

بسم الله الرحمن الرحيم

ذهن آگاهی برای مدیریت خشم نوشته‌ی استفن
دنسیگر

مترجم: امیرحسین منفرد

1404/11/5

خشم: این کلمه شهرت بسیار بدی دارد و دلیل خوبی هم دارد.

بسیاری از ما دیده‌ایم که لحظه‌ای از زمان، یا یک روز، یا حتی یک زندگی را نابود می‌کند. تعدادی از سنت‌های معنوی و مذهبی آن را به عنوان سم می‌بینند و انواع رفتارهای آسیب‌زا را دامن می‌زنند. اما همانطور که جان لیدون از شرکت Public Image Ltd بارها و بارها در آهنگ خود "خیزش" سروده است:

"خشم یک انرژی است!"

این کتاب به شما کمک می‌کند تا آن انرژی را دوباره تجهیز کنید، آن را همانطور که هست ببینید، و به شما امکان می‌دهد خشم و سایر احساسات دشوار را مدیریت کنید. یکی از راه‌های اصلی که ما با هم به آن دست خواهیم یافت، بررسی عمیق ماهیت واقعی خشم است. انرژی‌ای که به صورت خشم تجلی می‌یابد، اجزای زیادی دارد. زیست‌شناسی مبارزه یا فرار و تغییرات باورنکردنی مغز و بدن که با غریزه بقا همراه است، وجود دارد. روانشناسی درست و غلط، راه من یا بزرگراه، عدالت و بی‌عدالتی و سایر تمایزات دوگانه که باعث درگیری می‌شوند، وجود دارد.

سوءتفاهم در مورد خشم به عنوان "فقط مربوط به خشم و ابراز آن خشم" وجود دارد. حقیقت این است که خشم شامل پیوستاری از احساسات و تجربیات انسانی است. وقتی این را عمیقاً درک کنیم، می‌توانیم به تمام عناصر آن پیوستار بپردازیم تا بهترین برنامه مدیریت خشم را ارائه دهیم.

ذهن آگاهی، بهترین روشی که تقریباً ۲۶۰۰ سال پیش در شمال هند ابداع شد، ابزاری کلیدی برای بررسی خشم به عنوان جزئی از کل تجربه عاطفی ماست. به ساده‌ترین بیان، ذهن آگاهی راهی برای هدایت توجه به یک تجربه و در نتیجه ایجاد فاصله‌ای بدون قضاوت از آن به عنوان چیزی جدا از خود است. بودا و کسانی که ذهن آگاهی را در طول هزاره‌های بعدی آموزش داده‌اند، دریافته‌اند که خشم و احساسات مرتبط با آن - آن‌هایی که نامطلوب یا منفی تلقی می‌شوند - در واقع بخش جدایی‌ناپذیری از تجربه انسانی هستند و به همان اندازه سزاوار توجه و بررسی ما هستند. او دریافت که اگر به جای فرار از این احساسات، به سمت آنها روی آوریم، اگر با نگرشی مهربانانه به آنها توجه آگاهانه داشته باشیم، این حرکت به ظاهر خلاف شهود، به رنج ما پایان خواهد داد. در این مورد، پایان دادن به رنج به معنای پایان دادن به تسلط و هدایت شدن توسط احساسات شدیدمان و در عوض، اجازه دادن به وجود آنها بدون ایجاد اختلال در رفاه حال ماست.

بنابراین، همانطور که ما برای این احساس قدرتمند که به عنوان خشم شناخته می‌شود، برنامه‌ای تدوین می‌کنیم، سوال اصلی این می‌شود: چگونه نگاه خود را به سمت خشم و سایر احساسات قوی معطوف کنیم بدون اینکه توسط آنها و افکار، احساسات و حس‌های بدنی همراهشان محو شویم؟ این کتاب برای آشکار کردن پاسخ این سوال طراحی شده است.

همانطور که در این فرآیند با هم پیش می‌رویم، مهارت‌های اولیه و پیشرفته‌تر ذهن آگاهی را خواهید آموخت. در ادامه، مهارت‌های اولیه توجه به تجربیاتمان به شما کمک می‌کند تا علائم را فوراً تسکین دهید، چه علائم شما رنجش، افسردگی،

اضطراب یا سایر مشکلات مربوط به خشم باشد. همچنین، شما در حال ساختن پایه و اساس یک استراتژی مدیریت خشم بلندمدت خواهید بود که مختص شرایط شماست.

این امر با داشتن استراتژی‌های متنوعی برای انتخاب، از شمارش ساده یک لحظه تا مراقبه در مورد شفقت به خود و مهربانی، تسهیل می‌شود. چه علائم شما دوره‌های خشم، خشم از خود، ناتوانی در احساس خشم خود یا هر چیزی بین این دو باشد، مهارت‌های این کتاب به شما کمک خواهد کرد.

به عنوان راهنمای شما در این فرآیند، من متعهد به گشودگی در مورد تمام تجربیاتم، از جمله سال‌های جوانی خشمگینم، بیداری‌ام به قدرت خشمم و بهبود خشمم هستم. همچنین مشتاقانه منتظرم تا 30 سال تمرین فعال ذهن آگاهی خود، از جمله 25 سال آموزش ذهن آگاهی، اداره گروه‌های مدیریت خشم و کار با افراد در مورد مسائل مربوط به خشم خودشان را با شما به اشتراک بگذارم. برای من، پاسخ همیشه در ذهن آگاهی ریشه داشته است. مشتاقانه منتظرم تا دوشادوش شما، به سوی زندگی جدیدی پر از آرامش، تمرکز بیشتر و احساس جدیدی از اختیار بر زندگی عاطفی‌تان قدم بردارم.

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که فقط بزرگسالان اجازه ابراز خشم خود را داشتند. افراد دیگری که تجربه مشابهی داشتند، شورش کردند و با آن مقابله کردند. در مورد من، جثه کوچک باعث شد که در تمام دوران کودکی و نوجوانی‌ام به سمت سرکوب خشمم بروم. متوجه شدم که الکل و سایر مواد مخدر، مهارهای مرا کاهش می‌دهند و وقتی شروع به مصرف آن مواد کردم، اطرافیانم از خشم من مطلع شدند. وقتی در ۲۶ سالگی هوشیار شدم، خشم دوباره بدون در دسترس بودن مکانیسم مقابله معمولم، فوران کرد. من در بهبودی ۱۲ مرحله‌ای شرکت کردم و فهمیدم که این انجمن‌ها در واقع برنامه‌های مدیریت خشم هستند - بررسی رنجش‌ها و خشم ریشه‌دار فرد. با روی آوردن آگاهانه به این رنجش‌ها، بهبودی تجربه می‌شود.

در اوایل بهبودی‌ام، به یک دوره ۱۲ مرحله‌ای در یک صومعه بودایی زن برده شدم و اولین آموزش ذهن آگاهی‌ام را دریافت کردم. من نزدیک به ۳۰ سال است که به طور مداوم مدیتیشن انجام می‌دهم. اولین چالش بزرگ من در محل کار بود، زمانی که معلم زبان انگلیسی دبیرستان شدم و مهارت‌های ذهن آگاهی و مدیریت خشم من روزانه مورد آزمایش قرار می‌گرفت. وقتی شورش‌های نژادپرستانه در نزدیکی مدرسه رخ داد، من آموزش دیدم که به مردم کمک کنم تا آن زخم‌های ناشی از خشم را درک کنند و شروع به التیام آنها کنند و در مدت کوتاهی، به صورت شخصی و حرفه‌ای به سمت مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی سوق داده شدم.

پس از سال‌ها به عنوان مربی، روان‌درمانگر شدم.

به طور خاص، یک درمانگر EMDR (حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد). این روش درمانی قدرتمند به عنوان یک روش درمانی مبتنی بر شواهد برای اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شناخته می‌شود. مهمترین چیزی که از کار با EMDR آموختم این است که اکثر بیماری‌های ما از خاطرات پردازش‌نشده ناسازگار ناشی می‌شوند. این فقط مربوط به تروما نیست، بلکه رویدادهای نامطلوب زندگی است - هر چیزی که ما را به اشتباه آزار دهد، هر چیزی که ممکن است باعث خشم شود. این رویدادها یا مراحل از زندگی ما که اطلاعات به بخش هوشمند مغز ما نمی‌رسد، در مرکز احساسات مغز ما گیر می‌کنند. این امر ما را مستعد می‌کند که زندگی خود را فقط بر اساس احساساتمان اداره کنیم و وقتی خشم بروز می‌کند، هرج و مرج

مرج می‌تواند رخ دهد. از طریق کار بر روی مسائل خودم و مراجعانم به این روش، دریافته‌ام که این احساسات قوی می‌توانند متحدان ما باشند و ما کاملاً توانایی رساندن آنها به یک راحل آگاهانه را داریم. کار ۱۲ قدمی من، کار من به عنوان یک مربی و کار من به عنوان یک درمانگر EMDR این نکته را روشن کرده است که مدیریت خشم من فقط در مورد جلوگیری از فاجعه نیست؛ بلکه در مورد بهبود بی‌نهایت کیفیت زندگی من - چه از درون و چه از بیرون - است. در نتیجه، زندگی من کاملاً قابل توجه بوده است. امروز، خشم چیزی نیست که زندگی من را اداره کند. من می‌توانم یک همسر، یک والد، یک عضو جامعه، یک درمانگر و یک فرد خلاق باشم. من قادرم احساسات قوی مرتبط با خشم را به طور کامل ادغام کنم و بر اساس آنها به شیوه‌ای مضر عمل نکنم. من دریافته‌ام که آموزش مهارت‌های این کتاب به مراجعانم به آنها کمک می‌کند تا همین کار را انجام دهند.

افرادی که به دلیل اینکه کسی در بزرگراه راهشان را بسته بود، با دستبندهای پا به من مراجعه کردند، اکنون در میان خانواده‌ها و جوامع خود با آرامش زندگی می‌کنند. افرادی که به اعضای خانواده خود خشم نشان می‌دادند، اکنون به طور سازنده ارتباط برقرار می‌کنند. افرادی که خشمشان به درونشان برمی‌گشت، اکنون نسبت به خود دلسوزی پیدا می‌کنند و این منجر به ابراز سازنده و سالم احساسات خشمشان می‌شود. افرادی که می‌توانستند فقط از طریق عمل فیزیکی یا کلامی بر اساس خشم، مرزهایی تعیین کنند، اکنون می‌توانند مرزهای سالمی تعیین کنند که کاملاً ناشی از جنگ یا گریز نباشند.

هر معضل خشمی که شما را به سمت این کتاب کشانده باشد، توسعه این مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند. من بارها و بارها آن را در زندگی خودم و در زندگی کسانی که با آنها در این زمینه‌ها کار می‌کنم، دیده‌ام. می‌خواهم شما هم همین را ببینید.

نحوه استفاده از این کتاب

می‌خواهم بدانید که ذهن آگاهی مؤثر است. واقعاً مؤثر است. اما ذهن آگاهی یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری، با گذشت زمان و با تمرین قوی‌تر می‌شود. مدیریت خشم همیشه یک بازی رضایت فوری نخواهد بود. ما در طول زندگی خود با این احساس زندگی کرده‌ایم و به زندگی خود ادامه خواهیم داد، بنابراین آگاه کردن آن و برخورد با آن به روشی مؤثر، سفری مادام‌العمر خواهد بود. با این حال، اگر به این چارچوب مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی متعهد شوید، متوجه تغییرات ظریف (و گاهی اوقات نه چندان ظریف) در نحوه تجربه خشم خود و نحوه واکنش به آن یا عدم واکنش به آن خواهید شد. من شما را تشویق می‌کنم که هر روز با مهارت‌هایی که در این کتاب یاد می‌گیرید، کار کنید تا از یک رابطه واقعاً متحول با خشم خود به طور کامل بهره‌مند شوید. در سراسر کتاب، حکایات واقعی در مورد چگونگی تأثیر خشم بر افراد و مثال‌های کلی از چگونگی کمک ذهن آگاهی و سایر استراتژی‌های روانشناختی به آنها در تفکر، احساس و عمل متفاوت، وجود خواهد داشت. خشم برای افراد مختلف به طور متفاوتی بروز می‌کند. هر کجا که در پیوستار استراتژی‌ها و سبک‌های خشم قرار می‌گیرید، سعی کنید ببینید که چگونه هر مثال می‌تواند به شما در درک سفر از خشمی که خارج از کنترل است یا به نظر می‌رسد، به خشمی که درک و مدیریت می‌شود، کمک کند. برای اینکه بتوانیم با خشم کار کنیم، به درک عمیق‌تری از آن نیاز داریم.

ما مبانی خشم خود، هدف خشم و امکانات شگفت‌انگیز به‌کارگیری ذهن‌آگاهی بر خشم را بررسی خواهیم کرد تا آن را به انرژی مفیدی تبدیل کنیم که بتوانیم از آن به نفع خود و دیگران استفاده کنیم.

بخش اول

درک خشم

خشم یک احساس اساسی جهانی است، به اندازه شادی و غم. این یک پاسخ طبیعی به استرس یا ناامیدی است و اگر به روشی سالم با آن ارتباط برقرار کنیم، می‌تواند مفید باشد. این بخش نگاهی به روش‌های مختلف بروز و مشکل‌ساز شدن خشم می‌اندازد. همچنین در مورد ذهن‌آگاهی، یک مجموعه مهارت و طرز فکر دگرگون‌کننده که به شما کمک می‌کند با خشم خود به روش‌های جدیدی ارتباط برقرار کنید، خواهیم آموخت.

فصل ۱

خشم چیست؟

خشم در میان احساسات شهرت بدی دارد، اما احساسی طبیعی و اغلب سالم است. در مورد اکثر احساسات دیگر کتابی با عنوان مدیریت نوشته نشده است... به عنوان مثال، کتاب «مدیریت شادی» به قفسه‌های کتابفروشی‌های محلی شما نرسیده است (اگرچه می‌توان دلیلی برای این که چرا باید باشد، ارائه داد). احساسات قوی نشانگر نیاز به چیزی هستند، چه تغییر، غذا یا ارتباط.

چه چیزی در مورد خشم به طور خاص اینقدر غیرقابل کنترل است؟

احساسات و خشم

تجربه انسانی ما شباهت‌هایی با قلمرو حیوانات دارد. ما یک بخش از مغز سه قسمتی خود را با خزندگان و سپس دو بخش را با پستانداران دیگر خود به اشتراک می‌گذاریم. مغز خزندگان ما به خودی خود احساسات را تجربه نمی‌کند، اما واکنش عمیقی به تحریک مستقیم و پاسخ‌های ساده‌ای به آن محرک‌ها دارد. به عنوان مثال، خورشید به پشت من می‌خورد، بنابراین من زیر سایه یک سنگ می‌روم - پاسخ جنگ یا گریز. سیستم لیمبیک، جایی که احساسات در آن متمرکز هستند، یک پیشرفت طراحی تکاملی است که به برآورده شدن پویاتر نیازها کمک می‌کند. در اینجا رفتارهای دلبستگی مانند عشق و پیوند، به ویژه بین کودکان و مراقبان را می‌بینیم. این امر باعث تقویت ارتباط و تولید مثل و همچنین مقداری سوخت اضافی برای مبارزه یا فرار می‌شود. ما به عنوان انسان، بخش دیگری از مغز داریم که ما را قادر می‌سازد چیزی به نام عملکرد اجرایی برای مدیریت این احساسات داشته باشیم و به ما امکان می‌دهد نتایج را ارزیابی کنیم و از تجربیات و خاطرات معنا بسازیم. احساسات، از جمله خشم، جنبه‌ای حیاتی از تجربه انسان بودن هستند. خشم ما را از نیازهای برآورده نشده آگاه می‌کند، که به ما کمک می‌کند مرزها را تعیین کنیم و ارتباطات سالم‌تری با افراد برقرار کنیم. به ما کمک می‌کند خلاق باشیم، قلب داشته باشیم، به طور فعال دلسوزی کنیم و در صورت نیاز به تغییر، تغییر ایجاد کنیم. پس چرا باید چیزی را که حیاتی و طبیعی است مدیریت کنیم؟

دلیلش این است: وقتی خشم مدیریت نشود، ویژگی‌های مخرب زیادی دارد. وقتی ما تحریک می‌شویم، اغلب به معنای واقعی کلمه دسترسی به توانایی‌های شناختی خود را از دست می‌دهیم و باید استراتژی‌هایی برای کمک به کاهش یا هدایت این انرژی پیدا کنیم تا موهبت انسانی استدلال ما بتواند فعال شود و به کار گرفته شود. توجه داشته باشید که هیچ چیز در این جمله از ما نمی‌خواهد که خشم را سرکوب کنیم، یا آن را ناپدید کنیم، یا آن را در ناخودآگاه خود فرو ببریم. ما باید خشم را مدیریت کنیم تا بتوانیم از عواقب بروز آن جلوگیری کنیم و بتوانیم از مزایای درک و استفاده از این انرژی قدرتمند بهره‌مند شویم.

در گروه‌های مدیریت خشم من، دو نوع شرکت‌کننده داریم: کسانی که نیاز به مدیریت خشم دارند زیرا عواقب عمل کردن بر اساس خشم منجر به مشکلاتی در زندگی آنها شده است، و کسانی که خشم خود را سرکوب می‌کنند و ناتوانی آنها در ابراز احساسات به روش‌های سالم نیز منجر به مشکلاتی در زندگی آنها شده است. در سال‌های اداره آنچه که من آن را گروه‌های مدیریت خشم "مختلط" می‌نامم - گروه‌هایی که شامل هر دو نوع شرکت‌کننده هستند - الگوهایی را دیده‌ام. این الگوها در واقع تصمیم من را برای تشکیل گروه‌های مدیریت خشم به این شکل، شکل دادند. یکی از محیط‌هایی که در آن کار مدیریت خشم انجام می‌دهم، محیط درمان اعتیاد است. چیزی که واضح به نظر می‌رسد، حداقل در آن محیط گروهی خاص، این است که یکی از اهداف افکار و رفتارهای اعتیادآور، یا از بین بردن خشم است یا اینکه خشم را قادر می‌سازد تا بیرون بیاید و جایگاه خود را پیدا کند. در یک طرف گروه، کسانی هستند که خشم خود را بروز می‌دهند، از موادی برای کاهش بازدارندگی‌ها استفاده می‌کنند و خشم را به عمل تبدیل می‌کنند. در طرف دیگر، کسانی هستند که می‌گویند: «من هرگز عصبانی نمی‌شوم» یا «اجازه ندارم عصبانی شوم» و علائم پریشانی آنها به شکلی متفاوت - به صورت اضطراب، افسردگی یا سایر مشکلات - بروز می‌کند. اعتیاد آنها به گونه‌ای طراحی شده است که پریشانی ناشی از این علائم را آرام کند و مطمئن شود که خشم به آگاهی و عمل نمی‌رسد. این دو نوع افراد به نظر متضاد می‌رسند، اما در واقع بیشتر شبیه دو روی یک سکه هستند. مشکل، خود خشم نیست، بلکه رابطه آنها با خشم است. اعتیاد در این مورد برای حفظ فاصله از خشم و ایجاد حالتی که فرد متوجه خشم خود نباشد، استفاده می‌شود. این یک استراتژی کاملاً قابل درک است که در هر دو جهت - ابراز یا عدم ابراز - بروز می‌کند. با این حال، عوارض جانبی و پیامدهای بالقوه آن برای پایداری بسیار زیاد است. اگر خود را فردی معتاد نمی‌دانید، از این مثال استفاده کنید تا ببینید در کجای این پیوستار قرار می‌گیرید. اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، در حال بررسی تأثیر خشم بر رفاه خود هستید و به دنبال این هستید که ببینید کجا می‌توانید تنظیماتی انجام دهید و از برخی ابزارها برای بهبود کیفیت زندگی خود استفاده کنید. آیا مشکل شما به سمت ناتوانی در داشتن اختیار کافی بر واکنش خشم‌تان متمایل است؟ یا بیشتر به سمت ترس از خشم متمایل هستید و استراتژی‌هایی را ایجاد می‌کنید که برای نادیده گرفتن آن و از بین بردن آن طراحی شده‌اند؟

یکی از راه‌های درک خشم، دیدن آن در چارچوب سایر احساساتمان است. رابرت پلاتچیک، روانشناس قرن بیستم، ادعا کرد که ما هشت احساس اصلی داریم: ترس، غم، شادی، تعجب، اعتماد، انتظار، انزجار و خشم. البته، ما تعداد زیادی از انواع و تجلیات این احساسات اصلی را داریم، اما آنها فهرست خوبی برای شروع بررسی اولیه چگونگی قرارگیری خشم در پالت احساسی هستند. علاوه بر این، این واقعیت می‌تواند به ما کمک کند تا نه تنها بفهمیم که خشم جایگاه خاص خود را در آن پالت دارد، بلکه رابطه عمیق و قدرتمندی با سایر احساسات اصلی نیز دارد.



ترس بخش زیادی از کارهایی را که در زندگی روزمره خود انجام می‌دهیم، هدایت می‌کند. می‌توانیم با ترس از مرگ شروع کنیم و به عقب برگردیم. ترس عنصر کلیدی غریزه بقا ماست. مانند همه حیوانات دیگر، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، ما نیز به طور مداوم در حال بررسی خطر در سطحی هستیم. در دوران مدرن، ما کمتر به دنبال شکارچیان هستیم تا سایر نشانه‌های تهدید برای امنیت خود. از نظر واکنش ما به خطر درک شده یا واقعی، ترس محرک اصلی است.

ترس از نظر بیولوژیکی پاسخ جنگ یا گریز ما را ایجاد می‌کند. بخش‌های ابتدایی‌تر مغز ما که به حفظ ایمنی اختصاص دارند، توانایی‌های استدلال و سایر احساسات ما را برای کمک به زنده ماندن ما تحت الشعاع قرار می‌دهند.

اغلب ترس بی‌اساس است، اما سیستم از این موضوع بی‌اطلاع است. پاسخ یخ زندگی همچنین می‌تواند توسط ترس ایجاد شود که می‌تواند پاسخ‌های تجزیه‌ای به موقعیت‌ها را به همراه داشته باشد. از آنجا که ترس باعث جنگ یا گریز می‌شود، ما مستقیماً در این مورد خشم قرار می‌گیریم: پاسخ جنگ. یکی از پاسخ‌های ذاتی ما به ترس، تلاش برای تعیین مرز با خشم خود است. ترس در برابر از دست دادن چیزی محافظت می‌کند و خشم برای اطمینان از عدم وقوع فقدان، چه از دست دادن امنیت، احترام، چیزهای مادی، وضعیت یا یک باور، وارد عمل می‌شود.

غم

برای دهه‌های متمادی، افراد در طیف‌های مختلف، خشم را به عنوان "احساس ثانویه" توصیف کرده‌اند. باور من کمی متفاوت است. من معتقدم که خشم یک احساس اولیه است، اگرچه گاهی اوقات در پس تمام احساسات دیگر نیز ظاهر می‌شود. غم یکی از احساساتی است که اغلب به آن اشاره می‌شود و خشم در پنهان کردن یا جایگزینی آن نقش دارد. رابطه نزدیک بین غم و خشم در پنج مرحله غم و اندوه کوپلر-راس، به ارتباط متقابل آنها اشاره دارد. مراحل انکار و چانه‌زنی غم و اندوه حاوی عناصری از خشم سرکوب‌شده هستند و سپس مراحل خشم و غم، احساسات اساسی مربوط به فقدان را بیان می‌کنند. غم و اندوه به عنوان یک احساس سالم و طبیعی در ادبیات پزشکی، روانشناسی، فلسفه، شکسپیر، شعر، آهنگ‌های پاپ و فراتر از آن به خوبی مستند شده است. خشم اغلب می‌تواند غم ابراز نشده باشد - نشانه دیگری که سرکوب، نه تنها با خشم، بلکه با همه احساسات، بهترین استراتژی نیست.

شادی

شادی به ما اجازه می‌دهد تا به تمام زیبایی‌ها و شگفتی‌های زندگی دسترسی پیدا کنیم. عشق از هر نوع، در جریان بودن، پیروزی تیم میزبان، یک وعده غذایی خوشمزه، دوستی، هنر و موسیقی - همه اینها و موارد دیگر برای ما شادی به ارمغان می‌آورند. مانند خشم، شادی می‌تواند به نظر خودجوش به وجود بیاید، اما بیشتر اوقات از یک نشانه درونی یا بیرونی ناشی می‌شود. رایج‌ترین بروز ثانویه خشم در رابطه با شادی زمانی است که شادی محو می‌شود یا متوقف می‌شود. یکی از اصول اصلی تمرین ذهن آگاهی این است که همه چیز، احساسات و عواطف ناپایدار هستند و اکثر ما دوست داریم شادی دائمی باشد. بنابراین وقتی که شادی به ناچار از صحنه خارج می‌شود، خشم می‌تواند در پاسخ به فقدان ایجاد شود.

بسیاری از تمرین‌کنندگان قدیمی ذهن آگاهی داستان اولین طعم خود را از حس بسیار عمیق شادی و رضایتی که از این تمرین ناشی می‌شود، تعریف می‌کنند، که اغلب ساعت‌ها یا روزها ادامه دارد اما ردی از خشم را در پی خود به جا می‌گذارد. برخی از ما در حفظ حالت‌های عاطفی مثبت مانند شادی مشکل داریم و خشم می‌تواند یکی از حالت‌های مورد استفاده باشد وقتی که نمی‌توانیم آن مثبت‌اندیشی را حفظ کنیم، زیرا به ما قدرت و انرژی می‌دهد تا ادامه دهیم.

غافلگیری

غافلگیری می‌تواند خوشایند باشد. وقتی خوشایند است، هر ترسی که با آن همراه است، به سرعت توسط شادی یا حالت خوشایند دیگری که با آن همراه است، از بین می‌رود. وقتی ناخوشایند است، خشم می‌تواند در لحظه غافلگیری یا بعداً به کمک بیاید. غافلگیری‌های ناخوشایند می‌توانند ترس ایجاد کنند، که باعث ایجاد پاسخ جنگ یا گریز می‌شود، که سپس ما را در معرض خطر غلبه خشم قرار می‌دهد.

اعتماد

اعتماد یکی از آن احساسات سالم مبتنی بر دل‌بستگی است که برای کمک به ما در برآورده کردن نیازهایمان طراحی شده است. اعتماد باعث می‌شود روابط چه سطحی و چه عمیق از طریق کلمات و اعمال قابل اعتماد مکرر ادامه یافته و رشد کنند. به دلیل اهمیت ایجاد اعتماد در ایجاد یک محیط عاطفی امن، شکستن اعتماد می‌تواند یکی از آسیب‌زاترین رویدادهای عاطفی در زندگی یک فرد باشد. تعداد زیادی از زخم‌های تروماتیک التیام نیافته‌ای که افراد در دوران کودکی متحمل می‌شوند، مربوط به پیوندهای اعتمادی است که از بین رفته یا شکسته شده‌اند. خشم، واکنشی سالم اما دشوار برای مدیریت به این نوع گسست‌های دل‌بستگی است. از دست دادن اعتماد کمتر آشکار از سوی مراقبان یا دیگران نیز می‌تواند واکنش خشم را ایجاد کند، به خصوص اگر بخشی از یک الگوی زندگی فرد، به ویژه در دوران کودکی، بوده باشد.

انتظار

انتظار، محرکی برای لذت یا هیجان مثبت است. ما می‌توانیم از احساس انتظار برای تعطیلات پیش رو لذت ببریم؛ ممکن است از فرصت جدید کاری هیجان‌زده باشیم؛ یا ممکن است در مسیر رسیدن به اولین قرار ملاقات، احساسات مثبتی از انتظار داشته باشیم. با این حال، جنبه‌ی منفی انتظار، اضطراب است. غمی که از حد معمول فراتر رود، می‌تواند به افسردگی تبدیل شود و انتظاری که به صورت تصاعدی افزایش یابد، می‌تواند به اضطراب عمومی تبدیل شود. اضطراب و خشم چنان در هم تنیده‌اند که وقتی خشم خود را پیگیری می‌کنیم، اغلب باید اضطراب خود را نیز پیگیری کنیم. وقتی از شرکت‌کنندگان در گروه‌های مدیریت خشم خود می‌خواهم که خشم خود را توصیف کنند، بسیاری از آنها به سختی می‌توانند آن را از اضطراب خود جدا کنند. خشم می‌تواند توسط استرس اضطراب ایجاد شود که می‌تواند از پیش‌بینی منفی ناشی از آن ایجاد شود.

انزجار



انزجار یکی از احساساتی است که به راحتی می‌توان آن را به خشم ربط داد. وقتی از چیزی بیزار می‌شویم، ممکن است خشم در پاسخ یا خشمی که به دنبال آن می‌آید، نهفته باشد. اگر انزجار ادامه یابد و خشم به آن وابسته شود، یک واکنش خشم طولانی‌مدت‌تر مانند رنجش می‌تواند آغاز شود.

خشم

سپس خشم به عنوان یک احساس اولیه وجود دارد. یکی از مضامین اصلی که در این کتاب تکرار خواهد شد، خشم به عنوان تعیین‌کننده بزرگ مرزها است. تجربه و ابراز سالم خشم، جنبه‌ای طبیعی و حیاتی از تعیین مرزهای سالم است. هنگامی که یک مرز شخصی، چه فیزیکی، چه ذهنی، چه احساسی یا معنوی، نقض می‌شود، خشم برای بیان و همچنین اعمال مرز از پیش تعیین‌شده یا مرز مناسب جدید، وارد عمل می‌شود.

بدون خشم و خرد شدید آن، ما قادر نخواهیم بود شجاعت لازم را برای ایستادن از خود در شرایطی که چنین قدرتی را می‌طلبید، به دست آوریم.

وقتی مردم بی‌عدالتی را می‌بینند، چه بین فردی و چه اجتماعی، خشمی که بروز می‌کند بخشی از چیزی است که پتانسیل عمل و سپس خود عمل را ایجاد می‌کند. بدون این انرژی خشم، هیچ قاطعیتی و هیچ انگیزه‌ای وجود نخواهد داشت. این جنبه سالم خشم را توصیف می‌کند، شاید جنبه‌ای که با آن کمتر آشنا هستیم. با پیشرفت بحث، دوباره به این موضوع خواهیم پرداخت، اما فعلاً باید در مورد مشکل فعلی صحبت کنیم: خشمی که به درستی مدیریت نمی‌شود.

نکته اضطراری

یکی از اساسی‌ترین تکنیک‌های مدیریت خشم درجا این است که... خب، از جایی که هستید دور شوید. هر زمان که ممکن باشد، اگر بتوانید به معنای واقعی کلمه به اندازه کافی راه بروید تا آرام شوید، شانس بیشتری وجود دارد که به جای تشدید اوضاع، آن را آرام کنید. در این راستا، ترک موقعیت محرک به خودی خود مفید است. علاوه بر این، خود عمل راه رفتن، که به کورتیزول و آدرنالین اجازه می‌دهد خودشان را کنترل کنند، به بدن شما اجازه می‌دهد آرام شود و بخش عاقل‌تر مغز شما دوباره فعال شود.

وقتی یک احساس سالم از کنترل خارج می‌شود

خشم یک احساس سالم است، اما خارج شدن آن از کنترل بسیار آسان است.

