

## خشم و عصبانیت های بی دلیل ما به خاطر چیست؟

شاید شما نیز در زندگی روزمره خود با افراد عصبانی برخورد داشته باشید یا اینکه هر روز خشم را در خود و دیگران ببینید که گاهی بدون علت مشهودی رخ می دهد و شما را متعجب می کند. از دیدگاه یک مشاوره روانشناس خشم ابتدا یک حس و بعد احساسی طبیعی، عادی و عمومی است که انسان آن را در تجربه درد، رنج و برخورد با موانع، از دست دادن چیزهای خواستنی و مهم، خستگی، وارد آمدن یک ضربه ناگهانی و ناخواسته یا غیر قابل کنترل، تهدید، آسیب، خسارت، عدم دستیابی به حق خود و به ویژه احساس وجود خطر مرگ تجربه می کند. در تمام این موارد احساسی بد، ناراحت کننده، اشفته ساز تجربه می شود که به آن خشم می گوئیم. در مشاوره روانشناسی خشم به عنوان یک احساس طبیعی، زمانی که شدت آن اندک و در اندازه یک علامت هشدار برای وجود یک خطر باشد خوب، اما اگر زیاد یا شدید بشود بد است، شناخته می شود.

افزون بر این، حتی می توان از نیروی خشم برای یک کار درست یا خلاقانه استفاده کرد. انسان همه روزه ممکن است به دلایلی بی شمار احساس خشم کند. همه بارها خشمگین می شویم؛ ما اغلب اگر نتوانسته باشیم احساس خشم را اداره کنیم، در نهایت ناراحت شده ایم

خشم زمانی بد، ناراحت کننده و حتی غیر انسانی (غیر اخلاقی) است که آن حالت احساسی به یک فعالیت یا رفتار یا یک واکنش بدنی ارادی بد و مخرب و متوجه درون یا بیرون ختم شود. به بیان دیگر با این که احساس خشم طبیعی است اما تبدیل آن به عصبانیت یا یک واکنش رفتاری، طبیعی نیست زیرا انسان باید برای نشان دادن این رفتار تصمیم بگیرد و انتخاب کند.

اسپیلبرگر خشم را اینگونه تعریف می کند: حالتی عاطفی که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می کند و مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. ضربان قلب و فشارخون افزایش یافته و سطح هورمون های آدرنالین و نور آدرنالین بالا می رود

## علل ایجاد و بروز خشم

علل ایجاد و بروز خشم بی‌شمار است و به دلیل آمادگی ذاتی انسان به خشم ممکن است به هر علت و با هر شدتی از عوامل محرک آغاز شود. اما اگر خشم به عصبانیت تبدیل شود باید دو عامل اساسی وجود داشته باشد

اول، بدن یک سیستم متعادل است، اما عوامل بسیار متعدد و متنوعی قادرند تعادل این سیستم را بر هم بزنند. اگر بدن نتواند با هر بار برهم خوردن تعادل به حالت اولیه بازگردد، این درد، رنج و تنیدگی در بدن جمع شده و نهایتاً آن را به مرحله‌ای می‌رساند که راهی جز به بیرون ریختن درد و رنج نمی‌ماند.

اگر تعادل بدن برای مدتی به هم خورده باشد؛ انسان آماده واکنشی انفجاری به عامل برهم زننده تعادل (به ویژه عاملی که در حلقه آخر قرار دارد) شده و به عکس العمل یا واکنشی دست می‌زند که به آن عصبانیت گفته می‌شود. در واقع، عدم تعادل سیستم بدن و ادراک این که شدت محرک (محرک‌ها) به مرحله خطر رسیده است، شرط لازم تأثیر عامل جسمی و بدنی برای عصبانیت است. به یاد داشته باشید که مجموعه‌ای از عوامل زمینه ساز (ارث، تربیت، بیماری، آسیب و ...) می‌تواند زمان تصور، ادراک یا تجربه واقعی خروج این سیستم از وضعیت تعادل و رسیدن آن به مرحله انفجار را تعیین کند.

