



در دو شماره گذشته در این صفحه به دنبال توضیح رابطه خشم و نگهداری یک شغل بودم و اشاره کردم که عدم بروز صحیح این احساس، نه تنها باعث از دست دادن شغل و آسیب دیدن اعتبار اجتماعی ما می‌شود بلکه خطرات جسمانی و روانی متعددی را نیز متوجه ما می‌کند. در ادامه به روش‌های درست و نادرست برخورد با این پدیده اشاره کردم و گفتم که مناسب‌ترین راه، اداره و مدیریت خشم است و از میان روش‌هایی که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم احساس خشم و رفتار عصبانیت را تا حدود بسیار زیادی اداره کنیم، به روش تن‌آرامی یا ریلکسیشن اشاره مفصل‌تری کردم.

### **برای مطالعه قسمت اول این مقاله به اینجا مراجعه کنید آرام‌سازی یا ریلکسیشن...**

یکی از مهم‌ترین دلهره‌های کارمندان و به ویژه کارمندان جوان این است که حس می‌کنند در موقعیت‌های خاصی، مثلاً در برخورد با مدیر خود و یا هنگام ارائه گزارشی به جمع، کنترل لازم بر خود را ندارند و ذهن آن‌ها پیشاپیش انواع سناریوهای بد را به نمایش می‌گذارد. این‌که نتوانم آنچه را که می‌خواهم به مدیرم بگویم و یا دچار هیجان شوم و یا این‌که موقع ارائه در جمع، دچار اضطراب شوم و ... بدتر از همه این‌که خود این واگویی‌های ذهنی یکی از مهم‌ترین عواملی هستند که ما را دچار ناتوانی فلج‌کننده می‌کنند. یکی از کارهایی که آرام‌سازی انجام می‌دهد چرخه افکار منفی، ناتوانی در عمل و یا اجتناب از آن و کاهش عزت نفس ناشی از آن را در هم می‌شکند. کسی که آرام‌سازی عضلانی را تمرین کرده باشد می‌تواند در لحظاتی ذهنش را کاملاً از هر ترس و اضطرابی خالی کند. چنین کاری باعث می‌شود که به ورطه افکار منفی سقوط نکند و در نتیجه با اندکی تمرین می‌تواند به جای آن‌ها افکار مثبت و انرژی‌زا قرار دهد. همانطور که در شماره قبل گفتم با یک جستجوی ساده در اینترنت می‌توانید به فایل‌های مناسبی در مورد ریلکسیشن و نحوه انجام آن دست یابید.

### **مطلب پیشنهادی**



نگاهی به احساس خشم و رفتار عصبانیت و راه‌های اداره آن‌ها  
**چرا خشم و عصبانیت برای بر باد دادن یک شغل کافی هستند؟**

### **رویکرد شناختی...**

پیش از هر چیز بگویم که در این نوشته کوتاه امکان یک بررسی عمیق در مورد رویکردهای شناختی برای مقابله با هیجانات منفی مانند خشم وجود ندارد. هدف تنها فراهم کردن زمینه آشنایی خوانندگان با دانش موجود در این زمینه است که خوشبختانه به زبان فارسی نیز منابع و کتاب‌های زیادی در این موارد وجود دارد. در روش شناختی یک فرض، اساس پایه کار قرار گرفته است و آن، این است که احساسات، هیجانات و افکار و رفتارهای ما نتیجه و محصول شناخت‌های ما هستند و اگر می‌خواهیم که هیجانات و رفتارهای بهتری داشته باشیم باید شناخت‌هایمان نسبت به دنیای درون و بیرون را تغییر دهیم.

افکار اتوماتیک یا خودآیند یکی از مفاهیم اساسی در رویکرد شناختی است. ما در کنار افکاری که آگاهانه در ذهن داریم، دسته‌ای از افکار و یا مفروضه‌هایی را به شکلی کاملاً ناخودآگاه و بدون قدرت کنترل روی آن‌ها داریم که در اغلب مواقع در ذهن ما جولان می‌دهند. ما در مورد وجود این افکار معمولاً آگاه نیستیم و درباره آن کند و کاش نمی‌کنیم و وجود آن‌ها را مسلم و طبیعی فرض می‌کنیم.