اول از همه، ما مدیون واقعیت زیست‌شناسی خود هستیم. بدن ما در درجه اول برای بقا تنظیم شده است و هر زمان که بدن احساس کند امنیتش به خطر افتاده است، مجموعه‌ای از عملیات به کار می‌افتد. به طور خاص، آمیگدال و سایر قسمت‌های مغز

که مسئول هشدار دادن به سیستم برای درگیر شدن در حالت جنگ یا گریز هستند، محرک تجربه ما می‌شوند. وقتی آمیگدال به این شکل فعال می‌شود، جریان خون به نئوکورتکس کند می‌شود تا توجه و انرژی بیشتری را به جنگ یا گریز اختصاص دهد. این یک پاسخ طبیعی و ضروری در موقعیت‌های مختلف است. با این حال، چه در بحبوحه یک رویداد واحد، چه در نتیجه تعدادی از مشکلاتی که در طول زمان تجربه می‌شوند، آمیگدال و سیستم جنگ یا گریز می‌توانند بیش از حد حساس شوند و گاهی اوقات مغز را کاملاً کنترل کنند. جریان خون به نئوکورتکس می‌تواند تا حد توقف کند شود و واکنش جنگ ممکن است بسیار فراتر از آنچه موقعیت ایجاب می‌کند، انجام شود. اینجاست که خطر سوء مدیریت خشم و بروز رفتارهای پرخاشگرانه ایجاد می‌شود. اینجاست که خشم جاده‌ای باعث می‌شود - ما ماشینی را که راه ما را بسته است تعقیب کنیم؛ اینجاست که وقتی کسی پمپ بنزین ما را می‌گیرد، در پمپ بنزین دعوا راه می‌اندازیم؛ اینجاست که عزیز خود را با اسمی صدا می‌زنیم که در غیر این صورت هرگز او را صدا نمی‌زدیم. این زمانی است که ما در محل کار، در حالی که همکارانمان صدایمان را می‌شنوند، داد و بیداد می‌کنیم. اینجاست که سطوح خشم یا عصبانیت می‌تواند به ضرر دیگران یا خودمان بروز کند. این معضل مدیریت خشم است.

در آن لحظه چه کار می‌کنیم تا از طغیان خشم خود جلوگیری کنیم و باعث نشود که کارها را به شیوه‌ای غیرماهرانه انجام دهیم یا بگوییم؟ برای اینکه در درازمدت خشم کمتری را به عنوان یک احساس اساسی تجربه کنیم، چه کار می‌کنیم؟ برای تصدیق و سپس مدیریت محرک‌هایی که اغلب به سراغمان می‌آیند چه کار می‌کنیم؟

چگونه با این واقعیت که زندگی پر از درگیری‌های روزانه و گاهی حتی لحظه به لحظه است، کنار می‌آییم و در نتیجه نیاز به داشتن استراتژی‌هایی داریم که برای خودمان و دیگران مفید باشد؟ چگونه می‌توانیم نیازهای خود را به اندازه کافی برآورده کنیم تا کمتر وقت خود را صرف عصبانیت کنیم و بیشتر وقت خود را صرف احساس تعادل یا حتی شادی کنیم؟

ارزیابی اولیه خشم

برای شروع بررسی نیازهای مدیریت خشم خود، به این مجموعه ساده از سوالات درست یا غلط پاسخ دهید.

1. من تمایل دارم به خاطر رفتارهایی که مرا ناراحت می‌کند، دیگران را سرزنش کنم. به عنوان مثال، من همیشه از آنچه دیگران انجام می‌دهند یا نحوه واکنش آنها شکایت می‌کنم. درست / غلط

2. وقتی کسی چیزی می‌گوید که با آن موافق نیستم یا وقتی مردم با من مخالف هستند، به راحتی عصبانی می‌شوم.

درست / غلط

3. وقتی عصبانی هستم، در کنترل احساسات و اعمالم مشکل دارم و اغلب چیزهایی می‌گویم یا انجام می‌دهم که واقعاً منظورم نیست.

درست / غلط

4. اغلب بعد از اینکه از کسی عصبانی بوده‌ام، احساس گناه می‌کنم. درست / غلط

5. اگر کسی مرا مسخره کند یا شوخی کند، به راحتی عصبانی می‌شوم. درست / غلط

6. وقتی عصبانی هستم، بحث در مورد یک مشکل به شیوه‌ای کنترل شده برایم واقعاً دشوار است. درست / غلط

7. احساس می‌کنم همیشه باید کنترل اوضاع را در دست داشته باشم. من تمایلی ندارم که دیگران رهبری را به دست بگیرند.

درست / غلط

8. وقتی به خواسته‌ام نمی‌رسم، از درون منفجر می‌شوم. درست / غلط

9. وقتی دیگران اشتباه می‌کنند، ناراحت می‌شوم. درست / غلط

درست

10. اغلب هنگام رانندگی ناراحت می‌شوم، زیرا کسی که جلوی من است خیلی آهسته رانندگی می‌کند. درست / غلط

11. به دلیل عصبانیت، در روابط، محل کار یا با دوستان و خانواده‌ام دچار مشکل شده‌ام. درست / غلط

12. وقتی کسی حتی کوچکترین چیز منفی در مورد من می‌گوید، احساس می‌کنم که در شرف انفجار از درون هستم.

درست / غلط

13. به دلیل عصبانیت با قانون درگیر شده‌ام. درست / غلط

14. وقتی عصبانی هستم، می‌توانم آن را از نظر فیزیکی در بدنم حس کنم: ضربان قلبم افزایش می‌یابد، نفسم تندتر می‌شود، بدنم می‌لرزد، عرق می‌کنم و غیره. درست / غلط

15. من از نوعی ماده (مانند الکل، مواد مخدر یا دارو) برای آرام کردن خود استفاده کرده‌ام. درست / غلط

16. من در حین عصبانیت به دیگران یا خودم آسیب فیزیکی رسانده‌ام. درست / غلط

حالا تعداد دفعاتی که گزینه درست را انتخاب کرده‌اید، بشمارید.

۱ تا ۴ = مطالعه این کتاب به شما کمک می‌کند تا خشم خود را درک کنید تا بتوانید آن را ماهرانه‌تر مدیریت کنید.

۵ تا ۸ = در حالی که مطالعه این کتاب به شما کمک می‌کند تا خشم خود را درک و مدیریت کنید، ممکن است مشارکت دادن دیگران در انجام این کار، چه از طریق گروه‌های پشتیبانی اختصاصی یا حلقه‌ای از دوستان که با شما روی کتاب کار می‌کنند، مفید باشد.

۹ یا بیشتر = این کتاب به شما کمک می‌کند تا خشم خود را درک کنید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اگرچه مشارکت دادن دیگران در انجام این کار و در نظر گرفتن راهنمایی‌های حرفه‌ای برای مقابله با هر گونه مسئله‌ای که خشم را تغذیه می‌کند یا در کنار خشم کار می‌کند، ممکن است مفید باشد. یک گروه پشتیبانی اختصاصی یا حلقه‌ای از دوستان که با شما روی کتاب کار می‌کنند نیز توصیه می‌شود.

هر یک از این موارد، محرک‌ها یا علائم احتمالی خشم مدیریت نشده را توصیف می‌کنند. آنها تشخیص، نامه شرمساری یا بهانه‌ای برای یک چرخه شرم ارائه نمی‌دهند. این یک خودارزیابی و یک نقطه شروع است. می‌توانید هنگام مطالعه فصل‌های این کتاب، به این پرسشنامه برگردید و ببینید که آیا پاسخ‌هایتان به عنوان یکی از راه‌های پیگیری پیشرفت، تغییر می‌کند یا خیر.

چه زمانی به دنبال کمک باشیم

در دنیای درمان و مشاوره، ما دوست داریم پایین‌ترین سطح مراقبت را برای یک فرد پیدا کنیم. برخی افراد می‌توانند به تنهایی با تکنیک‌های مدیریت خشم در این کتاب کار کنند و حداکثر بهره را ببرند. این پایین‌ترین سطح مراقبت خواهد بود. برخی از خوانندگان از داشتن دوستان یا خانواده‌ای که در این فرآیند از آنها حمایت می‌کنند، چه در حال انجام تمرینات در کنار شما باشند و چه فقط بدانند که شما در این فرآیند هستید و در صورت نیاز به کمک در طول مسیر، در دسترس شما باشند، سود خواهند برد. سطح بالاتری از مراقبت، دریافت کمک حرفه‌ای برای مشکلات مدیریت خشم شما خواهد بود. اگر خشم شما به طور قابل توجهی مانع عملکرد شما در محل کار شده است، اگر با عزیزان خود تا حدی درگیر هستید که ممکن است به رابطه آسیب جبران‌ناپذیری وارد کند، اگر اوضاع جسمی شده است، یا اگر خشم باعث ایجاد یا ایجاد یک مشکل روانی/عاطفی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد یا اختلال استرس پس از سانحه شده است، مراجعه به یک متخصص بخش مهمی از سفر شما خواهد بود. کار کردن با این کتاب با یک متخصص به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را روی جنبه مدیریت خشم در مراقبت از خود حفظ کنید و ممکن است به خوبی در مورد سایر تشخیص‌ها یا مشکلات شما کمک کند.

تصمیم به تغییر

حتی با وجود قانع‌کنندترین استدلال به نفع تغییر رابطه‌تان با خشم، تغییر عادات قدیمی می‌تواند فوق‌العاده دشوار باشد. برای برخی افراد، تغییر به طور کلی دشوار یا حتی غیرقابل عبور به نظر می‌رسد. ترس از ناشناخته‌ها مانع از برداشتن گام‌هایی، چه مثبت و چه غیرمثبت، می‌شود.

یکی دیگر از موانع ایجاد تغییرات این است که تفکر یا رفتارهای مورد نظر ممکن است تاکنون "کارساز" بوده‌اند. شاید خشم برای شما هدایایی در زندگی به ارمغان آورده باشد، مانند زنده ماندن در میان مشکلات، یا حتی پیامدهای مثبتی در شغل یا در یک رابطه. در دنیای تروما، اعتیاد و مدیریت خشم، ما پزشکان اغلب در مورد چگونگی واکنش‌ها و استراتژی‌های ناسازگارانه صحبت می‌کنیم که اغلب در ابتدا سازگارانه هستند. من از یک رویداد آسیب‌زا فاصله می‌گیرم تا از آن عبور کنم. من از موادی استفاده می‌کنم تا افسردگی یا اضطرابم را دور نگه دارم. من عصبانی می‌مانم تا احساس قدرت یا اختیار در زندگی‌ام داشته باشم. اینها عادات و الگوهای فکری سختی هستند که تغییر آنها دشوار است، در حالی که آنها مرا زنده و سالم نگه می‌داشتند. با این اوصاف، شما با باز کردن صفحات این کتاب و تعهد به خودتان برای ایجاد چنین تغییری، حرکت شجاعانه‌ای انجام داده‌اید. صرف نظر از موانع خاص شما، برای عبور از دره تاریخچه خشم و سبک‌های مقابله‌ای خود و با نگاهی تازه، ایجاد ارتباطات و تصمیمات جدید در مورد نحوه برخورد با خشم، به شجاعت، انگیزه، عمل، ایمان و قدرت زیادی نیاز است. اگر ذهن آگاهی تاکنون برای شما ناشناخته بوده است، این یک لایه اضافی از شجاعت و ایمان است که شما در حال مهار آن هستید - تمایل به امتحان کردن چیزی که ممکن است در حال حاضر خلاف شهود به نظر برسد. من شجاعت شما را تحسین می‌کنم.

هزینه خشم

هزینه خشم فوق‌العاده بالاست و می‌توان آن را از چندین طریق اندازه‌گیری کرد. اگر خشم بدون توجه، درمان نشده یا به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به مرور زمان عواقب منفی بیشتری به همراه داشته باشد. اگر متوجه شوید که با خشم خود درگیر هستید، این پاسخ تنها با گذشت زمان تقویت می‌شود و آسیب فیزیکی وحشتناکی که می‌تواند ناشی از یک فوران ناخواسته خشم باشد، می‌تواند زندگی را برای همیشه تغییر دهد. آسیب عاطفی ناشی از خشم بی‌ایمان در یک رابطه می‌تواند آسیب‌های وحشتناکی به هر دو طرف - عامل خشم و قربانی - و همچنین شخص ثالث نامرئی: خود رابطه وارد کند.

خشم لجام‌گسیخته مانع از دسترسی افراد به منابع معنوی می‌شود که در غیر این صورت برای بهبود کیفیت زندگی خود از آنها استفاده می‌کردند.

از دیدگاه بیولوژیکی، مشکلات مداوم خشم، فرد را با جریان مداوم هورمون‌های استرس و استرس جسمی، روانی و عاطفی ناشی از آن مواجه می‌کند. اکنون می‌دانیم که استرس به طور کلی در همه چیز، از کمبود انرژی گرفته تا مشکلات خواب و انواع بیماری‌ها و شرایط از جمله سرطان، نقش دارد. اگر خشم به خوبی مدیریت نشود، ممکن است سطح کلی استرس بالا بماند و این عواقب پزشکی و روانی ایجاد شود. ما همچنین می‌توانیم مبلغی را به این ضرر اختصاص دهیم، چه از دست دادن بهر‌موری، از دست دادن شغل، از دست دادن اعتبار منجر به درآمد کمتر، از دست دادن ازدواج منجر به هزینه‌های قانونی، درمان برای هر کودکی که درگیر طلاق است - و این لیست ادامه دارد.

تعهد به تغییر

حتی با سنجیدن این پیامدهای احتمالی در برابر دستاوردهای احتمالی که از طریق تغییر حاصل می‌شود، ممکن است هنوز کمی تردید داشته باشید. این کاملاً طبیعی و کاملاً قابل درک است. تعهد دادن می‌تواند سخت باشد. بنابراین

در اینجا برخی از زبان‌های تمرین ذهن آگاهی برای کمک به شما آورده شده است.

در آموزه‌های سنتی دیرینه ذهن آگاهی، کلید تمرین ذهن آگاهی موفق شامل ادغام زندگی اخلاقی و خرد با تمرین مراقبه است. دو عامل خرد که در اینجا ذکر شده‌اند، درک خردمندانه و تعیین نیت خردمندانه هستند. دلیل اینکه درک خردمندانه در میان همه عوامل در اولویت قرار دارد این است که فرد به درک کافی نیاز دارد تا بداند که امتحان کردن چیزهای جدید - مانند مسیری که در این کتاب مشخص شده است - ایده خوبی خواهد بود. بنابراین، شما با خواندن تا اینجا به درک خردمندانه‌ای دست یافته‌اید.

اکنون، به جای یک تعهد ثابت که ممکن است شکستن آن بسیار آسان باشد و به دلیل احساس شکست، دیگر انگیزه‌ای برای شما باقی نگذارد، بیایید قصدی برای ادامه صفحات بعدی این کتاب تعیین کنیم. یکی از جنبه‌های درک خردمندانه، دانستن این است که ما در هر لحظه، با هر تصمیم و عمل بزرگ و کوچک، در حال تنظیم و تنظیم مجدد قصد و نیت خود هستیم. بنابراین، در زیر، می‌توانید قصد خود را برای ادامه‌ی مسیر امضا کنید و متعهد شوید که فقط در صورت لزوم، قصد خود را در طول مسیر تنظیم مجدد کنید.

من،-----، قصد خود را برای ادامه‌ی خواندن و کار کردن در این کتاب تعیین می‌کنم. همچنین قصد دارم قصد خود را در صورت لزوم تنظیم مجدد کنم، با دانستن اینکه تزلزل به معنای شکست نیست و انرژی من می‌تواند با قصد و نیت جدید در هر زمان تجدید شود.

ذهن آگاهی برای خشم

حالا که کمی بیشتر در مورد خشم به طور کلی می‌دانیم و قصد خود را مشخص کرده‌ایم، در مورد ذهن آگاهی چطور؟ ذهن آگاهی چیست و چه چیزی آن را به مهارتی برای مدیریت خشم تبدیل می‌کند؟ آیا می‌توان آن را آموخت و به کار برد؟ آیا مانند رفتن به باشگاه است، یا اینکه چند تکنیک را حفظ می‌کنم و دکمه را می‌زنم؟

من ابتدا با معرفی تمرین اصلی خشم مبتنی بر ذهن آگاهی که بیش از 25 سال است از آن استفاده می‌کنم، به این سؤالات پاسخ خواهم داد تا به افراد کمک کنم سفر خود را با خشم آغاز کنند - تمرینی که در طول این کتاب و سپس در صورت تمایل، برای یک عمر به شما کمک خواهد کرد.



مقیاسی از 0 تا 10 در بسیاری از سناریوها، از جمله در دنیای پزشکی، استفاده می‌شود تا متخصصان بتوانند درک کنند که بیمار در مورد درد، اضطراب یا سایر مشکلات در چه وضعیتی است. سال‌ها پیش، من شروع به استفاده از مقیاس بررسی خشم 0 تا 10 کردم تا به افراد کمک کنم سطح خشم خود را در همین لحظه کنترل کنند. ما در سراسر کتاب از این مقیاس به عنوان راهی برای ایجاد عادت بررسی خودتان استفاده خواهیم کرد. از طریق این مقیاس است که می‌توانیم مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط به خشم را به صورت رسمی یا غیررسمی اندازه‌گیری کنیم و این به ما امکان می‌دهد تا استراتژی‌ها و مهارت‌ها را با آن شخص خاص و مجموعه شرایط تطبیق دهیم.

لحظه‌ای با خودتان بررسی کنید. اگر دوست دارید می‌توانید چشمانتان را ببندید. در اینجا سوال من از شما این است:

در مقیاس ۰ تا ۱۰، میزان خشم شما در این لحظه چقدر است؟

صفر و ۱۰ تنها مقادیر مطلق در این مقیاس هستند که تقریباً برای همه یکسان هستند. صفر بسیار نادر است و اجازه دهید آن را توصیف کنم: تصور کنید کسی به سمت شما می‌آید و تعدادی فحش به شما می‌دهد، می‌گوید از شما متنفر است، و سپس به صورت شما تف می‌کند. پاسخ شما به همه اینها در یک ۰ واقعی، "ناماسته" یا معادل آن است. و ما داریم در مورد یک ناماسته واقعی صحبت می‌کنیم، نه اینکه با دست‌های دعاکننده تعظیم کنید، همانطور که تصور می‌کنید در حالی که موسیقی متن فیلم نفرین چاکلی در ذهنتان پخش می‌شود، به فرد چاقو می‌زنید. همانطور که گفتم، عدد ۰ بسیار بسیار نادر است.

حالا، عدد ۱۰ مثل این است که اصلاً قادر به کنترل خودتان نیستید. این کتاب را روی زمین می‌اندازید، به سمت نزدیکترین پنجره باز نشده می‌روید، از آن می‌پرید، کمی در شیشه‌های شکسته غلت می‌زنید و سپس به خیابان می‌روید، جایی که پیاده می‌شوید و به اولین وسیله نقلیه‌ای که می‌بینید مشت می‌زنید. این عدد ۱۰ است زیرا فردی که عدد ۱۰ دارد می‌تواند در حالت بیهوشی واقعی باشد، چه با مواد روانگردان یا بدون آن. جریان خون به نوکورتکس متوقف می‌شود، هیپوکامپ از کار می‌افتد، هیچ خاطره جدیدی در آن لحظه ایجاد نمی‌شود و تصمیمات بسیار ضعیف پریدن از پنجره‌های باز نشده و مشت زدن به ماشین‌ها رخ می‌دهد. درست مانند ۰، ۱۰ نیز بسیار نادر است. صفر و ۱۰ تقریباً برای همه افراد یکسان است. از ۰/۱ تا ۹/۹ برای همه متفاوت است. ۴ یک نفر ۶ نفر دیگر است. اینجاست که مقیاس شخصی می‌شود و به مرور زمان به طور بالقوه قابل تغییر می‌شود. بنابراین، در این سطر بعدی، ادامه دهید و از اولین فرصت خود برای تعیین اینکه در حال حاضر در کجای مقیاس قرار دارید، استفاده کنید.

به سفر مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی خود خوش آمدید. در آموزه‌های سنتی ذهن آگاهی، گفته می‌شود که وقتی از این واقعیت که در حالت خشم هستید آگاه می‌شوید، دیگر درون حالت خشم نیستید، بلکه در حالت آگاهی از حالت خشم هستید. این فقط آگاهی کافی برای شروع تمرین است.

مشکل خشم کنترل نشده این است که یک فکر یا احساس خشم به دیگری و به دیگری قفل می‌شود و به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا زمانی که در سفری به نام "ذهن میمونی" به جایی برسیم. داستان بزرگتر و ریشه‌دارتر می‌شود و سطح خشم بالا می‌رود. با انجام این تمرین، ما بلافاصله می‌توانیم از ذهن آگاهی به عنوان کمک خود استفاده کنیم و این فرصت را داشته باشیم که بیشتر به درون ذهن آگاهی برویم تا اینکه بیشتر به درون خشم فرو برویم. همچنین، احتمالاً بزرگترین مانع مدیریت خشم، عدم آگاهی از

محركها و ورود خشم ماست. هر چه زودتر بتوانیم در مورد یک محرك مداخله کنیم یا عصبانیت خود را بپذیریم، شانس بیشتری برای مدیریت آن خواهیم داشت. بنابراین، برای شروع مسیرمان در بررسی اینکه آیا می‌توانیم به جای خشم، ذهن‌آگاهی را عمیق‌تر کنیم، در سطرهای زیر، یک یا دو جمله بنویسید و بررسی کنید که چرا اکنون در عددی هستید که در مقیاس بالا تیک زده‌اید.

شما اکنون رسماً در حال تمرین ذهن‌آگاهی هستید. اکنون می‌دانید که ذهن‌آگاهی فقط نشستن در حالت نیلوفری در ساحل با بهترین لباس‌های یوگا نیست. ذهن‌آگاهی مجموعه‌ای از مهارت‌های عملی است که می‌توان آن را آموخت و در موقعیت‌های مختلف به کار برد. و خبر خوب این است که حتی نسخه باستانی تمرین ذهن‌آگاهی نیز تا حدودی به طور خاص برای مدیریت خشم، افزایش احساس مهربانی نسبت به خود و دیگران و رفاه کلی طراحی شده است. بنابراین، شما در شرف آغاز سفری هستید که در طول هزاره‌ها آزمایش شده، بر اساس علم مدرن مبتنی بر شواهد است و بی‌نهایت عملی و قابل اجرا در زندگی روزمره است - و به طور خارق‌العاده‌ای برای همه قابل دسترسی است. تنها چیزی که لازم است، نیت همراه با بدن و ذهن انسان برای کار کردن است. در این لحظه، شما همه اجزا را دارید. در فصل بعد، بیایید کمی دقیق‌تر به خشم نگاه کنیم و شروع به اعمال ذهن‌آگاهی در سناریوهای منحصر به فرد مدیریت خشم خود کنیم.

فصل ۲

چرا عصبانی هستم؟

این فصل کاوش ما را در مورد چیستی خشم و آنچه در زیر خشم ما وجود دارد، عمیق‌تر می‌کند. یکی از جنبه‌های مهم این کاوش خاص، بررسی نیازهای برآورده نشده‌ای است که باعث خشم می‌شوند. ما سعی خواهیم کرد با هم به این سوال پاسخ دهیم: وقتی عصبانی هستیم واقعاً چه می‌گوییم؟

نگاهی عمیق‌تر به خشم

خشم در بیشتر موارد در خلاء اتفاق نمی‌افتد. نوعی محرك درونی یا بیرونی وجود دارد که پاسخ‌های جسمی، عاطفی و روانی را به همراه دارد. فهرست کردن و تجزیه و تحلیل محرك‌های خشم، مانند نیازهای برآورده نشده، ناامنی، آسیب‌های گذشته، آسیب‌های پردازش نشده، خطر فعلی و روابط تاریخی، می‌تواند مفید باشد.

بیایید به مثالی از مشکلات خشم در یک خانواده نگاه کنیم. جوزف یک حسابدار موفق است که با همسر و دو فرزند نوجوانش زندگی می‌کند. او در محل کار با مشکلات مدیریت خشم دست و پنجه نرم نمی‌کند، جایی که او به خوبی مورد احترام است و همکارانش نیز موافقت با این حال، در خانه، او به سرعت با همسرش، سامانتا، بدخلق می‌شود، اما فقط در مورد یک موضوع: سبک‌های فرزندپروری آنها. سامانتا ترجیح می‌دهد بچه‌ها را با کلمات تند و عواقب سریع تربیت کند، و جوزف رویکردی ملایم‌تر را ترجیح می‌دهد، همان رویکردی که در محل کار استفاده می‌کند. وقتی او و سامانتا در مورد نحوه مدیریت زمان زیاد استفاده از صفحه نمایش برای بچه‌ها اختلاف نظر دارند، این موضوع به زمان فریاد برای جوزف تبدیل می‌شود. اکنون خشم از طریق سامانتا به سمت بچه‌ها و از جوزف به سمت سامانتا بیرون می‌آید. همه در خانه عصبانی هستند. نیازهای برآورده نشده چه چیزی باعث چرخه خشم در این خانه می‌شود؟ بهترین راه برای تجزیه و تحلیل این وضعیت، بررسی نیازهای برآورده نشده در سراسر خانه است. بچه‌ها عصبانی هستند زیرا نیاز ادراک شده آنها به زمان استفاده از صفحه نمایش برآورده نمی‌شود و آنها زبان تندی را از مادرشان تجربه می‌کنند که نیازهای آنها برای آرامش و احترام را برآورده نمی‌کند. سامانتا سبک تربیت خود را

از والدینش آموخته و از سبک فرزندپروری جایگزین جوزف احساس بی احترامی می کند. خشمی که او از او دریافت می کند، نیازهای عاطفی و ایمنی برآورده نشده ای را برای او باقی می گذارد. و در نهایت، نیازهای ژوزف برای آرامش در خانه و تربیت فرزندان به شیوه ای که او مناسب می داند، برآورده نمی شود.

ناامنی ها

محرك های زیادی مرتبط با ناامنی وجود دارد که می تواند منجر به عزت نفس پایین شود. این می تواند مربوط به تصویر بدنی، هوش، شایستگی در محل کار یا مدرسه، یا فقدان توانایی ورزشی یا هنری باشد. همه اینها ممکن است واقعی یا ادراکی باشند. ناامنی عاطفی می تواند در رابطه ای وجود داشته باشد که در آن عامل اعتماد ضعیف است یا سیستمی برای خاموش کردن هنگام مواجهه با صمیمیت وجود دارد که منجر به تنهایی یا فاصله می شود. ناامنی مالی نیز معمولاً منجر به مشکلات خشم می شود. بسیاری از ازدواج ها و سایر روابط عاشقانه به دلیل مشکلات مدیریت خشم که ناشی از فشار مالی است، از بین می روند.

در مثال بالا، جوزف در مورد توانایی خود به عنوان یک والد ناامنی دارد، زیرا سیستم او که چنین بازخورد مثبتی در محل کار به او می دهد، در خانه موفق نیست. سامانتا احساس ناامنی می کند زیرا معتقد است که سبک فرزندپروری او درست است. او عمیقاً معتقد است که والدینش در مورد اکثر چیزها، اگر نگوییم همه چیز، حق با آنها بوده است و این باور او را به طور همزمان سفت و سخت، کنترل کننده و ناامن می کند. و بچه ها احساس ناامنی می کنند زیرا دائماً در ترس از عصبانیت والدینشان تا سرحد جدایی زندگی می کنند.

آسیب های گذشته

در برنامه های بهبودی ۱۲ مرحله ای شعارهای زیادی وجود دارد. برخی تا حدودی رسمی هستند در حالی که برخی دیگر در فرهنگ های بهبودی محلی ظاهر می شوند. یک شعار محبوب که من در طول بهبودی ام در ساحل شرقی یاد گرفتم این است: "اگر چیزی هیستریک است، پس تاریخی است." بنابراین اغلب وقتی افراد فریاد می زنند یا خشم خود را به نحوی بروز می دهند، آنقدر سر فرد مقابلشان فریاد نمی زنند که سر والدی که هنوز از او عصبانی هستند یا نسخه جوان تری از فرد مقابلشان فریاد می زنند. نگاه کردن به آسیب های گذشته در این زمینه مدیریت خشم بسیار مهم است زیرا ما نمی خواهیم فقط آن آسیب های گذشته را نادیده بگیریم. ما باید با ذهن آگاهی به سمت آنها روی آوریم تا بتوانیم در مورد اعمال و روابط خود در زمان حال تصمیمات جدیدی بگیریم. ما باید راه هایی برای اعتبارسنجی تجربه خود پیدا کنیم، اما همچنین راهی برای رسیدن به سطحی از بخشش پیدا کنیم تا بتوانیم به جلو حرکت کنیم. تا زمانی که آن بخشش را نداشته باشیم، ممکن است محکوم به تکرار رفتارهای خشم آلود بارها و بارها باشیم - وقتی با چیزی روبرو می شویم که ما را به یاد آسیب های گذشته می اندازد، حتی اگر پایین تر از سطح آگاهی باشد.

آسیب های پردازش نشده

اکنون درک بسیار بهتری از نقش آسیب های پردازش نشده در چرخه خشم داریم. من به عنوان یک درمانگر و مربی EMDR، دیده ام که چگونه افراد علائم سوء مدیریت خشم را بروز می دهند، چه مبتلا به PTSD قابل تشخیص باشند، چه آسیب پردازش نشده زیر آستانه PTSD، یا حتی خاطرات پردازش نشده ای که فرد به سادگی آنها را به عنوان رویدادهای نامطلوب زندگی توصیف می کند. صرف نظر از این، اگر مواد ناشی از آسیب در آمیگدال یا بخش ابتدایی دیگری از مغز یا در بدن گیر کند، آن احساسات، عواطف و جنبه های غیرشناختی حافظه اکنون محرك های بالقوه ای برای خشم در زمان حال هستند. دلیل این امر این است که آن بخش های مغز هیچ درکی از زمان ندارند، همانطور که ما در زندگی آگاهانه خود می شناسیم، بنابراین وقتی محرك

تحریک می‌شود، هر اتفاقی که در گذشته افتاده است، اکنون دوباره در حال رخ دادن است. بنابراین، برای مثال، وقتی یک جانباز جنگی صدای بلندی می‌شنود و برای پناه گرفتن زیر میز شیرجه می‌زند، به این فکر نمی‌کند که الان سال ۲۰۱۸ است و من خانه هستم و این فقط یک صدای بلند است، اما به هر حال بهتر است که به دنبال پناهگاه بگردم. او در آن لحظه فکر می‌کند، احساس می‌کند و باور دارد که به موقعیت آسیب‌زای اولیه برگشته است. این توضیح می‌دهد که چرا ربایش آمیگدال اتفاق می‌افتد.

آمیگدال به سادگی به تهدیدی که در آن کدگذاری شده است پاسخ می‌دهد. آن خاطره به طور تطبیقی از طریق نئوکورتکس پردازش نشده است، که می‌تواند بگوید: "بله، آن اتفاق افتاد، وحشتناک بود، اما الان اتفاق نمی‌افتد." بخشی از هر برنامه مدیریت خشم باید به نوعی به این موضوع رسیدگی کند که آسیب‌های پردازش نشده است. در سراسر این کتاب تمرین‌هایی خواهید داشت که به آن می‌پردازند، اما اگر سابقه آسیب شما عمیق است، به دنبال حمایت بیشتر از یک متخصص بودن اکیداً توصیه می‌شود.