بدیهی است چنانچه در شرایطی که بدن تحت فشار قرار گرفته و از حالت تعادل خارج شده است، اگر فرصت (توانایی، مهارت، آموزش و مانند آن) برای برگرداندن بدن به حالت تعادل نباشد، به تدریج تنیدگی در بدن جمع شده و آن را به شرایط آمادگی برای انفجار می‌رساند. در واقع، در این شرایط بدن به مثابه یک ظرف پر از باروت آماده انفجار عمل می‌کند. بنابراین، اگر بدن به طور مکرر و طولانی در معرض انواع فشارها قرار گیرد ممکن است به بالاترین درجه آمادگی برای انفجار برسد. یعنی احساس خشم به عصبانیت تبدیل شود.

دوم، با وجود رسیدن بدن به مرحله انفجار، بشکه باروت یا بدن تحت فشار بدون وجود یک عامل ثانوی منفجر نمی‌شود؛ در واقع، آنچه که می‌تواند این بشکه باروت را منفجر کند و نقش یک شعله کبریت را برای انفجار بازی کند همان عامل دوم عصبانیت یعنی تفکر است.

در حقیقت، عامل دوم عصبانیت شیوه تفکر و افکاری است که در ذهن تکرار می‌شود. زمانی بشکه باروت منفجر می‌شود که طرز فکری ناسازگار و حجمی از افکار منفی در ذهن پرورش یافته باشد. همین افکار است که می‌تواند احساس خشم را به رفتاری خشم آلود که به آن عصبانیت گفته می‌شود، برساند.

نکته مهم در اینجا آن است که تبدیل احساس خشم به عصبانیت در عضلات و اندامهایی اجرا می‌شود که تحت کنترل مغز قرار دارند به بیان دیگر فرد باید تصمیم بگیرد واکنش یا حرکتی حاکی از خشم نشان دهد. می‌توان نتیجه گرفت که همه آدمها حق دارند خشمگین شوند چون خشم احساسی طبیعی است؛ و البته هر کدام به هر علتی بارها این احساس را پیدا می‌کنند.

اما حق ندارند عصبانی شوند یعنی آنها حق ندارند خشم را به رفتاری تهاجمی و تهدیدآمیز و خطرناک برای خود یا دیگران تبدیل کنند. زیرا رفتار از روی خشم همیشه یک عمل ارادی و مستلزم تشخیص و تصمیم عامل اجرا کننده آن است

ممکن است دیده باشید که برخی خشم را بدون هیچ مهار و کنترلی و به صورت خودکار نشان می‌دهند طوری که حتی خود متوجه عملشان نمی‌شوند. این افراد شاید ادعا کنند که خشم آنها خارج از کنترل بوده و نتوانسته اند مانع از بروز آن شوند.

البته آنها در توجیه غیر ارادی بودن عصبانیت خود درست می‌گویند یا ادعای آنها درست است که کنترلی بر خشم خود نداشته‌اند؛ اما مشکل آنجاست که مانند بسیاری از مهارتها و رفتارهایی که با تکرار به یک عادت یا رفتاری خودکار تبدیل می‌شوند اگر کسی مدتی عصبانی باشد این رفتار که پیش از این باید با اراده و تصمیم انجام می‌شد. به یک عادت تبدیل شده و فرد آن را بدون آگاهی و اراده انجام می‌دهد.

خشم و عصبانیت از آن دسته احساسات انسانی است که در صورت کنترل نکردن می‌تواند بسیار مخرب باشد. برخی از افراد، مدام به دلایل مختلف عصبانی می‌شوند و ناراحتی‌شان را به اطرافیان نیز منتقل می‌کنند.

خشم سبب تحریک‌پذیری و بداخلاقی انسان می‌شود. احساس خشم مثل یک طوفان است و این طوفان هرچیزی را که در اطرافش باشد، خراب می‌کند. اگر شما نیز از این دسته افراد هستید، بهتر است هر چه زودتر برای رفع این مشکل اقدام کنید.

