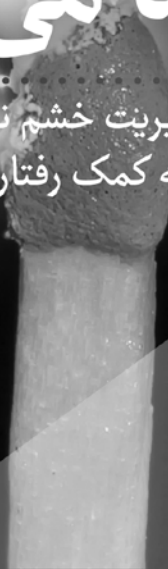


وقتی اضطراب موجب عصبانیت شما می شود

.....
مهارت های مدیریت خشم ناشی از اضطراب
به کمک رفتاردرمانی شناختی



فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	مقدمه‌ای برای والدین.....
۱۷.....	مقدمه‌ای برای نوجوانان.....
۱۹.....	سپاسگزاری.....
۲۱.....	فصل یک: کوه یخ: در پس خشم‌تان چه چیز دیگری هست؟.....
۳۴.....	فصل دو: مثلث شناختی.....
۴۶.....	فصل سه: چرا اضطراب و خشم عالی هستند.....
۵۸.....	فصل چهار: نقطه انفجار خود را مشخص کنید.....
۶۹.....	فصل پنج: نفس عمیق بکشید- وقت مهارت‌های مقابله‌ای است!.....
۸۷.....	فصل شش: خشم ناشی از اضطراب و حل مسئله.....
۱۰۱.....	فصل هفت: رویکرد سه مرحله‌ای برای مدیریت اضطراب و خشم.....
۱۱۳.....	فصل هشت: تا شما نخواهید، تغییری رخ نمی‌دهد.....
۱۳۱.....	منابع.....
۱۳۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۳۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

فصل یک

کوه یخ: در پس خشم تان چه چیز دیگری هست؟

هنگامی که صحبت از هیجانات می‌شود، آنچه می‌بینید همیشه همان چیزی نیست که وجود دارد. می‌توان نگاه یک‌جانبه‌ای از بیرون داشت ولی از درون به‌طور کلی چیز متفاوتی تجربه کرد. اگر مرتب برچسب عصبانی می‌خورید، شاید این تصور برای تان بسیار آشنا باشد. امکان دارد معلمان، والدین و حتی سایر بچه‌ها در مدرسه از شما دوری کنند یا بگویند زود از کوره درمی‌روید. شاید برای چیزهایی که به نظرتان جزئی هستند، دچار مشکل شوید و حتی در مورد چیزهایی که فکر نمی‌کنید اشتباه شما باشد، سرزنش شوید. این حالت موجب ناکامی می‌شود، به‌خصوص هنگامی که منصفانه به نظر نرسد. درحالی که ممکن است دیگران شمارا عصبانی، پرخاشگر یا بدرفتار بنامند احتمال دارد خودتان همیشه چنین تشخیصی نداشته باشید. فکر می‌کنید: «من عصبانی نیستم، فقط.....»

در این فصل می‌خواهیم این جای خالی را پرکنیم. می‌خواهیم ببینیم زیر مشکل خشمی که افراد به شما نسبت داده‌اند، چه چیز دیگری جریان دارد. اولین گام برای حل مشکل درک آن است و حتی اگر صد درصد از مشکل خشم خود مطمئن نیستید، احتمال دارد از دست کسانی که شما را فردی عصبانی می‌دانند، بسیار خسته شده باشید. آیا خوب نیست که این مورد را پشت سر بگذارید و به افراد اجازه بدهید که واقعیت شما را ببینند؟ بگذارید اتفاق‌ها را بررسی کنیم تا بدانید چه کاری برای آنها انجام دهید؛ درنتیجه می‌توانید پیش بروید، هر فرد دیگری هم می‌تواند این کار را انجام بدهد.

خشم درون / بیرون (و چیزهای دیگر)

در سال‌های متمادی که درمانگر هستیم، هرگز با نوجوانی که فقط عصبانی باشد کار نکرده‌ام. به‌طور معمول، درست در زیر این ظاهر چیز دیگری جریان دارد. برچسب خشم به چگونگی بیان هیجانات و محرک‌های استرس‌زای دیگر مربوط می‌شود. شاید افراد از حالت‌های بیرونی شما هیجانات درونی تان را می‌خوانند. شاید درباره نمره بدی که به تازگی در امتحان گرفته‌اید، فکر می‌کنید و معلم به شما می‌گوید که خودت را کنترل کن یا فقط بر مری خود تمرکز می‌کنید و بعد هم گروهی شما می‌پرسد چرا آن‌قدر ناراحت بودی. ما همیشه از چیزی که زبان بدن مان به

دیگران می‌گویند، آگاه نیستیم.