روابط تاریخی

این دسته چه تفاوتی با برخی از موارد فوق دارد؟ حتی روابط نسبتاً خوب تنظیم‌شده نیز می‌توانند باعث خشم شوند. اختلاف بخشی از زندگی است، بنابراین وقتی افراد بخش زیادی از زندگی خود را به عنوان دوست یا خانواده با هم می‌گذرانند، اختلاف پیش می‌آید. و گاهی اوقات لازم نیست افراد در یک رابطه، اختلال عملکرد زیادی داشته باشند تا در مورد خشم، ارتباط ضعیفی برقرار کنند، به خصوص اگر سبک‌ها و تاریخچه‌های خشم متفاوتی داشته باشند.

یک شعار غیررسمی دیگر در محافل بهبودی: "خانواده شما می‌داند چگونه شما را تحریک کند، زیرا آنها را در شما ایجاد کرده‌اند." ما باید از قدرت روابط تاریخی خود آگاه باشیم تا یک پروتکل مدیریت خشم کامل برای خودمان ایجاد کنیم.

خطر فعلی

البته، همه خشم‌ها ریشه در گذشته ندارند. گاهی اوقات خطر فعلی - که به هیچ سابقه‌ای مربوط نیست - می‌تواند واکنش خشم را برانگیزد. در این حالت، کار کردن روی تمام خشم‌های گذشته نتیجه می‌دهد. اگر واکنش جنگ یا گریز فقط به خطر فعلی محدود شود، راحت‌تر می‌توان کل توالی سیل کورتیزول و آدرنالین را برای به کار انداختن بدن طی کرد. حدود یک ساعت طول می‌کشد تا تمام تغییرات هورمونی و عصبی-شیمیایی محو شوند و از بین بروند. سپس نئوکورتکس قادر خواهد بود دوباره درگیر شود و از حادثه معنا و حافظه بلندمدت ایجاد کند.

خشم به عنوان اجتناب

یکی دیگر از راه‌هایی که خشم بروز می‌کند، اجتناب است. گروه‌های مدیریت خشم مختلط را به خاطر دارید؟ افرادی هستند که بر اساس خشم خود عمل می‌کنند و آن را با افراد زندگی خود مخلوط می‌کنند، و سپس کسانی هستند که از طریق تعدادی از استراتژی‌های ناسازگارانه مختلف از افراد و موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند. این موارد شامل، اما نه محدود به، تعلل؛ انکار یا اجتناب از واقعیت؛ نگرانی؛ اجتناب از احساسات، روابط یا رویارویی؛ تجربه علائم بدنی؛ کمال‌گرایی؛ حواس‌پرتی؛ جایگزین‌ها (مصرف مواد مخدر و الکل و سایر رفتارهای اعتیادآور)؛ دروغ‌گویی؛ انزوا؛ جستجوی زندگی پر مشغله؛ طعنه؛ عادت‌ها

(جستجوی آشنایی)؛ رد کردن فرصت‌ها؛ جدی نگرفتن مسائل؛ اجتناب از تصمیم‌گیری؛ تحلیل؛ قضاوت؛ انتقاد و اشتغال بیش از حد به یک رویداد، علامت، شکست گذشته یا ناکامی‌های دیگران در برآورده کردن انتظارات ما.

اگر این لیست طولانی به نظر می‌رسد، به این دلیل است که نشان دهنده تمام روش‌های ظریفی است که افراد مختلف از این احساس دشوار اجتناب می‌کنند. در نهایت، البته، خشم به یکی از این روش‌ها یا به روش دیگری بروز می‌کند. در بسیاری از این موارد، شکل اولیه خشم به دلیل پیامدهای بسیاری از این مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار، خشم از خود می‌شود. استرس همچنان فرد اهمال‌کار و نگران را آزار می‌دهد، اعتیاد ایجاد می‌شود، روابط زیر بار طعنه‌های منفعلانه-پرخاشگرانه آسیب می‌بینند، حواس‌پرتی‌ها به جای فرار موقت، به هنجار تبدیل می‌شوند، و تنهایی با اجتناب از افراد و موقعیت‌ها آغاز می‌شود.

همانطور که قبلاً اشاره شد، اجتناب فقط پاسخ دیگری به خشم است و نیازی به جعبه ابزار مدیریت خشم متفاوتی ندارد. البته، فردی که در سمت دیگر طیف ابراز خشم ظاهر می‌شود، باید راه‌هایی برای کاهش خشم پیدا کند، در حالی که فردی که اجتناب می‌کند، باید یاد بگیرد که چگونه خشم خود را احساس کند تا به آن دسترسی پیدا کند و به روش‌های جدیدی با آن کار کند.

با این حال، در نهایت، هر دوی این افراد با استفاده از شیوه‌های مشابه ذهن‌آگاهی، راه خود را به سمت میانه باز می‌کنند.

نکته اضطرابی

سال‌ها، پیشنهاد کلاسیک برای مدیریت خشم اضطرابی، شمردن تا ۱۰ بود. این روش قطعاً برای برخی افراد مؤثر است، اما اگر به چیزی کمی متفاوت نیاز دارید، توجه کنید. برخی افراد می‌توانند تا ۱۰ را در درون خود بشمارند و سطح خشمشان تا شمارش ۴ یا ۵ کاهش یابد، در حالی که برخی دیگر خود را در حال تشدید خشم و فریاد زدن اعداد در درون خود می‌بینند. اگر این برای شما صادق است، به گزینه‌های دیگر نگاه کنید. شاید بخواهید سه نفس عمیق بکشید زیرا می‌توانید اکسیژنی را که ریه‌هایتان را پر می‌کند، احساس کنید که فشار خون و سرعت تنفس را کاهش می‌دهد. یا شاید بتوانید پاهایتان را که به زمین چسبیده‌اند، حس کنید و با دقت روی این حس تمرکز کنید. یا می‌توانید دو یا هر سه مورد را در یک استراتژی اضطرابی ترکیب کنید.

انواع خشم

روانشناسان و دیگران چندین دسته برای توصیف انواع و سبک‌های مختلف خشم پیدا کرده‌اند. برای اهداف ما، بیایید آن را ساده نگه داریم و با شش دسته اصلی شروع کنیم: خشم انفجاری، خشم خودآزارانه، اجتناب، طعنه، خشم منفعل-پرخاشگر و تحریک مداوم. انواع خشم و ویژگی‌های آنها

خشم انفجاری چیزی است که وقتی در مورد خشم صحبت می‌کنیم، بیشتر با آن آشنا هستیم. این زمانی است که فرد از خود واکنش نشان می‌دهد. این می‌تواند یک جریان مداوم از رفتار و لفاظی‌های انفجاری باشد، یا می‌تواند به صورت پرخوری بروز کند. می‌تواند کلامی، فیزیکی یا ترکیبی از این دو باشد. اغلب، جنبه‌ای شبیه جکیل و هاید در فرد خشم انفجاری وجود دارد. وقتی آنها در خشم خود نیستند، اغلب جذاب و خلع سلاح کننده هستند.

خشم خودآزارانه اغلب در افسردگی و اضطراب بروز می‌کند. برخلاف برون‌ریزی، فرد در حال بروز خشم است. ترس یا شرم همراه با ایده بروز خشم وجود دارد، اما جای دیگری برای رفتن ندارد، بنابراین فرد خشم خودآزارانه همه چیز را به درون خود

معطوف می‌کند. ممکن است به صورت انفجاری به سمت خود، مانند خودآزاری، یا در خشم خاموشی که به مشکلات دیگری مانند افسردگی تبدیل شده است، بروز کند.

افراد اجتنابی تمام تلاش خود را می‌کنند تا از درگیری دوری کنند. آنها ممکن است به عنوان یک فرد صلح‌طلب یا یک فرد واقعاً «خوب» شهرت داشته باشند. با اجازه ندادن به خودشان برای ابراز خشم، اغلب علائمی مشابه انواع خودآزار را بروز می‌دهند. اگر می‌خواهید در برنامه‌ی کم‌دی سنترال برنامه‌ی ویژه داشته باشید، طعنه زدن خیلی مفید خواهد بود، اما در زندگی واقعی به روشی دردناک برای ارتباط با دیگران تبدیل می‌شود. ریشه‌ی یونانی این کلمه به معنای «پاره کردن گوشت» است. فکر می‌کنم این به خوبی جنبه‌ی خشم طعنه را خلاصه می‌کند.

پرخاشگر-منفعل اصطلاحی است که زیاد استفاده می‌شود، شاید به این دلیل که افراد پرخاشگر-منفعل زیادی در جهان وجود دارند. این زمانی است که خشم به صورت جانبی، از طریق اعمال کوچک و کلمات ظریفی که مستقیماً خشم احساس شده را بیان نمی‌کنند، بروز می‌کند، اما پیام به مرور زمان منتقل می‌شود.

آزار مداوم، استراتژی‌ای است که توسط افرادی استفاده می‌شود که از پذیرفتن نصیحت «به چیزهای کوچک اهمیت ندهید» خودداری می‌کنند. آنها به همه چیز اهمیت می‌دهند. و مانند شخصیت منفعل-پرخاشگر، واقعاً به چیزهای کوچک مربوط نمی‌شود؛ بلکه به چیزهای بزرگتری مربوط می‌شود که در لایه‌های زیرین قرار دارند.

شناسایی محرک‌های خشم

محرک‌های خشم، کلیشه‌ای نیستند. فاجعه یک نفر، "چیزی برای دیدن اینجا نیست، رفقا" برای فرد دیگری است. می‌توانید از لیست زیر به عنوان نمونه‌ای از برخی از راه‌هایی که افراد خود را در معرض خشم و افتادن در چرخه‌ای از برون‌ریزی یا درون‌ریزی می‌بینند، استفاده کنید.

بی‌عدالتی: بسیاری از مردم بی‌عدالتی را در اطراف خود می‌بینند. مسائل اجتماعی بزرگتری وجود دارد، اما همچنین تحقیرهای ادراکشده‌ای که یا به خودشان یا به یک دوست یا یکی از اعضای خانواده نسبت داده می‌شود، نیز وجود دارد.

بی‌احترامی: وقتی به عنوان متخصص مذاکره در یک دبیرستان کار می‌کردم، بی‌احترامی اصطلاحی بود که اغلب برای توصیف یک رویداد محرک استفاده می‌شد. این امر به زندگی بزرگسالان نیز سرایت می‌کند، زیرا احترام یک نیاز اساسی است.

نقض حریم شخصی شما: این می‌تواند از بدترین موارد نقض، مانند سوءاستفاده فیزیکی، تا احساس شلوغی توسط افراد دیگر متغیر باشد.

کلمات توهین‌آمیز: در برخی فرهنگ‌ها یا موقعیت‌ها، زبان توهین‌آمیز رایج است و افراد تمایل دارند آن را نادیده بگیرند. با این حال، اگر زبان توهین‌آمیز به سوءاستفاده‌های گذشته گره بخورد، خشم ایجاد می‌شود.

برچسب زدن، شرمسار کردن، سرزنش: این شامل قلمرو اجتماعی به شکل تعصب، تبعیض و کلیشه‌سازی و همچنین قلمرو بین فردی می‌شود که می‌تواند شامل روابط تاریخی یا درگیری‌های تک رویدادی باشد.



تهدیدات فیزیکی: هرگونه تهدیدی برای امنیت جسمی فرد، واکنش "جنگ یا گریز" را تحریک می‌کند. این به سطح مدیریت خشم افراد درگیر بستگی دارد، اما وقتی در این قلمرو قرار می‌گیریم، مداخله دشوارتر می‌شود.

اطلاعات نادرست: خشم می‌تواند به دلیل اطلاعات نادرست در طیف وسیعی از موارد، چه یک منبع خبری نادرست در فید رسانه‌های اجتماعی شما باشد یا کسی که به یک مهمانی دستورالعمل نادرست می‌دهد، بروز کند. بسته به آمادگی شما برای مدیریت خشم، هر چیزی در این پیوستار می‌تواند چرخه خشم را آغاز کند.

دروغ‌گویی: اغلب افراد خود را در حال دروغ گفتن به عنوان راهی برای اجتناب از درگیری می‌بینند، و در نتیجه یک رویداد احتمالی خشم‌آور در آینده را آماده می‌کنند. و آن دسته از افرادی که به آنها دروغ گفته می‌شود و متوجه دروغ می‌شوند، احساس می‌کنند که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند.

اختلافات در روابط: این تقریباً نیازی به توضیح ندارد. روابط عاشقانه، ازدواج، روابط قرار ملاقات... آنها برای آموزش مدیریت خشم ساخته شده‌اند. و آمیگدال در حالت آمادگی بالا است، توانایی‌های شناختی... لعنت به آنها.

ناامیدی مداوم: اکثر مردم توانایی مقابله با ناامیدی را در اینجا و آنجا دارند، اما وقتی زندگی مانند رژه بی‌پایانی از ناامیدی‌ها به نظر می‌رسد، عضله مدیریت خشم به چالش کشیده می‌شود.

عدم کنترل: در هر زمان چیزهای بسیار کمی تحت کنترل ما هستند چه احساس عدم کنترل غیرقابل انکار باشد، مانند الگوهای آب و هوایی یا ترافیک، یا قابل انکار باشد، مانند گرفتن جریمه سرعت غیرمجاز، این احساس می‌تواند واکنش خشم را برانگیزد.

افراد خاص: آن شخص را می‌شناسید؟ شما او را می‌شناسید. آنها ... خیلی آزاردهنده هستند. نحوه‌ی جویدن آدامسشان. نحوه‌ی دوست داشتن سربال سوپرانوها. نحوه‌ی جویدن با دهان باز گاهی اوقات، دهان بسته‌ی دیگران - حتی نمی‌توانید به آنها برای ثابت قدم بودن اعتماد کنید! گاهی اوقات کسی نوعی دکمه (دکمه‌ها) را فشار می‌دهد و شما در برابر خشم خود ناتوان هستید.

تمرین: محرک‌ها، بخش ۱

برای اولین تمرین در مورد محرک‌های منحصر به فرد خود، به هفته‌ی گذشته فکر کنید و فهرستی از ۱۰ مورد برتر که باعث شده خشم خود را به روشی ناسالم ابراز کنید، تهیه کنید. می‌توانید از فهرست محرک‌های بالا و ارزیابی اولیه‌ی خشم که قبلاً انجام دادیم برای کمک به خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید، این نیز یک تمرین ذهن آگاهی است. به خودتان فضا و زمان بدهید، چشمان خود را ببندید (یا اگر ترجیح می‌دهید آنها را باز بگذارید) در حالی که فکر می‌کنید، و سپس در سطرهای زیر، آخرین محرک‌های خشم خود را بنویسید. چیزی که ما با این کتاب به آن می‌پردازیم، نحوه‌ی بروز خشم در زندگی امروز شماست. این فهرست ممکن است قبل از اینکه کارمان را با هم تمام کنیم تغییر کند و مطمئناً با ادامه‌ی کارتان پس از این کتاب، تغییر خواهد کرد.

شناسایی نیازها در محرک‌ها



سلسله مراتب نیازهای مازلو چارچوب محکمی برای بررسی نیازهایی که در بسیاری از رایج‌ترین محرک‌های ما وجود دارند، ارائه می‌دهد. وقتی به برآورده نشدن این نیازها، به ویژه آن‌هایی که بیشترین ارتباط را با بقا دارند، فکر می‌کنید، می‌توانید ارزش خشم، عادی بودن خشم و نقش خشم در تعیین مرزها و یافتن راه‌هایی برای برآورده شدن نیازها را ببینید.

فیزیولوژیکی: این نیازها اساسی‌ترین نیازهای مربوط به بقای فرد هستند. آنها شامل تنفس، غذا، آب، خواب، دفع، رابطه جنسی، لباس و سرپناه می‌شوند. بدون بیشتر این موارد، بدن نمی‌تواند از نظر فیزیکی عملکرد خوبی داشته باشد.

به هر زمانی که گرسنه بوده‌اید فکر کنید. به زمان‌هایی فکر کنید که نمی‌توانستید به دستشویی بروید. به این فکر کنید که وقتی خوابیده‌اید در مقابل زمانی که خواب شبانه خوبی داشته‌اید، چقدر سریع عصبانی می‌شوید. به این فکر کنید که چه زمانی ممکن است خیلی سرد یا خیلی گرم بوده باشید یا جایی برای ماندن نداشته باشید. به مواقعی فکر کنید که با کسی صمیمیت فیزیکی نداشته‌اید و این ترجیح شما نبوده است. همه اینها می‌توانند باعث خشم شوند.

ایمنی: نیازهای ایمنی یک فرد می‌تواند به عوامل مختلفی در زندگی او مربوط باشد، مانند سلامت، امور مالی، امنیت جسمی و امنیت عاطفی. می‌گویند تنها چیزی که دارید سلامتی شماست. وقتی سلامتی به خطر می‌افتد، ممکن است احساس ناامنی کنیم. وقتی پول کافی، چه واقعی و چه خیالی، در اطراف نباشد، استرس و نگرانی می‌تواند باعث خشم شود. شاید امنیت جسمی و عاطفی شما به خطر افتاده باشد، چه توسط یکی از اعضای خانواده، یک دوست یا یک غریبه. خشم برای برآورده کردن این نیازها وارد عمل می‌شود.

عشق/تعلق: اینها نیازهای اجتماعی هستند که اغلب به عنوان نیاز به تعلق، چه در دسته دوستی، صمیمیت یا خانواده، دیده می‌شوند. مشابه نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی، محرومیت از عشق و تعلق می‌تواند به شدت آسیب‌زا باشد. هر رویداد یا موقعیتی که ما را از تعلق باز دارد یا ما را از کسانی که دوستشان داریم جدا کند، می‌تواند بالاترین درجه خشم را به همراه داشته باشد. احترام: هر فردی نیاز به احساس احترام و عزت نفس دارد.

این همچنین به مسائلی مانند داشتن حس موفقیت یا کامیابی مربوط می‌شود. در این مرحله، ما از گزینه بقا فاصله بیشتری داریم، اما هنوز در بُعد انسانی نیازها هستیم. برآورده نشدن این نیازها نیز می‌تواند باعث خشم شود.

خودشکوفایی: این نیاز، نیاز فرد را برای دستیابی به آنچه که معتقد است قرار است به آن دست یابد، توصیف می‌کند. برآورده کردن این نیاز، رسیدن به پتانسیل اوست. این نیاز هرگز به طور کامل برآورده نمی‌شود، بلکه با رشد روانی، عاطفی و معنوی او، تکامل می‌یابد. اغلب این سطوح بالاتر توسعه با منابع درونی و انعطاف‌پذیری برای نیفتادن در دام خشم همراه است، اما مانند سایر موارد، مرزها هستند.

نیازهای عاطفی مرتبط	محرک‌های رایج
عدالت، انصاف، مهربانی	بی‌عدالتی
احترام	بی‌احترامی
احساس امنیت و خودمختاری	نقض حریم شخصی
احترام، عزت نفس، مهربانی	زبان توهین‌آمیز/توهین
احترام، عزت نفس، دیده شدن به عنوان یک فرد	برچسب زدن، تحقیر کردن، سرزنش کردن
ایمنی	تهدیدات فیزیکی
برای اینکه از سردرگمی در امان باشید	اطلاعات نادرست

اعتماد	دروغ گفتن
اعتماد، صمیمیت	اختلافات رابطه‌ای
دستاورد	ناامیدی مداوم
کنترل و عاملیت	عدم کنترل
برای اینکه دیگران به شیوه‌ای خاص عمل کنند	افراد خاص

شناسایی انتظارات معقول در مقابل انتظارات غیرمنطقی

یکی از معروف‌ترین و پرنفوذترین فصل‌های ادبیات دوازده قدمی، حول محور پذیرش می‌چرخد. نویسنده در آن فصل با عنوان «پذیرش، پاسخ است»، می‌نویسد: «سطح آرامش من با سطح انتظاراتم نسبت معکوس دارد.» وقتی انتظاراتمان را برای خودمان، برای عزیزانمان، برای جهان، برای تمام لحظات زندگی بیش از حد بالا می‌گذاریم، تقریباً همیشه ناامید خواهیم شد.

تمرین ذهن آگاهی، از بسیاری جهات، برای تنظیم انتظارات ما طراحی شده است. همانطور که یک معلم سال‌ها پیش به من گفت: «از هر هزار کاری که انجام می‌دهید، سه تا به نفع شما خواهد بود.» حال، این یک تمرین سنگدلانه نیست که از ما بخواهد انتظاراتمان را به یک خط صاف یا یک زندگی کاملاً کسل‌کننده کاهش دهیم، بلکه حذف انتظارات سمی است که خلاف واقعیت هستند و باعث خشم می‌شوند. در ادامه لیستی از برخی از انتظارات یا «بایدها» غیرمنطقی آمده است و در زیر هر یک، انتظار معقول‌تری که ممکن است جایگزین آن شود، آمده است. کنار آمدن با این «بایدها» یک ابزار فوق‌العاده برای مدیریت خشم است.

انتظارات معقول در مقابل انتظارات نامعقول یا «بایدها»

۱. من باید خوب عمل کنم و تأیید همه کسانی را که برایم مهم هستند، دریافت کنم، در غیر این صورت فردی بی‌ارزش خواهم بود.

من همین‌طور که هستم، شایسته و ارزشمند هستم.

۲. دیگران باید با من مهربانانه و منصفانه رفتار کنند، در غیر این صورت بد هستند.

هر کسی در خود بدی‌ها و خوبی‌هایی دارد.

۳. من باید زندگی آسان و لذت‌بخشی داشته باشم، در غیر این صورت اصلاً نمی‌توانم از زندگی لذت ببرم.

زندگی چالش‌های خودش را دارد و همین چالش‌ها آن را جالب‌تر می‌کنند.

۴. همه افرادی که برای من مهم هستند باید مرا دوست داشته باشند و مرا تأیید کنند، در غیر این صورت اقتضاح خواهد بود.

اینقدر سیاه و سفید نیست؛ من می‌توانم عشق و تأیید موجود را دریافت کنم و می‌توانم عشق هم بدهم.

۵. من باید فردی موفق باشم، در غیر این صورت بی‌ارزش خواهم بود.
من صرفاً به خاطر انسان بودن، شایسته و ارزشمند هستم.
۶. هیچ‌کس هرگز نباید رفتار بدی داشته باشد، و اگر چنین کند، باید او را محکوم کنم.
من می‌توانم از اعمال یک شخص متنفذ باشم و بدون محکوم کردن او، مرزهایی تعیین کنم.
۷. من نباید در رسیدن به آنچه می‌خواهم ناامید شوم، و اگر چنین شود، وحشتناک خواهد بود.
زندگی مجموعه‌ای از ناامیدی‌ها و پیروزی‌هاست، و من با جریان پیش خواهم رفت.
۸. وقتی اوضاع سخت است و من تحت فشار هستم، باید بدبخت باشم، و هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید.
من می‌توانم انعطاف‌پذیری و قدرت لازم برای مقابله با موقعیت‌های فشار را با آرامش پیدا کنم.
۹. وقتی با احتمال وقوع چیزی ترسناک یا خطرناک برای خودم مواجه می‌شوم، باید در مورد آن وسواس داشته باشم و تلاش‌های دیوانه‌واری برای اجتناب از آن انجام دهم.
اگر به مشکلات بچسبم، در ذهن آگاهی خواهم ماند و می‌توانم به روشنی فکر کنم.
۱۰. من باید بتوانم از مسئولیت‌هایم اجتناب کنم و با مشکلات زندگی مقابله نکنم و همچنان احساس رضایت داشته باشم.
اجتناب یک استراتژی نیست؛ این فقط حل کردن تعارض اجتناب‌ناپذیر را به تعویق می‌اندازد.
۱۱. گذشته‌ی من مهم‌ترین بخش زندگی من است و باید همچنان به من دیکته کند که چه احساسی دارم و چه کاری انجام می‌دهم.
گذشته‌ی من پر از درس و نعمت است و می‌توانم از آن برای عالی کردن حال و آینده استفاده کنم.
۱۲. همه و همه چیز باید بهتر از آنچه هستند باشند، و اگر نباشند، افتضاح است.

می‌توانم به هر کسی اجازه دهم که روند خودش را داشته باشد.

۱۳. باید با کمترین کار ممکن و فقط با لذت بردن از خودم، تا حد امکان شاد باشم.

جریان زندگی فراز و نشیب دارد. بهتر است که من سوار ترن هوایی شوم. آنجاست که می‌توانم لذت را پیدا کنم.

وقتی «بایدهای» من شکسته می‌شوند

یکی از عوامل اصلی خشم، انعطاف‌ناپذیری ناشی از فهرستی طولانی از «بایدها» است. چه جامعه به من گفته باشد که اینطور است، چه خانواده‌ام، چه نهادهایی که مرا بزرگ کرده‌اند، یا حتی اگر خودم همه چیز را ساخته باشم، بایدها از ترس ساخته می‌شوند؛ ترس منجر به انعطاف‌ناپذیری می‌شود؛ انعطاف‌ناپذیری انتظارات غیرمنطقی و ناامیدی ایجاد می‌کند؛ و ناامیدی خشم ایجاد می‌کند. فقدان ذهن‌آگاهی ما را به مسیرهای کورکورانه تفکر، احساسات و عواطف سوق داده است. سپس به دیوارهای انتظارات غیرمنطقی برخورد می‌کنیم. «الان اوضاع اینطور است» آموزه مورد علاقه معلمان ذهن‌آگاهی مدرن است و می‌تواند در کاهش شدت این «بایدها» بسیار مؤثر باشد. هیچ راهی وجود ندارد که همه چیز باید باشد... آنها به سادگی هستند. این یک باور و مهارتی است که ما در طول این کتاب با هم خواهیم ساخت.

نگاهی به زیر کلاه «بایدها»

بیابید نگاهی دقیق‌تر به «بایدها» بیندازیم. همانطور که قبلاً اشاره کردم، خشم سعی دارد چیزی را منتقل کند، اما چه چیزی؟ در زیر لیست «بایدها» از قبل آمده است، و در زیر هر یک، یک آسیب احتمالی نهفته در پس این انتظار وجود دارد. آیا می‌توانید با هیچ‌کدام از آنها ارتباط برقرار کنید؟

1. من باید خوب عمل کنم و تأیید همه کسانی را که برایم مهم هستند، دریافت کنم، در غیر این صورت فردی بی‌ارزش خواهم بود.

می‌ترسم هیچ‌کس هرگز فکر نکند که من به اندازه کافی خوب هستم.

2. دیگران باید با من مهربان و منصفانه رفتار کنند، در غیر این صورت بد هستند.

می‌ترسم مردم مرا نامهربان ببینند.

۳. باید زندگی آسان و لذت‌بخشی داشته باشم، وگرنه اصلاً نمی‌توانم از زندگی لذت ببرم.

می‌ترسم اگر کارهای سخت را امتحان کنم، شکست بخورم.

۴. همه افرادی که برایم مهم هستند باید مرا دوست داشته باشند و مرا تأیید کنند، وگرنه وحشتناک خواهد بود.
از تنها بودن می‌ترسم.

۵. باید فردی موفق باشم، وگرنه بی‌ارزش خواهم بود.
می‌ترسم همین‌طور که هستم، دوست‌داشتنی نباشم.

۶. هیچ‌کس نباید هرگز رفتار بدی داشته باشد، و اگر این کار را بکند، باید او را محکوم کنم.
از قضاوت شدن می‌ترسم.

۷. نباید از به دست آوردن آنچه می‌خواهم ناامید شوم، و اگر اینطور شود، وحشتناک خواهد بود.
باید موفق باشم تا دوست داشته شوم.

۸. وقتی اوضاع سخت است و تحت فشار هستم، باید بدبخت باشم و هیچ کاری نمی‌توانم در این مورد انجام دهم.
اجازه ندارم خوشحال باشم.

۹. وقتی با احتمال وقوع اتفاقی ترسناک یا خطرناک برای خودم مواجه می‌شوم، باید در مورد آن وسواس پیدا کنم و تلاش‌های دیوانه‌واری برای اجتناب از آن انجام دهم.
واقعیت ترسناک است و من نمی‌توانم به تو بگویم که چنین احساسی دارم.

۱۰. باید بتوانم از مسئولیت‌هایم اجتناب کنم و با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم نکنم و همچنان احساس رضایت داشته باشم.
می‌ترسم که مرا ضعیف و ناتوان ببینی.

۱۱. گذشته‌ی من مهم‌ترین بخش زندگی من است و باید به من دیکته کند که چه احساسی دارم و چه کاری انجام می‌دهم.



من بدون داستانم هیچ هویتی ندارم.

۱۲. همه و همه چیز باید بهتر از آنچه هستند باشند، و اگر نباشند، افتضاح است.

من به اندازه کافی خوب نیستم، و تو این را خواهی فهمید.

۱۳. باید با کمترین کار ممکن و فقط با لذت بردن از خودم، تا حد امکان خوشحال باشم.

جریان زندگی فراز و نشیب دارد. بهتر است که من سوار ترن هوایی شوم. آنجاست که من لذت را خواهم یافت.

تمرین: محرک‌ها، بخش ۲

برخی از محرک‌های شخصی را در جدولی بنویسید. در کنار هر کدام، یک نیاز احتمالی، یک انتظار واقع‌بینانه که می‌توانید آن را با آن جایگزین کنید و یک آسیب اساسی که در زیر پوشش محرک وجود دارد را بنویسید.

رویدادهای محرک نظارت

دو تمرین محرک اول شما، پایه و اساس این تمرین هفتگی برای ردیابی جدیدترین محرک‌های شما را بنا نهاده است. در نموداری هرگونه رویداد محرکی را که در طول هفته گذشته رخ داده است، علامت‌گذاری کنید و احساسات و افکار خود را در طول رویداد پیگیری کنید. ما این تمرین را در سراسر کتاب تکرار خواهیم کرد تا آگاهی از خشم، واکنش‌ها و پاسخ‌های شما افزایش یابد و رشد و پیشرفت شما پیگیری شود.

سخن پایانی این فصل

در این مرحله، ما درکی از چیستی خشم، چگونگی بروز آن، عوامل محرک آن و چگونگی کمک ذهن‌آگاهی به مدیریت آن داریم. قرار دادن ذهن‌آگاهی بر عوامل محرک، سبک‌های خشم و سطوح خشم روزانه‌مان، ما را به جایی می‌رساند که می‌توانیم جعبه ابزار مدیریت خشم خود را عمیق‌تر و گسترده‌تر کنیم. در بخش بعدی سفرمان، ذهن‌آگاهی را به شیوه‌ای از زندگی تبدیل خواهیم کرد که خشم را کاهش داده و رفاه را افزایش می‌دهد.

بخش دوم

مهارت‌هایی برای غلبه بر خشم و مدیریت احساسات قدرتمند



چه می‌شد اگر می‌توانستید در خشم مداخله کنید و قدرت آن را از طریق آگاهی بر خود بازپس بگیرید؟ چگونه می‌توانید این انرژی را مهار و به نفع خود هدایت کنید؟ در این بخش مفاهیم و مهارت‌هایی را یاد خواهیم گرفت که به شما کمک می‌کند دقیقاً همین کار را انجام دهید.

فصل ۳

شما خشم خود نیستید

وقتی خشمگین هستیم، با آن آمیخته می‌شویم؛ فکر می‌کنیم که خشم، خود ماست. جدایی وجود ندارد. اما شما خشم خود نیستید. شما صرفاً یک الگوی پاسخ ناکارآمد به تهدیدهای درک‌شده را تجربه می‌کنید. هرچه بیشتر تمرین کنیم که خشمگین نباشیم، بیشتر می‌توانیم با مهارت و مهربانی به چالش‌های زندگی پاسخ دهیم. این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه از آن جدا شوید و درک کنید که شما خشم خود نیستید.

