

مدیریت فوری خشم

راهکارهای ساده و سریع CBT برای مدیریت خشم در لحظه

تألیف

آرون کارمین

ترجمه

سمیرا سرایلو

لیسانس مترجمی انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبایی
کارشناسی ارشد روان‌شناسی از دانشگاه تهران مرکز



فهرست مطالب

مقدمه	۱۰
بخش ۱ نحوه کار خشم	۱۳
۱. سریع وارد عمل شدن	۱۶
۲. اهمیت برداشت	۱۹
۳. هیجانات سرکوب شده	۲۲
۴. سرنخ‌های خود را شناسایی کنید	۲۴
بخش ۲ مراقب خودتان باشید	۲۹
۵. بهبود کیفیت خواب	۳۱
۶. خوب غذا خوردن	۳۴
۷. نفس عمیق کشیدن	۳۶
۸. ذهن آگاهی	۴۰
۹. یادداشت کردن	۴۴
۱۰. مراقبه	۴۸
۱۱. آرامسازی عضلانی پیش‌رونده	۵۲
بخش ۳ تحمل ناکامی	۵۷
۱۲. مسائل را شخصی نکنید	۵۹
۱۳. زیادی مسئولیت به عهده نگیرید	۶۲
۱۴. خودتان را بپذیرید	۶۵
۱۵. ببخشید	۶۸
۱۶. پوستتان را کلفت کنید	۷۲
۱۷. قدرت انتخاب شما	۷۵

۱۸. نصیحت نکنید ۷۸

بخش ۴ حفظ چشم‌انداز مثبت ۸۳

۱۹. افزایش پذیرش ۸۵

۲۰. عزت نفس ۸۸

۲۱. خودتان را در اولویت قرار دهید ۹۱

۲۲. تغییر گفتگوی درونی ۹۵

۲۳. از منطقه امتنان خارج شوید ۹۹

۲۴. تغییر دیدگاه ۱۰۳

۲۵. تمرکز بر موارد مثبت ۱۰۷

بخش ۵ ابراز وجود ۱۱۱

۲۶. تدافعی عمل نکنید ۱۱۳

۲۷. برخورد با افراد دشوار ۱۱۷

۲۸. افزایش همدلی ۱۲۰

۲۹. موافقت کردن ۱۲۴

۳۰. از لحن کلام و زبان بدن استفاده کنید ۱۲۷

۳۱. بیان ترجیحات ۱۳۱

۳۲. ارتباط مؤثر ۱۳۴

نتیجه‌گیری ۱۴۰

یادداشت ۱۴۱

درباره نویسنده ۱۴۲

واژه‌نامه ۱۴۳

مقدمه

در دنیای امروز، معمولاً چیزهای مهم، مسائل بزرگ و قابل تشخیص نیستند که منجر به فوران خشم می‌شوند؛ بلکه چیزهای کوچک و پیش‌پاافتاده هستند که همیشه باعث بروز خشم می‌شوند. جای پارک پیدا نمی‌شود؛ شخصی در صف صندوق زیر ده قلم کالا در فروشگاه ایستاده که یازده کالا در سبدش دارد. زمانی که می‌خواهیم تمرکز کنیم، تلفن زنگ می‌خورد یا با کسی تماس می‌گیریم و پشت خط می‌مانیم و تماس نهایتاً برقرار نمی‌شود. در اینجا نمونه‌های رایج‌تری از رویدادها یا مسائلی که می‌توانند خشم ما را تحریک کنند آورده شده است:

- انتظار طولانی برای ملاقات با پزشک
- ازدحام ترافیک
- اتوبوس‌های شلوغ
- دوستی که موضوع مهمی را به شوخی می‌گیرد
- دوستی که پولی را که به او قرض داده‌اید پس نمی‌دهد
- به اشتباه متهم شدن
- رفع و رجوع کردن خرابکاری که مسببش فرد دیگری است
- هم‌اتاقی نامرتب
- همسایه‌ای که خیلی بلند موسیقی تمرین می‌کند

- مسیر و آدرسی که اشتباه داده‌شده
- شایعاتی در مورد شما منتشر شده که صحت ندارد
- سرقت پول یا اموال شما

رویدادهای روزمره مانند موارد فوق می‌توانند خشم ما را برانگیزند. در بسیاری از مواقع، رویدادهای خاص انگشت روی نقاط حساس زندگی ما می‌گذارند. این نقاط حساس، مانند خط قرمزی است که معمولاً به مسائل بلندمدتی مرتبط هستند که می‌تواند به راحتی منجر به عصبانیت شود.