دو مؤلفه در شناسایی هیجانات به ما کمک می‌کنند: سرخ‌های بیرونی و سرخ‌های درونی. سرخ‌های بیرونی به چگونگی ظاهرمان مربوط است. افراد حالت‌های چهره و زبان بدن‌مان را مشاهده می‌کنند و با این داده‌ها درباره‌ی احساس ما تصمیم‌گیری می‌کنند. سرخ‌های درونی به احساس درونی ما مربوط می‌شود. این‌ها اجزای فیزیولوژیکی هیجانات هستند که درون‌مان تجربه می‌کنیم، اما دیگران که ما را مشاهده می‌کنند ضرورتاً متوجه نمی‌شوند یا تشخیص درستی از آنها ندارند.

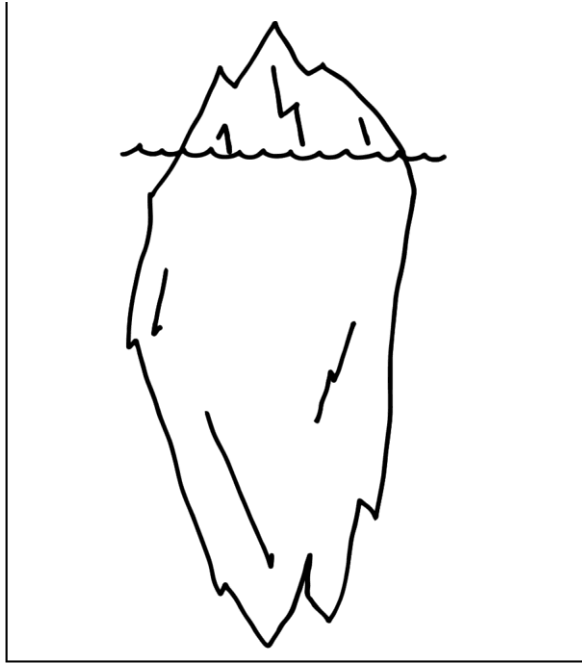
چون این کتاب را می‌خوانید، حدس می‌زنم سرخ‌هایی از خشم بیرونی را نشان می‌دهید که سایر افراد به آنها توجه می‌کنند یا به آنها اهمیت زیادی می‌دهند. هنگامی که ناراحت هستید، بدن‌تان آن را به گونه‌ای نشان می‌دهد که فرد ناظر حالتی از خشم را شناسایی می‌کند. در سطح پایین‌تری از هیجان، ممکن است دست‌به‌سینه شوید، فکتان را فشار بدهید و پشت چشم نازک کنید. در سطح بالاتر، امکان دارد فریاد هم اضافه شود، مشت‌هایتان را گره کنید یا حتی با مشت ضربه بزنید، لگد بزنید و چیزها را بشکنید. اگر شما هم فردی را با این مشخصات ظاهری ببینید، احتمال دارد به او برچسب عصبانی بزنید.

موضوع این است که علائم بیرونی همیشه با تجارب درونی‌مان مطابقت نمی‌کند. شاید نشانه‌های درونی‌مان داستان متفاوتی داشته باشد؛ داستانی که لازم است با دقت به آن گوش کنیم تا واقعیت آن را درک کنیم.

کوه یخ خشم

تصویر کوه یخ راه خوبی است تا درباره‌ی ارتباط حالت‌های بیرونی هیجانات و احساس درونی آنها فکر کنیم. اگر تابه‌حال تصویر کوه یخ را دیده باشید (یا اگر خودتان آنها را دیده‌اید که آهای! امکان دارد در سفر بعدی همراه شما بیایم؟) می‌دانید که چیز عظیمی است و تنها ده درصد آن بالای آب قرار دارد؛ نود درصد باقی‌مانده زیر آب و در اعماق تاریک قرار دارد.

نوک کوه یخ خشم علائم بیرونی شمارا نشان می‌دهد، چیزی که افراد هنگام داد زدن یا فریاد زدن یا انقباض ماهیچه‌های‌تان می‌بینند. فرد به‌راحتی به شما برچسب عصبانی می‌زند چون این‌طور به نظر می‌رسید. از آنجا که این سرخ‌ها آشکار هستند، بیشتر افراد به آنها توجه می‌کنند. شاید این سرخ‌ها تنها مواردی باشند که شما نیز هم‌اکنون به آنها توجه می‌کنید؛ زیرا این رفتارهای بیرونی همان‌هایی هستند که برای شما مشکل ایجاد می‌کنند، اما اگر فقط به این ۱۰ درصد، چیزی که در ظاهر دیده می‌شود، توجه کنید به‌طور قطع تصویر بزرگ‌تر را از دست می‌دهید.