در فصل ۲، شما شروع به ردیابی خشم خود در مقیاس ۰ تا ۱۰ کردید و متوجه تغییرات ظریف سطح خشم خود از روز به روز، ساعت به ساعت، لحظه به لحظه شدید. این تمرین و بسیاری از آنچه در این فصل یاد خواهیم گرفت، به یک مفهوم و مهارت مهم خلاصه می‌شود: آگاهی.

بررسی خشم

به سرعت خودتان را بررسی کنید تا ببینید خشم شما در حال حاضر در مقیاس ۰ تا ۱۰ در کجا قرار دارد. چرا فکر می‌کنید در عدد فعلی خود هستید؟ توجه کنید که آیا از ابتدای کتاب تا به حال تغییری در خودتان مشاهده کرده‌اید و آیا تصویر واضح‌تری از عدد مورد نظرتان به طور منظم دارید. عدد خود را روی نمودار علامت بزنید و از خطوط زیر آن برای نوشتن چند فکر در مورد اینکه چرا به آن عدد رسیده‌اید استفاده کنید.

خشم و آگاهی

قدرت آگاهی ساده در سنت‌های خرد در طول هزاره‌ها مورد بررسی قرار گرفته است و در دوران مدرن به یک موضوع مهم مراقبه در بسیاری از عرصه‌ها، چه شخصی و چه حرفه‌ای، تبدیل شده است. ما به دلیل سرعت زندگی مدرن مجبور شده‌ایم عمیقاً به وضعیت شکننده آگاهی خود نگاه کنیم. ورود دستگاه‌ها به تجربه لحظه به لحظه ما، توانایی ما را برای حفظ آگاهی به نهایت حد خود رسانده است. اطلاعات از هر نوع، از جمله اطلاعات بسیار احساسی، که روزانه با آنها بمباران می‌شویم، ما را تحت فشار و آسیب‌پذیر قرار می‌دهد. اگر خبر خوبی وجود داشته باشد که بتوانیم از همه اینها استخراج کنیم، این است که ما مجبور شده‌ایم، چه به عنوان افراد و چه به عنوان یک جمع، اذعان کنیم که یافتن راه‌هایی برای پرورش آگاهی اکنون غیرقابل مذاکره است. این برای سلامت عاطفی، روانی، معنوی و اجتماعی ما بسیار مهم است. این محدود به کار ما با خشم نیست، اما در اینجا کاملاً مشهود است. کلمه انگلیسی ذهن آگاهی (mindfulness) در سال ۱۸۸۱ وارد فرهنگ لغت شد و ترجمه‌ای از یک کلمه سانسکریت به معنای «آگاهی» است - به طور خاص‌تر، «بازگشت به آگاهی». با این تعریف، آگاهی مهارتی است که می‌توانیم آن را پرورش دهیم، نه یک تعامل منفعل. چه چیزی ما را از آگاهی دور می‌کند؟ تعدادی از عوامل ذهنی و عاطفی در این امر دخیل هستند - و خشم نقش اصلی را ایفا می‌کند. از آنجایی که آنچه ما به عنوان خشم تجربه می‌کنیم توسط بخش‌های ابتدایی‌تر مغز که به بقا گرایش دارند هدایت می‌شود - و بخش‌هایی از مغز که می‌توانند آگاهی از حالات ذهنی و محیط کلی ما

را حفظ کنند، می‌توانند در طول آن فرآیند جنگ یا گریز از کار بیفتند - منطقی است که خشم منجر به کمبود آگاهی شود. بنابراین، هدف ما در این کتاب و در زندگی‌مان یافتن راهی برای بازگشت به آگاهی است. این وظیفه‌ای است که در مداخلات کوتاه‌مدت و بلندمدت ما بر خشممان، جلوه‌های متفاوتی دارد.

آگاهی از خشم

آگاهی از خشم چگونه به نظر می‌رسد؟ پاسخ در حقیقت بدن و ذهن ما نهفته است. مغز عاطفی ما و مغز مارمولکی بسیار واکنش‌پذیر ما واقعاً نمی‌خواهند بشنوند که ذهن منطقی چه می‌گوید. و وقتی به اندازه کافی فعال می‌شویم، جریان خون به بخش منطقی مغز به معنای واقعی کلمه کند یا حتی متوقف می‌شود. در آن مرحله، نه تنها هیچ اختیاری بر افکار و اعمال خود در لحظه نداریم، بلکه ممکن است خاطره منسجمی از آن رویداد را نیز حفظ نکنیم. این امر باعث می‌شود رویداد خشم‌آور همچنان به خودی خود ما را آزار دهد و همچنین هرگونه رویداد و واکنشی را که در آینده شباهتی به آن دارد، تشدید کند. این چرخه می‌تواند باورهای تحریف‌شده‌ای ایجاد کند.

آگاهی از خشم یک فرآیند دو مرحله‌ای است. ما باید از نحوه عملکرد بدن خشمگین آگاه شویم تا بتوانیم بر آن آگاهی پیدا کنیم و با مهارت با آن کار کنیم. و سپس می‌توانیم روی اثرات تحریف‌شده بر ذهن منطقی کار کنیم.

نکته اضطراری

گاهی اوقات فقط باید از چه کسی می‌خواهد میلیونر شود؟ استفاده کنیم. استراتژی برای مدیریت خشم در لحظه: با یک دوست تماس بگیرید.

یک نکته مهم اینجا وجود دارد. رفتن پیش یک دوست برای ابراز وجود، ابزار مفیدی است، اما نه اگر آن دوست کسی باشد که در کمک به شما در تشدید اختلافات و شعله‌ور کردن آتش خشم شما تخصص داشته باشد. بسیاری از ما برای جنبه‌های مختلف زندگی‌مان، گروه‌های دوستی مختلفی داریم. دوستانی وجود دارند که برای تفریحات بی‌دردسر به سراغشان می‌روید و دوستانی که برای مسائل عمیق‌تر زندگی به سراغشان می‌روید. داشتن دوستانی که بتوانید به سراغشان بروید و علاقه‌مند به کمک به شما در کاهش استرس و رهایی از حالت خشم باشند، بسیار ارزشمند است. فرد مناسب می‌تواند حالت ذهن آگاهی رابطه‌ای را فراهم کند و همکاری با یکدیگر می‌تواند به شما در بازگشت به آگاهی تجسمی کمک کند.

تحمل ناکامی

دلیل بسیار خوب دیگری هم وجود دارد که چرا آگاهی توسط خشم سرکوب می‌شود. خشم یکی از آن احساساتی است که ناخوشایند و دشوار است. در واقع، اکثر مشکلات و تشخیص‌های بالقوه ما نتیجه ناتوانی در کنار آمدن با حالات ذهنی دشوارمان و عبور از آنها است.



در اینجا چند سناریو وجود دارد که با این توصیف مطابقت دارند: شما در اتاق هتل با خانواده‌تان هستید؛ فقط یک تلویزیون و یک کنترل از راه دور وجود دارد - و چهار نفر مختلف چهار برنامه مختلف را درخواست می‌کنند. شما در ترافیک هستید، در راه مصاحبه شغلی هستید و می‌دانید که دیر خواهید رسید و فرصت ایجاد یک برداشت خوب را از بین می‌برید. کسی را پیدا می‌کنید که معتقدید عشق زندگی شماست و او به شما می‌گوید "این تو نیستی، من هستم".

چه این دوری، ناامنی مالی احتمالی یا ناامیدی در بالاترین سطح زندگی عاشقانه شما باشد، اینها خالقان بالقوه احساسات دشوار هستند. این احساسات طبیعی هستند و اغلب محتوای محرک‌ها، این احساسات را توجیه‌پذیر می‌کند. چیزی که ممکن است کم داشته باشیم، توانایی تحمل این احساسات قوی به گونه‌ای است که به ما اجازه دهد انرژی آنها را درک کنیم، احساسشان کنیم و سپس رهاشان کنیم. آموزه‌های باستانی ذهن آگاهی می‌گویند که ما مطلقاً قادر به اجتناب از درد زندگی نیستیم، اما می‌توانیم لایه اضافی رنجی را که بر آن می‌گذاریم، برطرف کنیم. این درد تماشا نکردن برنامه‌ام نیست که به اندازه نظر من در مورد باختن آن نبرد با اعضای خانواده‌ام و سپس هرگونه مقاومت در برابر ناخوشایندی آن فقدان، مشکل‌ساز است. این دیر رسیدن نیست که مرا می‌کشد، بلکه تمرکز من بر این است که داور همه چیز در مورد اولین برداشت من باشد و نه چیزی که به راحتی برای مصاحبه‌کننده توضیح داده شود. و این عذاب از دست دادن عشق نیست، بلکه ممکن است به اندازه باورهای تاریخی در مورد خودم باشد که به طور ناخودآگاه تأیید می‌شوند و مرا در حالت سازش‌یافته‌ای از جنگ یا گریز به سمت شخصی که مرا ترک کرده یا به خودم رها می‌کنند، باشد.

این احساسات قوی، از جمله خشم، بخشی از زندگی هستند و به نفع من است که یاد بگیرم چگونه با آنها زندگی کنم. ما به عنوان انسان، دارایی‌های فوق‌العاده‌ای در این زمینه داریم. می‌توانیم در مورد مسائل به طور کامل فکر کنیم. می‌توانیم تصمیم بگیریم، از جمله در مورد اینکه تمرکز خود را کجا قرار دهیم. می‌توانیم به چیزها معنا ببخشیم. می‌توانیم در مورد ماهیت واقعیت و زندگی خود در سطحی عمیق از تجربیاتمان، مثبت و منفی، خوشایند یا ناخوشایند، بیاموزیم. با این حال، تنها راهی که می‌توانیم از این دارایی‌ها بهره ببریم، پرورش آنهاست. ما باید نقش فعالی در ایجاد آگاهی از حالات احساسی خود داشته باشیم تا بتوانیم از بقیه مغز خود برای مراقبت از خود در حین عبور از این حالات احساسی استفاده کنیم.

این توانایی تحمل ناکامی نامیده می‌شود که به عنوان تحمل پریشانی نیز شناخته می‌شود. ناکامی یکی از مترادف‌های خشم است، پلی به حالات خشم عمیق‌تر و عمل کردن از روی خشم.

پریشانی می‌تواند هر نوع استرس یا پریشانی، هر حس ناخوشایند، هیجان یا شناخت یا هر احساس قوی که می‌تواند منجر به عمل کردن شود، از جمله عمل کردن در حالت خشم، را توصیف کند. تمرین‌های ذهن آگاهی از بهترین ابزارهایی هستند که برای افزایش توانایی‌مان در مقابله با پریشانی و ناامیدی در اختیار داریم.

تمرین: RAIN

اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط معلم ذهن آگاهی، میشل مک‌دونالد، توصیف شد، مخفف RAIN به معنای تشخیص، اجازه دادن، بررسی و پرورش است. در اینجا توصیفی از RAIN ارائه شده است که می‌توانید به عنوان یک تمرین از آن استفاده کنید و آن را در مورد هر چیزی که در حال حاضر برایتان دشوار است، به کار ببرید.

تشخیص: اولین قدم برای رسیدن به آگاهی یا بازگشت به آگاهی، تشخیص آنچه اتفاق می‌افتد است. یک ابزار اساسی در جعبه ابزار ذهن آگاهی، توانایی برچسب‌گذاری یک تجربه به منظور شروع فرآیند جدا کردن خودمان از آن است.

به عنوان مثال، ممکن است احساس داغی را در گلویم از خشمی که در حال فوران است تشخیص دهم. برچسبی را پیدا کنید که به شما کمک کند احساس یا هیجان یا شناخت را به همان شکلی که هست ببینید: یک موقعیت موقت که قرار است بگذرد و نیازی به ارتباط با احساسات، هیجانات و شناخت‌های بیشتر ندارد. لحظه‌ای که گرما را در گلویم، یا احساس خشم، یا فکر اینکه خیلی عصبانی هستم تشخیص دهم، می‌توانیم با آن کار کنیم. همین الان توجه کنید که آیا چیزی در تجربه شما ناخوشایند است یا خیر، و ببینید آیا می‌توانید آن را به طور کلی برچسب‌گذاری کنید.

پذیرش: آن عامل اول شناخت، یک عامل تعیین‌کننده است. با این حال، اگر با این عامل دوم دنبال نشود، آن شناخت ممکن است در هیاهوی احساسات، خاطرات، عواطف و افکار مرتبط محو شود. این عامل برای اکثر افراد، به ویژه کسانی که در ذهن آگاهی یا مدیریت خشم تازه‌کار هستند، بسیار دشوار است. در اینجا ما اجازه می‌دهیم که این تجربه، هر چه که باشد، دقیقاً همانطور که در این لحظه است، باشد. ما به آن اجازه می‌دهیم که باشد. ما احساس، حس، هیجان، شناخت یا موقعیت را می‌پذیریم. در بهبودی ۱۲ مرحله‌ای، ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید: "پذیرش، پاسخ تمام مشکلات من امروز است." در این برنامه‌ها، بسیاری از افراد با پذیرش مشکل دارند و احساس هماهنگی بیشتری با آگاهی از مرحله اول و عمل مرحله سوم دارند. ممکن است احساس کنید که اگر خشم یا احساسات مرتبط با آن را بپذیرید، شما را از پا در خواهد آورد. این روشی است که در تمام زندگی شما بوده است، یا حداقل به نظر می‌رسد. حقیقت این است که وقتی با عناصر دیگر RAIN احاطه می‌شوید، این به فرصتی برای شما تبدیل می‌شود تا در برابر ناخوشایندی مقاومت کنید و سپس آن را در آگاهی نگه دارید تا زمانی که تغییر کند. اعتیاد دوباره مثال خوبی است. بسیاری از افراد از مواد استفاده می‌کنند تا احساسی را از بین ببرند یا آن را حتی برجسته‌تر کنند تا بتوانند آن را بروز دهند. در اینجا گزینه دیگری وجود دارد: بگذارید احساس بباید، تشخیص دهید که اینجا است و اجازه دهید در آگاهی آگاهانه شما باقی بماند. ببینید آیا چیزی که با آن کار می‌کنید، پس از تشخیص، اکنون می‌تواند اجازه داده شود همین حالا، همانطور که هست، اینجا باشد. در حال حاضر، اینطور است.

بررسی کنید: این عامل سوم در این فرآیند نیز حیاتی است. شاید اگر به سادگی اجازه دادن را متوقف می‌کردیم، تشخیص همچنان از بین می‌رفت و ما دوباره آسیب‌پذیر می‌شدیم. ما می‌خواهیم روند ذهن آگاهی خود را ادامه دهیم و کمی عمیق‌تر کاوش کنیم. با انجام این کار، در سطوح مختلف کار می‌کنیم. تمرکز خود را عمیق‌تر می‌کنیم، که کلید کیت ذهن آگاهی ماست. ما همچنان به نئوکورتکس خود، بخش خردمند ذهنمان، تکیه می‌کنیم و بدین ترتیب آن را فعال نگه می‌داریم و به ما اجازه می‌دهیم تا حقیقت ناپایداری وضعیت فعلی ذهن خود را بیشتر ببینیم. ما در مورد حس، عاطفه، شناخت یا موقعیت بیشتر یاد می‌گیریم و با یادگیری بیشتر در مورد آن، به گونه‌ای آشنا می‌شویم که به ما امکان می‌دهد دفعه بعد حتی زودتر و با آرامش بیشتری مداخله کنیم.

به جای اینکه توسط تجربه اولیه در موجی از خاطرات، افکار، احساسات و باورهای مرتبط غرق شویم، از پایه تشخیص استفاده می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تجربه موجود را عمیق‌تر بررسی کنیم. ببینید آیا می‌توانید این کار را با مسئله‌ای که اکنون به آن نگاه می‌کنید انجام دهید. پس از تشخیص آن به همان شکلی که هست و اجازه دادن به آن برای لحظه‌ای، آن را با روحیه کنجکاوی بررسی کنید. این چیست؟

پروورش: وقتی همه این کارها انجام شد، شما بخش زیادی از مسیر را طی کرده‌اید. در برخی از سنت‌های ذهن آگاهی، از این به عنوان کار یک جنگجوی معنوی یاد می‌شود. دلیلی برای این امر وجود دارد. فقط برای تصمیم به حرکت به سمت شناخت، قدرت، شجاعت و انرژی زیادی لازم است. خشم و سایر احساسات قوی می‌توانند بسیار جذاب باشند و به نظر می‌رسد تسلیم شدن در برابر انبوه احساسات، حس‌ها و شناخت‌های مرتبط آسان‌تر است. بنابراین، پس از یک لحظه یا ساعت یا روز سخت انجام تمرین RAIN، باید از خودمان مراقبت کنیم. بخش بزرگی از این فرآیند، تمرین شفقت به خود است. شفقت ممکن است کلمه‌ای بیش از حد استفاده شده به نظر برسد، اما من دیده‌ام که وقتی صحبت از خود می‌شود، از آن به اندازه کافی استفاده

نمی‌شود. شفقت، اذعان به رنجی است که متحمل می‌شویم و سپس به کارگیری هر آنچه که ذهن، بدن و روح ما را پرورش می‌دهد. این می‌تواند از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی مستقیم بیشتر، به ویژه تمرین‌هایی مانند مراقبه عشق‌ورزی-مهربانی، تمرینی که در آن ما عمداً و به شیوه‌ای متمرکز، افکار مهربانانه و عاشقانه را به سمت خود هدایت می‌کنیم، حاصل شود. این می‌تواند از طریق یک عمل فیزیکی مانند ورزش، حمام، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای با یک دوست یا کلاس یوگا حاصل شود. ابراز شفقت به خود پس از انجام این کار، سیستم عصبی ما را تثبیت می‌کند و تشخیص، اجازه دادن و بررسی را به اتمام می‌رساند. اکنون ما یک تجربه ذهن‌آگاهی احشایی داریم که ممکن است با گذشت زمان بیشتر و بیشتر در دسترس باشد و انگیزه بیشتری برای شروع داشته باشیم، زمانی که احساس قوی بعدی بروز می‌کند. پس از بررسی مشکل فعلی خود، ببینید به چه پرورشی نیاز دارید. چگونه می‌توانید در این لحظه به خودتان شفقت نشان دهید؟ در زیر یک سناریوی مثالی با استفاده از تمرین RAIN آورده شده است.

تشخیص

من به خاطر دعوائی که دیشب با دوستم تلفنی داشتم، در حال جوشیدن هستم.

اجازه دهید

به مدت پنج دقیقه در مراقبه نشستم و نفس و بدنم را به اندازه‌ای آرام کردم که بتوانم احساس آسیب و تنش در بدنم را بپذیرم.

بررسی کنید

وقتی به تنش بدنم نگاه کردم، دیدم که افکارم را تغذیه می‌کند، و بنابراین آن را رها کردم حتی بیشتر. پخش مجدد نوار بحث را متوقف کردم و به بینشی در مورد جایی که در این بحث مقصر بودم، رسیدم.

پرورش

می‌توانم از بحث و احساس شخصی بودن آن دست بکشم. قصد دارم کمی بنویسم تا ببینم چگونه می‌توانم به دوستم برگردم و از نقش خودم در تشدید آن عذرخواهی کنم، و سپس با سگم وقت خواهم گذرانم.

حالا سعی کنید از دفتری برای پیگیری مشکل خودتان استفاده کنید.

شما خشم خود نیستید

هدف از تمرین RAIN و سایر مهارت‌های ذهن‌آگاهی که مستقیماً با خشم سروکار دارند چیست؟



آنها به شما کمک می‌کنند تا درک کنید که خشم شما یک تجربه زودگذر است که می‌توانید آن را به طور بی‌طرفانه مشاهده کنید. آنقدرها هم که به نظر می‌رسد دله‌آور نیست. به خشم خود در 10 دقیقه پیش نگاه کنید. کجاست؟ 10 ماه پیش چطور؟ در آن زمان از چه چیزی عصبانی بودید؟ ده سال پیش؟

باز هم، برخی از این احساسات یا ایده‌های خشم ممکن است ادامه داشته باشند، اما با بررسی بیشتر، می‌توانید ببینید که چگونه احساسات خشم و همچنین سایر احساسات قوی شما بوجود آمده و سپس از بین رفته‌اند.

از آنجایی که این را درست می‌دانیم، می‌توانیم آن حقیقت را دوست خود بدانیم و از آن برای انتخاب افزایش ذهن آگاهی خود استفاده کنیم. اگر بتوانیم تشخیص دهیم که خشم ما یک تجربه زودگذر است، می‌توانیم آن را برای درگیری محدودش بپذیریم، آن را با گشودگی و کنجکاوای بررسی کنیم و سپس خودمان را به تعادل و آرامش برگردانیم.

این مهارت آگاهی چه کاری برای ما انجام می‌دهد؟ ما را به لحظه حال می‌آورد. به هر کسی که با درمان سلامت روان، روانشناسی مثبت، ذهن آگاهی یا طیف گسترده‌ای از سنت‌های معنوی و مذهبی آشنایی دارد، دستور داده شده است که راهی برای بودن در لحظه حال پیدا کند. ارزش لحظه حال گاهی اوقات از نظر یک فرد مبتدی که ذهن آگاهی را تمرین می‌کند، پنهان می‌ماند. سال‌هاست که ممکن است هر راه، شکل یا صورتی برای کمک به فرار از لحظه حال پیدا کرده باشم. با این حال، حقیقت این است که این لحظه تنها لحظه در حال وقوع است. گذشته قبلاً گذشته است و آینده ناشناخته است و هنوز اینجا نیست. پشیمانی از گذشته و نگرانی از آینده ما را از تجربه لحظه حال خارج می‌کند. آنها همچنین می‌توانند ما را به سمت افکار و احساسات خشم سوق دهند. سفر به عقب یا جلو در ذهنمان، ما را از نقطه نظر خارج می‌کند، از ذهن آگاهی و آگاهی خارج می‌کند و به جنگلی که بودایی‌ها آن را "ذهن میمونی" می‌نامند، وارد می‌کند، از شاخه‌ای به شاخه دیگر از فکر به فکر به احساس به هیجان و دوباره به فکر. به عبارت دیگر، تفکر گذشته یا آینده می‌تواند ما را به سمت خشم و سایر احساسات قوی که توسط ذهن میمونی تشدید می‌شوند، سوق دهد. بنابراین، ما می‌خواهیم به این لحظه حال توجه کنیم تا در این لحظه حال بمانیم. چه اتفاقی می‌افتد اگر این کار را به طور منظم انجام ندهیم؟

زندگی در گذشته: زخم‌های قدیمی و رنجش‌های گذشته

وقتی برای اولین بار با بهبودی ۱۲ قدمی آشنا شدم، به قدم‌ها نگاه کردم و دیدم که نقطه اتکای کل تجربه، قدم چهارم است که یک «فهرست اخلاقی جستجوگر و بی‌پاک» می‌سازد. در قلب این فهرست، فهرستی از رنجش‌ها قرار داشت. به یک معنا، رنجش‌ها، حملات خشمی هستند که پرورش داده می‌شوند و نزدیک نگه داشته می‌شوند تا زمانی که به حالت خشم دائمی تبدیل شوند. گاهی اوقات می‌تواند بی‌وقفه بسوزد؛ گاهی اوقات زمزمه‌ای آرام در پس‌زمینه تجربه است که اعمال فعلی ما را از مکانی عمدتاً ناخودآگاه رنگ‌آمیزی می‌کند.

بعد از مدت کوتاهی در الکی‌های گمنام، دوباره به قدم‌ها نگاه کردم و متوجه چیزی شدم. ۱۲ قدم اساساً یک برنامه مدیریت خشم هستند. می‌گویند: «رنجش‌ها مجرم شماره یک هستند». این یک زنگ بیدارباش بزرگ بود. آیا واقعاً درست بود که مدیریت خشم من قرار بود کلید تمام بهبودی من، از اعتیاد و غیره باشد؟ امروز سپاسگزارم که همزمان با این نوع بهبودی، به ذهن آگاهی نیز رسیدم.

بودا به سه سمی که بر انسان تأثیر می‌گذارند اشاره کرد: حرص، خشم و توهم.

خشم در میان این پویایی قرار دارد و جایگاه خود را حفظ می‌کند، زیرا وقتی آنچه را که می‌خواهم به دست نمی‌آورم، ممکن است عصبانی شوم، وقتی چیزی که نمی‌خواهم از بین نمی‌رود، می‌توانم عصبانی شوم و وقتی توهم من شکست می‌خورد... شما



متوجه منظور می‌شوید. بنابراین، این را می‌توان به این خلاصه کرد: «من آنچه را که می‌خواهم می‌خواهم»، «من می‌خواهم آنچه را که نمی‌خواهم از بین ببرم» و «من با این باور که اگر بتوانم آن دوگانه خاص را مدیریت کنم، خوشحال خواهم شد».

خب، در مورد این رنجش‌های دیرینه چه؟ برخی از زخم‌ها بسیار عمیق هستند و محصول آسیب‌های عمیق می‌باشند. درخواست از کسی که بدون حمایت‌های مناسب، آن رنجش‌ها را یکدفعه "رها" کند، در واقع می‌تواند آسیب بیشتری ایجاد کند. اگر رنجش‌هایی دارید که به آسیب‌های قدیمی مربوط می‌شوند و می‌توان آنها را آسیب‌زا دانست و از علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا سایر مشکلاتی که از زخم‌های عاطفی درمان نشده ناشی می‌شوند، رنج می‌برید، قطعاً به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. این فقط تلاش من به عنوان یک پزشک نیست که مبانی من را پوشش می‌دهد؛ این توصیه حرفه‌ای عمیق من بر اساس تجربه شخصی و بالینی است. با این اوصاف، اکنون زمان خوبی برای شروع کار اولیه روی رنجش‌های دیرینه است. هنگامی که این خاطرات در سطح آگاهی آگاهانه قرار گرفتند، می‌توانیم ذهن‌آگاهی را همانطور که می‌توانیم برای مشکلاتی که در لحظه ایجاد می‌شوند، به کار ببریم، روی آنها نیز اعمال کنیم. من از رنجش مرتبط با رنجش قدیمی آگاه می‌شوم. اجازه می‌دهم همانطور که هست، همانطور که بوده است، باشد، سپس آن را بررسی می‌کنم. ممکن است رشته‌هایی را که به شکل یک توپ در هم تنیده‌اند پیدا کنم، و از طریق آشکار کردن عناصر رنجش، بتوانم عناصر و رنجش را به طور کلی التیام بخشم. و می‌توانم در طول این فرآیند و پس از اتمام کار، از خودم مراقبت کنم. در اینجا یک تمرین سریع وجود دارد که می‌توانید برای شروع این فرآیند رها کردن رنجش‌ها انجام دهید. باز هم، لازم نیست فوراً به انتهای عمیق استخر بروید تا این کار را انجام دهید. با سه تا پنج رنجش که در سطحی هستند که در حال حاضر می‌توانید مدیریت کنید، شروع کنید. همانطور که از طریق این فرآیند انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کنید و مهارت‌های ذهن‌آگاهی خود را توسعه می‌دهید، متوجه خواهید شد که می‌توانید بیشتر و بیشتر این مطالب را پردازش مجدد کنید.

رها کردن زخم‌های قدیمی و رنجش‌های گذشته

این تمرین از مهارت ذهن‌آگاهی برچسب‌گذاری برای شروع فرآیند رها کردن رنجش‌های خاصی که در خود نگه داشته‌ایم استفاده می‌کند.

برای این تمرین، بین سه تا پنج رنجشی را که در لحظه حال خشم شما را برمی‌انگیزد، بنویسید. در کنار نام شخص یا نهاد، دلیل وجود رنجش را بنویسید.

حالا یکی از رنجش‌ها را انتخاب کنید. در یک موقعیت راحت بنشینید و آن شخص یا نهاد را به آگاهی خود بیاورید. تا جایی که می‌توانید سه بار نفس عمیق بکشید. سپس به آن شخص یک برچسب کلی، مثلاً «رنجش» بدهید. این کلمه را به عنوان توصیف اصلی او در ذهن خود نگه دارید و به آرامی او را رها کنید، گویی ابری است که در آسمان در حال عبور است. اگر شخص از حرکت امتناع کرد، که ممکن است، به آرامی دوباره امتحان کنید. حتی می‌توانید او را در یک ابر فیزیکی یا روی آن قرار دهید، آن را «رنجش» بنامید و سپس رهاش کنید. بدن خود را بررسی کنید و متوجه هرگونه تفاوتی در احساسات جسمی خود شوید. ببینید آیا تسکینی وجود دارد یا خیر. اگر وقت دارید و می‌خواهید با رنجش دیگری کار کنید، راحت باشید. مانند هر تمرینی مانند این، پس از آن از خود مراقبت کنید - به روشی که سالم و سازگارانه به نظر برسد.

معضل بخشش در ذات خشم و به ویژه رنجش نهفته است. بسیاری از مردم با بخشش مشکل دارند زیرا معتقدند که این یک رویداد است، ترکیبی از «من تو را می‌بخشم» یا «من تو را نمی‌بخشم». بسیاری از معلمان معنوی باستانی و مدرن، از جمله معلمان ذهن آگاهی، اهمیت بخشش را در بهبود خشم، چه در درازمدت و چه در کوتاه‌مدت، مورد تأکید قرار داده‌اند.

ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا بخشش را در یک پیوستار، به عنوان یک فرآیند ببینیم نه یک رویداد.

بخشش می‌تواند چیزی باشد که باید برای خودمان، برای دیگران یا برای هر دو داشته باشیم. اغلب

چرخه خشم شامل خالی کردن خشم ما از دیگران است که منجر به خشم از خودمان به خاطر انجام آن کار می‌شود و به دنبال آن، خالی کردن خشم ما از دیگران به دلیل آن درد و به دنبال آن... دوباره، شما تصویر را درک می‌کنید. بخشش می‌تواند در هر نقطه‌ای از این چرخه اعمال شود. بنابراین، اینکه از کجا شروع می‌کنید مهم نیست، چه بخشش خود باشد و چه بخشش دیگری. نکته مهم این است که

ما تمایل به در نظر گرفتن امکان بخشش را در خود ایجاد کنیم.

مانند تمرین قبلی در مورد رها کردن رنجش‌ها، می‌توانیم از چیزهای کوچک شروع کنیم. لازم نیست بدترین بدترین‌ها را به صورت ناگهانی و احتمالاً سطحی ببخشیم تا کار انجام شود. ما فقط باید درک کنیم که حتی افکار و اعمال کوچک بخشش، جهت افکار و نیات ما را در آینده تغییر می‌دهد. اگر بتوانم خودم یا دیگری را ببخشم، اکنون حداقل برای لحظه‌ای متعهد شده‌ام که در رابطه با درد، متفاوت فکر و عمل کنم. می‌توانم از تمام آنچه در مورد درد خودم می‌دانم استفاده کنم تا شاید درد کسی را که به گونه‌ای رفتار کرده که باعث عصبانیت من شده است، درک کنم. و می‌توانم به همان درک از انسانیت مشترکمان تکیه کنم تا خودم را به خاطر ابراز خشم نسبت به دیگران ببخشم. این انسانی است. من در یک فرآیند هستم. و می‌توانم خودم و همچنین دیگران را، کم کم، لحظه به لحظه، ببخشم. با گذشت زمان، بخشش ایجاد می‌شود و می‌تواند به سمت موقعیت‌های دیگر، افراد دیگر، جنبه‌های دیگر خودم، ساطع شود.