با وجودی که ممکن است احساس کنید کنترل چندانی روی خشم‌تان ندارید، کارهایی وجود دارد که انجامش می‌تواند تفاوت شگرفی در این زمینه ایجاد کند. هدف این کتاب کمک به شما در مواجهه با خشم است. این کتاب شامل تکنیک‌هایی است که به شما کمک می‌کند خشم‌تان را درک کنید و به شیوه‌های عملی با آن مواجه شوید. از طریق این کتاب یاد می‌گیرید چگونه تأثیر خشم بر بدن، خلق و خوی، افکار و رفتارتان راه به شیوه‌ای سالم مدیریت کنید. شما هدف خشم را درک خواهید کرد و مسئولیت انتخاب‌هایتان را به عهده خواهید گرفت. این کتاب به شما کمک می‌کند موقعیت‌هایی را که می‌توانند به سرعت احساس خشم شما را تشدید کنند شناسایی کنید و مهارت‌هایی را برای برقراری ارتباط مؤثرتر در اختیارتان قرار می‌دهد.

نحوه کار خشم

همه عصبانی می‌شوند. برخی از افراد خشم خود را ابراز می‌کنند اما بعد دچار احساس گناه می‌شوند. برخی احساس خشمشان را سرکوب می‌کنند؛ زیرا فکر می‌کنند خشم چیز خوبی نیست. برخی در ابراز خشم خود مشکل دارند و به دلیل ناتوانی در ابراز خشمشان از دست خودشان عصبانی می‌شوند. برخی از کوره در می‌روند. دانستن اینکه چه چیزی باعث خشم می‌شود و چگونه واکنش مؤثری به آن نشان دهیم می‌تواند به ما در مدیریت خشم کمک بسزایی کند.

خشم یک واکنش هیجانی غریزی است که با تهدید واقعی یا خیالی برانگیخته می‌شود. از آنجاکه خشم دردناک است، ما به دنبال تسکینی برای آن هستیم. بسیاری از افراد وقتی کسی یا چیزی به نوعی باعث ناکامی آن‌ها می‌شود خشمگین می‌شوند. بسیاری از مردم در واکنش به این احساس خشم سعی می‌کنند فوری رفع ناکامی کنند و اگر رفع نشود دست به دامن نفرین و توهین می‌شوند. مدیریت خشم یعنی کاری نکنیم یا چیزی نگوییم که بعداً پشیمان شویم و شامل آرام کردن خودمان، داشتن یک ارزیابی خونسردانه از وضعیت موجود و انجام اقدامات معقول است. برای ترک عادت عصبانیت باید آگاهی‌مان را از رویدادها، شرایط و رفتارهای دیگران که

خشم ما را برمی‌انگیزند بالا ببریم. این آگاهی شامل درک پیامدهای منفی ناشی از خشم نیز می‌شود.

باوجودی که همهٔ افراد با توانایی احساس و ابراز خشم به دنیا می‌آیند، هر کدام از ما تجربیات یادگیری خود را داریم که باعث می‌شود در مقابل ناکامی واکنش متفاوتی نشان دهیم. ما از دیگران یاد می‌گیریم و درسی که می‌گیریم این است که برای بیان هیجانانگیزان به جای کلام از رفتارمان استفاده کنیم. اما ابراز خشم نیازی به فریاد زدن یا خشونت ندارد؛ برای غمگین بودن نباید حتماً گریه کرد؛ برای ترس نباید حتماً پنهان شد یا اجتناب کرد. هیچ توضیح مشخصی وجود ندارد که چرا برخی از مردم عصبانی‌تر از دیگران هستند؛ ممکن است به ویژگی‌های شخصیتی یا تجارب اولیهٔ ما مربوط باشد. عوامل زیر ممکن است در طغیان عصبانیت ما سهیم باشند:

- **عادت.** خشم می‌تواند واکنشی خودکار به موقعیت‌های خاص باشد و اگر دیگران به عصبانی شدن ما عادت کرده باشند، ممکن است این عادت را تقویت کنند.
- **ترس.** خشم می‌تواند پاسخی باشد به موقعیت‌هایی که می‌ترسیم اگر حالت تهاجمی نداشته باشیم بر ما مستولی شوند.
- **شرم.** خشم می‌تواند از این احساس سرچشمه بگیرد که ما باید بجنگیم تا منزلت و خود ارزشمندی‌مان را حفظ کنیم.
- **فقدان.** خشم معمولاً باغم ناشی از سوگ یا شکستی شدید همراه است.
- **عدم ابرازگری.** اگر نتوانیم خودمان را به درستی ابراز و بیان کنیم، ممکن است در عوض به مرز انفجار برسیم.

- **آستانه تحمل پایین در ناکامی.** ما در حل و فصل کردن موقعیت‌هایی که اکثر مردم آن را تحمل می‌کنند دست به حمله می‌زنیم.

- **پاسخ به تروماهای گذشته.** اگر در گذشته صدمه بدی دیده باشیم، دور از ذهن نیست که نسبت به هر چیزی که تهدید مشابهی در زمان حال به نظر برسد واکنش شدیدی نشان دهیم.

با تأمل در این عوامل احتمالی بهتر می‌توانیم از آنچه باعث برانگیختگی خشم ما می‌شود آگاه‌تر شویم. در صفحات پیش رو نحوه واکنش بدنمان به خشم و نشانه‌هایی که در زمان خشم بروز می‌کنند به تفصیل بیان می‌شوند. این بخش همچنین به تفکر ما در هنگام عصبانیت و پیامدهای نهادینه کردن خشم می‌پردازد.