مادری را در نظر بگیرید که مانند اغلب روزها منتظر بازگشت فرزند خود از مدرسه است. اگر یک روز برحسب اتفاق فرزندش در ساعت مقرر به خانه نیاید، دچار انواع افکار منفی می‌شود. این افکار به صورت بسیار سریع از ذهن او می‌گذرند و از آن جایی که اغلب منفی هستند هیجانات منفی را هم در او برمی‌انگیزند. مثلاً لحظه‌ای گمان می‌کند که اتومبیلی که او را به خانه می‌آورد تصادف کرده است. گاه حتی رشته این افکار منفی چنان ادامه می‌یابد که حتی به مراسم کفن و دفن هم می‌رسد. در چنین موقعیت‌هایی مادر قصه ما، معمولاً دچار نگرانی، اضطراب و دیگر هیجان‌های منفی می‌شود. این هیجان‌ها او را وادار به رفتارهای نامتعارفی می‌کند. به عنوان مثال ممکن است با همسر خود تماس بگیرد و از حال بد خود گلایه کند و این در حالی است که هنوز تنها چند دقیقه از ساعت مقرر آمدن فرزندش بیشتر نگذشته است. در ادامه به سراغ قرص‌های آرام‌بخش می‌رود و یکی دو قرص هم می‌خورد. این سناریو تا آمدن فرزندش که دقایقی در ترافیکی غیرمعمولی گرفتار شده بود ادامه دارد.

به افکار منفی که این مادر در زمان انتظار تجربه کرده است افکار خودآیند یا اتوماتیک گفته می‌شود. این که این افکار از کجا ریشه می‌گیرند موضوعی تخصصی و خارج از حوصله این نوشته است. اما آشنایی با افکار خودآیند می‌تواند بسیار مفید باشد، چرا که در لایه زیرین بسیاری از هیجانات و رفتارهای ما افکار اتوماتیک وجود دارد. علت رفتار کارمندی که از قبول مسئولیت در شرکت سرباز می‌زند، می‌تواند ناشی از افکار خودآیند او باشد که چه فایده از قبول مسئولیت، مسئولیت باعث دردسر است، اگر نتوانم کارها را به موقع تحویل دهم، اگر هم درست انجام دهم از این پس جز وظایف من می‌شود و... این افکار منفی باعث می‌شوند تا از قبول مسئولیت سرباز زند و در نتیجه اگر هم شغلتش را از دست ندهد، حداکثر به عنوان یک کارمند سطح پایین خواهد ماند.

## مطلب پیشنهادی



## دانشگاهی که شهریه بسیار گزافی دارد

### خطاهای شناختی...

باورهای اتوماتیک اغلب مستعد سوگیری و گرایش به سمت خطاهای شناختی هستند. خطاهای شناختی به آن دسته از باورهای ما اطلاق می‌شوند که بی‌آنکه دلیل واقعی و یا علمی یا فایده عملی برای آن‌ها وجود داشته باشد به آن‌ها اعتقاد داریم. اگر کارمندی بعد از این که نتوانست حق و حقوق خود را از جایی که کار می‌کرده بگیرد به این نتیجه برسد که همه کارفرماها حقوق کارکنانشان را ضایع می‌کنند، حتماً به یکی از انواع مهم خطای شناختی به نام «تعمیم مبالغه‌آمیز» دچار است. چرا که نمی‌توان با مشاهده یک نمونه حکم به همه داد. اگر کارفرمایی با مشاهده این که کارمندی یک لحظه استراحت می‌کند به این نتیجه برسد که این فرد همیشه در حال در رفتن از زیر کار است، نوع دیگری از خطای شناختی را مرتکب شده است که به آن «تفکر همه یا هیچ» می‌گویند، علاوه بر آن که در مثال اخیر، خطاهای تعمیم مبالغه‌آمیز نیز حضور دارد. خطاهای شناختی‌ای که باعث می‌شوند روابط ما به ویژه در محیط کار آشفته و دچار هیجانات منفی شود. در بسیاری از موارد احساس خشم و یا رفتار عصبانیت را اگر با دقت مورد بررسی قرار دهید، خواهید دید که پای حداقل یکی از انواع خطای شناختی در میان است. فهرست خطاهای شناختی را می‌توانید در سایت‌ها یا کتاب‌های روانشناسی به ویژه روانشناسی شناختی یا شناختی/رفتاری بیابید. اگر می‌خواهید در محیط کار یا خانه و یا هر جای دیگری که با انسان‌های دیگر سر و کار دارید، کم‌تر دچار خشم و عصبانیت و یا هر هیجان منفی دیگری شوید، باید بتوانید انواع خطاهای شناختی را در افکار و رفتارهای خود بیابید.