شرم

علاوه بر ترس یا بیزاری از بخشش، نیروی بسیار قدرتمند دیگری که باید در کار مدیریت خشم خود با آن مقابله کنیم، شرم است. شرم را به عنوان تمام چیزهایی که به عنوان غیرقابل بخشش می‌دانیم و در یک توپ بزرگ جمع شده‌اند، در نظر بگیرید. حتی ممکن است یک حس فیزیکی از محل استقرار آن شرم داشته باشیم که توسط مجموعه‌ای از موقعیت‌ها، افراد یا استرس‌های درونی ممکن ایجاد می‌شود. اگرچه چیزی وجود دارد که بسیاری از معلمان معنوی و روانشناسی آن را شرم سالم نامیده‌اند، شرم ناسالم می‌تواند محرک خشم ما باشد. شرم را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای اصلی از دروغ‌ها و تحریف‌های شناختی در نظر گرفت که در طول زمان به ایده‌های ملموس در مورد خود به عنوان بی‌ارزش، بد، به اندازه کافی خوب نبودن یا هر تعداد دیگری از باورهای منفی تبدیل شده است. شرم، نسخه‌ای متراکم و به ظاهر ثابت از باورهای تحریف‌شده در مورد خود است، همانطور که کینه، نسخه‌ای متراکم و به ظاهر ثابت از پاسخ خشم است. بنابراین، سفر رهایی از شرم از طریق ذهن آگاهی و سایر شیوه‌ها، طولانی خواهد بود و با مهارت‌های ذهن آگاهی جدیدمان می‌توانیم متوجه شویم که ماهیت شرم ما چیست، می‌توانیم متوجه شویم که در کجای بدن و ذهن ما قرار دارد و می‌توانیم لحظه به لحظه با این فرآیند مدیریت خشم پیش برویم و در عین حال تحریف‌های شرم را از بین ببریم.



فرآیند بخشش می‌تواند با استفاده از تمرین ذهن آگاهی آغاز و هدایت شود. مراقبه کوتاه زیر می‌تواند به شما کمک کند تا روی بخشش خود و دیگران کار کنید.

در یک موقعیت راحت بنشینید. می‌توانید چشمان خود را ببندید، اما اگر این کار برای شما راحت‌تر یا راحت‌تر است، می‌توانید چشمان خود را باز نگه دارید. اگر چشمانتان باز است، آنها را نیمه بسته و با زاویه ۴۵ درجه به پایین قرار دهید و فقط به نقطه‌ای که در مقابل شماست خیره شوید. سه نفس عمیق بکشید، تا جایی که می‌توانید. به احساسات بدن خود در برابر سطوح، کمربان در برابر صندلی، پاها روی زمین، هر نقطه تماس دیگری توجه کنید. به خودتان اجازه دهید هر یک از آن نقاطی را که احساس می‌کنید در حالت تعادل هستند، متوجه شوید. اگر احساس تعادل ندارید، با کمترین قضاوت ممکن به آن توجه کنید.

حالا شخصی را که می‌خواهید ببخشید به ذهن بیاورید. به هرگونه تغییر در احساسات بدن خود هنگام انجام این کار توجه کنید. وقتی آماده شدید، در ذهنتان به آرامی به این شخص بگویید: «من تو را به خاطر اعمال غیرماهرانه‌ای که احساس کردم مضر هستند می‌بخشم. می‌دانم که درد تو مثل درد من است. من تو را می‌بخشم.» چند نفس عمیق بکشید و به هرگونه تغییری در بدن خود توجه کنید. این عبارت را هر چند بار که نیاز دارید تکرار کنید. می‌توانید این مراقبه را کوتاه، پنج دقیقه یا کمتر، نگه دارید تا زمانی که احساس کنید آماده‌اید که بیشتر ادامه دهید. برای تنظیم این مراقبه نسبت به خود، همین تنظیمات را انجام دهید، اما عبارت را به این صورت تغییر دهید: «من خودم را به خاطر افکار و اعمال غیرماهرانه‌ای که باعث رنج خودم و دیگران شده است می‌بخشم. من می‌دانم که درد و خشم من یک واکنش انسانی است. من خودم را می‌بخشم.»

اکنون اینجا بودن

بیاوید به ایده حضور در لحظه حال برگردیم. چرا ماندن در لحظه حال به درمان و مدیریت خشم کمک می‌کند؟ بزرگترین عوامل استرس‌زایی که در دسترس داریم، در واقع در گذشته کمین کرده‌اند و در آینده پدیدار می‌شوند. اگر بتوانیم خود را در تجربه لحظه حال قرار دهیم، باید فقط با موقعیت‌ها، احساسات، افراد و تجربیات عاطفی و شناختی درونی همین لحظه سر و کار داشته باشیم. به محض اینکه شروع به انباشتن بلوک‌های گذشته روی لحظه حال کنیم و با نگرانی ساختارهای جدیدی از آینده بسازیم که به هر حال نمی‌توانیم آنها را پیش‌بینی کنیم، لحظه حال را بسیار پیچیده‌تر می‌کنیم.

گاهی اوقات می‌توانیم به نقطه‌ای برسیم که به معنای واقعی کلمه آگاهی خود را از تجربه لحظه حال از بین ببریم.

تمرکز بر گذشته و/یا آینده ما را در برابر مجموعه‌ای از محرک‌های خشم که می‌توانیم در پشیمانی‌های گذشته و اضطراب خود از آینده پیدا کنیم، آسیب‌پذیر می‌کند. تمرکز بر لحظه حال به ما کمک می‌کند تا وظیفه خود را به فعالیت‌های لحظه حال محدود کنیم. همچنین می‌تواند به ما کمک کند تا توانایی‌های شناختی خود را فعال نگه داریم تا بتوانند نقطه مقابل واکنش جنگ یا گریز یا هرگونه چرخش منفی که در لحظه بروز می‌کند، باشند. «الان اینجا باش» فقط ... یک هیپی از دوران گذشته صحبت نمی‌کند. «الان اینجا باش» به اصل سازماندهی مرکزی مدیریت خشم آگاهانه تبدیل می‌شود.



من احساس خوش‌شانسی می‌کنم که مدت زیادی آموزش مدیتیشن زن را انجام داده‌ام. یک تشویق فوق‌العاده قوی برای خارج شدن از افکار پراکنده ذهن و غوطه‌ور شدن در تجربه لحظه حال در بدن وجود دارد. راهبان و راهبه‌های زن به دلیلی آن را آموزش می‌نامند. این یک بازآموزی مغز است. این تمرینی است که تمرکز انرژی و نحوه استفاده از انرژی ما را تغییر می‌دهد. فقط توجه به عملکرد تنفس و بدن راهی ساده و مؤثر برای ورود به لحظه حال است، تا گذشته و آینده از بین بروند. این به این معنی نیست که خاطرات ما برای یادگیری و برای تأمین منابع درونی و تاب‌آوری مفید نیستند، یا اینکه باید برنامه‌ریزی را برای همیشه کنار بگذاریم و فقط از لحظه‌ای به لحظه دیگر برویم. بلکه به این معنی است که پیش‌فرض ما می‌تواند از بودن در ذهن میمونی گذشته و آینده به بودن در تجربه لحظه حال تغییر کند و سپس می‌توانیم از آن مکان ماهرانه‌تر به گذشته و آینده برویم. پیامدهای مدیریت خشم بسیار زیاد است. در این لحظه، می‌توانم آگاهی از حالات عاطفی‌ام، از جمله خشم، را حفظ کنم و می‌توانم لحظه به لحظه با آنها بمانم و تغییر، دگرگونی و از بین رفتن آنها را تماشا کنم. با گذشت زمان، این به یک حمله پیشگیرانه بسیار آرام بر پاسخ خشم ما تبدیل می‌شود.

تمرین بعدی یک مراقبه کوتاه ارائه می‌دهد که می‌تواند به شما در دسترسی به لحظه حال کمک کند. می‌توانید هر زمان که احساس کردید از لحظه حال خارج می‌شوید و به سمت خشم می‌روید، آن را انجام دهید.

حضور در لحظه حال

مراقبه

این تمرین نوعی مراقبه است که در آن می‌توانید تجربه خود را از لحظه حال با استفاده از حواس پنجگانه بنویسید. همین حالا آن را امتحان کنید.

این کتاب در دست شما چه حسی دارد؟

حس صفحات روی نوک انگشتان شما چیست؟

چگونه نشسته‌اید؟

به حس نفس خود توجه کنید. آیا هوا هنگام ورود به سوراخ‌های بینی شما سرد است یا گرم؟

چه رنگ‌هایی می‌بینید؟

آیا صدایی در اتاق وجود دارد؟

ممکن است زیاد به نظر نرسد، اما این نوع تمرین آگاهی در واقع ذهن و بدن شما را برای تمرکز بیشتر آموزش می‌دهد.

ایده این است که با تمرین، از خشم آگاه می‌شوید و به مرور زمان کمتر و کمتر با آن آمیخته می‌شوید و توانایی شما برای رها کردن آن افزایش می‌یابد.

پایش رویدادهای محرک

در نموداری هرگونه رویداد محرک را علامت بزنید و احساسات و افکار خود را در طول رویدادها پیگیری کنید. ما این تمرین را در سراسر کتاب به عنوان راهی برای ایجاد آگاهی از خشم، واکنش‌ها، پاسخ‌های خود و پیگیری پیشرفت خود تکرار خواهیم کرد.

نکات پایانی

در این فصل، یاد گرفتیم که ما خشم خود نیستیم. وقتی این درک اولیه را داشته باشیم، می‌توانیم قدمی به عقب برداریم و با خشم خود کار کنیم.

فصل ۴

شفای بدن خشمگین

یک معلم ذهن آگاهی بارها و بارها به من گفت که تمرین ذهن آگاهی تمرین ذهن نیست - بلکه تمرین بدن است. آگاهی از اینکه خشم در بدن چگونه احساس می‌شود، جایی است که می‌توانیم پاسخ‌ها و استراتژی‌های جایگزین خود را پیدا کنیم. ممکن است بحث در مورد بدن قبل از ذهن، غیرمنطقی به نظر برسد، اما وقتی صحبت از خشم می‌شود، واقعاً مفید است که به بدن خود توجه کنیم. ما می‌توانیم آگاهی را از ذهن، جایی که معمولاً به راحتی در آن گیر می‌کنیم، در افکار خشمگین خود می‌چرخیم و بی‌هدف در آنها گرفتار می‌شویم، دور کنیم. تمرین جلب توجه به جای دیگری از بدن می‌تواند به شکستن آن چرخه خشم کمک کند و شفای قدرتمندی را ارائه دهد. اغلب اوقات وقتی عصبانی هستیم، کاملاً خارج از بدن هستیم. ما در حال نشخوار فکری یا آشفتگی هستیم. یک گام مهم در غلبه بر خشم، ارتباط با احساسات فیزیکی احساسات است تا بتوانیم کنترل بیشتری بر آنها داشته باشیم، از زمان بروز خشم آگاه شویم و از اقدام بر اساس آن خودداری کنیم.

آوردن آگاهی ذهن آگاهی به بدن

بسیاری از مراجعین روان‌درمانی من که مدیریت خشم را به عنوان یکی از مشکلات خود شناسایی می‌کنند، یا در شناخت احساسات خود در بدن مشکل دارند یا رفتارهایی را نشان می‌دهند که به نوعی برای بی‌حس کردن بدن به کار می‌روند. استرس وارد شده به بدن اکنون در همه چیز، از داشتن یک روز سخت گرفته تا ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌های مزمن یا کشنده، نقش دارد. پاسخ به استرس در بدن و پاسخ به خشم، در بیشتر موارد، در سطح بیولوژیکی یکسان هستند. استرس و خشم می‌توانند در پریشانی‌های مرتبط با بدن مانند درد مزمن یا زخم معده ظاهر شوند، یا ممکن است آنها را با مواد مخدر و الکل یا رفتارهای اعتیادآور خوددرمانی کنیم.

بخش زیادی از آنچه در تمرین ذهن آگاهی و به طور کلی در مدیریت خشم آموزش داده می‌شود، خلاف شهود به نظر می‌رسد. به عنوان یک فرد رنج‌کشیده، منطقی است که فرد بخواهد از آگاهی از درد و سختی فرار کند تا رنج خود را کاهش دهد. با این حال، این یک استراتژی کوتاهمدت با عواقب بلندمدت در صورت استفاده مکرر است. بودا در طول دوران طولانی تدریس خود کاملاً روشن کرد که برای پرداختن به درد خود، باید به آن تکیه کنیم و با آن آشنا شویم. ما باید به این تجربه از انسان بودن آگاهی بخشیم. معلمان ذهن آگاهی در طول هزاره‌ها روش‌های مختلفی را برای جلب توجه به بدن و از طریق آن توجه، آگاهی و از طریق آن آگاهی، دیدگاه‌ها، نیات و اعمال جدید ارائه داده‌اند. در اینجا یک تمرین سریع با استفاده از تنفس به عنوان لنگر برای شروع سفر ما در جهت بهبود بدن خشمگین ارائه شده است.

تمرین: تنفس سریع

آگاهی سپس می‌توانیم خود را پرورش دهیم، به خاطر بودن در این فرآیند به خود پاداش دهیم و زمینه را برای تاب‌آوری بیشتر، بینش بیشتر و مهارت‌های بیشتر برای کار با خشم خود فراهم کنیم، نه اینکه توسط آن مغلوب شویم.

این تمرین به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک کند تا متوجه مکانیسم‌های اساسی تنفس خود شوید. نفس، بهترین ردیاب ما از لحظه و پلی به سوی آگاهی از بدن است. قبل از اینکه بتوانیم از آنچه در درونمان می‌گذرد آگاه شویم، ابتدا از نفس خود آگاه شویم. همانطور که در فصل قبل بحث شد، ورود به لحظه، کلید مدیریت خشم ماست. می‌توانیم در هر زمانی به نفس خود مراجعه کنیم تا بررسی کنیم که حالمان چگونه است و بدنمان چگونه به شرایط فعلی پاسخ می‌دهد. آگاهی از نفس همچنین به ما این امکان را می‌دهد که با بدن خود به طور فعال برای تسکین استرس و خشم همکاری کنیم. نیازی نیست که در اینجا در یک موقعیت راحت قرار بگیریم یا شمع روشن کنید. این کاری است که می‌توانید در هر مکانی و هر زمانی انجام دهید. نقطه‌ای درست بیرون سوراخ‌های بینی یا داخل سوراخ‌های بینی خود پیدا کنید. اگر گرفتگی دارید، به جای آن این کار را با دهان خود امتحان کنید. با دقت روی آن نقطه تمرکز کنید. نفس بکشید و به کیفیت آن توجه کنید. نفس را بیرون دهید و همین کار را انجام دهید. همانطور که به تنفس ادامه می‌دهید، به چندین ویژگی توجه کنید. آیا نفس من کوتاه است یا بلند؟ عمیق است یا سطحی؟ آیا هوا خنک است یا گرم؟ آیا دلپذیر، ناخوشایند یا خنثی است؟

آیا احساس می‌کنید که به سینه‌ام می‌رود یا بیشتر به شکم فرو می‌رود؟ تمام این جنبه‌های تنفس را بررسی کنید و اگر احساس می‌کنید می‌توانید تنفس خود را کندتر یا عمیق‌تر کنید، این کار را برای خودتان انجام دهید.

بدن و مغز شما در مورد خشم

خشم یک پاسخ بیولوژیکی است. جنگ یا گریز رقصی بین دو بخش از مغز ماست که به حفظ ایمنی و بقا اختصاص دارد. واکنش‌پذیرترین و ابتدایی‌ترین بخش مغز که ما با خزندگان به اشتراک می‌گذاریم و به تحریک بسیار واکنش نشان می‌دهد.

محرک‌هایی وجود دارند که جنگ یا گریز را فعال می‌کنند و ما واکنش نشان می‌دهیم. مغز پستانداران اولیه پیچیده‌تر است و احساسات را به عنوان یک سیستم پاسخ توسعه‌یافته‌تر به تصویر می‌کشد. این سیستم‌ها برای آزاد کردن کورتیزول، آدرنالین و

سایر هورمون‌ها برای شرکت در نبرد طراحی شده‌اند. وقتی تا حد زیادی فعال می‌شوند، بخش سوم مغز ما، جایی که توانایی‌های شناختی منحصر به انسان در آن قرار دارد، به معنای واقعی کلمه خاموش می‌شود. جریان خون می‌تواند در برخی مناطق متوقف شود. به همین دلیل است که بسیاری از مردم می‌گویند وقتی عصبانی بوده‌اند، به یاد نمی‌آورند چه اتفاقی افتاده یا نمی‌دانند چرا اینگونه رفتار کرده‌اند. در بسیاری از موارد، این موضوع حقیقت بیولوژیکی دارد. به همین دلیل است که این کار بسیار حیاتی است.

تمرین: اسکن بدن

در تمرین قبلی، تنفس را بررسی کردیم. گزینه دیگر، انتقال این حس آگاهی به بقیه بدن است.

این تمرین، یک تمرین کلاسیک از بسیاری از سنت‌های باستانی و مدرن است که در آن به آنچه در سراسر بدن ما اتفاق می‌افتد، می‌پردازیم تا کل بدن را به آگاهی برسانیم.

شما می‌توانید این تمرین را در هر حالتی، چه ایستاده، چه نشسته و چه دراز کشیده، انجام دهید. ما قصد داریم بدن خود را اسکن کنیم و احساسات را از بالای سر تا کف پاهایمان شناسایی کنیم. ابتدا در حالت انتخاب شده قرار بگیرید. چند نفس عمیق بکشید، با آگاهی کلی از بدن خود، اجازه دهید نفس‌ها تا جایی که می‌توانید در این لحظه عمیق بیایند. حالا ادامه دهید و توجه خود را روی پوست سر خود متمرکز کنید. ببینید آیا واقعاً می‌توانید روی این قسمت از بدن خود تمرکز کنید. اگر این کار برایتان دشوار است، به یاد داشته باشید که این یک فرآیند است، و ببینید آیا می‌توانید در این لحظه با کمترین قضاوت ممکن، متوجه مشکل خود در انجام تمرین شوید. ببینید چه چیزی در پوست سر وجود دارد. این توجه را برای چند ثانیه نگه دارید و سپس به سمت پایین به سمت شقیقه‌ها حرکت کنید. به یاد داشته باشید که تمرکز را تا حد امکان با دقت انجام دهید. سپس به سمت پایین حرکت خواهیم کرد. همانطور که به گونه‌ها، چشم‌ها، بینی، دهان و چانه یکی یکی می‌پردازیم، متوجه چه چیزی می‌شویم؟ آیا دردی وجود دارد؟ آیا گرفتگی عضلات وجود دارد؟ یا از قبل آرام هستیم؟ آیا سوزش وجود دارد؟ آیا احساساتی که متوجه می‌شویم خوشایند، ناخوشایند یا خنثی هستند؟ ما به بقیه بدن ادامه می‌دهیم و به هر قسمت از بدن خود توجه و در مورد آن تحقیق می‌کنیم. گردن و گلو... شانه‌ها... بازوها و دست‌ها... قفسه سینه و قسمت بالای کمر... معده و قسمت پایین کمر... لگن و نشیمنگاه... پاهای... تا پایین پاها. وقتی کارتان تمام شد، نفس خود را بررسی کنید و ببینید آیا کیفیت آن تغییر کرده است یا خیر. اگر احساس کردید که نسبت به شروع، آرام‌تر هستید، می‌توانید به طور کلی هرگونه ناراحتی یا استرس باقی مانده را اسکن کنید و آن انرژی آرام‌تر را به سمت قسمت استرس‌زا هدایت کنید. این به شما این فرصت را می‌دهد که نه تنها از طریق اسکن بدن، آگاهی خود را افزایش دهید، بلکه بلافاصله از مزایای آن برای مشارکت بیشتر در مراقبت از خشم و استرس خود استفاده کنید.

نشانه‌های فیزیولوژیکی رایج خشم

استرس حاد، خشم و رویدادهای برانگیزاننده خشم از جمله عوامل استرس‌زای اصلی بدن هستند و هنگامی که رخ می‌دهند، سیستم عصبی سمپاتیک بدن به دلیل آزاد شدن هورمون‌ها فعال می‌شود.

سیستم عصبی سمپاتیک غدد فوق کلیوی را تحریک می‌کند و باعث آزاد شدن آدرنالین و نورآدرنالین می‌شود. این منجر به افزایش ضربان قلب، فشار خون و میزان تنفس می‌شود. پس از رفع تهدید، ۲۰ و ۶۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن به سطح قبل از برانگیختگی خود بازگردد. در نتیجه این تغییر هورمونی، اغلب متوجه موارد زیر خواهید شد:

- ضربان قلب شما افزایش می‌یابد.
- دید شما ممکن است محدود شود.

- عضلات شما ممکن است منقبض شوند.
- ممکن است شروع به عرق کردن کنید.
- شنوایی شما ممکن است حساس‌تر شود.

همه اینها به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی است که برای کمک به حالت جنگ یا گریز طراحی شده‌اند:

- حساسیت بیشتر: جریان خون به سطح بدن کاهش می‌یابد به طوری که جریان خون به بازوها، پاها، شانه‌ها، مغز، چشم‌ها، گوش‌ها و بینی می‌تواند افزایش یابد. بدن علاوه بر آماده شدن برای دویدن و جنگیدن، آماده می‌شود تا با شنیدن، دیدن و بوییدن بهتر چیزها، سریع فکر کند و از تهدیدها آگاه شود.
- تعریق: فعالیت شدید باعث افزایش گرمای بدن می‌شود. برای آماده شدن برای آن، بدن به محض احساس استرس شروع به عرق کردن می‌کند تا سیستم ما را خنک کند.
- مردمک‌های گشاد شده: برای ورود نور بیشتر و بهبود بینایی، مردمک‌ها گشاد می‌شوند.
- خشکی دهان: شیره معده و تولید بزاق کاهش می‌یابد زیرا جریان خون به دستگاه گوارش کاهش می‌یابد. این در حال حاضر در مورد اولویت‌ها است. زنده ماندن در این لحظه از هضم غذایمان مهم‌تر است. همین واکنش می‌تواند در آن لحظه باعث ناراحتی معده شود و وقتی تحریک شود، اغلب ناراحتی مزمن معده را به همراه دارد.

همه این پاسخ‌های سیستم عصبی سمپاتیکی ممکن است تغییرات قابل شناسایی دیگری در وضعیت یا حرکت ایجاد کنند، از جمله تنفس سریع، مشت کردن مشت‌ها، باز کردن سوراخ‌های بینی، قدم زدن یا افزایش سطح دسی‌بل هنگام صحبت کردن.

وقتی عصبانی هستید، بدن شما به معنای واقعی کلمه آماده می‌شود تا هر کاری که لازم است انجام دهد تا به شما کمک کند از یک تهدید جان سالم به در ببرید. انگار در طبیعت وحشی هستید و از یک خرس فرار می‌کنید، بدن شما این کارها را برای کمک به شما انجام می‌دهد. اما از آنجا که دیگر در طبیعت وحشی زندگی نمی‌کنید، مدیریت این واکنش‌های تکامل‌یافته، به دست گرفتن کنترل و تعیین اینکه یک خرس واقعی چیست و خشم یا ناامیدی غیرتهدیدکننده زندگی چیست، در توان شماست.

ابراز خشم

اگر بخواهیم موضوع مدیریت خشم را به اصل آن خلاصه کنیم، به این صورت خواهد بود: چگونه خشم خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنیم؟ خشم در بدن از طریق جنگ یا گریز و پاسخ‌های مرتبط با آن که در روان ما با افکار و محتوای احساسی بیان می‌شود، آشکار می‌شود. خشم انرژی‌ای پر از پتانسیل عمل است. بروز آن کاملاً طبیعی است. نمی‌تواند به همان اندازه که ما می‌خواهیم ناپدید شود - باید ابراز شود.

وقتی سیستم جنگ یا گریز فعال می‌شود، بدن کاری را که جنگ یا گریز به آن می‌گوید انجام می‌دهد، صرف نظر از اینکه تفکر منطقی چه می‌گوید. به همین دلیل است که سفر ذهن آگاهی ما بسیار حیاتی است.

ذهن آگاهی تصمیم مداوم و پیشگیرانه ما برای تلاش برای یک قدم جلوتر ماندن از ابراز خشم خود است تا بتوانیم در ابراز آن حرفی برای گفتن داشته باشیم. یکی از دلایلی که ما این کار را انجام می‌دهیم این است که بتوانیم به عادی بودن این احساس احترام بگذاریم و از عملکرد آن آگاه باشیم. این کار برای ما مرزبندی و امنیت فراهم می‌کند. این انرژی است که از ما و دیگران حمایت می‌کند.

وقتی عصبانی هستیم، یک مؤلفه بسیار کاربردی وجود دارد. پس چه زمانی این اتفاق می‌افتد؟ می‌توانیم آن را به فقدان مداوم ذهن آگاهی نسبت دهیم، که در آن پاسخ خشم در بدن ما اجازه می‌یابد تا وحشیانه عمل کند. اتفاقی که برای بسیاری از ما می‌افتد این است که بدن خشمگین بارها و بارها تحریک می‌شود و اطلاعات مربوط به این رویداد در حافظه بلندمدت ذخیره نمی‌شود، جایی که بتوان به آن دسترسی پیدا کرد، آن را درک کرد و به عنوان چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است، تشخیص داد. این اطلاعات می‌تواند در بخش‌های متمرکز بر خشم مغز و بدن گیر کند، بنابراین وقتی موقعیت‌های جدیدی پیش می‌آید که از نظر بیرونی یا درونی مشابه هستند، فرد به همین ترتیب پاسخ خواهد داد. این امر شبکه‌ای از واکنش‌های مملو از خشم را ایجاد می‌کند که به طور مداوم یکدیگر را تقویت می‌کنند.

ناراحتی ناشی از این امر منجر به نیاز به تخلیه انرژی از طریق عمل یا انجام رفتارها یا فرآیندهای فکری می‌شود که برای بی‌حس کردن سیستم طراحی شده‌اند. اینجاست که ابراز خشم ناکارآمد می‌شود. باز هم، مشکل خود خشم نیست. مشکل، نظر ما در مورد خشم همراه با ابراز آن است که فراتر از نیازهای واقعی ما می‌رود، از طریق نوعی ماده یا رفتار از احساسات اجتناب می‌کند و به نوعی به خودمان یا دیگران آسیب می‌رساند.

ابرازهای ناکارآمد خشم

در اینجا فهرستی از چند نمونه از ابرازهای ناکارآمد احتمالی خشم ارائه شده است. این فهرست شامل همه موارد نیست و مسئله، کلیشه‌ای نیست. چند سطر خالی برای شما در نظر گرفته شده است تا مواردی را که در فهرست نمی‌بینید اما احساس می‌کنید در آنها مشارکت دارید، اضافه کنید. برخی از موارد موجود در فهرست، نمونه‌های کلی هستند؛ برخی موارد خاص‌ترند. برخی موارد، نمونه‌های آشکار کنش‌های ناکارآمد هستند؛ برخی دیگر، جلوه‌های بیرونی خشمی هستند که سرکوب می‌شوند. در صورت مشاهده نکردن هر یک از موارد در این فهرست، می‌توانید آنها را علامت بزنید و اگر آنها را در این فهرست نمی‌بینید، برخی از موارد خود را بنویسید.

برون ریزی رفتاری

□ پرخاشگری

□ فریاد زدن

□ مشت زدن به دیوار

□ قطع کردن راه کسی در ترافیک

□ تعقیب کسی که در ترافیک راه شما را بسته است

☐ مسخره کردن

☐ قلدری

☐ شکستن ظروف

☐ زبان بدن تهدیدآمیز

☐ طعنه زدن

☐ آه کشیدن مکرر

☐ کنترل بیش از حد لحن صدا

☐ مشکلات خواب - خیلی زیاد یا خیلی کم

☐ تحریک پذیری

☐ قفل شدن مداوم فک یا دندان قروچه

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

تظاهرات بیرونی خشم سرکوب‌شده

☐ بی‌حالی

☐ افسردگی مزمن

☐ سوءمصرف مواد

☐ رفتارهای اعتیادآور

☐ اهمال‌کاری

☐ دیرکرد عادت‌ی



□ خودآزاری

□-----□

□-----□

□-----□

□-----□

□-----□

□-----□

واکنش ذهن آگاهی

معلمان ذهن آگاهی و روانشناسان متفوق القول هستند که بین واکنش نشان دادن و پاسخ دادن تفاوت وجود دارد. واکنش را می توان به عنوان پاسخی از بخش هایی از مغز که ما با قلمرو حیوانات مشترک داریم، در نظر گرفت، مغز خزنده ای بسیار واکنش پذیر و مغز لیمبیک توسعه یافته تر که شامل احساسات، رفتارهای دلبستگی و سیستم پاسخ پیشرفته تر جنگ یا گریز است. واکنش از تعامل بین توانایی های شناختی انسانی ما و سیستم های عاطفی و واکنشی ما ناشی می شود. ذهن آگاهی می تواند در هر دو مورد راهنمای ما باشد. به عنوان یک مداخله، می تواند در کوتاه مدت وجود داشته باشد تا به ما کمک کند واکنش هایمان را تا حد امکان بی ضرر نگه داریم. ذهن آگاهی لازم نیست منتظر بماند تا هرج و مرج ایجاد شود تا سپس سعی کند کنترل آسیب را انجام دهد. توسعه این مهارت به ما این امکان را می دهد که در چرخه خشم، همزمان با پیشرفت آن، از پاسخ های بدنی به فرآیندهای فکری تا کنشگری یا عمل، زودتر مداخله کنیم.

واکنش آگاهانه و مداخله زودتر در چرخه خشم چگونه به نظر می رسد؟ می توانید از مقیاس بررسی خشم مداوم خود به عنوان راهنما استفاده کنید. وقتی برای اولین بار شروع به انجام تمرین کردید، در چه عددی احساس عدم کنترل داشتید؟ حالا میزان خشم در حالت استراحت خود را در نظر بگیرید. این خشم پایه ای است که روزتان را با آن شروع می کنید و در طول روز با شما همراه است. در مقیاس ۰ تا ۱۰، میزان خشم در حالت استراحت شما امروز چقدر بود؟ آیا با سطح بالایی از خشم از خواب بیدار شدید، بدون اینکه حتی از رختخواب بیرون بیایید؟ وقتی ما ذهن آگاهی را تمرین می کنیم و می توانیم سطح کلی خشم را پایین بیاوریم، در واقع برای مواقعی که خشم ما برانگیخته می شود، یک ضربه گیر فراهم می کنیم تا انرژی کمتری برای وارد کردن ذهن آگاهی به واکنش هایمان صرف شود. و وقتی ما بتوانیم تحمل پریشانی بیشتری داشته باشیم و حتی در اعداد بالاتر مقیاس خشم خود، ذهن آگاهی داشته باشیم، می توانیم توانایی های شناختی خود را به اندازه کافی فعال نگه داریم تا با واکنش های خشم ناشی از بدن خود تعامل داشته باشیم.

هماهنگ شدن

باز هم، ذهن آگاهی عملی است برای آوردن آگاهی به تجربه لحظه حال. این آگاهی با حضور کامل در زمان حال حاصل می شود، اما این امر با توانایی جدا شدن سالم از احساسات موجود حاصل می شود. این مربوط به جراحی نیست، بلکه برداشتن

یک قدم کوچک به عقب است، به اندازه‌ای که بتوانید در لحظه خشم، با این واقعیت که در احساسات قوی هستید، هماهنگ شوید. وقتی بتوانید این کار را انجام دهید، می‌توانید بر واکنش‌های خود کنترل داشته باشید.

