

پارسا جوادی - کلاس سوم راهنمایی - شیراز
خیلی زود عصبانی می‌شوم. مدتی است که زود از کوره در می‌روم و داد و بیداد راه می‌اندازم و پس از اینکه باعث ناراحتی در بین اطرافیانم می‌شوم، از کارم پشیمان می‌شوم. چه کار کنم تا اینقدر زود عصبانی نشوم؟

جواب:

دوست عزیزم عصبانی شدن اصلاً چیز بدی نیست. عصبانی شدن یک عکس‌العمل طبیعی است. تصور کن اگر ما نمی‌توانستیم عصبانی شویم چه اتفاقی می‌افتاد؟ فرض کن کسی مرتب مزاحم ما می‌شود. و ما با چیزی به نام عصبانیت آشنا نیستیم. خب. چه می‌کنیم؟ اگر نتوانیم عصبانی شویم، به او اجازه می‌دهیم به مزاحمتش ادامه دهد. اگر عصبانیت نبود وقتی دشمن به کشور ما حمله کند، اجازه می‌دهیم به تجاوزش ادامه بدهد. خشم و عصبانیت یک احساس خدادادی است. اما مثل هر عکس‌العمل دیگری نباید از حد بگذرد.

معنی عدالت همین است. نباید چیزی از حد بگذرد و همه چیز باید در حالت تعادل قرار داشته باشد. عصبانیت شکل مجسم احساس ناراحتی است. البته ناراحتی می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند. مثلاً می‌تواند به صورت افسردگی در رفتار آدم‌ها آشکار شود. ناراحتی می‌تواند به صورت رفتارهای ضد اجتماعی در بیاید. کسانی که بی‌خود و بی‌جهت به اموال عمومی آسیب می‌زنند، در واقع دارند ناراحتی خود را از مسئله‌ای بروز می‌دهند. حتماً ممکن است کسی که از موضوعی ناراحت است به خودش هم آسیب بزند. این رفتارها نتیجه ناراحتی درونی است.

عصبانیت هم همین‌طور است. ریشه آن در ناراحتی است. تو باید ریشه ناراحتی‌ات را بشناسی.

اگر جزئیات زمان عصبانیتت را می‌دانستم، می‌توانستم بیشتر راهنمایی‌ات کنم. مثلاً اگر می‌دانستم در چه مواقعی بیشتر عصبانی می‌شوی یا اگر می‌دانستم در مقابل چه کسانی بیشتر عصبانی می‌شوی خیلی بهتر بود. اما من کلیاتی را می‌گویم. و امیدوارم مشکل تو حل شود؛ اما اگر دیدی کافی نیست می‌توانی باز هم مکاتبه کنی. تا بطور خصوصی‌تر کمک کنم.

علت‌ها و راه‌حل‌های مقابله با عصبانیت:

ممکن است به دلیل برهم خوردن هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن باشد که در سنین بلوغ امری طبیعی است که راه درمان آن ورزش‌های سبک است. شنا، پیاده‌روی، و تمرین‌های آرام‌سازی، مطمئناً این مشکل تو را حل می‌کند. ممکن است خواب آرامی نداری. و ممکن است بیش از اندازه به تلویزیون نگاه می‌کنی و یا پای کامپیوتر می‌نشینی. بازی‌های کامپیوتری نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای خشمگینانه در آدمی دارند... باید زمان بندی متعادلی برای تماشای تلویزیون و مشغول شدن به کامپیوتر برای خودت ایجاد کنی.

چرا زود از کوره در می‌روم؟



است مجبور شوی به روانپزشک مراجعه کنی.

عصبانیت‌های خارج از تعادل انرژی روانی تو را هدر می‌دهد. و وقت خوبی را که برای شکل دادن یک زندگی پر نشاط در اختیار داری از دست می‌دهی. چون باید وقت زیادی را صرف کنی تا بتوانی انرژی از دست رفته خود را بازیابی کنی. همچنین آدم‌های عصبانی به تدریج دوستان خود را از دست می‌دهند و تبدیل به انسان‌های تنها می‌شوند.

علاوه بر توصیه‌هایی که در بالا گفتیم این کارها را هم انجام بده

۱- تمرین آرام‌سازی: روزی یک یا دو مرتبه در جایی آرام بنشین یا دراز بکش و سعی کن بدنت را رها کنی. از انگشتان پا شروع کن. انگشتان پایت را تجسم کن. آنها را منقبض کن و سپس رها کن.

احساس کن که انگشتان پایت در فضا معلق شده‌اند. و همین‌طور با مفاصل پایت همین کار را انجام بده و بعد ساق پا و ران‌ها و باسن و شکم و به تدریج تا پوست کف سرت را منقبض کن و رها کن. حالا که احساس راحتی در بدنت ایجاد شده ده تا بیست بار نفس عمیق بکش. با بینی هوا را داخل ریه هایت بکن و به تدریج هوا را از طریق دهان خارج کن.