برای یافتن این خطاها نیز یکی از روش‌های معمول روش پنج ستونی است. یک جدول با پنج ستون رسم کنید. در ستون اول موقعیتی که شما را پریشان کرده است بنویسید. به عنوان مثال مدیرتان از شما انتقاد کرده و در مورد کارتان در آینده هشدار داده است. در ستون دوم هیجانی که در آن لحظه به شما دست داده است را می‌نویسید: خشم، اضطراب و غم و... در ستون سوم افکار خودآیندی که به ذهن شما در آن لحظه وارد شدند را ذکر می‌کنید: «نکنه منو اخراج کنه، حالا با این قسط خونه چکار کنیم، مردم نمیگن این نمی‌تونه یه سال سر یه کار باشه، به مسافرکشی می‌افتم...» در ستون بعد، خطاهای شناختی که در این مورد مرتکب شده‌اید را بیان می‌کنید: تعمیم بیش از حد: «من یک تذکر معمولی رئیس را به عنوان حکم اخراج گرفتم.» فاجعه‌سازی: «من از اخراج احتمالی یک فاجعه ساخته‌ام.» درستون آخر نیز می‌توانید روش منطقی برخورد با موقعیت را بنویسید: وقتی درست به تذکر او فکر کردم متوجه شدم که تا حدود زیادی حق با او است. بنابر این می‌توانم بروم پیشش و این را به او بگویم و تلاش کنم که این عیب را برطرف کنم. تازه، به فرض هم که اخراج شوم، دنیا که به آخر نمی‌رسد؛ من توانایی‌های زیادی دارم.»

کافی است که چند مورد از اتفاقاتی که برای شما افتاده را به این شکل تجزیه و تحلیل کنید. به زودی این توانایی را خواهید یافت که حتی دیگر بدون استفاده از جدول، افکار اتوماتیک را پیدا کنید و با متوقف کردن آن، اجازه ندهید که تمام ذهن و زمان شما را به خود اختصاص دهند. با تمرین و کسب مهارت می‌توانیم خطاهای شناختی را نیز بلافاصله تشخیص دهیم. این روش به ما کمک می‌کند که رفتارمان را از یک حالت ناآگاهانه و سرخود خارج کنیم و به نوعی خودآگاهی برسیم که باعث می‌شود افکار و در نهایت اعمالمان را خودمان انتخاب می‌کنیم.

## آب در یک قدمی است...

مجموعه این روش‌ها به اضافه تصویرسازی‌های ذهنی که متأسفانه فرصت پرداختن به آن در اینجا وجود ندارد باعث می‌شود که نه تنها بتوانیم بر خشم و عصبانیت خود غلبه کنیم بلکه زندگی شادتر، پرثمرتر و سالم‌تری را در پیش بگیریم.

روی سخن من دانشجویان و افرادی است که به تازگی شغلی یافته و یا تصمیم دارند در مسیر کارآفرینی قدم بردارند. یک زندگی طولانی و سرشار در انتظار شما است. می‌توانید بدون آگاهی از آنچه در درون و بیرون شماست آن را بگذرانید یا مسیر آگاهی را در پیش بگیرید و راه نسبتاً طولانی زندگی را - که روز به روز هم با پیشرفت‌های علمی و پزشکی طولانی‌تر می‌شود - با علاقه، لذت و همراهی طی کنید. این تنها یک انتخاب است؛ اما شاید مهم‌ترین انتخاب زندگی شما باشد که بر همه انتخاب‌های مهم دیگر زندگی شما تاثیر شگرفی خواهد داشت. امروز معنای خوشبختی چیزی نیست جز آن که از لحظه لحظه عمرمان که می‌گذرد آگاه باشیم، در لحظه زندگی کنیم و هیچ بخشی آن را به خیال‌واهی واگذار نکنیم. به قول سهراب سپهری:

زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اکنون است

رخت‌ها را بکنیم

آب در یک قدمی است

## تاریخ انتشار:

%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-  
%D9%82%D8%B3%D9%85%D8%AA-%D8%AF%D9%88%D9%85