در عین حال، می‌توانید از این واقعیت آگاه شوید که حتی وقتی عصبانی هستید، یک اسب تک‌خال نیستید. می‌توانیم با بخش‌هایی از تجربه خود خارج از واکنش‌های فوری خشم، هماهنگ شویم. وقتی با افراد روی اضطرابشان کار می‌کنم، اغلب به آنها دستور می‌دهم که قسمتی از بدن خود را که در حال حاضر مضطرب نیست، پیدا کنند، شاید آرنج. این ممکن است در مورد خشم نیز صدق کند. مجموعه دیگری از تمرین‌های باستانی که به ما کمک می‌کنند تا با تجربیات درونی مختلف هماهنگ شویم، تمرین‌های قلبی مهربانی، شفقت، شادی قدردانی و آرامش است. بودا آموخت که این ویژگی‌ها نتیجه نهایی تمرین خواهند بود، اما او همچنین پیشنهاد کرد که می‌توان آنها را با تلاش به طور فعال پرورش داد. مهربانی، ویژگی‌های حسن نیت و همبستگی است که می‌توانیم آنها را در خود جمع کنیم و به دیگران ساطع کنیم. شفقت، آن احساس نگرانی عمیق در مورد رنج دیگران است و می‌تواند شامل اقدام برای پایان دادن به رنج آنها باشد. شادی قدردانی زمانی اتفاق می‌افتد که دیگران را شاد و موفق می‌بینید اما حسادت نمی‌کنید؛ بلکه به دلیل شادی آنها احساس شادی می‌کنید. آرامش زمانی است که می‌توانید حتی در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، ویژگی‌های آرامش و تعادل را حفظ کنید. راه‌های زیادی برای نگاه کردن به قلب خود وجود دارد تا احساسات و عواطفی را در آنجا پیدا کنید که با واکنش‌های خشم متفاوت هستند و می‌توانند در لحظه و در درازمدت بهبودی ایجاد کنند. آنچه در ادامه می‌آید، خلاصه‌ای از چهار تمرین اصلی قلب است که با هم ترکیب شده‌اند - مهربانی عاشقانه، شفقت، شادی قدردانی و آرامش.

مدیتیشن: آوردن

آگاهی به قلب

این مدیتیشن، آگاهی شما را به جای ذهن یا سایر قسمت‌های تحریک‌شده بدن، به قلب می‌آورد - یک تمرین سریع و آرامش‌بخش.

اگر به شما کمک می‌کند، می‌توانید برای این تمرین، دست یا هر دو دست خود را روی قلب خود قرار دهید و ارتباط عمیق‌تر و گرمای فیزیکی را به این قسمت از بدن خود بیاورید. یک موقعیت راحت پیدا کنید که احساس می‌کنید پایدار است، یا اگر این کار را در حال حرکت انجام می‌دهید - مثلاً در وسط یک اتاق شلوغ - وزن خود را روی پاهایتان بیندازید تا احساس کنید محکم‌تر هستید، تا نقطه شروعی برای تمرین قلب خود داشته باشید.

توجه خود را به ناحیه قلب خود جلب کنید و با گفتن این عبارت در ذهن خود، محبت و مهربانی را به خود بفرستید:

"باشد که از ترس رها شوم." (تمرین‌های قلبی که توسط معلمان بودایی توصیف شده‌اند، اغلب شامل تکرار عبارات در سکوت هستند.) سپس کسی را که نسبت به او احساس دلسوزی می‌کنید به ذهن بیاورید - برای درد او احساس دلسوزی می‌کنید. با این عبارت خاموش، به او دلسوزی کنید:

"باشد که از ترس رها شوم." کسی را که می‌دانید حالش خوب است و قلبتان از بخت خویش شاد شده است، به یاد بیاورید. با این عبارت که در دلتان می‌گوید: «خیلی خوشحالم که از ترس رها شده‌ای.» شادی سپاسگزارانه را برای او بفرستید. حالا با گفتن «باشد که آسوده باشم» در دل، آرامش را به تجربه خود بیاورید. می‌توانید این مراقبه را به مدت پنج دقیقه انجام دهید یا در صورت نیاز آن را کوتاه‌تر یا طولانی‌تر کنید. می‌توانید روی مرور هر چهار تمرین قلب تمرکز کنید، یا می‌توانید در هر جلسه تمرینی، یک یا دو تمرین را انتخاب کنید. همانطور که عبارات را می‌گویید، توجه خود را روی ناحیه قلب نگه دارید و بعد از هر عبارت دوباره به آن ناحیه نگاه کنید. کاری که در این تمرین انجام می‌دهید، جلب توجه به این جنبه‌های احتمالی تجربه

شماسست که با قسمت‌هایی از بدن شما که توسط خشم فعال می‌شوند، متفاوت است. این توجه آگاهانه به کل تجربه شما، از جمله حالت‌های بدن خشمگین و حالت‌های قلب شفاف‌بخش، به شما این امکان را می‌دهد که در واکنش به هر موقعیتی که در حال حاضر شما را تحریک می‌کند، انتخاب بیشتری داشته باشید.

نقطه را انتخاب کنید

ویکتور فرانکل، روانپزشک بزرگ قرن بیستم، از لحظه بین فکر و عمل به عنوان کلید تمام واکنش‌های آگاهانه یاد کرد. مکثی که قبل از عمل اتفاق می‌افتد می‌تواند بین عمل کردن و پاسخ دادن آگاهانه تفاوت ایجاد کند. شاید این مهارتی باشد که ما توسعه دهیم: یافتن مکث و عمل بر اساس آن. مکث جایی است که می‌توانم احساسات بدن و انرژی عاطفی را به خشم خود بپذیرم و آنها را ببینم - واکنش‌های طبیعی که در انتظار پاسخ ما هستند. اینجا است که می‌توانیم بین پاسخ‌های کاربردی و ناکارآمد انتخاب کنیم.

نکته اضطراری

وقتی متوجه شدید یکی از محرک‌های شما یا یکی از پاسخ‌های معمول بدن شما به خشم در حال ظهور است، فوراً برای یافتن مکث اقدام کنید. یافتن مکث به معنای یافتن مداخله بعدی نیست. این مقدمه هر پاسخی است که قرار است داشته باشید.

بنابراین، اگر ترک کردن یک گزینه نیست، باید بهترین روش را برای ارائه نتایج مشابه با قلب و ذهن خود از ترک کردن پیدا کنید. پاهای خود را روی زمین حس کنید. یک نقطه برای ردیابی دید در سوراخ‌های بینی یا شکم انتخاب کنید. به هر فکری که از ذهنتان می‌گذرد توجه کنید و آنها را به عنوان فکر نام ببرید. و سپس حس کنید که خشم در کجای بدنتان قرار دارد. آن را به طور مناسب به عنوان گرم یا سرد، متراکم یا سطحی، طولانی یا کوتاه نام گذاری کنید. سپس به قلب خود یا جایی که احساس می‌کنید، برگردید. اکنون به اندازه کافی مکث کرده تا شروع به ارزیابی پاسخ بعدی کنید.

واکنش آگاهانه

واکنش مستقیم از فرآیندهای بدن به عمل تبدیل می‌شود. واکنش چیزی است که می‌تواند پس از مکث رخ دهد. ذهن آگاهی ما چیزی است که ما توسعه می‌دهیم تا بتوانیم از واکنش‌های فوری خود پیشی بگیریم. همین کیفیت را می‌توان پس از مکث در پاسخ‌های ما نیز اعمال کرد. تمام توانایی‌های انسانی سطح بالای ما می‌توانند در اینجا به کار گرفته شوند - توانایی‌های ما برای ارزیابی، استفاده از درس‌های زندگی از گذشته، معنا بخشیدن، استفاده از قضاوت خوب در مورد نتایج و تصمیم‌گیری‌های ماهرانه که بی‌ضرر یا کاهش‌دهنده آسیب باشند.

یکی از راه‌های پرورش توانایی واکنش آگاهانه، ارائه چند روش ساده برای آرام کردن خود است. من زمانی در زندگی‌ام راهنمایی داشتم که پاسخ او به تمام مشکلاتی که با او مطرح می‌کردم با این جمله شروع می‌شد: "اولین کاری که باید انجام دهید آرام شدن است." هر کسی ایده متفاوتی از آنچه سیستم عصبی مرکزی را آرام می‌کند، دارد. یافتن فعالیت‌های آرامش‌بخش خودتان کلیدی است. یکی از دوستانم به من گفت که هر چیزی، بزرگ یا کوچک، که سالم یا سازگار باشد، می‌تواند در این فهرست قرار گیرد. از من پرسید که آیا بعد از مسواک زدن، طعم نعناع تازه دهانم را دوست دارم یا نه. گفتم بله. او گفت: «آن را در لیست قرار بده.» در اینجا چند مثال آورده شده است و کمی فضا برای شما وجود دارد تا موارد دلخواه خود را اضافه کنید.

فعالیت‌های آرامش‌بخش:

- مسواک زدن
- تمیز کردن بخش کوچکی از خانه
- مالیدن چشمانم
- دوش گرفتن یا حمام کردن
- نوازش یک حیوان
- خواندن کتاب برای لذت بردن

پایش رویدادهای محرک

وقت آن رسیده است که رویدادهای محرک اخیر را در نظر بگیرید و احساسات و افکار خود را در طول رویدادها پیگیری کنید.

باز هم، این راهی برای ایجاد آگاهی از خشم، واکنش‌ها و پاسخ‌های شما و پیگیری پیشرفت شماست.

بررسی خشم

شما فصل دیگری را پشت سر گذاشته‌اید، پس بیایید نگاهی دقیق‌تر به خشم فعلی شما بیندازیم. ببینید خشم شما در حال حاضر، در این لحظه، در چه وضعیتی است، در مقیاسی از ۰ تا ۱۰. توجه کنید که چرا فکر می‌کنید در عدد فعلی خود هستید. توجه کنید که آیا از زمان شروع کتاب، خود را در حال تغییر یافته‌اید یا خیر، و در نظر بگیرید که آیا تصویر واضح‌تری از عدد خود به طور منظم دارید یا خیر. توجه کنید که آیا میزان خشم در حالت استراحت شما در حال کاهش است یا خیر. عدد خود را در مقیاس زیر علامت بزنید و از خطوط زیر آن برای نوشتن چند نظر در مورد اینکه چرا در آن عدد هستید استفاده کنید.

نکات پایانی

در این فصل، به چگونگی تأثیر خشم بر بدن و چگونگی هدایت واکنش خشم توسط بدن پرداختیم. برای انجام این کار مدیریت خشم، باید به بدن آگاهی دهیم تا بتوانیم از تمایل خودکار و طبیعی بدن برای انجام کاری که برای بقا نیاز دارد، پیشی بگیریم.



هنگامی که این آگاهی بیشتر را از فرایندهای بدن خود داشته باشیم، بر آنها تسلط بیشتری پیدا کرده و توانایی مهار قدرت استدلال خود را برای کار بر روی خشم در ذهن افزایش داده‌ایم.

فصل ۵

درمان ذهن خشمگین

در این فصل، با بررسی چگونگی تغذیه خشم توسط افکارمان، شروع به درک چرخه‌های شناختی و ذهنی خشم خواهیم کرد. ما راه‌هایی را برای ایجاد ارتباط سالم‌تر با خود و دیگران و همچنین چگونگی پاسخ ماهرانه‌تر به محرک‌ها بررسی خواهیم کرد.

آگاهی ذهن آگاهانه به افکار

چه در مورد خشم صحبت کنیم و چه در مورد جنبه دیگری از زندگی، هدف ما از آگاهی‌بخشی به تجربه‌مان با بدن شروع می‌شود و سپس به این مشکل ذهن می‌پردازیم. در آموزه اصلی ذهن آگاهی، بودای تاریخی از شروع با پایه و اساس ذهن آگاهی از حالات بدن صحبت کرده است. به همین دلیل است که ما در این کتاب ابتدا به بدن پرداختیم. ذهن شبکه‌ای بسیار پیچیده از افکار و احساسات است که بسیاری از مردم نمی‌توانند از آنجا شروع کنند و فقط به جلو بروند و حالات ذهنی خود را تغییر دهند. به همین دلیل است که روان‌درمانی‌های مبتنی بر بدن محبوبیت بیشتری پیدا می‌کنند، زیرا متوجه می‌شویم که تا زمانی که به درک و آگاهی از سیستم‌های بیولوژیکی خود نرسیم، ممکن است نتوانیم ذهن خود را آرام کنیم. لازم نیست برای واجد شرایط شدن برای رفتن به این فصل، استاد مدیتیشن شوید و در صومعه‌ای در بالای کوه زندگی کنید. اگر تمرین‌های این کتاب را شروع کرده‌اید یا صرفاً مشغول خواندن و جذب مطالب بوده‌اید، احتمالاً به اندازه کافی از بدن خود آگاه هستید تا بتوانید ذهن خود را سازماندهی مجدد کنید. مشابه کاری که با بدن انجام می‌دهیم، باید از برخی از علائم و نشانه‌های رایج خشم در ذهن آگاه شویم. همچنین باید استراتژی‌های ذهن آگاهی را که مختص مقابله با ماهیت پیچیده فرایندهای فکری ما هستند، ارائه دهیم. هدف ما در این کار این است که اذعان کنیم که فکر مقدم بر عمل است و بنابراین این حوزه بالقوه بعدی مداخله ماست. آگاهی از بدن به ما کمک می‌کند تا در پاسخ‌های بیولوژیکی خشم خود مداخله کنیم و آنها را کاهش دهیم. آگاهی از تفکرمان به ما کمک می‌کند تا آن پاسخ‌های بیولوژیکی را با افکاری که فقط خشم را افزایش می‌دهند، تشدید نکنیم.

علائم شناختی رایج خشم

- «دیدن رنگ قرمز»
- نشخوار فکری
- هجوم افکار
- وحشت
- افکار آسیب رساندن به کسی
- تمایل به درس دادن به کسی

• باور به اینکه کسی عمداً بی ادب است

• فکر انتقام

• باور به اینکه اتفاق بدی در حال رخ دادن است

• خالی شدن ذهن

ذهن خردمند

ذهن خردمند، حالت ذهنی را توصیف می‌کند که ما در کار مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی خود به سمت آن حرکت می‌کنیم. ذهن خردمند در واقع به ذهن مبتنی بر احساسات احترام می‌گذارد، آن بخش از ما که برای محافظت و هدایت شهودی ما طراحی شده است و خشم را به عنوان بخشی از ساختار جدایی‌ناپذیر خود در نظر می‌گیرد. با این حال، برای اینکه این ذهن خردمند باشد، باید به ذهن عقلانی متصل شود. وقتی غرایز بقا ما بتوانند عقلانیت انسانی ما را هدایت کنند و توسط آن هدایت شوند، زمانی است که ما می‌توانیم بر افکار و اعمال خود اختیار داشته باشیم.

آموزه‌های بودا شامل آموزه‌ای به نام «غیر-خود» است که می‌توان آن را در اینجا به عنوان «ذهن خردمند» یا «شخصی نگرفتن مسائل» ترجمه کرد. ما می‌توانیم کمی از «من» خود فاصله بگیریم، که این امر ما را از پتانسیل خشم دور می‌کند، زیرا خشم مستلزم آن است که ما بر خود و نیازها و خواسته‌های خود متمرکز شویم. در ذهن خردمند، ما از ذهن آگاهی برای آگاهی بخشیدن به ماهیت خنثی بدن و ذهن استفاده می‌کنیم تا بتوانیم عادت تسکین سیستم عصبی خود را توسعه دهیم، که به ذهن منطقی ما اجازه می‌دهد در یک رابطه مداوم با خشم خود شرکت کند.

نکته اضطراری

ما همیشه در جریان مداومی از تحلیل خود و دیگران هستیم. این یک عملکرد طبیعی زندگی است. ما خودمان را در جهان می‌بینیم و هر آنچه را که می‌بینیم تحلیل یا قضاوت می‌کنیم. اگر خود را در حال نشخوار فکری یافتید، با انجام یک فعالیت بدنی یا یک فعالیت خلاقانه از ذهن خود دور شوید. ورزش، رقص، دویدن، مدیتیشن پیاده‌روی انجام دهید. هر چیزی که شما را به درون بدن می‌برد ممکن است حواس شما را از ذهن پرت کند. همچنین می‌توانید وسایل هنری یا یک دفتر خاطرات بردارید. در اینجا ممکن است از تخلیه کلامی درونی به عملی از طرف خودتان تغییر کند که جهت ذهن شما را تغییر می‌دهد.

خنثی کردن افکار

یکی از بزرگترین افسانه‌ها در مورد تمرین ذهن آگاهی این است که برای پاکسازی کامل ذهن شما طراحی شده است، و اگر در پنج دقیقه اول مدیتیشن خود این کار را نکرده باشید، شکست خورده‌اید. داستان‌هایی از استادان معنوی با ذهن‌هایی وجود دارد که مانند آسمانی بی‌ابر، ساکن و آرام تا نقطه‌ای از سعادت و آرامش هستند. این برای شما لازم نیست که آرامش پیدا کنید و خشم خود را تغییر دهید. حتی استادان معنوی داستان‌هایی از دستیابی به این حالات سعادت‌مندان و سپس عصبانی شدن پس از گذر ناگزیر آن حالات تعریف می‌کنند. و سپس آنها روی آن خشم تمرین بیشتری می‌کنند و به نتایج بعدی خود می‌رسند.

به جای پاک کردن ذهن تا زمانی که کاملاً خالی شود، ما روی ایجاد یک رابطه جدید با افکارمان کار خواهیم کرد که عینی‌تر باشد. راهی که افراد به آن مکان آرام می‌رسند، تسلیم کردن فرآیندهای فکری خود نیست، بلکه از طریق مشاهده آنهاست. ما می‌توانیم به عقب برگردیم و افکار را مانند یک فیلم تماشا کنیم، نه اینکه ستاره فیلم باشیم. فقط این عمل شروع به خنثی کردن قدرت افکار می‌کند. سپس، اگر بتوانیم این نوع توجه عینی را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنیم، اثرات آن همچنان ادامه می‌یابد. ما در حالت آرامش کامل قرار نمی‌گیریم، بلکه آگاه‌تر، متمرکزتر و قادر به مقابله با احساسات قوی مانند خشم خود هستیم.

مراقبه: تماشای عبور افکار

در این تمرین، شما یک موقعیت خشم‌آور را در ذهن خود تصور می‌کنید و سپس با استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی، آن را به صورت درونی کاهش می‌دهید.

ابتدا یک موقعیت راحت پیدا کنید و انتخاب کنید که آیا می‌خواهید چشمانتان باز باشد یا به آرامی بسته شود. با بدن خود بررسی کنید و به نقاط تماس با صندلی یا کوسن خود توجه کنید. در صورت تمایل، سه نفس عمیق بکشید و سپس به الگوی تنفس عادی خود بازگردید.

به زمانی فکر کنید که خشم را تجربه کرده‌اید، چیزی که نسبتاً اخیراً اتفاق افتاده است. نیازی نیست بدترین قسمت خود را انتخاب کنید. در واقع، ممکن است بهتر باشد چیزی را انتخاب کنید که بار منفی داشته باشد اما طاقت‌فرسا نباشد. رویداد را مطرح کنید و به خودتان اجازه دهید همین الان دوباره خشم را احساس کنید. اجازه دهید این احساس تا حد امکان قوی شود بدون اینکه غرق در آن شوید.

با یادآوری آن قسمت، ممکن است احساسات دیگری مانند غم یا ترس نیز ایجاد شوند. ببینید آیا می‌توانید آنها را یادداشت کنید، شاید آنها را نامگذاری کنید و به احساس خشم بازگردید.

شروع به توجه به افکاری کنید که در رابطه با خشم به وجود می‌آیند. همانطور که متوجه فکری می‌شوید، برچسب «فکر» را روی آن قرار دهید و ببینید آیا می‌توانید مانند ابری در آسمان عبور آن را تماشا کنید. ادامه دهید و این کار را با افکاری که ظاهر می‌شوند ادامه دهید. هر دقیقه یا بیشتر، با بدن و ذهن خود بررسی کنید که آیا تغییری در خشم ایجاد شده است یا خیر. اگر افکار خشم‌آلود ادامه پیدا کردند، از برچسب‌ها و ابرها برای کنار زدن آنها استفاده کنید.

می‌توانید سعی کنید حس مهربانی و دلسوزی را به خشم خود وارد کنید. احساس خشم طبیعی است، بخشی از انسان بودن. همه ما گاهی اوقات آن را تجربه می‌کنیم. تیک نات هان پیشنهاد کرد که ببینیم آیا می‌توانیم خشم خود را مانند مادری که نوزاد تازه متولد شده را در آغوش می‌گیرد، در آغوش بگیریم. اگر آن را به این شکل، با لطافت و مراقبت، نگه دارید، چه اتفاقی می‌افتد؟

برای تکمیل این مراقبه، با رویداد، افکار و احساسات خداحافظی کنید. به آرامی توجه خود را به نفس برگردانید و مدتی با آن بمانید و اجازه دهید احساسات شما در وسعت نفس و آگاهی شما جای بگیرند. شما می‌توانید این تمرین را برای جدا شدن از افکار خشم‌آلود هنگام بروز آنها یا به عنوان یک تمرین منظم ذهن‌آگاهی انجام دهید.

تحریف‌های شناختی که می‌توانند منجر به خشم یا تشدید آن شوند

تحریف‌های شناختی روشی بالینی برای توصیف فرآیند فکری ناکارآمد فکر کردن و باور کردن چیزهایی هستند که درست نیستند. در حالی که ذهن آگاهی می‌تواند به ما کمک کند تا از افکار بی‌فایده جدا شویم، نگاه کردن به افکارمان به عنوان آنچه که

هستند نیز می‌تواند مفید باشد. انواع مختلفی از تحریف‌های شناختی وجود دارد و شما ممکن است با برخی از این روش‌های تفکر آشنا باشید:

فیلتر کردن: جزئیات منفی یک موقعیت یا یک شخص تنها چیزی است که متوجه آن می‌شویم و در مورد آن فکر می‌کنیم.

تفکر قطبی (یا تفکر "سیاه و سفید"): این یا آن، بله یا خیر.

شخصی‌سازی: هر کاری که انجام می‌دهید یا می‌گویید، واکنشی بسیار شخصی به من است.

سرزنش: افراد و موقعیت‌های دیگر مسئول مشکلات من هستند.

بایدها: من خودم، و همه شما دیگران، باید به گونه‌ای رفتار کنم که به نظرم درست باشد.

همیشه حق با شماست: من باید دائماً مطمئن شوم که زمان کافی را صرف متقاعد کردن شما می‌کنم که حق با من است.

مغالطه پاداش بهشت: ما انتظار داریم فداکاری و انکار نفس ما نتیجه بدهد، انگار کسی دنبال امتیاز گرفتن است. وقتی پاداشی نصیبمان نمی‌شود، احساس تلخی می‌کنیم.

وقتی این نوع الگوهای فکری یا تحریف‌های شناختی را می‌خوانید، احتمالاً به راحتی می‌توانید ببینید که وقتی در اوج هیجان نیستید، چقدر نامتعادل و خب... تحریف‌شده هستند.

به راحتی می‌توانید ببینید که چگونه ممکن است منجر به خشم بیشتر شوند و سوخت بیشتری به آتش اضافه کنند.

شما در واقع می‌توانید با تغییر چارچوب افکار تحریف‌شده، با این نوع الگوهای فکری مبارزه کنید. با تمرین، درست همانطور که در تمرین قبلی با برجسب‌گذاری افکار انجام دادید، می‌توانید یاد بگیرید که یک قدم به عقب بردارید، تشخیص دهید که یک شناخت یا فکر، یک فکر تحریف‌شده بوده است، و سپس آن فکر را به روشی بسیار متعادل‌تر و منصفانه‌تر ویرایش کنید که به کاهش وخامت وضعیت یا چرخه افکار منفی که در آن قرار دارید، کمک کند.

بازتعریف افکار داغ

بازتعریف یعنی نگاه کردن به افکار، اعمال، موقعیت‌ها و مشکلات از طریق یک منشور جدید، و ایجاد یک دیدگاه جدید. همانطور که اکنون به خوبی می‌دانیم، ذهن آگاهی خود یک ابزار بازتعریف هزاران ساله است. با تمرکز بر لحظه حال و دوری از گذشته و آینده، انرژی را از تحریف‌های شناختی که به گذشته و آینده نیاز دارند، همانطور که به هوا و آب نیاز داریم، خارج می‌کنیم. ما از ذهن آگاهی برای هدایت ما به سمت حال و بیرون کشیدن ما از تحلیل گذشته و آینده استفاده می‌کنیم و به ما آرامش خاطر داده می‌شود تا بتوانیم بازتعریف کنیم. در اینجا توضیحات کوتاهی از بازتعریف ذهن آگاهانه لیست اولیه تحریف‌های شناختی ما به چه شکل خواهد بود.

فیلتر کردن: می‌توانیم ببینیم که همه چیز منفی نیست، خوشایند و ناخوشایند وجود دارد و می‌توانیم با هر دو کنار بیاییم.

تفکر قطبی (یا تفکر "سیاه و سفید"): می‌توانیم از دوگانه بودن خارج شویم و به چشم‌انداز وسیع‌تری وارد شویم.

شخصی‌سازی: وقتی در ترافیک راهم را سد می‌کند، شخصی نیست.



سرزنش: من باید به همه موقعیت‌ها نگاهی بیندازم و ارزیابی کنم که در کجا نقشی دارم. من نقش دیگران را انکار نمی‌کنم، اما همه تقصیرها را هم به گردن آنها نمی‌اندازم.

بایدها: من داور آنچه مردم باید و نباید انجام دهند نیستم. من فقط می‌توانم افکار و اعمال خودم را کنترل کنم.

همیشه حق با من است: آیا ترجیح می‌دهم حق با من باشد یا خوشحال باشم؟ من خوشحالی را انتخاب می‌کنم.

مغالطه پاداش بهشت: من می‌توانم تمام اعمالم را انجام دهم و نتایج را رها کنم. من می‌توانم تمام کارهایی را که انجام می‌دهم با روحیه خدمت انجام دهم، بدون انتظار دریافت، ببخشم.

تکنیک فلش رو به پایین

تکنیک فلش رو به پایین از درمان شناختی رفتاری ناشی می‌شود، اما اشتراکات زیادی با جنبه تحقیقی ذهن آگاهی دارد. سومین پایه ذهن آگاهی که توسط بودا توصیف شده است، ذهن آگاهی است. در مراقبه بینش، فرد تشویق می‌شود که فرآیندهای فکری را برای رسیدن به ریشه بررسی کند. در تکنیک فلش رو به پایین، ما تشویق می‌شویم که یک موقعیت دشوار، در این مورد شاید چیزی که ما را عصبانی می‌کند، را در نظر بگیریم و به پرسیدن سوالات «چرا» و «چه» ادامه دهیم تا زمانی که به یک باور اصلی برسیم. این تمرینی است برای کسب بینش در مورد فرآیند تفکر و دیدن اینکه بسیاری از افکار و باورهای ما مبتنی بر واقعیت نیستند، بلکه توسط تحریفات شناختی تقویت می‌شوند، و تا زمانی که هر لایه از این فرآیند تفکر را بررسی نکنیم، نمی‌توانیم سرانجام حقیقت واحدی را که در زیر همه تحریفات قرار دارد، آشکار کنیم. حتی اگر این یک حقیقت دردناک باشد، ارزش کشف کردن را دارد زیرا تنها در آن صورت می‌توانیم به این نتیجه برسیم که چه اقدامی بهتر از ابراز خشم است. در اینجا مثالی آورده شده است:

این غذایی که برای خانواده‌ام درست کردم اقتضاح است.



اگر این درست باشد، چه معنایی دارد؟



من آشپز اقتضاحی هستم.



اگر این درست باشد، چه معنایی دارد؟



من والد و همسر بدی هستم.



اگر این درست باشد، چه معنایی دارد؟



همسرم مرا ترک خواهد کرد.



اگر این درست باشد، چه معنایی دارد؟



من تنها خواهم بود.



اگر این درست باشد، چه معنایی دارد؟



من یک شکست خورده هستم.



آخرین جمله، باور اصلی است. اگر بتوانیم از طریق این بررسی آگاهانه به باورهای اصلی دست یابیم، می‌توانیم شروع به درمان آنها کنیم و شانس بهتری برای ایجاد پاسخ‌های آگاهانه‌تر به خشم داشته باشیم. می‌توانیم مستقیماً به این باورهای اصلی بپردازیم. در فضای زیر، یک سناریوی خشم فعلی یا اخیر را در نظر بگیرید و آن را از طریق فلش رو به پایین اجرا کنید.

اگر این درست باشد، چه معنایی خواهد داشت؟

اگر این درست باشد، چه معنایی خواهد داشت؟



اگر این درست باشد، چه معنایی خواهد داشت؟-----

وقتی باور اصلی مرتبط با تحقیق خود را پیدا کردید، ببینید آیا می‌توانید انتظار یا باور معقول‌تری پیدا کنید که بتوانید با آن مقابله کنید و آن را اینجا بنویسید: ----- ...

ارتباط آگاهانه

ذهن آگاهی فقط به آنچه در درون ما می‌گذرد مربوط نمی‌شود. این شامل روابط و ارتباطات ما نیز می‌شود. بسیاری ذهن آگاهی را به عنوان روشی برای زندگی می‌دانند که شامل گفتار، اعمال و معیشت ما می‌شود. گفتار شامل گفتار درونی نیز می‌شود. بسیاری از ما متوجه می‌شویم که با خودمان در مورد خودمان به گونه‌ای صحبت می‌کنیم که هرگز به هیچ کس دیگری اجازه انجام آن را نمی‌دهیم. ما همچنین طعمه انحراف منفی مونولوگ درونی می‌شویم و در نهایت در یک سفر ذهنی میمونی به سمت تحریفات شناختی و بدتر از آن قرار می‌گیریم. این تحریفات به احساسات بدنی مرتبط با خشم و مواد بدن و ذهن از خاطرات پردازش نشده قبلی متصل می‌شوند تا موجی از خشم احتمالی ایجاد کنند. بنابراین گفتار درونی ما باید از طریق بررسی ما که در نگرش مهربانی نسبت به خودمان ریشه دارد، مورد توجه قرار گیرد.

وقتی صحبت از ارتباط با دیگران می‌شود، می‌توانیم همان اصل رهبری را با نگرشی مهربانانه که شامل کنج‌آوری، گشودگی و فرض میزان معقولی از حسن نیت نیز می‌شود، به کار گیریم. ارتباطی که شامل مسائل خشم می‌شود، اغلب موضوع حل تعارض است.

مانند خشم، تعارض به دلیل اینکه چقدر می‌تواند مخرب به نظر برسد، بدنام می‌شود. حقیقت این است که تعارض حتی طبیعی‌تر و فراوان‌تر از خود خشم است.

تعارض بخشی از تجربه لحظه به لحظه ماست. ما دائماً در حالت تعارضی هستیم که نیاز به حل و فصل دارد. بنابراین، برقراری ارتباط با دیگران با روحیه ذهن آگاهی، مهربانی و حل تعارض می‌تواند نه تنها در کاهش خشم، بلکه در جلوگیری از بروز واکنش خشم در وهله اول بسیار مؤثر باشد.