۲- هر وقت نسبت به کسی احساس بدی پیدا کردی، روی یک ورق کاغذ تمام احساسات را به او بنویس. حتی می‌توانی به صورت یک نامه برای او بنویسی. می‌توانی در این نامه دلایل عصبانیتت را از او بنویسی و پس از این که از نوشتن خسته شدی، نامه را پاره کن. حالا روی یک ورق کاغذ دیگر تمام خوبی‌هایی را که در او می‌بینی بنویس. یک یا دو خط کافی نیست. باز هم فکر کن. مطمئن هستم کسی که تو حالا از او عصبانی هستی خوبی‌های زیادی دارد.

در دو سه خط آخر خوبی‌هایی را که انتظار داری او داشته باشد ولی فکر می‌کنی در او نیست بنویس. البته طوری بنویس که گویی همین حالا این خوبی‌ها در او هست. این کاغذ دوم را پاره نکن. در جایی بگذار و هر وقت از دست او عصبانی شدی، دوباره این کاغذ را بخوان تا اینکه احساسات نسبت به او خوب شود.

۳- اگر به عصبانی شدن عادت کرده‌ای، و می‌خواهی این عادت را ترک کنی، یکی از بهترین کارها برای ترک عادت‌های ناپسند، تجسم کردن است. امیدوارم بتوانم در باره این ابزار بسیار قوی در یکی از شماره‌های مجله مطلبی بنویسم. اما بطور خلاصه در اینجا می‌نویسم که تو هر عادت بدی در خودت سراغ داری می‌توانی خودت را در حالتی تجسم کنی که گویی این عادت را نداری.

برای موثر شدن این تمرین باید تمرین آرام‌سازی را انجام بدهی و وقتی خوب آرام گرفتی با چشم‌های بسته خودت را در حالتی تجسم کنی که دوست داری باشی. مثلاً می‌توانی تجسم کنی دوستت دارد تو را عصبانی می‌کند. تجسم کن که داری عصبانی می‌شوی؛ اما با خونسردی کامل با او برخورد می‌کنی. اگر چند بار این تمرین را انجام بدهی به تو قول می‌دهم که کم‌کم عادت بد از کوره در رفتن از سرت خواهد افتاد.

امیدوارم این توضیحات برای تو و فرزندان عزیزم که با این مشکل دست به گریبان هستند، مفید باشد.

ممکن است تو در مقابل افراد ضعیف‌تر از خود بیشتر عصبانی می‌شوی و در مقابل افراد قوی‌تر از خود کم‌تر عصبانی می‌شوی. در چنین صورتی تو داری با فراقکنی تلافی می‌کنی. یعنی در واقع داد و هوارهایی را که نتوانسته‌ای بر سر افراد قوی‌تر از خودت بکشی، بر سر افراد ضعیف‌تر از خودت می‌کشی. منظور من از افراد ضعیف در اینجا فقط افراد کم‌سن‌تر از تو نیست. تو ممکن است با یکی از دوستانت مشکلی داشته باشی و در خانه بر سر مادرت داد بکشی. مادر تو به خاطر محبت و عاطفه مادری بیشتر در مقابل تو نرمی نشان می‌دهد و تو از این موقعیت سو استفاده می‌کنی و همه ناراحتی‌ات از دوستت را به مادرت نشان می‌دهی.

اگر عصبانیت تو از این نوع باشد احتیاج به کار بیش‌تری بر روی خودت داری. در این گونه موارد باید بر روی تقویت اعتماد به نفس خودت کار کنی. معنی این حرف این است که باید بتوانی با تمرین‌های فکری هر گونه مشکلی با هر کسی داری با خود او حل کنی. و حل کردن مشکل با داد و بی‌داد ممکن نیست. و اتفاقاً کار را خراب‌تر از قبل می‌کند. گاهی بهترین کار نادیده گرفتن است. و گاهی صبر کردن و گاهی حرف زدن و گفتگو می‌تواند بهترین راه حل باشد.

البته من می‌دانم این کارها به سادگی اتفاق نمی‌افتد و باید وقت بگذاری و خودت را بشناسی.

باید کتاب‌ها و مطالب مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی را بخوانی. فکر می‌کنم در مدرسه هم چنین دوره‌های آموزشی برای‌تان فراهم است.

یادآوری می‌کنم اگر به این عصبانیت‌های بیجا ادامه بدهی، این رفتار به صورت یک عادت در می‌آید و پس از مدتی کنار گذاشتن این عادت برایت سخت‌تر است. و چنانچه