شاید متوجه شده باشید هنگامی که افراد می‌گویند عصبانی هستید در واقع با چیزی که شما تجربه می‌کنید، تناسبی ندارد. بلکه احساس ناکامی دارید، اما موارد طاقت‌فرسای زیاد دیگری هم حس می‌کنید. شاید متوجه کمی خشم شده‌اید، اما متوجه استرس زیادی هم برای موفقیت می‌شوید یا درباره‌ی اینکه آیا افراد واقعاً شما را دوست دارند عصبانی، غمگین و عصبی هستید. ممکن است والدین‌تان مشکلاتی در حوزه‌ی خشم داشته باشند که در کل زندگی به آن توجه کرده‌اید و همیشه لزوم عصبانیت را احساس می‌کنید. البته زمانی که چیزی مطابق میل‌تان نیست از کوره درمی‌روید.

این هیجانات دیگر، یعنی استرس، غمگینی و عصبانیت که با هم اتفاق می‌افتند به همراه پس‌زمینه و پیشینه‌ی ما نود درصد پنهان از کوه یخ ما را تشکیل می‌دهند. آن‌ها زیر بخش سطحی قرار دارند، به این معنا که افراد اغلب زمان صرف نمی‌کنند تا متوجه شوند که شما علاوه بر آن خشمی که در ظاهر نشان می‌دهید چیز دیگری هم تجربه می‌کنید. شاید شما هم از این هیجانات سطح زیرین به‌طور کامل آگاهی نداشته باشید. بررسی عمیق نیازمند تلاش است و تنها با پذیرش چیزی که در ظاهر دیده می‌شود، انجام‌پذیر نیست.

جنگ، گریز یا میخکوب شدن

برای درک تجربه‌ی شخصی لازم است بدانیم، هنگامی که صحبت از خشم و همه‌ی موارد طاقت‌فرسای

زیرین می‌شود بدن و مغز ما را چگونه برای شرایط خطرناک آماده می‌کنند. بسیاری از ما درباره واکنش جنگ یا گریز شنیده‌ایم. گزینه سوم، میخکوب شدن، نیز وجود دارد که نشان می‌دهد افراد در شرایط طاقت‌فرسای استرس‌زا ممکن است چه واکنشی نشان بدهند. حتی قبل از اینکه بتوانیم مکث کنیم و درباره اتفاقی که می‌افتد فکر کنیم، این واکنش‌های سالم خودکار رخ می‌دهند.

نحوه کار این واکنش‌ها در اینجا آمده است: فرض کنید در جنگل قدم می‌زنید و با یک خرس روبه‌رو می‌شوید. تقریباً حتی قبل از اینکه خرس را ببینید آن را حس می‌کنید، متوجه سوزشی در گردن خود می‌شوید و ناگهان خرس بزرگ قهوه‌ای مقابل‌تان ظاهر می‌شود. مغزتان حس می‌کند زمانی برای فکر کردن وجود ندارد؛ لازم است که فقط واکنش نشان دهید! و به سرعت این کار را انجام دهید! بلافاصله مغز به بدن‌تان می‌گوید که هورمون‌های استرس را آزاد کند. بدن‌تان لبریز از آدرنالین و کورتیزول می‌شود. عضلات‌تان منقبض می‌شود، ضربان قلب‌تان افزایش می‌یابد و تنفس‌تان تند و کوتاه می‌شود. مغزتان به شما می‌گوید که سه انتخاب دارید و فرصتی برای فکر کردن درباره آنها وجود ندارد. می‌توانید

با آن خرس بجنگید،

گریز را انتخاب کنید، با سرعتی که می‌توانید فرار کنید،

یا

میخکوب شوید و خود را به مردن بزنید.

