

## در هنگام عصبانیت ...

«عصبانی نشوید که اولش کم عقلی و نتیجه‌اش، پشیمانی است.»<sup>۱</sup>

تصویربرداری‌هایی جدیدی که میزان عملکرد مغز را در حالات مختلف نشان می‌دهد، مشخص کرده است که در زمان تشدید هیجانات (خشم و عصبانیت، غم و اندوه، ... ) تأثیرگذاری مناطق عالی مغز بر رفتار ما، کم می‌شود و در نتیجه میزان توانایی ما در «حل م‌ساله» کاهش می‌یابد! به عبارت دیگر وقتی ناراحت می‌شویم، بهترین راه حل‌ها به ذهن ما نمی‌آید.

احتمالاً این سریال تلخ را بارها در زندگی خود دیده‌ایم! در هنگام عصبانیت مطمئن هستیم که تصمیم خوبی گرفته‌ایم و بهترین کار، همین گزینه ای است که به ذهن ما رسیده است، اما پس از اندک زمانی که عصبانیت ما فروکش می‌کند و ماجرا را مجدداً در ذهن خود مرور می‌کنیم، متوجه می‌شویم که گزینه‌های بهتری برای تصمیم‌گیری وجود داشته که متأسفانه، آن‌ها را از دست داده‌ایم! در هنگام عصبانیت، ما گمان می‌کنیم که بهترین راه حل را پیدا کرده‌ایم، لذا پس از عصبانیت، پشیمانی به سراغمان خواهد آمد!

واقعیت این است که فقط دانستن، سبب تغییر رفتار ما نمی‌شود، هرچند چنین ماجرابی را بارها تجربه کرده‌ایم، اما باز هم از یادمان می‌رود که در هنگام عصبانیت باید

<sup>۱</sup> غرالحکم، ح ۶۸۹۸

موقتاً سکوت کنیم و بهتر است حرفی نزنیم و در تصمیم گیری عجله نکنیم؛ اما «زورمان به خودمان نمی‌رسد» و ماجرا تکرار می‌شود!...

\* چه کنیم تا در هنگام عصبانیت، کنترل کلامی و رفتاری خود را از دست ندهیم؟

**قدم اول:** اگر علائم زیر در ما دیده می‌شود، بهتر است که جهت ارزیابی دقیق‌تر، از

نظرات تخصصی روان‌پزشک یا روانشناس خبره و مورد اعتماد کمک بگیریم:

زود عصبانی شدن یا تحریک پذیری، دمدمی مزاج بودن یا نوسان زیاد در روحیه، عصبانیت‌هایی که منجر به پرخاشگری به دیگران یا آسیب به خود می‌شود، داشتن فکر شلوغ یا افکار مختلفی که مدام در ذهن مسابقه می‌دهند، وجود علائمی همچون وسواس و اضطراب، تغییر در اشتها یا خواب ...

**قدم دوم:** یکی از روش‌های موثر برای اینکه رفتاری را در خود تغییر دهیم، «ارزیابی

دقیق وقایع گذشته» است (رویکرد شناختی). هرچند در نگاه اول این روش سخت و

ناراحت کننده به نظر می‌رسد، اما ارزش آن را برای کنترل عصبانیت خویش، خواهیم دید،

البته به شرطی که ارزیابی موارد عصبانیت، به صورت ذیل انجام شود:

هنگام ارزیابی، باید عصبانیت ما فروکش کرده باشد، مادامی که مدام به ماجرا فکر

می‌کنیم، این روش را شروع نمی‌کنیم، بلکه تنها در حالت آرامش، به جزئیات آن فکر

می‌کنیم که دقیقاً چه اتفاقی افتاد! از خود می‌پرسیم که در آن لحظات، چه «افکاری» از

ذهنمان عبور می‌کرد؟ با چه کلمات و با چه «دسی» با طرف مقابل صحبت می‌کردیم؟

آیا در کنار تقصیر دیگران احتمال دارد که خودمان هم در بروز عصبانیت خود نقشی داشته باشیم؟ سهم ما چقدر بود؟

اکثریت افراد، علت عصبانیت خود را به دیگران یا شرایطی که به شخص آنها ارتباطی نداشته است، نسبت می‌دهند. این جملات برای ما آشناست: «اصلاً تقصیر من نبود! من که کاری نکردم خودش گفت که...! هر کسی جای من بود همین حرف را به او می‌زد!...»

