

بخش ۲

وقتی خشمگین می شوم، چه اتفاقی می افتد؟

آنچه در این بخش یاد می‌گیریم

خشم می‌تواند شبیه باتلاق بشود. مثل وقتی که خوشحالیم و ناگهان دچار احساسی می‌شویم که به سختی می‌توانیم از آن رها بشویم.

بعضی از موقعیت‌ها یا ارتباط برقرارکردن با بعضی افراد می‌تواند ما را خشمگین کند. در این دنیای بزرگ، همه‌ی ما دوست داریم شاد باشیم و تا جایی که می‌توانیم با دیگران خوب رفتار کنیم. گاهی خواسته‌های ما با خواسته‌های دیگران یکی نیست و مجبور می‌شویم کارهایی انجام بدهیم که اصلاً دوست نداریم. در این شرایط معمولاً احساس ناامیدی، ناراحتی و خشم را تجربه می‌کنیم.

در بخش اول کتاب، احساس خشم را بیشتر شناختیم و متوجه شدیم خشم چه تأثیراتی روی خودمان و دیگران می‌گذارد. حالا دقیق‌تر به علت‌های خشم، کارهایی که هنگام خشمگین شدن انجام می‌دهیم و تأثیر خشم بر محیط اطرافمان توجه خواهیم کرد. یاد گرفتیم که خشم گاهی به دلیل احساسات درونی‌مان از جمله احساس گرسنگی و خستگی به وجود می‌آید و گاهی هم به علت اتفاق‌های بیرون از بدن ما؛ مثلاً وقتی با کسی بازی می‌کنیم که قلب می‌کند، یا زمانی که اجازه نداریم فعالیت مورد علاقه‌مان را انجام دهیم. همچنین می‌دانیم که خشممان چطور مانع رسیدن به چیزهایی می‌شود که خیلی دوستشان داریم.

باتلاق‌های شنی همیشه در زندگی ما وجود دارند، اما باید یاد بگیریم که به موقع آن‌ها را ببینیم و از کنارشان به آرامی رد شویم تا در آن‌ها گیر نکنیم.



چه چیزهایی ما را خشمگین می‌کند؟

آیا احساس خشم تو زمانی سروکله‌اش پیدا می‌شود که اصلاً انتظارش را نداشتی؟ تابه‌حال، از اینکه بعضی از آدم‌ها آن‌قدر سریع خشمگین می‌شوند تعجب کرده‌ای؟ تو چطور؟ آیا زود خشمگین می‌شوی؟ همه‌ی آدم‌ها از یک موضوع یا مثل هم خشمگین نمی‌شوند و اگر هم بشوند، ابراز خشمشان مثل هم نیست. سبک زندگی و آموزش‌هایی که دیده‌ایم، روی عادت‌های خشم ما تأثیر می‌گذارند. ما نمی‌توانیم حرف‌هایی را که دیگران می‌زنند و کارهایی را که انجام می‌دهند، کنترل کنیم. باید قبول کنیم که بعضی‌ها مهربان و بااحساس هستند و بعضی دیگر نامهربان و بی‌احساس. هرچند ما دوست نداریم به بعضی جاها برویم یا یک‌سری کارها را انجام بدهیم، ولی «باید» به جاهایی برویم که نمی‌خواهیم (مثل دندان‌پزشکی) یا کارهایی را انجام بدهیم که دوست نداریم (مثل ایستادن در صف). اگر بدانیم چه چیزهایی ما را دلخور، ناامید و خشمگین می‌کند، می‌توانیم به کمک خلاقیت‌مان رفتارهای جدیدی را انتخاب کنیم.

