

## نسخه‌ای برای خانم‌های عصبانی

سردرد و افسردگی همراه با افزایش عصبانیت در زنان شیوع پیدا می‌کند اخیراً زنان مدت زمان بیشتری را با عصبیت و عصبانیت می‌گذرانند و این خود باعث سردرد، افسردگی و بیماری‌های دیگر می‌شود.

تصور کنید هر روز صبح خانه به هم ریخته‌ای را که فرصت کافی برای مرتب کردنش نداشتید به مقصد محل کارتان ترک می‌کنید. عصبانی هستید و در راه هم با ترافیک سنگینی مواجه می‌شوید که بر عصبانیت شما می‌افزاید و در همین حال ذهنتان به هر آنچه در طول روز باید انجام دهید، مشغول است. با رسیدن به محل کار احتمالاً با همکارانتان بگو مگویی خواهید داشت و به این ترتیب تا پایان روز خونتان به جوش خواهد آمد. در واقع استرس شما خود به خود به عصبانیت تبدیل می‌شود. بسیاری از زنان با این مشکلات مواجهند و به علت مسئولیت زیاد و فشارهای زندگی بیش از حد دچار استرس می‌شوند.

خشم، ابزار بقاست؟!

دکتر میریام لیب روان‌شناس و مولف کتاب <من عصبانی> می‌گوید: <در گذشته معمولاً مردان در حالت عصبانیت فریاد می‌زدند و زنان می‌گریستند، اما اکنون زنان نیز بیشتر خشمشان را بیرون می‌ریزند.> اما نشان دادن خشم ممکن است هر دو جنبه مثبت یا منفی را داشته باشد. اگر خشم به‌طور مثبت بکار رود ابزاری برای بقا محسوب می‌شود، مثلاً اگر کسی به شما حمله کند، خشم می‌تواند در مهار وضعیت و یا حتی نجات زندگی به شما کمک کند. گاهی حتی خشم ما نسبت به یک موضوع سبب ایجاد یک تغییر اجتماعی می‌شود، مانند زنانی که با به ستوه آمدن از تصادفات رانندگان الکلی، جمعیت مادران ضدالکل را تشکیل دادند. اما در صورتی که خشم به‌طریق منفی بکار گرفته شود به سلامت شما آسیب می‌رساند. دکتر دوپل جنتری روان‌شناس بالینی و نویسنده کتاب <ده اقدام اساسی برای کنترل عصبانیت> می‌گوید: <عصبانیت زمانی روی می‌دهد که ما وحشت‌زده می‌شویم، احساس درماندگی می‌کنیم و یا مورد بی‌احترامی و بی‌توجهی قرار می‌گیریم.> ۹۰ درصد افراد، خشم را به درون خود می‌ریزند، حداقل ۲۰ درصد خشم مهلک را تجربه می‌کنند و ۵ درصد هم دچار عصبانیت مفرط می‌شوند. در جهان امروزی با افزایش نگرانی‌ها درباره مشکلات اقتصادی و امنیت شخصی، خشم سمی، به یک اپیدمی تبدیل شده و زنان بیش از گذشته آن را تجربه می‌کنند. جنتری می‌افزاید: <اخیراً زنان مدت زمان بیشتری را در حالت عصبانیت می‌گذرانند و این خود باعث سردرد، افسردگی و دیگر بیماری‌ها می‌شود

علایم هشدار

دکتر گات لیب افراد را براساس برخورد با خشم در دو گروه درون‌ریز و برون‌ریز قرار می‌دهد. هیچیک از این دو گروه رفتار سالمی ندارند. شخص درون‌ریز، عصبانیتش را به درون خود می‌ریزد و از نظر احساسی کناره‌گیر می‌شود. شخص برون‌ریز اما خشم خود را بروز داده و با رفتار خشونت‌آمیز آن را نشان می‌دهد. به هر حال به هر گروهی تعلق دارید، باید بدانید از خشمتان درست استفاده نمی‌کنید و لازم است رفتارتان را تغییر دهید.