۱. سریع وارد عمل شدن

وقتی خشمگین می‌شویم، بدنمان خودش را برای بحران آماده می‌کند. ما برای جنگ یا گریز آماده می‌شویم. این یک واکنش خشن و سریع است که در آن بدن به معنای واقعی کلمه برای حمله یا فرار آماده می‌شود. برای مثال اگر یک خرس گریزلی به سمت ما بیاید، بدن ما برای بقای ما باید کارهای خاصی را انجام دهد. دست‌ها سرد می‌شود چون خون از این اندام‌ها خارج می‌شود، چراکه ممکن است خرس آن‌ها را گاز بگیرد. این کار اساساً از ذخیرهٔ خون بدن محافظت می‌کند و به خون اجازه می‌دهد برای محافظت از خودش به جاهای خاصی برود. در این روال خودکار و غریزی، هورمون‌ها به سرعت در بدن پمپاژ می‌شوند، مردمک‌ها گشاد می‌شوند، ضربان قلب تند می‌شود، تنفس سریع و سطحی می‌شود، هضم غذا کند می‌شود، فعالیت غدد عرق افزایش می‌یابد و خون و اکسیژن از مغز به سمت عضلات بزرگ‌تر سرازیر می‌شود تا آن‌ها را برای حرکت سریع آماده کند.

به قسمت آخر جملهٔ قبل توجه کنید: «و خون و اکسیژن از مغز سرازیر می‌شود...» این بخش برای درک اینکه چرا چنین کاری را انجام می‌دهم (عصبانی شدن و فریاد زدن) بسیار مهم است. استرس، خشم و ترس: همگی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند و آن را از اکسیژن محروم می‌کنند که نهایتاً توانایی تفکر ما را از بین می‌برد. وقتی این سیل هیجانی رخ می‌دهد ما نمی‌توانیم درست فکر کنیم. اصطلاح سیل ترشح هورمون‌هایی را توصیف می‌کند که بدن ما را برای اقدام و واکنش آماده می‌کند. این مواد شیمیایی باید قبل از اینکه بدن ما به حالت عادی بازگردد از بدن ما عبور کرده، در نسوج جذب شوند و به ادرار بریزند. سیل ناشی از

فرآیند جنگ یا گریز حداقل بیست دقیقه‌ای طول می‌کشد.

برای رسیدن به آرامش کامل فیزیولوژیکی به بیست دقیقه‌ای زمان نیاز داریم. اگر موقعیت استرس‌زا همچنان باقی بماند، ضربان قلب ما بالا خواهد ماند، بدن ما آدرنالین ترشح می‌کند و تفکر ما را تحت الشعاع قرار می‌دهد. حتی اگر بدانیم باید پاسخ متفاوتی ابراز کنیم، از نظر فیزیولوژیکی واکنش پذیر خواهیم بود. اکثر مردم تصور می‌کنند قبل از اینکه واقعاً از نظر فیزیولوژیکی آرام شوند می‌توانند آرامشان را به دست آورند.

این چیرگی مجموعه در مغز ما به این دلیل اتفاق می‌افتد که قشر پیش‌پیشانی منطقی ما به‌سادگی در رقابت با آمیگدال عاطفی مان مغلوب می‌شود. این مسابقه به‌هیچ‌وجه تنگاتنگ و عادلانه نیست، زیرا مسیرهای هیجانات در مغز سریع‌تر از سیگنال‌های منطقی هستند. تکانه‌های هیجانی آمیگدال ما مسیرهای نورولوژیک ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. باوجودی که همان اطلاعات به‌صورت منطقی هم پردازش می‌شوند، اما افکار منطقی ما از طریق مسیرهای محلی منتقل می‌شوند و در طول مسیر در مناطق دیگر مغز متوقف می‌شوند. اما از آنجاکه مسیر هیجانی در مغز ما سیگنال‌ها را دو برابر سریع‌تر از مسیرهای غیرمستقیم و انحرافی که منطقی و قضاوت ما را پوشش می‌دهند منتقل می‌کنند، بنابراین منطقی و قضاوت به‌سادگی نمی‌توانند به‌موقع مداخله کنند و وارد عمل شوند. فکر کردن، برنامه‌ریزی، تحلیل و عمل به زمان نیاز دارد.

اجداد شکارچی-آذوقه‌اندوزمان مانند ما از نعمت زمان برخوردار نبودند. اگر با تهدیدی مواجه می‌شدند باید فوراً اقدام می‌کردند و گرنه می‌مردند. آن‌ها وقت نداشتند سبک و سنگین کنند، تجزیه و تحلیل کنند و بعد عمل کنند: خوب، یک خرس جلوی من است. آیا باید دنبال عسل بگردم؟ ماهی قزل‌آلا بگیرم؟ مقداری