بسیار خوب، وای! استرس‌زا است! بگذارید یک گام به عقب برگردیم، خوشبختانه در جنگل نیستید و خرسی وجود ندارد. با نگاهی به این پاسخ‌های خودکار، شاید بتوانید به وجود گزینه بقا در پس جریان پی ببرید؛ اگرچه شاید گزینه‌هایی که مغزتان در نظر می‌گیرد، از نظر منطقی بهترین انتخاب نباشد. آیا می‌توانید درنبرد با خرس با مشت پیروز شوید؟ یا در جنگل گل‌آلود و در موقعیتی که واقعاً نمی‌دانید کجا هستید، از دست خرس فرار می‌کنید؟ این مشکل اصلی واکنش جنگ - گریز - یا میخکوب شدن است. ما فرصت نداریم به سود و ضرر کاری که انجام می‌دهیم، فکر کنیم. واکنش استرس‌مان کنترل امور را در دست گرفته است.

بیشتر اوقات، مغزتان برای اینکه یک گام جلوتر باشد واکنش جنگ - گریز - یا میخکوب شدن را فعال می‌کند؛ حتی زمانی که در وضعیت زندگی یا مرگ نیستیم. همان قسمت از مغزتان که می‌گوید، «خرس، خطراً!» به شما می‌گوید، «بابا عصبانی شده، خطراً!» یا «آن کودک نگاه مرموزی دارد، حتماً درباره من حرف می‌زند، خطراً!» مغزتان فقط تلاش می‌کند از شما حفاظت کند، اما این باعث می‌شود واقعاً به چیزی فکر کنید که در حال وقوع است.

افراد اغلب برچسب عصبانیت می‌خورند؛ چون تمایل دارند با واکنش جنگ به شرایط استرس‌زا، طاقت‌فرسا یا ترسناک پاسخ بدهند. این واکنش جنگ به همان اندازه گریز یا میخکوب شدن معتبر است، اما واکنشی است که اغلب مشکل بیشتری برای ما به وجود می‌آورد. در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیریم، داد، فریاد یا جیغ می‌زنیم؛ چون در پس همه آنها، مغزمان می‌گوید در خطر هستیم و باید از خود دفاع کنیم. این طبیعی، سالم و از نظر زیستی قابل درک است، اما به این معنی نیست که افراد این عملکرد شمارا دوست دارند.

هدف آموزش مجدد مغز و ایجاد مهارت کنترل تکانه است تا چنین واکنش خودکاری نداشته باشیم. بگذارید در زیر ببینیم مغزمان به طور طبیعی چه واکنشی را انتخاب می‌کند: جنگ، گریز یا میخکوب شدن. برای در نظر گرفتن قدم بعدی، دانستن این موضوع خیلی کمک می‌کند: در این مورد چه کاری انجام می‌دهید؟

بررسی جنگ-گریز-یا میخکوب شدن

در هر یک از این موقعیت‌ها، به احتمال زیاد چه واکنشی نشان می‌دهید؟ در انتهای صف ناهار منتظر پرداخت هستید. بچه‌ای به شما برخورد می‌کند و بیشتر غذای‌تان از سینی می‌ریزد. مثل اینکه سایر افراد می‌خندند. آیا

جنگ: بچه را به عقب هل می‌دهید و به او می‌گویید اگر دوباره این کار را انجام دهد، آماده‌اید که او را بیرون بیندازید؟

گریز: باقی‌مانده غذا را می‌اندازید، با سرعت صف ناهار را ترک می‌کنید و (چون افراد به وضوح به شما می‌خندند) به دستشویی می‌روید تا مخفی شوید؟

میخکوب شدن: در صف می‌مانید، نمی‌دانید بعد از اتفاق چه کاری انجام دهید تا اینکه یکی از کارکنان می‌آید تا بپرسد چه اتفاقی افتاده است؟

در اتاق‌تان مشغول انجام تکالیف هستید. به معادله ریاضی مضحک و دشواری می‌رسید و نمی‌دانید چگونه آن را حل کنید. آیا

جنگ: مدادهای‌تان را می‌شکنید، کتاب‌ها را پرتاب می‌کنید و با صدای بلند فریاد می‌زنید (به قدری بلند که مادرتان می‌آید تا ببیند چه شده است)، «این واقعاً غیرممکن است!!!»؟

گریز: به قدری غرق شده‌اید که باید در اولین فرصت از اتاق‌تان خارج شوید و به طرف خودرو می‌دوید تا فقط رانندگی کنید و دور شوید؟

می‌خکوب شدن: به مشکل خیره می‌شوید تا اینکه متوجه می‌شوید بیش از یک ساعت است که به آن نگاه می‌کنید و کار دیگری انجام نداده‌اید؟

