



چرا خشم و عصبانیت برای بر باد دادن یک شغل کافی هستند؟ برای این که خشم و به دنبال آن عصبانیت همه چیزهایی را که برای بر باد دادن یک شغل کافی است را در خود یک جا جمع کرده‌اند.
برای مطالعه قسمت دوم این مقاله به اینجا مراجعه کنید

به جرأت می‌توانم بگویم کم‌تر احساس و هیجان بشری است که به اندازه **خشم و عصبانیت** مخرب و زبان‌بار باشد.

اما مگر خشم چه می‌کند که این چنین با خشم از آن یاد می‌کنیم؟! اساساً خشم چیست و از کجا نشات می‌گیرد و در روابط انسانی و کاری چه نقشی ایفا می‌کند؟

در [یادداشت شماره ۱۹۸ مجله](#) با عنوان «**چرا هوش و مهارت برای داشتن یک شغل کافی نیستند؟**» اشاره کردم که داشتن استعداد و هوش و مهارت برای به دست آوردن و نگه‌داشتن یک شغل کافی نیستند و به مهارت‌هایی از گونه‌ای دیگر نیاز است؛ چیزهایی مانند مهارت‌های کلامی- ارتباطی، تسلط بر هوش هیجانی و زبان بدن. همچنین در همان شماره به یک همکار فرضی یا مدیرتان اشاره کردم که عادت دارد که شما را دچار خشم می‌کند و این که شما با این خشم به چند گونه می‌توانید برخورد کنید. یا آن را فروخورید که تبعات آن را از انواع دردها عضلانی- استخوانی تا ناراحتی‌های گوارشی و مشکلات قلبی و عروقی دانستم. به افرادی اشاره کرده که شخصیت پسیو- آگرسو یا منفعل- پرخاشگر دارند و پس از تحمل بسیار سرانجام، عنان خشم را رها می‌کنند و می‌شود آنچه نباید بشود. همان‌جا قول داده بودم که راه‌های اصولی برخورد با این پدیده را هم در یکی از شماره‌های آینده بگویم. اینک آن شماره.

این بشکه باروت ...

بشکه باروتی به نام خشم، به تنهایی نه منفجر می‌شود و نه چیزی را به هوا می‌فرستد. خشم یک احساس است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم. البته بعضی بسیار بیشتر، به گونه‌ای که ظاهراً بخشی از شخصیت آن‌ها می‌شود و همه چیز را از دریچه آن می‌بینند. تا اینجا این احساس، چیزی است شبیه احساس‌های دیگر مانند غم، شادی، ترس و ... اما، امان از روزی که این احساس به رفتار تبدیل شود و عصبانیت نام بگیرد. بنابراین عصبانیت رفتاری است که از احساس خشم ریشه می‌گیرد.

اما سوال مهم و اساسی این است که ریشه‌های فکری و شناختی خشم و عصبانیت در چیست. چرا ما دچار احساس خشم می‌شویم و چرا عصبانیت را به عنوان رفتار متناسب با آن بروز می‌دهیم؟

در یک نگاه کلی می‌توان گفت انسان‌ها وقتی دچار خشم و عصبانیت می‌شوند که چیز یا چیزهایی در زندگی مطابق انتظار آن‌ها پیش نرفته یا نمی‌رود. بنابر این مفهوم انتظار در بررسی مقوله خشم نقشی اساسی بازی می‌کند. کافی است مواردی را که در چند روز اخیر دچار خشم یا عصبانیت شده‌اید، به خاطر آورید، خواهید دید حتماً انتظاری از

شخص یا موقعیت‌هایی داشته‌اید که برآورده نشده است. طرفه این‌که در اغلب این موارد هم انتظارات ما چندان به جا هم نبوده است. یعنی ما در انتظارمان هم محق نبوده‌ایم؛ گو این‌که اگر هم محق بوده‌ایم، عصبانیت دردی را از ما درمان نمی‌کرد. ما آموخته‌ایم که از طریق عصبانیت نشان دهیم که انتظارات ما برآورده نشده، مورد ظلم و ستم قرار گرفته‌ایم و یا عصبانیت را راهی برای فرار از درد اضطراب یافته‌ایم. افرادی که بسیار خشمگین می‌شوند، در واقع هنوز به این درک بسیار اساسی نرسیده‌اند که زندگی سخت است. نمی‌خواهم بگویم زندگی برای عده‌ای خاص سخت است، خیر، به طور کلی و برای همه، زندگی دشوار است؛ چه برای آن‌ها که ثروتمند هستند و توانگر، چه آن‌ها که بار و برگی ندارند و ناتوانند؛ برای جوان به گونه‌ای سخت است برای پیر به گونه‌ای دیگر؛ برای زن جوری سخت است برای مرد جور دیگر. البته می‌پذیرم که برای عده‌ای بسیار سخت است و برای عده‌ای بسیار سخت؛ اما در سخت و دشوار بودن زندگی تردیدی نیست. هیچگاه در تاریخ و ماقبل تاریخ برای هیچ‌کس راحت نبوده و احتمالاً از این پس نیز چنین نخواهد بود. اگر این را بپذیریم آن‌وقت برای هر چیز کوچک و حتی بزرگ عصبانی نخواهیم شد. انتظار نخواهیم داشت دور گردون به مراد ما بگردد، حتی برای دو روز؛ خیر کسی به ما وعده نداده است که به همه آرزوها و امیدهایمان خواهیم رسید. دانستن این نکته به ما کمک خواهد کرد نیندازیم که اگر در محیط کار سرپرست یا متخصص ارشدی بیشتر از ما حقوق می‌گیرد یا از مزایای بیشتری برخوردار است، دیگر زندگی به کام اوست. خیر، زندگی برای او هم سختی‌های خاص او را تدارک دیده است.