بدن ما از طریق سرنخ‌هایی که به ما نشان می‌دهد، می‌گوید به‌زودی خشمگین می‌شویم. ناراحت شدن یا بداخلاقی نشانه‌هایی هستند که بدنمان با کمک آن‌ها به ما می‌گوید نیازی داریم که باید به‌سرعت به آن توجه و رسیدگی کنیم؛ مثلاً وقتی گرسنه یا خسته هستیم، خشمگین یا بی‌قرار می‌شویم. اگر در زمان لازم به بدنمان غذا برسانیم یا سروقت بخواییم، احساس می‌کنیم کنترل اوضاع در دست ماست. اگر دلیل خشم از درون ما نباشد، پس باید در روابط خود با دیگران یا اتفاق‌های خارج از بدنمان به دنبال دلیل خشم بگردیم؛ مثلاً وقتی مشغول بازی هستی، اتفاق‌های زیادی می‌افتد. شاید حس رقابت به تو این انگیزه را بدهد که برنده بشوی و درعین حال دوست داشته باشی تمام قوانین بازی را رعایت کنی تا مطمئن باشی که به‌خاطر تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌هایت برنده شده‌ای. اما وقتی هم‌بازی‌های تو تقلب می‌کنند، به احتمال زیاد خشمگین می‌شوی، چون آن‌ها برعکس تو، فکر می‌کنند برنده شدن مهم‌تر از بازی جوانمردانه است.

وقتی احساس می‌کنی در چنین شرایطی گیر افتاده‌ای، به احتمال زیاد خشمگین می‌شوی. برای مثال در مدرسه ناراحت یا مضطرب هستی، اما نمی‌توانی بدون اجازه از کلاس بیرون بروی. برای همین احساس

حالا چشم‌هایت را ببند و زمانی را به یاد بیاور که احساسی شبیه به نقاشیات داشتی. درباره‌ی آن موقع توضیح بده.

وقتی احساسات ناخوشایند دیگری را تجربه می‌کنی، چه کارهایی می‌توانی انجام بدهی تا آرام بشوی.

من زمانی کلافه و بی‌حوصله می‌شوم که

وقتی کلافه می‌شوم، چه کارهایی می‌توانم انجام بدهم؟

من زمانی احساس تنهایی می‌کنم که

وقتی احساس تنهایی می‌کنم، این کارها را می‌توانم انجام بدهم. سه مثال بنویس.

۱. -----

۲. -----

۳. -----

معمولاً (زمانی از روز را نام ببر، مثلاً صبح‌ها حدود ساعت ۱۱) -----

خیلی گرسنه می‌شوم. -----

برای رفع گرسنگی‌ام چه کارهایی می‌توانم انجام بدهم؟

۱. -----

۲. -----

۳. -----

سرنخ‌های بیرونی خشم (علائم بیرونی)

خیلی چیزها می‌توانند ما را خشمگین کنند. مثلاً ما نمی‌توانیم رفتار دیگران یا اتفاق‌های مختلف را کنترل کنیم. وقتی اعضای خانواده یا دوستانمان حرف‌هایی می‌زنند یا کارهایی می‌کنند که دوست نداریم، شاید خشمگین شویم. همه‌ی آدم‌ها معمولاً در این شرایط خشمگین می‌شوند: وقتی خطری بدن ما را تهدید می‌کند، وقتی به ما توهین می‌شود، وقتی حس می‌کنیم باید از دوستان یا خانواده‌مان محافظت کنیم، وقتی قانونی زیر پا گذاشته می‌شود و

اگر یادمان باشد در چه شرایطی یا چه زمانی خشمگین می‌شویم، می‌توانیم برای آن موقعیت‌ها آماده شویم و با روش‌های سالم‌تری خشممان را مدیریت کنیم. چشم‌هایت را ببند و زمانی را تصور کن که خشمگین بودی. درست قبل از آن (قبل از خشمگین شدن)، همان لحظه (هنگام خشم) و بعد از آن (خشمگین نبودن) چه اتفاقی افتاد؟

قبل از خشمگین شدن

هنگام خشم

بعد از تمام شدن خشم

سه مرتبه‌ی دیگری را که خشمگین شده بودی به یاد بیاور و درباره‌ی آن زمان‌ها بنویس. می‌توانی از فهرست پایین انتخاب کنی یا از حافظه‌ات کمک بگیری.

۱.

۲.

۳.

- وقتی مجبوری جایی باشی که دوست نداری.
- وقتی کسی قانون را زیر پا می‌گذارد.
- وقتی کسی به تو فحش می‌دهد.
- وقتی کسی دوست یا خانواده‌ات را تحقیر می‌کند.
- وقتی کسی نمی‌گذارد تو بازی کنی.
- وقتی کسی وسیله‌هایت را بدون اجازه‌ی تو برمی‌دارد.
- وقتی کسی تو را تهدید می‌کند.