به‌طور معمول کارهای خودتان را انجام می‌دهید، اما امشب پدرتان برای خالی کردن ماشین ظرف‌شویی مرتب به شما نق می‌زند. برنامه شما این است که اول می‌خواهید سریال تلویزیون را ببینید، اما او می‌آید، تلویزیون را خاموش می‌کند و می‌گوید معلوم است که گوش نمی‌کنید. او شما را محدود می‌کند. آیا

جنگ: فریاد می‌زنید: «منصفانه نیست! چرا قبل از اینکه مجبورم کنید همه کارهای احمقانه شما را انجام دهم، فرصت استراحت نمی‌دهید؟»

گریز: با سرعتی که می‌توانید اتاق را ترک می‌کنید؛ چون می‌ترسید از کوره دربروید؟

می‌خکوب شدن: به‌طور کل خاموش می‌شوید و او را نادیده می‌گیرید تا از اتاق خارج شود؟

هفته آخر است. درست بین نمره $A+B$ و A در کلاس اسپانیایی نوسان دارید و چون سال آینده برای ورود به دانشگاه درخواست می‌دهید، نمره خوبی می‌خواهید. به قسمتی از آزمون رسیده‌اید که با معلم‌تان مکالمه‌ای تک‌به‌تک دارید، این مکالمه به‌طور کامل به زبان اسپانیایی است. پس از چند جمله اسپانیایی معلم وسط حرف شما می‌پرد و می‌گوید، «بگذار دوباره شروع کنیم. در حال حاضر اشتباه‌های کوچک زیادی داری.» آیا

جنگ: بی‌اختیار می‌گویید: «چرا این قدر عوضی هستی؟» و این تکانه را احساس می‌کنید که همه یادداشت‌های آزمون‌تان را پاره کنید؟

گریز: شروع وحشت‌زدگی را احساس می‌کنید و می‌گویید که در اسرع وقت باید به دستشویی بروید؟

می‌خکوب شدن: به‌طور کامل متوقف می‌شوید. حتی نمی‌توانید کلمه‌ای بگویید چون می‌ترسید همه چیز را از قبل خراب کرده باشید؟

در مراسم رقص بازگشت به وطن در مدرسه هستید. قرار است که اینجا دوستان‌تان را ملاقات کنید و بعد آنها پیام متنی به گروه می‌فرستند که بیرون هستند و اول بستنی می‌خورند. آنها شما را دعوت نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که شرکت‌کنندگان مراسم به شما نگاه می‌کنند درحالی‌که شما تنها ایستاده‌اید. آیا

جنگ: در پاسخ پیامی به آنها می‌فرستید که بسیار بی‌ادب هستند و حتی نمی‌خواهید دیگر با آنها

دوست باشید؟

گریز: با مادرتان تماس می‌گیرید و به او می‌گویید که لازم است همین حالا شما را از مدرسه ببرد و حتی قبل از اینکه او در راه باشد، به سوی خانه راه می‌افتید؟

میخکوب شدن: می‌بینید که همه تماشای‌تان می‌کنند، درحالی‌که قلب‌تان می‌زند و اشک در چشم‌های‌تان جمع شده است، در همان نقطه می‌ایستید؟

شاید در شرایط متفاوت پاسخ‌های متفاوتی داشته باشید. از خودتان سؤال کنید آیا موردی هست که بیش از موارد دیگر به کار می‌برید؟ آیا به الگوی خاصی توجه می‌کنید؟ اگر این‌طور است، درباره این واکنش‌ها چه احساسی دارید؟ دوست دارید چه چیزی تغییر کند؟ پاسخ غلط وجود ندارد. شناخت مسئله اولین گام در حل مسئله است. می‌خواهیم درکی را که از خودتان و واکنش‌های‌تان دارید، تقویت کنیم.

احساساتمان، خودمان

احساس خطری که در پس همه این واکنش‌ها وجود دارد، موجب اضطراب می‌شود، اما همیشه دچار این حس نمی‌شویم. درست مثل اینکه همه ما تصویری از نحوه بروز خشم داریم، از انتظارمان نسبت به تظاهر بیرونی اضطراب نیز تصور بسیار خوبی داریم.