نکته اساسی دیگر به عنوان بن‌مایه خشم و عصبانیت، این است که هنوز به این درک نرسیده‌ایم که دیگران اغلب با ما اختلاف ندارند، آن‌ها متفاوت از ما هستند و در این تفاوت نه ما برحقیم و نه آن‌ها بر خطا. فقط دو موجود یا دو وجود دیگرگونه‌ایم. او آبی دوست دارد ما صورتی، او سفید است و ما سیاه، ما ایرانی هستیم او ژاپنی. هیچ یک از ما بر دیگری برتری ندارد. در عین حال عصبانیت و حتی عریده‌کشی هیچ حقی را به ما اضافه نمی‌کند که هیچ، بلکه نشان‌دهنده ضعیف بودن ما و عدم توانایی ما در درک واقعیت است.

از خشم تا عصبانیت...

اما اغلب انسان‌ها به چند روش خشم خود را بروز می‌دهند.

فروخوردن: یعنی آن که هر وقت عصبانی می‌شوید، سعی کنید کسی از آن مطلع نشود. آهسته آن را مانند بادام تلخی که در یک مهمانی عید به زیر دندانان می‌آید، قورت دهید تا مبادا دیگران متوجه شوند که شما از چیزی خوششان نیامده و یا ناراضی هستید. در این مورد در یادداشت پیشتر گفته نسبتاً بیشتر توضیح داده‌ام؛ این که باعث چه ناراحتی‌ها و مشکلات و بیماری‌های روان-تنی می‌شود و توصیه می‌کنم برای اطلاع بیشتر به آن یادداشت مراجعه کنید.

عصبانیت شدید: یکی از ساده‌ترین و در عین حال مخرب‌ترین راه‌های ابراز خشم است که اغلب روابط ما با دیگران چه در خانواده و چه در محل کار را نشانه می‌رود و زخمی می‌کند. عصبانیت مستقیم یعنی انداختن تمام تقصیرها به گردن دیگری یا دیگران و نپذیرفتن مسوولیت خود در برابر وقایع. این که من همیشه برحق هستم و این که این دیگرانند که دچار اشتباه و تقصیر و گناه می‌شوند و حتی به حق و حقوق من تجاوز می‌کنند. اگر مدیر شرکتی هستید و می‌خواهید در اسرع وقت کارکنان بانگیزه خود را از دست بدهید و اگر کارمند هستید و می‌خواهید تمام همکاران و در نهایت شغل خود را از دست بدهید، لطفاً عصبانی شوید و عصبانیت خود را به طور مستقیم و بی‌پروا ابراز کنید.

ابراز خشم: یکی از راه‌های نسبتاً پذیرفته شده برای بروز خشم به حساب می‌آید. در این روش به جای عصبانیت شدید و یا فروخوردن خشم، به اندازه و متناسب به موضوع واکنش نشان می‌دهید. مثلاً اگر مدیر شما در محاسباتش حقی از شما را در نظر نگرفت، بی آنکه خشمگین و پرخاشگرانه به او تذکر بدهید و رابطه خود با او را تیره کنید و یا خشم تان را فرو بخورید، می‌توانید موضوع را با او در میان بگذارید و در ضمن هم بگویید که این موضوع شما را دچار خشم کرده است. در این روش ممکن است گاه موضوع تا حدودی حل شود اما باید این را بدانیم که بسیاری از مردم از این رک‌گویی خوششان نمی‌آید و یا ممکن است حتی این روش هم به روابط شما آسیب بزند.

مدیریت خشم: سرانجام به مدیریت و اداره خشم می‌رسیم که بهترین نوع برخورد با پدیده خشم و عصبانیت به حساب می‌آید. اداره یا مدیریت خشم یعنی آگاهی از این که این احساس ریشه در چه چیزی دارد و چرا من دچار آن شده‌ام، چه راهکاری را برای مقابله با آن انتخاب می‌کنم و چگونه بدون آن که به خود یا دیگران و یا رابطه مان آسیب بزنم، خشمم را مدیریت می‌کنم.

