنند خشم‌شان را در برخورد‌های کلامی با تهدید، توهین و تحقیر بروز دهند و در برخورد‌های فیزیکی اغلب شروع کننده دعوا و کتک‌کاری هستند.
خشم درون خشمگین‌ها اگر در مان نشود از دهنده

■ صادقانه با خودتان فکر کنید چه چیز باعث می‌شود شما

خشمگین شوید؟ هر موردی که باعث عصبانیت شما می‌شود را باید حذف کنید. در بسیاری مواقع افراد بر اثر مقایسه و حسادتی که از آن ناشی می‌شود خشمگین می‌شوند پس یاد بگیرید مقایسه کردن را حذف کنید. اصلاً به زندگی دیگران خود را با دیگران مقایسه نکنید و تنها موقعیت خاص خود را در نظر بگیرید. اگر از موقعیت فعلی‌تان ناراضی هستید یا فکر می‌کنید موقعیت دیگران بهتر از وضعیت فعلی شماست، آستین‌تان را بالا بزنید و کمی اوضاع را تغییر دهید. در هر حال هنگام مقایسه کردن خود با دیگران هرگز عصبانی نشوید و بیشتر به فکر باشید. اگر ظرفیت کنترل کردن خود و افکار‌تان را نداشته باشید در این مرحله به راحتی می‌توانید عوامل خشمگین شدن‌هایتان را حذف کنید.

از آنجا که اسلام دین صلح و آرامش است خشمگین شدن و رفتارهای عصبانی به‌شدت از منظر بزرگان و امامان نپهی شده است و به همین دلیل روش‌های منحصر فردی از زبان زانئه معصومین(ع) برای کنترل خشم عنوان شده است. مثلاً در مورد کنترل خشمی که عنوان شده‌اند به بگیریم و فراموش کنیم خداوند متعال در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران می‌فرماید: «الکامظین العظیظ والعافین عن الناس والله یحب المحسنین- مؤمنان هنگام عصبانیت خشم خود را فراموش کنید»
خداوند در آیه ۶۲ سوره فتح برای تأکید بر این مفهوم می‌فرماید: «به خاطر بی‌آوردی هنگامی را که کافران در دل‌های خود خشم و نخوت جاهلیت داشتند و در مقابل خداوند آرامش و سکینه خود را بر فرستاده خویش و مؤمنان نازل فرمود.»

که خشمگین‌ها و عصبانی‌ها از اهالی جهل هستند و پس از ورود اسلام سکین و آرامش همراه با رسول خدا(ص) بین مؤمنین حاکم شد. خداوند در آیه ۶۲ سوره فتح برای تأکید بر این مفهوم می‌فرماید: «به خاطر بی‌آوردی هنگامی را که کافران در دل‌های خود خشم و نخوت جاهلیت داشتند و در مقابل خداوند آرامش و سکینه خود را بر فرستاده خویش و مؤمنان نازل فرمود.»

در حقیقت با مرور معنی و تفسیر آیه ۶۲ سوره فتح کاملاً مشخص است که فرهنگ جاهلیت براساس تعصب و غضب

یکشنبه ۱۱ مهر ۱۳۹۵ | ۳۰ ذیحجه ۱۴۲۷

نگاه

راهکارهایی ساده برای رفع عصبانیت

نفس عمیق بکشید



اگر من و شما به جایی رسیده‌ایم که متوجه شده‌ایم خشمگین هستیم بهتر است بای در مسیر درمان بگذاریم چون قطعاً خشم ما باعث آزار اطرافیان، خانواده، همسر، فرزندان و همکاران ما می‌شود. اگر هم شما جزو کسانی هستید که در موارد ناچیزی خشمگین می‌شوید که از نظر خودتان کاملاً طبیعی است باز هم بهتر است که روش‌های درمان خشم را طی کنید تا ز ورودتان به جمع خشمگین‌ها جلوگیری شود.