زیرا خشم و عصبانیت بیش از حد، آثار مخربی بر جسم و روح‌تان خواهد داشت. برای این کار، ابتدا لازم است بدانید دلیل عصبانیت‌تان چیست و سپس به دنبال راه‌حل بگردید. در این مطلب، برخی از عوامل خشم و عصبانیت را بررسی می‌کنیم. با ما همراه باشید.

### ۱. راحت نبودن

عصبانیت معمولاً به دلایل مختلفی در انسان ایجاد می‌شود. یکی از این دلایل، تعیین نکردن حدود مرز در رفتار با دیگران است. به‌عنوان مثال، برخی افراد قدرت نه گفتن به دیگران را ندارند. هر بار که کسی برای کاری به آنها مراجعه می‌کند، به او پاسخ مثبت می‌دهند؛ حتی اگر خودشان وقت یا شرایط انجام آن را نداشته باشند. در این حالت، فرد تحت فشار قرار می‌گیرد و احساس می‌کند دیگران در حال سوءاستفاده از او هستند. این به نوبه‌ی خود سبب ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود.

### ۲. فعالیت زیاد

برخی افراد در انجام کارهای خود برنامه ریزی درستی ندارند. این افراد در کارهای خود غرق می‌شوند و حتی زمان کافی برای خواب و استراحت پیدا نمی‌کنند. آنها به‌مرور زمان در مهارت‌های عاطفی‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و حتی ممکن است افسردگی به سراغشان بیاید. تصور نکنید فقط افرادی که تمام روز گریه می‌کنند و از تخت‌شان بیرون نمی‌آیند، افسرده هستند. افزایش تحریک‌پذیری نیز یکی از نشانه‌های معمول افسردگی است.

### ۳. اضطراب

Page | 5

اضطراب نیز یکی از دلایل خشم و عصبانیت است. اضطراب بیش از حد سبب می‌شود افراد تحت فشار قرار بگیرند. به همین دلیل، این افراد زیاد کار می‌کنند تا بتوانند این احساس درونی را مدیریت کنند. کافی است در این حالت یک وضعیت دشوار برای‌شان پیش بیاید، به‌سرعت به‌هم می‌ریزند و این حالت به‌صورت خشم یا عصبانیت ظاهر می‌شود.

### ۴. انتظارات ما

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که علت عصبانیت بسیاری از افراد و زوجها به‌نوع روابطشان برمی‌گردد. در واقع آنها از دست همسر، فرزندان، والدین و همکاران‌شان عصبانی هستند. برای مثال آنها فکر می‌کنند که دیگران آنها را نادیده می‌گیرند یا مهم نیستند و آن ارزش لازم به کارهایشان داده نمی‌شود.

گاهی اوقات برآورده‌نشدن انتظاراتی که از دیگران دارید، سبب ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود. به عنوان مثال، انتظار دارید دوستان‌تان از شما حمایت کنند، اما آنها این کار را نمی‌کنند. انتظار دارید همسرتان بیشتر در کارهای منزل کمک کند، اما او این کار را انجام نمی‌دهد. این موارد خشم و عصبانیت را در شما ایجاد می‌کنند. البته ممکن است در آن لحظه علت این عصبانیت را ندانید.

یکی دیگر از دلایل عصبانیت این است که ما تمایل داریم، چیزهایی که در اطرافمان است تحت کنترل خودمان بگیریم. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دوست دارند به دیگران کمک کنند، روش کنترل خشم خود را یاد می‌گیرند و در برقراری رابطه سالم با دیگران موفق عمل می‌کنند.

## ۵. ترس و تنهایی

گاهی اوقات ممکن است تمایل به انجام کارها به تنهایی یا احساس ترس، خودش نشانه‌ای از وجود عصبانیت باشد. در این حالت حس عصبانیت در شما وجود دارد، اما نمی‌توانید آن را نشان دهید.