چه باید کرد...

راهکارهایی که در این جا برای اداره خشم بیان می‌کنم با اندک تغییراتی برای اداره سایر هیجان‌های زیان‌بار نیز کاربرد دارند و اگر این سه تکنیک را به درستی و از روی منابع مهم و معتبر و یا اساتید و روان‌شناسان متعهد فرا

گیرید می‌توانند در زندگی شما تحولاتی بی‌سابقه، اساسی و ماندگار ایجاد کنند.

آرام‌سازی یا ریلکسیشن: هنگامی که خشم و عصبانیت (و البته سایر احساس‌های ناخوشایند مانند اضطراب و استرس) بر ما چیره می‌شود، یکی از نخستین واکنش‌های خودکار سیستم عصبی ما، منقبض کردن ماهیچه‌هاست - که در اساس کارکردی برای جنگ یا گریز (fight or flight) داشت - اما امروز این منقبض کردن، نه تنها کارکردی مفیدی ندارد بلکه به واسطه این انقباض انواع بیماری‌های جسمانی مانند دردهای عضلانی کمر، پشت، قفسه سینه و ... را به ما تحمیل می‌کند و خود این انقباض‌ها به نوبه خود احساس بد ما را بدتر می‌کنند. برای آرام‌سازی عضلات بدن، روش‌های مختلفی را مانند **روش جاکوبسون، روش دکتر شولتز** و یا **خودهیپنوتیزمی** پیشنهاد می‌کنند. با یک جستجوی ساده می‌توانید روش‌های متناسب با علاقه و یا وضعیت خودتان را به صورت مقاله، کتاب یا کتاب صوتی در اینترنت پیدا کنید. اثربخشی روش‌های آرام‌سازی عضلانی در یادگیری دروس، داشتن تمرکز بیشتر در امتحانات و آرایه‌ها و سخنرانی کاملاً اثبات شده است.

آرام‌سازی عضلانی پیشرونده یا عضلانی ساده به ما کمک می‌کند که در موقعیت‌هایی که ممکن است دچار احساس خشم یا عصبانیت شویم بر خود تسلط کافی داشته باشیم. فرض کنید که امروز شما در شرکت جلسه بسیار مهمی دارید که ممکن است انتقادات دیگران شما را دچار عصبانیت کند. طبیعتاً انجام تمرینات ریلکسیشن در صبح و حتی دقایقی قبل از برگزاری جلسه به شما کمک خواهد کرد که تسلط بیشتری بر بدن و دنبال آن بر ذهن و روان خود داشته باشید. چرا که امروز کاملاً آشکار شده است که تن و روان، ارتباطی بسیار تنگاتنگ با یکدیگر دارند و بدون تسلط بر یکی، حرف از تسلط بر دیگری کاملاً اشتباه است. بنابر این، روش تن‌آرامی به ما کمک می‌کند تا در جلسات اداری، گفت‌وگوهای مهم دو نفره، سخنرانی در جمع، گذراندن انواع آزمون‌های استخدامی و آزمایشی احساس مسلط بودن بر خود را به شکلی قدرتمند داشته باشیم. حتی اگر مشکل خاصی نیز نداشته باشیم، انجام تمرینات تن‌آرامی به ما کمک می‌کند که به تدریج رشته افکار خویش را به دست گیریم و با تمرینات تصویرسازی اجازه ندهیم هر فکر و یا خیالی که خواست وارد ذهن ما شود و هرچقدر خواست آنجا بماند. به عبارتی اگر می‌خواهیم مالک ذهن و بدن خود باشیم، تن‌آرامی یکی از مناسب‌ترین قدم‌های اولیه است.

با اطمینان به شما قول می‌دهم که تجربه پانزده دقیقه آرام‌سازی و ریلکسیشن همراه با تصویرسازی ذهنی، تجربه‌ای بی‌نظیر، کارآمد و خوش‌آیند برای تمام عمرتان خواهد بود.

در شماره آینده مجله تلاش خواهیم کرد که با تکمیل بحث **تن‌آرامی**، با اشاراتی به دو تکنیک دیگر یعنی **تصویرسازی ذهنی** و استفاده از **برگه‌های پنج‌ستونی** برای مقابله با خشم و عصبانیت و نیز سایر مشکلات شناختی، این مبحث را به سرانجام برسانم.

**برای مطالعه قسمت دوم این مقاله به اینجا مراجعه کنید
تاریخ انتشار:**

28 خرداد 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/opinion/12578/%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D8%AE%D8%B4%D9%85-%D9%88-%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AA-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%86-%DB%8C%DA%A9-%D8%B4%D8%BA%D9%84-%DA%A9%D8%A7%D9%81%DB%8C-%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF%D8%9F>