من دوست دارم این واکنش‌های مورد انتظار از اضطراب را اضطراب «سنّتی» بنامم به این معنا که مشاهده‌گر معمولی به سرعت متوجه می‌شود که شما اضطراب دارید. همدلی با این علائم سنّتی آسان است. می‌دانید که این علائم در ظاهر چگونه هستند و باید چه انتظاری داشته باشید؛ بنابراین نسبت به فردی که در این شرایط به سر می‌برد، احساس شفقت دارید. گریز یا میخکوب شدن را می‌بینید و متوجه می‌شوید این افراد چه شرایطی دارند.

طرف دیگر اضطراب، جنگ، قابل انتظار نیست. همدلی با اضطرابی که شباهت بیشتری به واکنش خشم دارد، دشوارتر است. ما دوست نداریم که افراد عصبانی باشند و انتظار داریم خشم‌شان را کنترل کنند، اما زمانی که کنترل خشم دشوار می‌شود، چطور؟ در مواقعی که علت آن خشم اضطراب است، چطور؟

انواع زیادی از اضطراب وجود دارد، اما بگذارید سه نوع مهمی را ببینیم که من در فعالیت‌م به آنها پرداخته‌ام و سپس در این باره صحبت کنیم که افراد انتظار دارند چه چیزی ببینند درحالی‌که اضطراب در لenz واکنش جنگ چگونه به نظر می‌رسد.

اختلال اضطراب فراگیر (GAD)

اختلال اضطراب فراگیر (GAD) یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب است. این اختلال احساس عمومی ناآرامی، اضطراب و استرس را توصیف می‌کند که در موقعیت‌های متفاوت تجربه می‌شود. در مفهوم «سستی» افراد انتظار دارند در موقعیت‌های متفاوتی، مانند جدایی از دیگران، موقعیت‌های اجتناب یا حتی تظاهر به کمال‌گرایی، عصبانیت را در شما ببینند؛ زیرا اضطراب فراگیر شما را نگران می‌کند که فردی شکست‌خورده به نظر برسید. اکنون، از لنز این واکنش جنگ‌هنوز همه آن موارد عصبانیت، اضطراب و استرس درونی را تجربه می‌کنید، اما افزایش آن موجب می‌شود تمایل بیشتری به قشقرق و انفجار داشته باشید. شاید کمال‌گرایی که افراد انتظار دارند، در عوض اینطور به نظر برسد که به شدت کنترل می‌کنید. منشأ یکسان است، اما ظاهر متفاوتی دارد. واقعیت جالب (یا حداقل واقعیتی جالب برای من که درمانگر هستم و خشم ناشی از اضطراب را دوست دارم!) اینکه در DSM-5 (راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا) در واقع خشم و تحریک‌پذیری نشانه‌هایی از GAD است! بنابراین، اگرچه درمانگران با استفاده از این راهنما مشکل را تشخیص می‌دهند، می‌توانند آن را نادیده بگیرند و فکر کنند که علت خشم باید چیز دیگری باشد.

اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی یعنی ترس از افراد جدید، موقعیت‌های اجتماعی و قضاوت دیگران. این ترس از قضاوت موجب می‌شود فردی که اختلال اضطراب اجتماعی دارد از محیط‌های اجتماعی اجتناب کند. در دیدگاه سنتی انتظار می‌رود افرادی که اضطراب اجتماعی دارند بسیار کمرو باشند، از تعامل اجتناب کنند و البته برای صحبت کردن در جمع مشکل داشته باشند. از دیدگاه واکنش جنگ، ممکن است ترس از قضاوت دیگران موجب شود ابتدا دیگران را قضاوت کنید. چرا اجازه بدهید سایر افراد با شما بد باشند در حالی که می‌توانستید شما فقط با آنها بد باشید؟ همچنین، شاید این نسخه جنگی از اضطراب اجتماعی موجب شود افراد از خودشان سؤال کنند، «چرا باید اهمیت بدهم که آنها من را دوست ندارند. من از اول از آنها بیزار بودم.»

اختلال وحشت‌زدگی

افراد با اختلال وحشت‌زدگی حمله‌های وحشت‌زدگی چندگانه‌ای را تجربه می‌کنند. در حمله وحشت‌زدگی احساس می‌کنید قلب‌تان می‌خواهد بایستد، نمی‌توانید نفس بکشید و حتی شاید بمیرید. افراد انتظار دارند حمله وحشت‌زدگی سستی در ظاهر بسیار مشهود باشد، اما در حقیقت احتمال دارد افراد بدون اینکه دیگران متوجه شوند، حمله‌های وحشت‌زدگی را درون خود تجربه کنند و به‌جای