بیا باید لحظاتی نقش خود و فرد مقابل را جابجا کنیم (او را جای خود بگذاریم و خود را بجای او)، حال ببینیم اگر ما در جایگاه او بودیم، چه «احساسی» به سراغمان می‌آمد؟! با نگاه او، این ماجرا را چگونه تحلیل می‌کنیم؟

از خود پرسش کنیم که آیا طرز صحبت من، از نظر او، مشکلی داشت؟ آیا او از صحبت من برداشت خاصی داشته و سعی می‌کرده، عکس‌العمل نشان دهد؟ آیا به نظر او، من می‌توانستم با تغییر در نحوه برخورد، حس بدی را در او ایجاد نکنم تا او نیز واکنش نشان ندهد و من را عصبانی نکند؟! خلاصه آن که سهم خودمان، در عصبانی کردن خودمان، چقدر بود؟

این پرسش از خود، باعث می‌شود ما از زاویه دیگری به ماجرا نگاه کنیم و به اصطلاح یک جانبه به سراغ قاضی نرویم! این یادآوری باید به صورتی باشد که «نقش یا سهم موثر خود» را در عصبانیت درک کنیم!

این جمله ی طلایی را در ذهن بسپاریم که اگر مدام تلاش کنیم که فقط سهم دیگران را در عصبانیت و گرفتاری خود پیدا کنیم، هیچ تغییری در ما اتفاق نخواهد افتاد! و در نتیجه، تغییر مثبتی هم در رابطه ی ما اطرافیان دیده نخواهد شد!

با یافتن سهم خودمان در عصبانیت، موقتاً ناراحتی به سراغ ما می آید چرا که متوجه حقیقت رفتار خود می شویم؛ اما، در درازمدت، همین یادآوری تجربه های تلخ گذشته، بهترین عامل و انگیزه، برای تغییر رفتار ما خواهد شد!

ما از وقتی واقعاً فهمیدیم که رفتار «دست زدن به بخاری» دردآور است، این رفتار بدمان را کنار گذاشتیم! به عبارتی یادآوری نتایج دردناک عصبانیت ما در گذشته (مثل خاطره ی دست زدن به بخاری)، می تواند سبب کنترل رفتار ما در عصبانیت های آینده شود! همچنین یاد می گیریم که چگونه می توانیم از نگاه دیگران به ما چراغ نگاه کنیم و در نتیجه با تغییر کلام و رفتار خود، رنجش طرف مقابل را به حداقل برسانیم!

**قدم سوم:** هنگامی که روحیه ی ما آرام است و در شرایط تنش زا نیستیم، می توانیم با خود قراری بگذاریم که در هنگام عصبانیت چه کنیم تا عصبانیت ما کمتر شود (رویکرد رفتاری). این رفتار خاص را باید از قبل تمرین کرده باشیم تا در هنگام عصبانیت از آن استفاده کنیم. مثلاً، «نفس عمیقی می کشم و سریعاً جای خود را تغییر دهم!»

با انجام چنین رفتارهایی، می توانیم موقتاً «فکر خود را به موضوع دیگری» منحرف

کنیم. مثال های دیگر چنین رفتارهایی می تواند این موارد باشد:

قدم زدن، تغییر دادن محل نشستن یا ایستادن، آب خوردن، دست شویی رفتن و نوشتن عصبانیت خود روی کاغذ و ... به هر حال سعی می‌کنیم شرایطی فراهم شود و زمان بگذرد تا عصبانیت ما فروکش کند تا آن وقت بتوانیم بهتر به قضیه فکر کنیم! به این ترتیب فکر کردن خود و احياناً صحبت با دیگران را به زمان مشخصی در آینده نزدیک، موکول می‌کنیم.

روش دیگر رفتاری، تمرین «آرام سازی» یا relaxation است که انواع مختلفی دارد. یکی از ساده‌ترین و کارآمدترین روش‌های آن، «کنترل ارادی تنفس» است، به این

---

<sup>۶</sup> این تجربه ی بسیار مؤثری است، از آن غفلت نکنیم!

<sup>۳</sup> تن‌آرامی یا ریلکسیشن تکنیکی برای کسب آرامش، برای رسیدن به تمرکز محتر و رهایی از تنشهای ذهنی به کمک آرام‌سازی عضلات بدن می‌باشد که در حیطه ی روانشناسی رفتاری مورد مطالعه قرار می‌گیرد. حاصل تن‌آرامی، تغییر وضعیت روحی کونی انسان و رهایی او از افکار مربوط به کوشش، کار یا تنش است. عموماً بر این باورند که تن‌آرامی، فعالیتی لذتبخش است. از آن جا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه در جسم آرامش بیشتری برقرار گردد، در ذهن نیز آرامش و تمرکز بیشتری برقرار شده و فرد از افکار مزاحم ذهنی رهایی می‌یابد. معمولاً افراد به‌طور ارادی و آگاهانه نمی‌توانند افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنند و به آرامش و تمرکز ذهنی برسند. اما می‌توان آزادسازی و آرام‌سازی ذهن را از راهی غیر مستقیم انجام داد.