برخی از مهارت‌های ارتباطی اساسی که باید هنگام کار بر روی برنامه مدیریت خشم خود رعایت کنید عبارتند از:



- واقعاً گوش دهید.
- حرف کسی را قطع نکنید.
- فرض را بر حسن نیت خود بگذارید.
- فریاد نزنید، جیغ نزنید یا دیگران را مورد خطاب قرار ندهید.
- از لحن صدای آرام یا خنثی استفاده کنید.
- از تحقیر دیگران خودداری کنید.
- سعی نکنید ذهن خوانی کنید یا فرض کنید می دانید دیگران چه فکر می کنند.
- مراقب زبان بدن منفی خود باشید، مانند چرخاندن چشم یا تمرکز روی چیزهای دیگر.
- دیگران را سرزنش نکنید.
- از جملات "من" استفاده کنید. برخی از مهارت های اساسی حل تعارض که باید رعایت شوند عبارتند از:
- قبل از اینکه مشکلات به بحران تبدیل شوند، به سرعت به آنها رسیدگی کنید.
- بدون سرزنش، احساسات خود را ابراز کنید.
- برای حل مشکلات، به دنبال راه حل هایی باشید که هر دو طرف را در بر بگیرد.
- برای جلب رضایت دیگران، مصالحه کنید.
- به حل مشکلات متعهد باشید.
- در حل مسئله خلاق باشید.

گوش دادن

گوش دادن یکی از اجزای کلیدی ارتباط است و گوش دادن آگاهانه ابزاری مؤثر برای ارتباط بهتر است. ذهن آگاهی توسط جان کابات-زین و دیگر معلمان به عنوان آگاهی بدون قضاوت از لحظه حال تعریف شده است. این امر کاربردهای گسترده ای در حوزه گوش دادن دارد. گوش دادن بدون قضاوت یا انتظار، هنر و مهارتی است که می توان آموخت. در جلسات آموزشی متنوعی که من انجام داده ام، از فعالیتی استفاده کرده ام که در آن شرکت کنندگان دایره های متحدالمرکزی را تشکیل می دهند که یکی درون دیگری است و هر فرد رو به فرد دیگری در دایره مقابل قرار دارد. سپس از آنها سوالاتی می پرسیم که باید یکی یکی پاسخ دهند. دستورالعملی که به شنوندگان می دهیم این است که هیچ بازخوردی، چه کلامی و چه غیرکلامی، ارائه ندهند. سر خود را به نشانه موافقت تکان ندهید یا نگوید "منظورت را می دانم"؛ سعی کنید بیش از حد یا هیچ یک از واکنش های خود را نسبت به آنچه فرد می گوید، فاش نکنید. این یک روش طبیعی نیست که ما معمولاً برای برقراری ارتباط استفاده می کنیم، اما می تواند به عنوان یک تمرین نتایج خوبی داشته باشد. این به ما اجازه می دهد ببینیم که گاهی اوقات وقتی خودمان را با یک

جمله‌ی خودمان وارد می‌کنیم، منظور شخص را اشتباه فهمیده‌ایم، زیرا او در واقع فقط به یک ویرگول رسیده است که ما فکر می‌کردیم نقطه‌ی انتهای جمله است.

این به ما نشان می‌دهد که گوش دادن ما باید بیشتر در مورد، خب، گوش دادن باشد. چند بار، وقتی کسی صحبت می‌کند، ما مشغول تدوین نظر و پاسخ خود به آنچه شخص دیگر می‌گوید هستیم؟ وقتی در این حالت هستیم، مطمئناً در لحظه نیستیم. حداقل ما در آینده هستیم، زیرا کلمات خردمندانه‌ی آینده‌ی خود را در پاسخ برنامه‌ریزی می‌کنیم. گوش دادن خردمندانه، گوش دادن عمیق به شخص مقابل و دادن زمان و فضا برای توضیح خود به اوست.

همه‌ی این‌ها در مدیریت خشم بسیار مهم است. یک جنبه‌ی بزرگ از خشم و درگیری، سوءتفاهم است. وقتی عمیقاً گوش نمی‌دهیم، احتمال سوءتفاهم بیشتر می‌شود.

قاطعیت

یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی ارتباط، توانایی ما در قاطع بودن است. وقتی قاطع هستید، با اعتماد به نفس رفتار می‌کنید و آنچه را که می‌خواهید یا به آن اعتقاد دارید، مستقیماً بیان می‌کنید. چگونه می‌توانیم بدون پرخاشگری قاطع باشیم؟ ذهن آگاهی ماهرانه می‌تواند به شما کمک کند تا قاطع باشید نه پرخاشگر.

اکثر حالات ذهنی و عملی را که می‌توان به عنوان خشم تعریف کرد، توصیف می‌کند. افراد وقتی پرخاشگر می‌شوند که به نظر می‌رسد راه دیگری برای حل یک مشکل یا تعیین مرز وجود ندارد، پرخاشگر می‌شوند. یکی از دلایل اصلی پرخاشگری افراد این است که مهارت‌های قاطعیت را برای کمک به برآورده شدن نیازهایشان ندارند. بنابراین قاطعیت پادزهر پرخاشگری است. بسیاری از مردم در تشخیص تفاوت آن مشکل دارند.

قاطعیت عمل ذهن خردمند است. ذهن منطقی و ذهن عاطفی با هم کار می‌کنند تا نیازهای معقول را تعیین کنند و سپس اظهاراتی ارائه دهند و اقداماتی را برای برآورده شدن نیازها انجام دهند. پرخاشگری صرفاً از ذهن و حالات عاطفی بدن تشکیل شده است. پرخاشگری نمی‌تواند صدای عقل را بشنود زیرا در پاسخ جنگ یا گریز غرق می‌شود. وقتی قاطعیت را در خود پرورش دهیم، پرخاشگری غیرضروری می‌شود. قاطعیت با نگرش‌های مهربانی، کنجکاو و گشودگی ما همراه می‌شود تا به ما کمک کند نیازهایمان را بدون هیچ گونه پرخاشگری برآورده کنیم. و در نتیجه، به جای رنج بردن از عواقب پرخاشگری، نیازهایمان را برآورده می‌کنیم.

پایش رویدادهای برانگیزاننده

لحظه‌ای به هفته گذشته فکر کنید و هر رویداد برانگیزاننده‌ای را در نمودار زیر علامت بزنید. ما این تمرین را در سراسر کتاب ادامه خواهیم داد تا آگاهی خود را نسبت به خشم، واکنش‌ها و پاسخ‌هایتان افزایش داده و پیشرفت خود را پیگیری کنید.

تاریخ	برانگیزاننده	نمره 0 تا 10	افکار	واکنش	احساسات در بدن

--	--	--	--	--	--

نکات پایانی

در این فصل، ماهیت افکارمان، به ویژه آنهایی که منجر به خشم میشوند و از خشم ناشی میشوند را بررسی کردیم. به کارگیری آگاهی ذهن آگاهانه ماهرانه‌مان به افکارمان از این طریق، سطح بعدی مدیریت خشم است. این افکار ما هستند که به مکانیسم‌های بقای بدن متصل میشوند تا خشم را بگیرند و با آن کنار بیایند. بنابراین اکنون می‌توانیم آگاهی از آن افکار را به اندازه کافی حفظ کنیم تا انتخاب بیشتری در مورد پرورش و تبدیل آن‌ها به قصد و عمل داشته باشیم.

اینجاست که کار به جایی می‌رسد.

بخش سوم

شما می‌توانید تغییر دهید

این بخش تلاش می‌کند تا تمام آموخته‌های شما در مورد خشم و نحوه مدیریت آن از طریق ذهن آگاهی را به هم پیوند دهد و ابزارهای بیشتری را برای مدیریت کامل خشم در زندگی روزمره - حتی لحظه به لحظه - شما اضافه کند. ما یکی از مهمترین حقایق را دوباره بررسی خواهیم کرد: خشم هرگز از بین نمی‌رود. به هر حال، این یک احساس ارزشمند است. ما می‌توانیم ابزارهایی را برای زندگی با آن و مدیریت آن به روشی بسیار سالم‌تر یاد بگیریم و از آنها استفاده کنیم.

فصل ۶

زندگی با خشم

اکنون که سیستم‌های فیزیولوژیکی و شناختی اصلی خشم را آموخته‌اید، برای مقابله با خشم خود در دنیای واقعی مجهز شده‌اید. شما آماده‌اید که به جای واکنش، پاسخ دهید. در این فصل، تمرین‌هایی را یاد خواهید گرفت که می‌توانید هر روز انجام دهید تا بر اساس آموخته‌هایتان، عادت کنید که با چالش‌های زندگی کنار بیایید، به جای اینکه توسط آنها له شوید یا در دام آنها گرفتار شوید. در این فصل، به حوزه‌های مختلف زندگی، کار، عشق، خانواده و دوستان، خواهیم پرداخت و مهارت‌هایی را برای هر کدام یاد خواهیم گرفت.

احساس خشم

از لحظه‌ای که صبح از خواب بیدار می‌شویم، خشم در دسترس قرار می‌گیرد. صدای زنگ ساعت ۶:۱۰ صبح - خیلی زود. چه کسی خورشید را اینقدر درخشان کرده است؟ چرا امروز باید سر کار بروم؟ چرا فرزندم هنوز یاد نگرفته است که تا دیروقت بخواهد؟ وای خدای من، دیروز یادم رفت به خرید بروم، و هیچ تخم‌مرغی در خانه نیست! آخ، و دیگر قهوه هم نیست؟ چرا هیچ قهوه‌ای نخریدی؟



الان ساعت ۶:۱۵ صبح است و من دارم به حالت خشم نزدیک می‌شوم. با استفاده از مقیاس بررسی خشم، متوجه شده‌ایم که این مقیاس به معنای حذف کامل خشم نیست. ما شما را به یک موجود معنوی غیرممکن و عاری از خشم تبدیل نمی‌کنیم که با لبخند بر فراز مشکلات جهان معلق باشد. این مقیاس صفر و صدی نیست؛ بلکه به معنای مواجهه با موقعیت‌ها به شیوه‌ای متفاوت و با نگرشی متفاوت است که از دانش عملکرد ذهن و بدن ما ناشی می‌شود. به تعبیر بودای تاریخی، وقتی عصبانی می‌شوم، می‌دانم که عصبانی می‌شوم. وقتی عصبانیت فروکش می‌کند، می‌دانم که عصبانیت فروکش می‌کند. شما هنوز هم در زندگی خود خشم را تجربه خواهید کرد. اما یک قدم جلوتر از آن خواهید بود. خواهید دانست که در حال تجربه خشم هستید. همین درجه از ذهن‌آگاهی شما را از تبدیل شدن به خشم خودتان نجات خواهد داد. ادغام بدن و ذهن ما پایه و اساس بزرگی از خرد در مورد بدن و ذهن خود را گرد هم آورده و شروع به استفاده از آن کرده‌ایم. اکنون می‌دانیم که بخش زیادی از آنچه به عنوان خشم بروز می‌کند، از بخش‌هایی از مغز ما ناشی می‌شود که پایین‌تر از سطح ظرفیت‌های انسانی‌تر ما عمل می‌کنند. این فعالیت مغز به گونه‌ای طراحی شده است که ما را در امان، سیر و لباس، متصل به چهره‌های دلبستگی و دور از چنگال شکارچیان نگه دارد. این انرژی به ذهن منطقی برای دریافت نشانه‌ها گوش نمی‌دهد. هنگامی که این بخش‌های مغز پیامی ارسال می‌کنند، بدن هر کاری را که این بخش‌های بقا مغز به آن بگویند، انجام می‌دهد، صرف نظر از اینکه تفکر منطقی چه می‌گوید. این انرژی ذهنی و جسمی، اطلاعات را به ذهن منطقی ارسال می‌کند و سپس در صورت امکان، ذهن منطقی پاسخ می‌دهد.

گاهی اوقات ذهن منطقی می‌تواند آن را درک کند و پاسخی منطقی داشته باشد. هنگامی که اطلاعات و خاطرات به درستی پردازش می‌شوند، ذهن منطقی می‌تواند تفاوت بین معضل این لحظه و حالت‌های بدن و ذهن گذشته را تشخیص دهد. وقتی عادت نداریم بدن و ذهن را آرام کنیم تا بتوانیم با حس تعادل به احساسات دشوار رسیدگی کنیم، یک اثر گلوله برفی رخ می‌دهد که در آن خشم فعلی در احساسات قفل می‌شود.

احساسات، و افکار گمراه‌کننده از حالت‌های خشم تجربه‌شده قبلی، و هر کدام دیگری را تقویت می‌کند. گذشته ما ملموس‌تر می‌شود و به نوبه خود، جلوه‌های خشم فعلی را بدتر از زمانی که شروع شده بودند، می‌کند و غیره.

یکی از بزرگترین اکتشافات و کمک‌هایی که بودا به دنیای مدیریت خشم کرد، این ایده است که فکر مقدم بر عمل است. او به وضوح بیان کرد که قبل از انجام هر کاری در زندگی، ما قصدی را تعیین می‌کنیم. مشکل این است که گاهی اوقات آن تنظیم قصد، توسط سیستم جنگ یا گریز، پایین‌تر از سطح تفکر منطقی اتفاق می‌افتد، و بنابراین شما از پهلوی به من نگاه می‌کنید و من یک ثانیه پس از اینکه مغز مارمولکی من قصد انجام این کار را تعیین می‌کند، به صورت شما مشت می‌زنم. بودا تمرین ذهن آگاهی را به عنوان پادزهر تنظیم قصد بدون فکر و برای کمک به ادغام کامل بدن و ذهن توصیه کرد. ذهن آگاهی ما نسبت به بدنمان به ما کمک می‌کند تا بدن خود را آرام کنیم و آنها را از واکنش‌های جنگ یا گریز مداوم که خشم ما را تحریک و تغذیه می‌کنند، خارج کنیم. سپس می‌توانیم ذهن آگاهی را به افکار خود نیز بیاوریم تا افکار ماهرانه و مفید را از افکار غیرماهرانه ببینیم. و اکنون ما این توانایی را داریم که با بدن و ذهن خشمگین خود گفتگو کنیم و به راحل‌های جدیدی دست یابیم. این همان چیزی است که ادغام بدن و ذهن به آن شبیه است: ارتباط آگاهانه درون خودمان برای ایجاد نیات جدید.

پاسخ دادن متفاوت - دیگر فقط واکنش نشان دادن نیست اکنون که مرکز کنترل زمینی جدیدی را برای مدیریت خشم خود راه‌اندازی کرده‌ایم، می‌توانیم به جهان برویم و هر کجا که می‌رویم با ترس کمتری از تبدیل شدن به یک ماشین خشم تصادفی، صحبت و عمل کنیم. ما سیستم بدن را از طریق آگاهی آگاهانه تنظیم مجدد کرده‌ایم. ما سیستم فکری را دوباره آموزش داده‌ایم تا بتواند در انتخاب افکار و پیوند افکار و احساسات، عاملیت و مهارت بیشتری داشته باشد. ما یک سیستم ارتباطی داخلی مبتنی بر آگاهی آگاهانه راه‌اندازی کرده‌ایم که در آن نیت را تنظیم و تنظیم مجدد می‌کنیم تا توجه خود را به حالات بدن و افکارمان

معطوف کنیم. اکنون متوجه می‌شویم که حالات بدن و ذهن ما می‌آیند، متوجه تغییر آنها می‌شویم و متوجه می‌شویم که آنها می‌روند.

چگونه همه اینها به عنوان پاسخ متفاوت آشکار می‌شود؟

این به دو کلمه‌ای که قبلاً آموخته‌ایم خلاصه می‌شود: مکث. هر آنچه آموخته‌ایم به این امر منجر شده است. وقتی مکث نداریم، طبق تعریف، صرفاً در حال واکنش نشان دادن هستیم. مکث جایی است که همه چیزهای خوب در آن قرار دارند. در مکث است که می‌توانیم خود را از انجام عملی که مغز خرنده از ما می‌خواهد و ممکن است بعداً از آن پشیمان شویم، بازداریم. در مکث است که می‌توانیم بینشی ایجاد کنیم که می‌تواند پاسخی منطقی‌تر را تقویت کند. در مکث است که می‌توانیم روشی جدید برای پاسخ دادن - روشی کاملاً جدید برای صحبت کردن و عمل کردن - تدوین کنیم.

خشم: هر روز با ماست

خشم یک احساس طبیعی انسانی است. بسیاری از مردم این تصور را ایجاد کرده‌اند که خشم فقط مترادف با غضب است. در واقع، غضب تنها یکی از مترادف‌های خشم است. در مقیاس ۰ تا ۱۰، غضب در انتهای بالایی آن پیوستار قرار دارد. و من اینجا ریسک می‌کنم و می‌گویم که خود غضب یک احساس طبیعی انسانی است. هر یک از ما آن مسائل یا رویدادها یا بی‌عدالتی‌هایی را داریم که احساسی را ایجاد می‌کنند که مستقیماً به آن انتهای بالای مقیاس خشم متمایل می‌شود. این طبیعی است و انسانی است. سه چیز دیگر که منحصرراً انسانی هستند عبارتند از توانایی داشتن بینش، توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب‌های منطقی، و توانایی به کارگیری ذهن‌آگاهی در مورد احساسات بدن، احساسات و فرآیندهای فکری‌مان. همانطور که هر روز با واقعیت خشم خود روبرو می‌شویم، باید به آن احترام بگذاریم و به آن بخش از وجودمان نشان دهیم که از آن آگاه هستیم و می‌توانیم این موانع قوی را مدیریت کنیم.

احساسات

اگر بتوانیم به قدرتمندترین بخش خشم خود - یعنی غضب دیوانه وار - توجه کنیم، می‌توانیم به سطوح پایین‌تر آن توجه کنیم و توجه به اشکال خفیف‌تر خشم خود را توسعه دهیم. و اگر از این طریق با انواع جلوه‌ها و سطوح خشم در ارتباط باشیم، می‌توانیم در هر زمانی به هر یک از آنها و همه آنها بپردازیم. اگر بدانیم که خشم هر روز بخشی از زندگی ما خواهد بود، می‌توانیم کارهای کوتاه‌مدت و بلندمدتی را برای پشتیبانی از تلاش‌هایمان انجام دهیم. در کوتاه‌مدت، می‌خواهیم استراتژی‌های فوری مانند استراتژی‌هایی که با نکات اضطراری و استفاده از مقیاس خشم برای ایجاد مکث بین احساسات، افکار و اعمال ایجاد کرده‌ایم، داشته باشیم. همچنین می‌خواهیم کار بلندمدت ادامه دادن به کاهش میزان خشم در حالت استراحت خود را انجام دهیم. از آنجایی که می‌دانیم خشم هر روز با ما خواهد بود، چرا به دنبال این نباشیم که از عدد پایین‌تری در مقیاس شروع کنیم؟ به این ترتیب کمتر در معرض خطر بالا رفتن از مقیاس به سمت قلمرو خطرناک خواهیم بود، جایی که ممکن است کنترل کمتری بر اعمال خود داشته باشیم. با استفاده از ترکیبی از مهارت‌های ذهن‌آگاهی که به کشمکش‌های لحظه‌ای ما می‌پردازند و یک برنامه‌ی مداوم برای آموزش بدن، ذهن و روحمان برای کاهش سرعت تنفس، ضربان قلب و فشار خون، قادر خواهیم بود با شریک زندگی، خانواده، محل کار، خرید از فروشگاه مواد غذایی، رانندگی در بزرگراه - تمام روابط و تعاملات روزانه‌مان - زندگی کنیم و در عین حال با خود و دیگران احساس آرامش داشته باشیم.

نکته اضطراری

ورزش یکی از کلیدهای بلندمدت برای کاهش میزان خشم در حالت استراحت است. گاهی اوقات می‌توانیم از استراتژی‌های بلندمدت خود در لحظه استفاده کنیم. اگر فضای شخصی برای این مورد داشته باشید، ممکن است مفید باشد، اما شاید دیدن اینکه روی زمین می‌افتید و شروع به انجام یک سری شنا می‌کنید، به دلیل ماهیت عجیبش، موقعیت را آرام کند. در هر صورت، یک فعالیت بدنی سریع در سطحی که توانایی آن را دارید، اغلب می‌تواند به سرعت مقداری از انرژی خشم را تخلیه کند، آرنالین و کورتیزول تولید شده توسط خشم را مصرف کند و دیدگاه شما را تغییر دهد.

کار با محرک‌های روزانه

یکی از آموزه‌های اصلی ذهن‌آگاهی، حقیقت سه ویژگی وجود است. می‌توان آنها را به این صورت بیان کرد: همه چیز همیشه در حال تغییر است. زندگی اغلب رضایت‌بخش یا دشوار است. و به خود گرفتن مسائل، در اصل، وهم‌آلود و همچنین دردناک و غیرضروری است.

البته، گاهی اوقات وقتی افراد کارهایی انجام می‌دهند که شما را آزار می‌دهد یا عصبانی می‌کند، این کار بر اساس اعمال یا گفتاری است که شخصاً بر شما تأثیر می‌گذارد. برای اهداف ما در اینجا، بیایید فقط بگوییم که اکثریت قریب به اتفاق اوقات، در واقع شخصی نیست. یکی از بهترین نمونه‌های این، موقعیت خشم جاده‌ای است. کسی در بزرگراه راه شما را می‌بندد. بخش زیادی از خشمی که احساس می‌کنید ممکن است از به خود گرفتن آن ناشی شود - این باور که شخص دیگر می‌دانسته که شما در ماشین هستید، از مدل و مدل ماشین شما خوشش نیامده، یا واقعاً توانسته‌اند برخی از ویژگی‌های شخصیتی شما را که دوست ندارند، درک کنند، بنابراین راه شما را قطع می‌کنند. سناریوی محتمل‌تر این است که آنها شما را ندیده‌اند، یا فقط راننده‌ی بدی هستند، یا شاید شما خیلی سریع می‌رفتید، که منجر به این توهم می‌شود که فرد مقابل قصدی دارد.

اگر بتوانید به طور منظم به موقعیت‌ها واکنش نشان دهید بدون اینکه آن را شخصی تلقی کنید، تضمین می‌کنم که میزان خشم در حالت استراحت شما یک شبه بهبود می‌یابد. در برنامه‌ی ۱۲ مرحله‌ای «آل آنون» که برای افرادی که عزیزانشان معتاد هستند، تدوین شده است، ضرب‌المثلی وجود دارد. در آن برنامه، اغلب شنیده‌ام که مردم می‌گویند: «آنها این کار را با شما نمی‌کنند. آنها فقط این کار را می‌کنند.» موقعیت‌هایی وجود خواهد داشت که منافع عمیقاً شخصی با هم برخورد می‌کنند و خشم بر این تفاوت‌ها متمرکز می‌شود، اما اگر اولین تمایل ما این باشد که این موضوع شخصی نیست، خودمان را از غم و اندوه زیادی نجات می‌دهیم و مهارت‌های مدیریت خشم آگاهانه‌ی خود را به صورت تصاعدی بهبود می‌بخشیم.

مراقبه: این شخصی نیست

در اینجا تمرینی برای توسعه بیشتر این مهارت شخصی نگرفتن مسائل طراحی شده است. ما قصد داریم از یک مانترای امروزی به عنوان ابزار استفاده کنیم. در طول روز، به مواقعی که احساس خشم می‌کنید، توجه کنید، شاید به این دلیل که مربوط به چیزهای کوچک است. به عنوان مثال، آن شیشه ترشی را از یخچال بیرون می‌آورید و تا جایی که می‌توانید سعی می‌کنید درب آن را باز کنید زیرا واقعاً، واقعاً ترشی می‌خواهید. شما تقلاً می‌کنید و فشار می‌دهید و هنوز ترشی ندارید. در این مرحله، سعی کنید با صدای بلند یا آرام بگویید: "این شخصی نیست." چند نفس بکشید و شاید حتی دوباره مانترای را بگویید. سپس می‌توانید کار خود را روی شیشه ترشی از سر بگیرید. آن را زیر آب داغ می‌گیرید، درب آن را خشک می‌کنید، تمام تلاش خود را می‌کنید و... هنوز هم تکان نمی‌خورد. و حالا ترشی تقریباً تنها غذای روی زمین است که شما را خوشحال می‌کند. لحظه‌ای وقت بگذارید و مانترای را تکرار کنید: "این شخصی نیست." آن را چند بار دیگر در حالی که با ذهن آگاهی نفس می‌کشید، بگویید. این تمرین ممکن است دیدگاه جدیدی در مورد برخی از تحریف‌های شناختی که خشم را تغذیه می‌کنند و اوضاع را به

طرز وحشتناکی بدتر می‌کنند، به شما بدهد. برای مثال، ممکن است فکر کنید، این شرکت ترشی‌سازی برای من دردسر درست کرده است. من هرگز نمی‌توانم شیشه ترشی را باز کنم. ترشی‌ها از من متفرند. تمام دنیا علیه من هستند. توجه کنید که وقتی این تحریف‌های شخصی از ترکیب خارج می‌شوند، خشم کمتر می‌تواند از آنها تغذیه کند.

این تمرین را می‌توان در مورد مسائل پیچیده‌تر و محرک‌تر نیز استفاده کرد.

خشم در خانه

خشم مدیریت نشده در خانه می‌تواند در طول زمان چنان مخرب باشد که ادیان جهان هزاران سال است که با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. در دین یهود، تأکید زیادی بر داشتن آرامش در خانه شده است. این آموزه شالوم بابت نام دارد. طبق آموزه‌های تلمودی، "اگر کسی آرامش را به خانه بیاورد، گویی آرامش را برای همه مردم اسرائیل به ارمغان آورده است." در اینجا شباهت زیادی به آموزه‌های بودایی در مورد مهربانی، آموزه‌های مسیحی متعدد مربوط به دوست داشتن همسایه و آموزه‌های مشابه در سراسر سنت‌های معنوی و مذهبی جهان وجود دارد.

خشم مدیریت نشده می‌تواند به روابط خواهر و برادری پایان دهد، می‌تواند پیوندهای والدین و فرزند را از بین ببرد و می‌تواند روابط اولیه را ویران کند. حتی می‌تواند خانواده‌های گسترده را درگیر کند و آنها را از هم بپاشد، گاهی اوقات بدون هیچ راه حلی. این طیف وسیعی از قلمروها را در بر می‌گیرد، از دعا بر سر اینکه چه کسی کنترل را به دست می‌گیرد یا چه کسی فرزند مورد علاقه است گرفته تا اعضای خانواده که کینه و نفرت دارند و منجر به یک عمر بی‌حرفی می‌شود. همه اینها دغدغه ما در ایجاد مهارت‌های مدیریت خشم برای کوتاهمدت، میانمدت و بلندمدت است. ما می‌خواهیم با مسائل کوچک به خاطر خودشان کنار بیاییم تا به مسائل بزرگ تبدیل نشوند و می‌خواهیم از رنجش‌ها و کینه‌های ریشه‌دار فعلی مراقبت کنیم تا بتوانیم زندگی درونی و بیرونی دلپذیرتری با نزدیکانمان داشته باشیم.

کار با عوامل محرک در خانه

گاهی اوقات مقابله با عوامل محرک خشم در خانه می‌تواند مانند بلندترین کوه برای بالا رفتن باشد. همانطور که قبلاً ذکر شد، خانواده شما می‌دانند چگونه شما را تحریک کنند زیرا آنها را در خانه شما قرار داده‌اند. به یک معنا، خانه شما یک عامل محرک بزرگ خشم است که منتظر وقوع است. این فقط مربوط به سندر "شما همیشه به کسی که دوستش دارید آسیب می‌رسانید" نیست. این مربوط به شدت رقابت ضمنی در یک خانواده یا خانواده گسترده برای عشق، دلبستگی، منابع، غذا، لباس، مراقبت و سایر نیازهای ما است. در یک خانه نسبتاً شاد، ما در تأمین تمام آن نیازهای اولیه که افراد را حداقل در سطح اولیه‌ای از آرامش نگه می‌دارد، موفق هستیم. با این حال، حتی در یک خانه نسبتاً شاد، فرصت‌های زیادی برای هر یک از افراد آن خانه وجود دارد که احساس کنند نیازهایشان برآورده نمی‌شود. در آن مرحله، واکنش خشم در برآورده شدن آن نیاز مهم می‌شود و از آنجا که می‌تواند به راحتی از مسیر خود منحرف شود، باید مدیریت شود. برخی از محرک‌هایی که افراد در خانه با آنها مواجه می‌شوند چیست؟ خب، آنها عملاً بی‌پایان هستند. شاید به گفته والدین، زمان خواب باشد و به گفته کودک، زمان خواب نباشد.

شاید یکی از والدین دوست نداشته باشد آشپزی کند، دیگری تمام آشپزی را انجام دهد و به مرور زمان، کینه ایجاد شود. می‌تواند دعوای خواهر و برادرها با یکدیگر باشد - واکنش خشم در عمل - در حالی که والدین دو ایده متفاوت از نظم و انضباط دارند، بنابراین اکنون همه در هرج و مرج هستند. یک خواهر و برادر بزرگسال می‌تواند به دیگری حسادت کند و به شیوه‌های پرخاشگرانه یا منفعلانه-پرخاشگرانه رفتار کند که منجر به فرسایش ارتباط می‌شود. شاید یکی از والدین، کسی را که فرزندش با

او قرار می‌گذارد، تأیید نکند. یک کودک، کسی را که والد مجردش با او قرار می‌گذارد، تأیید نمی‌کند. مغز لیمبیک و مغز خزننده، چه کوچک و چه بزرگ، همیشه در جستجوی نیازهایی هستند که برآورده نمی‌شوند، چه فقط نیازهای ادراک‌شده باشند و چه نیازهای واقعی.

اینجاست که در طیف وسیعی از حوزه‌های زندگی، لاستیک به جاده می‌رسد. بیش از هر محرک دیگری، حتی بیشتر از غم و اندوه، بزرگترین محرک اصلی خشم، نیازهای برآورده نشده‌ی ادراک شده یا واقعی است. چه برای چیزهای مادی باشد و چه برای یک ارزش مورد نیاز مانند احترام، چه نیاز به یک ماشین جدید باشد و چه برای اینکه عدالت در نهایت در جهان اجرا شود، ما دائماً در جستجوی بقای خود هستیم. خشم مدیریت نشده در طول زمان منجر به دامنه‌ی وسیع‌تر و وسیع‌تری از افراد، مکان‌ها، چیزها و ایده‌هایی می‌شود که به عنوان نیازهای بقا درک می‌شوند. این به آن معنا نیست که برخی از چیزهایی که ما از آنها عصبانی می‌شویم در واقع مربوط به بقا نیستند. افرادی با نگرانی‌های عدالت اجتماعی، افرادی که از دست دادن مسکن یا درآمد خود عصبانی هستند، افرادی که از هر تعداد مسئله‌ی واقعی مرگ و زندگی عصبانی هستند - این خشم ما است که به نیازهای برآورده نشده‌ی واقعی می‌پردازد و در صورت استفاده‌ی عاقلانه، سوخت لازم برای برآورده شدن نیازهای ما را فراهم می‌کند. با این حال، نقطه‌ای که درک نیازهای مرگ و زندگی به حوزه‌های دیگر سرایت می‌کند، اغلب جایی است که خشم صحنه را در دست می‌گیرد، استراتژی‌ها را طراحی می‌کند و رژه را رهبری می‌کند. ما آن چرخه‌ی نادیده گرفتن تصادفی توانایی‌های شناختی خود را در تصمیم‌گیری‌هایمان آغاز می‌کنیم - و حتی ممکن است ندانیم یا نفهمیم که چرا این اتفاق می‌افتد.