شخصی به نام سیندی، یک نمونه از این موارد است. او به ظاهر شاد و پرانرژی بود، اما اغلب احساس خستگی می‌کرد. سیندی تلاش می‌کرد همه را از خود راضی و خوشحال نگه دارد. او دو کودک معلول داشت و همسرش نیز در کارها به او کمک نمی‌کرد. سیندی در ۳۰ سالگی به یک روان‌پزشک مراجعه کرد. بررسی افکار و احساسات او نشان داد دلیل عصبانیت زیاد او، رفتار اشتباه خودش است. او برای همه وقت می‌گذاشت اما نسبت به خودش بی‌اعتنا بود. همه‌ی کارها را به تنهایی انجام می‌داد و به همسرش فرصت نمی‌داد که با فرزندان‌شان رابطه‌ی خوبی برقرار کند. در واقع دلیل عصبانیت او تنهایی و پشتیبانی نکردن همسرش بود.

شاید شما هم مثل سیندی، با احساس‌تان هماهنگ نیستید. فریس (نویسنده‌ی کتاب «۴ قدم ضروری برای ایجاد اعتماد به نفس») می‌گوید: «بیشتر ما یاد نگرفته‌ایم که چگونه احساساتمان را کنترل و هدایت کنیم. هنگامی‌که جامعه ما را تشویق می‌کند که مطیع باشیم و از درگیری‌ها دوری کنیم، خشم بیشتری به ما هجوم می‌آورد، زیرا احساس خشم به‌طور مشخص در ما وجود دارد.»

بسیاری از ما به دلیل ترس از آسیب‌زدن به احساس دیگران یا خراب‌شدن روابطمان با آنها، از بروز خشم‌مان می‌ترسیم. در واقع احساس خشم نباید فروخورده شود و فقط باید به آن درست توجه کرد. کنترل احساس با سرکوب کردن آن کاملاً متفاوت است.

هر یک از احساسات ما واقعیتی را به ما نشان می‌دهند. احساس خشم و عصبانیت نیز به ما نشان می‌دهد که موضوع یا چیز اشتباهی وجود دارد که باید برطرف شود.

به‌عنوان مثال سیندی باید با همسر خود صحبت می‌کرد، درباره‌ی نگرانی‌هایش می‌گفت و از او می‌خواست بیشتر حمایتش کند تا حس کند تنها نیست. ما باید یاد بگیریم به خودمان توجه کنیم و با مدیریت افکارمان، راه حل مناسب را قبل از عصبانیت پیدا کنیم.

موارد پیشنهادی زیر می‌تواند در مدیریت خشم و عصبانیت به شما کمک کند

نشانه‌هایی که قبل از ایجاد خشم به سراغتان می‌آید بشناسید؛ این نشانه‌ها می‌تواند برای هرکسی متفاوت باشد.

بدون اینکه کسی را سرزنش کنید، احساس‌تان را بروز دهید.

برای حل مشکلات پیش‌رو برنامه‌ریزی کنید.

نفس عمیق بکشید.

مراقب افکار منفی تحریک‌کننده باشید.

اگر در شرایط بدی هستید از دیگران کمک بخواهید.

وقتی اوضاع بدتر می‌شود و در شرایط بدی قرار می‌گیرید کمی به خودتان فرصت دهید. به دیگران بگویید که می‌خواهید گفت‌وگو را در شرایط دیگری که هر دو آرام هستید ادامه دهید.

به‌طور کلی خشم احساسی ثانویه است و علت اصلی این سرخوردگی و تحریک‌پذیری، احساسات آسیب‌زایی مثل تنهایی (مانند مورد سیندی)، غم و اندوه یا ترس است که معمولاً پدیدار کردن عامل اصلی می‌تواند سخت باشد. درواقع احساسات مانند یک اقیانوس است که فقط سطح آن دیده می‌شود و باید علت اصلی ایجاد احساس بررسی شود.

به‌یاد داشته باشید که احساس عصبانیت و خشم به‌معنای انجام رفتاری خشونت‌آمیز نیست. خشم احساسی ارزشمند و حیاتی است. شناخت احساس خشم و استفاده از این آگاهی برای درک احساسات آسیب‌پذیر مفید و کلید سلامت عاطفی است.