■ **قانون نفس عمیق**

در اولین قدم وقتی موضوعی شما را خشمگین می‌کند نفس عمیق بکشید. این را در ذهن‌تان بسپارید و هر زمان که احساس کردید از موردی عصبانی شده‌اید بلافاصله یاد قانون اول مقابله با خشم بیفتید. در مسیر رانندگی هستید و از سبقت گرفتن ناشایانه زانده کناری عصبانی شده‌اید بلافاصله به قانون نفس عمیق فکر کنید. نفس عمیق بکشید تا چهار بشمارید و در نهایت نفس خود را در هشت شماره بیرون بدهید. بلافاصله باز در چهار شماره نفس عمیق بکشید و در هشت شماره باز دم کنید. حداقل در مواقع عصبانیت چهار بار این عمل را تکرار کنید چون زمان عصبانی شدن به دلیل ترشح هورمون‌ها ضربان قلب بالا می‌رود، گردش خون سرعت پیدا می‌کند و هیجان منفی درونی فرد عصبانی روند تصاعدی و افزایشی می‌گیرد. همه اینها باعث می‌شود فریاد بزنید، فحش بدهید و... اما



■ **ذهن‌تان را در اختیار بگیرید**

هر جقدر شما بیشتر قدرت به کنترل درآوردن ذهن و جسم خود را داشته باشید در مواقع بحرانی مثل عصبانیت راحت‌تر می‌توانید خودتان و رفتار‌تان را کنترل کنید. یکی از راه‌های کنترل خشم کنترل ذهن است و این کنترل با مراقبه و تعمق ایجاد می‌شود. برای افراد عادی روزانه ۱۰ دقیقه مراقبه و تفکر عمیق لازم است تا بتواند ذهن خود را هنگام عصبانیت شدید در عرض چند ثانیه آرام کند. اصول مراقبه این است که دقت‌مراقبه و تفکر عمیق لازم است تا بتواند ذهن خود را هنگام عصبانیت شدید در عرض چند ثانیه آرام کند. اصول مراقبه این است که

دقت کرده‌اید اولین توصیه‌ای که به سیگاری‌های در شرف ترک می‌کنند چیست؟ به آنها می‌گویند از خودکار در بین انگشتانشان استفاده کنند. برای ترک‌ناخن خوردن هم به بیماران توصیه می‌کنند مدام از آب نیات یا آدامس استفاده کنند. حالا برای خشمگین‌ها هم توصیه می‌کنند چون خشمگین‌ها در حال خشم قلب‌یامی خواهند چیزی بگویند یا پرتاب کنند بهتر است دهانشان را با آب نیات تند یا قهقهی بسته‌نگه دارند و دست‌هایشان را هم با بازی فکری یا کش بازی مشغول کنند.

برای نمونه می‌توانید در زمان خشمم آب نیات زنجبیلی بخورید یا یک فلفل قرمز را چندین بار گاز بزنید پس، از این به بعد برای کنترل خشم در کیف‌دستی یا در کوشی میزتان چندین آب نیات زنجبیلی یا خوراکی‌هایی از این قبیل و بازی‌های فکری دستی قرار دهید.

■ **با واکنش مغایر جواب بدهید**

اقتضای زمان عصبانیت و خشم، اخم کردن، گریه کردن و پر خاشگری است و یکی از توصیه‌ها برای کنترل خشم واکنشی کاملاً مغایر با این موارد است. ما در حالت عادی و خوشحالی می‌خندیم پس یکی از بهترین روش‌های کنترل خشم لبخند زدن است پس توصیه می‌کنیم در مواقع که بمسایر عصبانی هستید، حداقل سعی کنید برای یک بار هم که شده لبخند بزنید. فراموش نکنیم ما هر زمان که حال خوبی داریم و خوشحال هستیم نباید لبخند بزنیم بلکه زمانی که می‌خواهیم خوب و خوشحال شویم هم باید از تر فنل لبخند استفاده کنیم. علاوه بر

آن خنده استرس را کم می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد و نیروهای دفاعی بدن را قوی‌تر می‌کند. فراموش نکنید در هر صورت، لبخند بدهیم؟ همه اینها بر گفته از تغییر سیستم

زنده‌ماند است.

■ **تند و سالم تخلیه کنید**

دقت کردید وقتی عصبانی هستیم دوست داریم بدویم و حین دویدن به طسرف مقابلمان ضربه بزنیم؟ یا حتی دوست داریم تند تند فحش بدهیم؟ همه اینها بر گفته از تغییر سیستم