خشم خود را مهار کنید

اگر به‌نظر خودتان آدمی هستید که زود عصبی می‌شوید، گاهی راهکارهای آسان مانند تکرار برخی تلقینات مثل اینکه <من می‌خواهم خشم خود را کنترل کنم> می‌تواند موثر باشد. کلودیادایس می‌گوید: <برای ارزیابی خشمتان می‌توانید از یک سیستم درجه‌بندی استفاده کنید.> وی پیشنهاد می‌کند: <وقتی عصبانیت‌تان شروع می‌شود، آن را در یک مقیاس صفر تا

۱۰ ارزیابی کنید. در مقیاس صفر می‌توانید در کمال آرامش، فکر روشنی داشته باشید. عدد ۱۰ اوج خشونت است. عدد ۵ بهتر است حذف شود، چون آدم همیشه تمایل دارد عصبانیتش را در حد وسط تخمین بزند و به آن نمره ۵ بدهد. ۲ یا ۳، درجه‌ای است که احساس برآشفستگی و تنش در شما آغاز می‌شود. در اینجا باید یک استراحت کوتاه به خود بدهید. در مقیاس ۶ خیلی عصبانی هستید. اما بسیاری از افراد بدون آنکه وقفه‌ای در احساسشان ایجاد کنند تا ۸ و ۹ نیز پیش می‌روند.

راهکارهایی برای کنترل خشم

شناخت پیامدها: زمانی که آرام هستید، درباره اثرات منفی خشم فکر کنید. به گفته دکتر هملرینگ فکر کردن درباره این پیشنهاد شما را از عصبانیت باز می‌دارد.

پیش از آنکه سخنی بگویید فکر کنید: اغلب، مادران به اشتباه بر سر کودک خود فریاد می‌زنند و بعد از او عذرخواهی می‌کنند. اگر خشم‌تان را کنترل کنید نیازی به عذرخواهی نخواهد بود. اگر دخترتان موقع خواب حاضر نیست خودش تلویزیون را خاموش کند و به رختخواب برود، جای داد و بیداد کردن راحت به سمت تلویزیون بروید، آن را خاموش کنید و به او بگویید به رختخوابش برود.

مشکل را حل کنید: اگر شما و همسرتان درباره ولخرجی با هم جروب‌بحث می‌کنید، به جای جنجال با یکدیگر هم‌فکری کنید و برنامه‌ای را برای هماهنگ کردن دخل و خرج بیابید. دکتر جنتری می‌گوید: > اگر مشکل را حل نکنید، این جروب‌بحث‌ها باز هم ادامه خواهد داشت و آخر هر ماه باز هم همین مسئله تکرار می‌شود.<

انتظارات خود را ارزیابی کنید: > به گفته دکتر گات لیب، افراد محرک‌های مختلفی دارند. برای مثال یک خانم ممکن است از فرزندش عصبانی باشد اما نسبت به همکاری رفتار آرامی داشته باشد. علت این است که انتظارات او از فرزندانش با انتظاری که از همکاری خود دارد، متفاوت است. تغییر و اصلاح انتظارات این وضعیت را تغییر می‌دهد.<

از افکار منفی و اسم گذاشتن بر چیزها و افراد بپرهیزید: دکتر هملرینگ می‌گوید احساسات، تنها چند ثانیه دوام دارند مگر آنکه آنها را با افکارمان تغذیه کنیم. به جای دامن زدن بر آتش خشم، فکرتان را عوض کنید. برای مثال اگر به هنگام رانندگی ماشین دیگری جلوی شما می‌پیچد به جای آنکه عصبانی شوید با خود بگویید شاید این آدم برای رسیدن به بیمارستان عجله دارد.

در محیط روزمره‌تان تغییراتی بدهید: در حین کار کردن در منزل، یک موزیک ملایم برای خودتان پخش کنید. تابلوهایی را به دیوار آویزان کنید که دیدن آنها شما را شاد می‌کند، مثل مناظری از طبیعت حتی می‌توانید در یک باشگاه بدنسازی ثبت نام کنید. در روز به خودتان استراحتی بدهید، پیاده روی کنید، یا تمرینات تنفس عمیق و تمدد اعصاب را انجام دهید.

روش‌های کنترل خشم به شما می‌آموزد به هنگام مواجهه با موقعیتی که باعث عصبانیت می‌شود کمی تأمل کنید و فکر کنید که آیا اصلاً این موضوع ارزش خشمگین شدن را دارد و یا نه و پیش از آنکه حرفی بزنید تا ۱۰ بشمارید. پیاده روی و کاشتن گل و گیاه یا آب دادن به گلدان‌ها نیز در کاهش استرس موثر است. چه بسا شما هم همین نظر را داشته باشید که با تماشای گل‌های زیبا، عصبانی شدن کار دشواری خواهد بود.