از آن جا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را منقبض می‌کند، اگر عضلات آرام گردد و تنش و انقباضشان از بین می‌رود. در نتیجه افکار منفی خود به خود از ذهن خارج می‌شوند. اساس تن‌آرامی همین است: آرام‌سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی. چرا که هرچه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسانتر می‌شود.

تن‌آرامی یکی از حالت‌های مورد تدریس در یوگا نیز می‌باشد که به آن «حالت لاشه» نیز می‌گویند؛ اما یوگا آموزش‌های منفی اعتقادی ای هم به همراه دارد که دیگر فضای روانشناسی رفتاری نیست!

انجام تن‌آرامی از سویی ساده است، زیرا در طول انجام آن عضو یا بخش خاصی از بدن درگیر نیست و از سویی دیگر دشوار است، به این خاطر که در مدت پرداختن به آن هیچ‌یک از اعضای بدن را نباید تکان داد. تن‌آرامی تمرینی برای فکر است و برای انجام آن به هیچ وسیله یا شیئی نیاز نیست.

یکی از روشهای مشهور و متعارف آن از قرار زیر است که با ادبیاتی القایی توضیح داده می‌شود:

۱. به پشت - صاف - دراز بکشید. شانه‌هایتان را به سمت خارج کشش دهید و شل (واحد) کنید. کف دستها را رو به بالا قرار دهید (با در هر حالت دیگری اگر در آن راحت هستید. [راهبانی: یک بالش کوچک را زیر سرتان بگذارید. همچنین می‌توانید - البته در صورت تمایل - بالشی بزرگ را زیر زانوهای خود قرار دهید.]

صورت که تنفس (هر سه مرحله: دم، نگه داشتن نفس، بازدم) را به طور ارادی و آهسته،

انجام می‌دهیم تا آرامش به ما سریع‌تر باز گردد.<sup>۴</sup>

---

۲. چشم‌پاها را ببندید.

۳. بدنتان را شل کنید. [راه‌نمایی: می‌توانید تجسم کنید که روی شنهای سفید یک ساحل آفتابی دراز کشیده‌اید. این به خیلی‌ها در انجام گام سوم کمک می‌کند.]

۴. دو بار نفس عمیق بکشید. در هر دو، هوا را آرام‌آرام بیرون بدهید.

۵. برای دو ثانیه، همه نیرویتان به پاهایتان بفرستید (کافیست بر روی آن‌ها تمرکز کنید). سپس با اراده‌ی خود، آنها را شل کنید. [همین کار را با ساقها و بالاتر از آن‌ها، باسن، شکم، قفسه‌ی سینه، پشت، دستها، ساعدها، بازوها، شانه‌ها، گردن و صورت خود بکنید.]

۶. همه‌ی عضلات خود را - از پاهای تا صورت - به شکل جدا-جدا کنترل کنید و مطمئن شوید که شل شده باشند. [اغلب شاید بتوانید کشش کوچکی را پیرامون چشمها و عضلات سرتان حس کنید. دهان و زبان‌تان را نیز شل کنید.]

۷. بر بخشهایی از بدن که کششی در آن‌ها حس نمی‌کنید، تمرکز نمایید. بگذارید نفس‌تان آزاد باشد.

۸. در پایان کار، پیش از بازکردن چشمها، مطمئن شوید تا آن‌جا که می‌توانستید، در حالت شلی باقی‌مانده‌اید.

۹. چشم‌پاها را باز کنید. بدن خود را به آرامی کشش دهید، و آرام بریزید.

نُه گام بالا را برای ۱۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین نمایید. هرچه طولانی‌تر، محتر!

تن آرامی برای آرامش عمومی تن و ذهن و روان و فعالیتهای فکری، هنری و کار مانند مطالعه کردن و ... مؤثر است؛ و حتی مقدمه‌ایست برای دیگر مهارتهای آرامش بخش.

<sup>۴</sup>- این متن برای نخستین بار، برگرفته از مقاله‌ای و با اصلاحاتی در مؤسسه‌ی احسان زمان (منطقه ۴ تهران) و در سال ۱۳۹۰ تایپ و منتشر شد و اکنون با ویراستی جدید و اضافاتی درخور تقدیم می‌شود. (سیدمحمد خردمند)