در خانه، همه چیز مانند بقا به نظر می‌رسد. جایی است که همه ما توافق کرده‌ایم که بقای خود را با هم هدف شماره یک خود قرار دهیم. اگر استراتژی‌های مدیریت خشم محکمی را به تصویر اضافه کنیم، می‌توانیم هنر شکوفایی را به جای فقط زنده ماندن یاد بگیریم.

تجسم: حباب صورتی

در اینجا یک تجسم آگاهانه وجود دارد که می‌توانید از آن برای رها کردن احساسات خشم مداوم یا کینه‌های دیرینه استفاده کنید. ابتدا، یک مکان راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. اگر احساس می‌کنید برای حفظ هوشیاری در حین انجام این تجسم به آن نیاز دارید، می‌توانید بایستید.

برای شروع، خود را در یک مکان بسیار زیبا، شاید در یک کوه، در یک مزرعه یا در ساحل، تصور کنید. به خودتان اجازه دهید چند لحظه در زیبایی مکان غرق شوید. سپس فردی را که با او مشکل دارید به صحنه دعوت کنید. از آنها بخواهید که نزدیک‌تر و نزدیک‌تر شوند و شما به آرامی به آنها لبخند بزنید، چون می‌دانید که مسئول این صحنه هستید. وقتی به اندازه کافی نزدیک شدند، دستانتان را دراز کنید، انگار که یک توپ کوچک را نگه داشته‌اید، و سپس شروع به باز کردن دستانتان از هم کنید، و تصور کنید که یک حباب صورتی بین آنها در حال رشد است، درست مثل ترکاندن یک آدامس بادکنکی. وقتی حباب خوب و بزرگ شد، فرد را به داخل حباب دعوت کنید و تماشای ورود او را به داخل آن داشته باشید. اکنون آنها را در حباب بی‌وزن تصور کنید. به آنها بگویید که اکنون با عشق و دلسوزی آنها را رها خواهید کرد. سپس فرد داخل حباب را به هوا پرتاب کنید. آنها را برای مدت زمان طولانی که طول می‌کشد تا حباب به طور کامل ناپدید شود، تماشا کنید، درست مانند یک بادکنک هلیومی که به آسمان پرواز می‌کند. وقتی کاملاً ناپدید شدند، با خودتان بررسی کنید و ببینید که آیا تغییری در احساسات، عواطف یا افکار بدن شما ایجاد شده است یا خیر. در مورد این تجربه راحت باشید.

خشم در محل کار

بسیاری از ما ساعات بیداری بیشتری را در محل کار یا مدرسه نسبت به خانه می‌گذرانیم. روابط کاری پیچیدگی‌های خاص خود را دارند، و کار و مدرسه عوامل استرس‌زای منحصر به فردی را ایجاد می‌کنند که می‌توانند جنگ یا گریز را تحریک کنند. عدم تعادل بین کار و زندگی می‌تواند منجر به خستگی شود که می‌تواند به دشواری در به کارگیری کارآمد بخش منطقی مغز منجر شود. آن همکار که بعد از شما به تیم پیوسته است ترفیعی را که به دنبالش بودید، دریافت می‌کند. شما عاشق همکارانتان هستید، به عنوان یک تیم به خوبی کار می‌کنید، اما رئیس شما یک مدیر جزئی است و مرتباً برای مدیریت جزئی دخالت می‌کند. شرکت شما ورشکست می‌شود، و شما در مورد شغل خود در لبه پرتگاه زندگی می‌کنید. شغل شما مانند روز گراندهاگ به نظر می‌رسد، و نمی‌توانید از وظیفه یا روابط خود رضایت پیدا کنید. سپس رفت و آمد وجود دارد...

کار با عوامل محرک در محل کار

عنصر رقابت در محل کار به شکلی متفاوت از خانه وجود دارد. ممکن است ما با خودمان روحیه رقابتی داشته باشیم و سعی کنیم بهترین باشیم. ممکن است از خود بپرسیم که آیا اخراج‌های آینده بر ما تأثیر خواهد گذاشت، بنابراین باید به اوج برسیم و بی‌ارزش نباشیم. همچنین ممکن است خود را با تفاوت‌های شخصیتی با همکارانمان پیدا کنیم. شاید آنها قاطع‌تر باشند و شاید به نظر ما چیزی بیش از این باشند: آنها پرخاشگر هستند. شاید من تمایل دارم کار را به عنوان کار نگه دارم و همکارانم می‌خواهند من اجتماعی‌تر از آنچه دوست دارم باشم.

همه اینها می‌توانند سطح خشم را افزایش دهند، در میان بسیاری از راه‌های دیگر که می‌توانند ما را تحریک کنند.

در محل کار تقریباً بیشتر از خانه در معرض خطر هستیم، زیرا این امرار معاش ماست. کار با عوامل محرک می‌تواند تفاوت بین اشتغال و بیکاری باشد. در محل کار، اغلب پیدا کردن زمان و فضای خصوصی برای انجام کاری که برای مدیریت خشم خود نیاز داریم، دشوار است. بنابراین در محل کار به ترکیبی از استراتژی‌های خودآرام‌بخش و مبتنی بر ارتباط مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیاز داریم.

تمرین تنفس: بررسی ذهن‌آگاهی

وقتی در محل کار هستید، به دلیل محدودیت‌های زمانی و گاهی اوقات محدودیت‌های مکانی، توانایی انجام بررسی‌های کوتاه مدت ذهن‌آگاهی بسیار مهم است. در اینجا روشی برای کار با نفس و بدن خود به صورت کوتاه و با امکان ماندن در حالت پایین ارائه شده است. نقطه‌ای را درست بیرون از سوراخ‌های بینی یا داخل سوراخ‌های بینی خود پیدا کنید. اگر گرفتگی دارید، به جای آن از دهان خود استفاده کنید. همانطور که آن نقطه را پیدا می‌کنید، شروع به توجه به کیفیت نفس خود کنید - چه گرم باشد چه سرد، کوتاه باشد چه بلند، عمیق باشد یا سطحی. در صورت امکان نفس‌های عمیق‌تری بکشید، هر بار موارد زیر را به آرامی با خود بگویید: "وقتی نفس می‌کشم، می‌دانم که نفس می‌کشم. وقتی نفس می‌کشم، می‌دانم که نفس می‌کشم." اگر خشم وجود دارد، می‌توانید بگویید: «وقتی نفس می‌کشم، دلسوزی برای خودم را به درون می‌کشم؛ وقتی نفس را بیرون می‌دهم، خشمم را

آزاد می‌کنم.» این روش انکار یا دور زدن نیست. این روشی برای رها کردن خشم آنی است تا بتوانیم نئوکورتکس خود را دوباره فعال کنیم.

خشم در روابط صمیمی

بازگشت به آن ایده که «شما همیشه به کسی که دوستش دارید آسیب می‌رسانید.» و بازگشت به آن ایده که چه چیزی در خطر است. در روابط صمیمی، ترس از رها شدن یا خیانت می‌تواند برخی از بدترین‌ها را در ما آشکار کند. کسانی که خشم خود را بروز می‌دهند، می‌توانند به خشونت عاطفی یا جسمی روی آورند. کسانی که بر اساس احساسات عمل نمی‌کنند، بلکه آنها را سرکوب می‌کنند، می‌توانند به مرور زمان از نظر ذهنی، عاطفی یا جسمی بیمار شوند. درست مانند خانواده‌ها و در محل کار، احتمال بی‌پایانی برای خشم مدیریت نشده در روابط صمیمی ما وجود دارد. شریک زندگی ما هرگز رابطه جنسی نمی‌خواهد یا اغلب آن را می‌خواهد. ما بر سر پول دعوا می‌کنیم. سیاست وارد صمیمیت ما می‌شود و ما کنترل احساسات خود را از دست می‌دهیم. حسادت، چه بالفعل باشد و چه بی‌فایده، می‌تواند اوضاع را در مسیر خطرناکی قرار دهد. ابراز خشم شریک زندگی‌مان به شیوه‌ای که با آن بزرگ شده‌ایم، ما را تحریک می‌کند و ما نیز به همان شکل واکنش نشان می‌دهیم. یا می‌تواند به سادگی این باشد که یکی از طرفین بخواهد برای دیدن یک کمدی بیرون برود و دیگری بخواهد در خانه بماند و نتفلیکس تماشا کند. چگونه با همه این محرک‌های اصلی و فرعی کار کنیم؟

کار با خشم در روابط صمیمی

کار با خشم در روابط صمیمی شباهت‌های زیادی به کار روی آنها در خانه دارد، به خصوص وقتی آن را به خانه‌هایی که در آنها بزرگ شده‌ایم ربط می‌دهیم. جمله ۱۲ مرحله‌ای بهبودی که می‌گوید "اگر هیستریک است، تاریخی است" چیزی درست در مورد خشم به طور کلی و در مورد اینکه مدیریت خشم آگاهانه واقعاً در مورد چیست، توصیف می‌کند. مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد آوردن ما به اینجا و اکنون است تا سس مخصوص اضافی سختی و رنجش گذشته به تصویر فعلی (به همان اندازه) وارد نشود. ما به دنبال کمال نیستیم. اما ما به دنبال این هستیم که تا حد امکان گذشته را التیام بخشیم تا بتوانیم با دیدی روشن با موقعیت‌های خشم‌زا در زمان حال برخورد کنیم.

واضح است که زخم‌های التیام نیافته گذشته مربوط به خشم، به ایجاد موقعیت‌های فعلی یا حداقل تشدید آنها کمک می‌کند و ابراز (یا سرکوب بیشتر) خشم فعلی ما، خاطرات گذشته را تقویت می‌کند که شبکه خشم منفی را بیشتر گسترش می‌دهد و این روند بی‌پایان ادامه دارد. ماهیت صمیمیت، عقب‌نشینی و داشتن هر نوع بی‌طرفی را برای گرفتن مقداری از انرژی خشم ناشی از روابط صمیمی دشوار می‌کند.

در ادامه یک تمرین ارتباطی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شده است که شما و شریک زندگی‌تان می‌توانید از آن استفاده کنید تا شاید زخم‌ها را التیام بخشید یا حداقل در حلقه‌های خشم فعلی مداخله کنید.



این تمرین در مورد گوش دادن آگاهانه است. از آنجایی که روابط صمیمی ما سوخت زیادی از مغز لیمبیک، جایی که احساسات ما در آن قرار دارند، دریافت می‌کنند، ممکن است به زمان‌ها، مکان‌ها، محیط‌ها و قوانین خاصی برای تعامل نیاز داشته باشیم تا به یکدیگر کمک کنیم تا نیازهایمان برآورده شود و با هرگونه احساس خشم مقابله کنیم.

ابتدا، زمانی را برای این جلسه اختصاص دهید. توافق کنید که این جلسه برای هر یک از ما طراحی شده است تا به شریک زندگی‌مان اطلاع دهیم که چه چیزی می‌تواند منجر به واکنش‌های خشمگینانه شود. یک تایمر برای مدت زمان توافق شده، معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه برای هر نفر، تنظیم کنید.

یک گوینده تمام صحبت‌ها را انجام می‌دهد و هیچ گفتگوی متقابلی وجود ندارد. شنونده فقط به احساسات و افکار شریک زندگی خود گوش می‌دهد، بدون وقفه برای مدت زمان توافق شده. در پایان زمان، هر دو شریک از یکدیگر به خاطر مشارکتشان تشکر می‌کنند و سپس نقش‌هایشان را عوض می‌کنند. باز هم، هیچ گفتگوی متقابلی وجود ندارد. این به خودی خود یک گفتگو نیست؛ بلکه هر شریک فرصتی برای شنیده شدن پیدا می‌کند.

برای اینکه این تمرین به بهترین شکل انجام شود، خوب است که توافق کنید یا بعد از گفتگو زمانی را از هم جدا باشید تا آنچه شنیده شده را هضم کنید یا حداقل ۲۴ ساعت یا تا زمانی که یک درمانگر زوجین در صورت همکاری زوجین با یک درمانگر زوجین حضور داشته باشد، وارد گفتگو در مورد مطالب نشوید. هدف از این تمرین این است که مطمئن شوید تا حد امکان خشم کمتری در رابطه انباشته می‌شود، زیرا این دلیل اصلی اختلافات است - سرکوب خشم در طول زمان، که منجر به تجمع ناخوشایند رنجش و ناامیدی می‌شود که در یک حادثه قفل می‌شود و

نکات پایانی

در این فصل به این موضوع پرداختیم که چگونه می‌توانیم مهارت‌های جدید مدیریت خشم آگاهانه خود را در زندگی روزمره به کار گیریم. با آموزش‌هایی که در مورد سازوکار این مهارت‌ها دیده‌ایم، اکنون می‌توانیم رویکردی عینی‌تر و معقول‌تر به مشکلات خود در کار، عشق و زندگی خانگی داشته باشیم. اکنون در مسیر رویکردی آگاهانه‌تر به خشم و سایر احساسات قوی خود هستیم - نه با از بین بردن یا برداشتن آنها به صورت جراحی، بلکه با احترام، درک و همکاری با آنها.

فصل ۷

مدیریت خشم برای زندگی

در این فصل، ارزیابی خواهیم کرد که در کاوش خشم خود در کجا قرار دارید، هنوز کجا باید بروید و چه چیزهایی را می‌خواهید یاد بگیرید. همچنین خواهیم دید که در مورد آنچه در زیر خشم شما نهفته است چه آموخته‌اید و بهترین ابزارهای شما برای پاسخگویی به این نیازها با کنجکاوی و مهربانی چیست.

بررسی خشم



هر چیزی که نتایج خوبی برای شما به ارمغان می‌آورد - به انجام آن ادامه دهید. این نسخه فعلی مدیریت خشم شماست.

در دنیای پزشکی و درمان، وقتی نسخه‌ای می‌دهیم، آنها بر اساس یک برنامه درمانی سیال هستند. همانطور که نیازها و رفتارهای من تغییر می‌کنند، برنامه درمانی نیز تغییر می‌کند و نسخه نیز تغییر می‌کند. با آنچه که در حال حاضر برای شما مؤثر است، پیش بروید و در عین حال از تغییراتی که رخ می‌دهند نیز آگاه باشید. شاید با کشف بیشتر در مورد نحوه عملکردتان، مهارت‌های جدیدی مورد نیاز باشد و برخی مهارت‌ها زائد شوند.

در اینجا ارزیابی نسخه فعلی مدیریت خشم شما ارائه شده است.

به ادامه مطلب بروید و از بین تمام ابزارهایی که در طول این سفر بررسی کرده‌ایم، آنچه را که برای شما مؤثر است، یادداشت کنید. خوب است که لیست کامل باشد، با تمام چیزهایی که اکنون مفید نمی‌دانید، زیرا شاید در آینده بتوانید به آن اضافه یا از آن کم کنید. همچنین فضای خالی برای شما وجود دارد تا هر ابزار، مهارت، فرآیند فکری یا رفتاری را که خودتان هنگام مطالعه این کتاب کار پیدا کرده‌اید، یادداشت کنید.

چه چیزی برای شما مفید بود؟

لیست زیر فهرستی از مهارت‌هایی است که در این کتاب آموخته‌اید. در سطرهای بعد از هر مهارت، چند کلمه در مورد اینکه چگونه این مهارت یا تمرین خاص به شما کمک کرده یا نکرده است، بنویسید.

شمارش نفس-----

ذهن آگاهی از تنفس-----

ذهن آگاهی از بدن-----

ذهن آگاهی از خوشایند/ناخوشایند/خنثی-----

بررسی خشم روزانه (یا بیشتر)-----

ردیاب محرک هفتگی-----



شمارش تا ۱۰ (یا بالاتر)-----

دور شدن (در صورت امکان)-----

مراقبه عشق و مهربانی-----

این مدیتیشن شخصی نیست-----

تمرین- ... (و کنار کشیدن)-----

یوگا-----

سایر ابزارها، مهارت‌ها، فرآیندهای فکری یا رفتارهایی که مفید یافته‌اید-----

تمرین روزانه

در طول ۲۵ سال گذشته که به آموزش مدیتیشن به مردم پرداخته‌ام، به این فرضیه اساسی رسیده‌ام که تمرین روزانه مفیدتر از تمرین زیاد در یک یا دو روز از هفته است. از طریق تکرار روزانه، عادات، تفکر و رفتارهای ما متفاوت می‌شوند. پنج دقیقه مدیتیشن در روز بهتر از ۳۰ دقیقه مدیتیشن در روز شنبه و هیچ مدیتیشنی در بقیه هفته نیست. (پ.ن مترجم: نماز ببین چی کار می‌کنه). این موضوع کاملاً در مورد مدیریت خشم نیز صدق می‌کند. از آنجایی که خشم مدیریت نشده اغلب ناشی از خشم بی‌مورد در طول زمان است که سرریز می‌شود یا از درون منفجر می‌شود، شایسته است که با استفاده از برخی از ابزارهایی که در این کتاب آموخته‌ایم، یک تمرین روزانه را پرورش دهیم. در اینجا یک روش پیشنهادی برای برنامه‌ریزی تمرین روزانه شما ارائه شده است. به یاد داشته باشید که هیچ دو نفری دقیقاً شبیه هم نیستند، بنابراین در صورت لزوم تغییراتی ایجاد کنید

تمرین بدنی: تمرین بدنی من چیست؟ از چه چیزی می‌توانم روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه استفاده کنم تا احساسات و لحن‌های احساسی مختلف را در بدنم به من یادآوری کند؟-----

تمرین ذهنی: از چه تمرینی برای بررسی یا تغییر محتوای تفکر استفاده خواهم کرد؟ روزانه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه از چه چیزی می‌توانم استفاده کنم تا ناپایداری تفکر و توانایی‌ام در استفاده عاقلانه از شناخت‌هایم برای پشتیبانی از استراتژی‌های

مدیریت خشم را به من یادآوری کند؟-----

تمرین قلب: از چه تمرینی می‌توانم برای ایجاد شفقت نسبت به خشم خودم استفاده کنم؟ نسبت به افراد و موقعیت‌هایی که از آنها عصبانی هستم؟ روزانه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه از چه چیزی می‌توانم استفاده کنم که مرا با سازوکار قلبم در ارتباط نگه دارد؟-----

تمرین ذهن/بدن/قلب: از چه تمرینی می‌توانم برای ادغام این سه بخش استفاده کنم؟ روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه چه کاری می‌توانم انجام دهم که به من یادآوری کند که من یک گروه پراکنده از عناصر نیستم، بلکه کسی هستم که می‌تواند در تفکر، بدن و روح یکپارچه شود؟-----

از طریق این معادله ساده، ما متعهد شده‌ایم که فقط ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز به کار اختصاصی روی مهارت‌های مدیریت خشم آگاهانه خود ادامه دهیم. حتی پنج دقیقه در روز روی یکی از این موارد، پیشرفت را ادامه خواهد داد. ببینید به چه چیزی می‌توانید متعهد شوید و ببینید در هفته‌های آینده در اجرای آن چگونه عمل می‌کنید.

نکته اضطراری

حواس‌پرتی‌های مداوم شما چیست؟ چه حواس‌پرتی‌هایی شما را به مسیرهای منفی سوق می‌دهد؟ برای سرگرمی چه چیزی را تماشا می‌کنید؟ منابع خبری که مصرف می‌کنید چیست؟ آیا در رسانه‌های اجتماعی با غریبه‌ها در مورد سیاست بحث می‌کنید؟ ببینید چه حواس‌پرتی‌های منفی هنوز در زندگی شما وجود دارد و به دنبال راه‌هایی برای تغییر این الگوها باشید. ببینید آیا می‌توانید آنها را با حواس‌پرتی‌های مثبت جایگزین کنید.

تعهد به خودتان

حالا بیایید نگاهی به چگونگی رسیدن به اینجا، به این مکان شفا و رشد بیندازیم. شما از طریق کار و پشتکار فراوان، ایمان و شجاعت به اینجا در آخرین فصل این کتاب رسیده‌اید. بیایید به ابتدای سفر خود برگردیم. زمانی را به یاد بیاورید که متوجه شدید با خشم خود مشکل دارید. مکالمه‌ای را که با یکی از عزیزان، همکاران یا حتی مأموران اجرای قانون داشتید و در آن متوجه شدید که باید تغییر کنید، به یاد بیاورید. به یاد بیاورید که اینترنت را (اگر این کار را کرده‌اید) برای یافتن منابع جستجو می‌کردید، و به یاد بیاورید که این کتاب را پیدا کردید یا آن را از کسی که اهمیت می‌داد، توصیه کردید. خرید کتاب و شاید احساسات متناقضی را که هنگام انتظار برای رسیدن آن یا آوردن آن از کتابفروشی به خانه داشتید، به یاد بیاورید. لحظه‌ای وقت بگذارید و به نیت مثبتی که با باز کردن صفحه اول کتاب تعیین کرده‌اید، توجه کنید. توجه کنید که چگونه تمام آن نیت‌هایی که تا

آن لحظه تعیین کرده بودید، هر چقدر هم که آزمایشی بودند، به نیتی که شما را وادار به مراجعه به این صفحات برای یافتن پاسخ‌ها و راحل‌ها می‌کرد، دامن زدند. احساسی را که هنگام امضای بیانیه تعهد به خودتان در مقدمه داشتید، به یاد بیاورید. و حالا به یاد بیاورید که چه کارهایی انجام داده‌اید. شاید به موقعیت‌هایی توجه کنید که اخیراً در آنها قرار گرفته‌اید و در آنها به جای واکنش، پاسخ داده‌اید. جایی که اجازه داده‌اید مکث اتفاق بیفتد. توجه کنید که کجا برای انجام تمرین اختصاصی ذهن آگاهی خود وقت پیدا کرده‌اید و کجا از جعبه ابزار مدیریت خشم ذهن آگاهانه خود برای مداخله در لحظه استفاده کرده‌اید. توجه کنید که کجا از آن برای کاهش میزان خشم در حالت استراحت خود استفاده کرده‌اید. به تمام پیامدهای مثبت آن در زندگی کاری، زندگی خانگی و روابط صمیمانه خود توجه کنید. همچنین توجه کنید که در چه مواردی هنوز می‌خواهید پیشرفت ببینید. و بدانید که می‌توانید با همان تمرکز و شجاعتی که شما را به جایگاه فعلی‌تان رسانده است، به آنجا برسید.

ارزش‌ها

وقتی بودا نسخه خود را ارائه داد، صرفاً نگفت «روی نفس خود تمرکز کن و همه چیز خوب خواهد شد». نسخه او یک مسیر هشت‌گانه جامع بود که در آن ذهن آگاهی باید شیوه‌ای از زندگی باشد که هم در دنیای درونی و هم بیرونی ما نفوذ می‌کند. سه مجموعه از عوامل شامل این مسیر هشت‌گانه هستند: عوامل خرد (درک خردمندانه، نیت خردمندانه)، عوامل اخلاقی (گفتار خردمندانه، عمل و معیشت) و عوامل ذهن آگاهی (تلاش خردمندانه، ذهن آگاهی و تمرکز).

بیاوید این عوامل را در هدف خود از مدیریت خشم به کار ببریم. عوامل خرد شامل داشتن درک صحیح از خشم و سپس توانایی تعیین نیت از این جایگاه درک صحیح است. با گذر از عوامل ذهن آگاهی، ما تشویق می‌شویم که تلاشی مداوم برای ذهن آگاهی داشته باشیم و سپس تمرین‌هایی را پرورش دهیم که توانایی ما را برای داشتن تمرکز و همچنین دستیابی به آگاهی بدون قضاوت از زمان حال به عنوان راهی برای بودن در جهان افزایش می‌دهد. عوامل اخلاقی مربوط به کاری است که ما در لحظه حال انجام می‌دهیم - ما صحبت می‌کنیم، عمل می‌کنیم و در دنیای زندگی می‌کنیم که معیشت ما را حفظ می‌کند. در اینجا می‌توانیم از تمام خرد و مهارت‌های کسب شده در این کتاب و جاهای دیگر برای زندگی مسالمت‌آمیزتر در این جهان استفاده کنیم.

وقتی بودا این آموزه‌ها را بیان کرد، این کار را در چارچوب آنچه که به عنوان مشکل می‌دید، انجام داد. او دید که طمع، خشم و توهم، بینش ما را از بین می‌برند و ما را به سفری ذهنی به درون آن سه حالت ذهنی می‌برند. خشم نه تنها به تنهایی در آن معادله وجود دارد، بلکه طمعی که ارضا نشده و توهمی که گیج‌کننده است، هر دو می‌توانند خشم بیشتری را برانگیزند.

بنابراین، مدیریت خشم به نیرویی فوق‌العاده قدرتمند تبدیل می‌شود که می‌تواند مسیر همه اعمال ما را تغییر دهد. ما خود را از عمل کردن به خشم خود رها می‌کنیم، می‌توانیم بینش بیشتری ایجاد کنیم و سپس می‌توانیم از مکانی با وضوح و قدرت صحبت کنیم، عمل کنیم و کار خود را انجام دهیم. ارزش‌هایی که بودا به عنوان یک نقطه انتخاب دوگانه احتمالی برای گفتار، کردار و معیشت ما پیشنهاد کرد این بود: آیا ما مضر هستیم یا بی‌ضرر؟ دوباره، با نگاهی به آغاز سفرمان، ما در مورد خشم به عنوان انرژی‌ای که می‌توانیم با آن کار کنیم تا نیازهایمان برآورده شود یا در دنیای خود یا کل جهان تغییر ایجاد کنیم، صحبت کردیم. آیا گفتار من وقتی عصبانی هستم به خودم یا دیگران آسیب می‌رساند؟ آیا اعمال من وقتی راهی برای به کارگیری ذهن منطقی‌تر و عینی‌ترم پیدا نمی‌کنم به خودم یا دیگران آسیب می‌رساند؟ آیا من به خشم اجازه می‌دهم زندگی‌ام را مدیریت کند، یا خشم را مدیریت می‌کنم تا بتوانم به شیوه‌ای جدید زندگی کنم؟ در این مرحله از سفرمان، ممکن است راه‌های زیادی را ببینید که در آن‌ها روش‌های مضر مقابله با خشم و سایر احساسات قوی را با روش‌های بی‌ضرر عوض کرده‌اید. بودا فقط در مورد این یک ارزش صحبت نکرد، و نسل‌های معلمان معنوی، روانشناسان و فیلسوفان نیز چنین نکرده‌اند. تمرکز روی ارزش‌های اصلی و تصویر

بزرگتر، یافتن آنچه برای شما مهم است و سپس جهت‌دهی تلاش‌ها در آن جهت - همه اینها منجر به مدیریت بهتر خشم می‌شود. نگرانی از چیزهای کوچک، بخش زیادی از خشم ما را برمی‌انگیزد. وقتی بتوانیم از زاویه دید ۳۰۰۰۰ فوتی به مسائل نگاه کنیم و ببینیم چه چیزی واقعاً برای ما مهم است، می‌توانیم با کاهش چیزهای کوچک در مسیر خود، به جلو حرکت کنیم. در ادامه، یک تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شده است که به شما کمک می‌کند ارزش‌هایی را که شما را هدایت می‌کنند شناسایی کنید و هرگونه تنظیماتی را که ممکن است آنها را بیشتر در زندگی شما وارد کند، کشف کنید.

تمرین: ارزش‌ها

از این فرصت استفاده کنید و به آنچه برایتان ارزشمند است نگاهی بیندازید. همه افراد سیستم ارزشی یکسانی ندارند.

می‌توانید از دسته‌بندی‌های زیر به عنوان نقطه شروع استفاده کنید و می‌توانید با نگاهی عمیق‌تر به هر یک از دسته‌بندی‌ها، اولویت‌های زندگی خود را پیدا کنید. از فضای زیر لیست برای نوشتن سه حوزه برتر که احساس می‌کنید در ارزش‌های خود زندگی می‌کنید و سه حوزه‌ای که احساس می‌کنید هنوز کارهایی برای انجام دادن دارید، استفاده کنید.

- روابط خانوادگی
- ازدواج/زوج‌ها/روابط صمیمی
- فرزندپروری
- دوستی‌ها/زندگی اجتماعی
- شغل/اشتغال
- آموزش/رشد و توسعه شخصی
- تفریح/سرگرمی/اوقات فراغت
- معنویت
- شهروندی/محیط زیست/زندگی اجتماعی
- سلامت/رفاه جسمی

در سطرهای زیر، در مورد سه حوزه ارزشی که احساس می‌کنید باید روی آنها کار کنید، یادداشت برداری کنید. شروع به برنامه‌ریزی کنید که چگونه می‌توانید آنها را بیشتر مورد توجه قرار دهید و گام‌های مشخصی را که می‌توانید برای وارد کردن بیشتر آنها به زندگی خود بردارید، فهرست کنید.-----

مراقبت از خود

سال‌هاست که مدیریت خشم را به عنوان یک بخش کمکی، یک جنبه یا یک جزء کلیدی مدیریت استرس تدریس می‌کنم. وقتی به ساختار بیولوژیکی پاسخ به استرس نگاه می‌کنیم، شبیه به پاسخ خشم است. و وقتی به اثرات مخرب خشم و استرس نگاه می‌کنیم، آنها کاملاً با هم مطابقت دارند. زندگی در حالت مداوم خشم یا استرس می‌تواند بیماری‌های جسمی، عاطفی یا روانی را به همراه داشته باشد. می‌تواند پایان تمام افکار و احساسات معنوی را به همراه داشته باشد. می‌تواند ذهن و بدن را در حالت بی‌پایانی از جستجوی خطر، زندگی در ترس و عمل بر اساس آن ترس‌ها به طور منظم نگه دارد. همه اینها به صورت دو طرفه عمل می‌کند، دقیقاً مانند خشم گذشته که خشم حال را تغذیه می‌کند و بر عکس. نحوه مراقبت از ذهن، بدن و روح شما بر مدیریت خشم شما تأثیر می‌گذارد و مدیریت خشم شما (یا فقدان آن) بر مراقبت از خود شما تأثیر می‌گذارد. اتخاذ رویکردی پیشگیرانه و ساختارمند برای مراقبت از خود به طور کلی برای مدیریت استرس، یکی از اجزای کلیدی مدیریت خشم است.

مدیریت استرس

چه راه‌هایی برای مدیریت استرس روزانه وجود دارد؟ یک نصیحت قدیمی وجود دارد که بایستید و گل‌ها را بو کنید. پیش از این در این کتاب در مورد مکث به عنوان راهی برای جلوگیری از بروز خشم صحبت کردیم. مکث همچنین می‌تواند یک منبع پیشگیرانه باشد. چند بار در روز خودمان را در لحظه‌ای یا بیشتر می‌یابیم که می‌توانیم دیدگاه متفاوتی نسبت به مسائل داشته باشیم و به روش‌های جزئی و ظریف برای ایجاد شادی بیشتر برای خود و دیگران عمل کنیم؟ ایستادن و بو کردن گل‌ها. ایستادن و نوازش یک سگ در خیابان. لبخند زدن به افرادی که در فروشگاه با آنها معامله می‌کنیم. لحظه‌ای گوش دادن به صداهای خیابان یا جیک جیک پرندگان.

و سپس روش‌های کم‌اهمیت‌تری برای مدیریت استرس وجود دارد. تعهد به بیدار شدن ۵ یا ۱۰ دقیقه زودتر برای کاهش مقداری از استرس بیرون رفتن از خانه. تعهد به پنج دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی در صبح. اطمینان از اینکه برنامه صبحگاهی ما نه تنها رفتن به محل کار یا مدرسه است، بلکه زمانی را نیز برای ارتباط انسانی با کسانی که با آنها زندگی می‌کنیم، اختصاص می‌دهیم. استراحت منظم در محل کار - اگر به این روش کار می‌کنیم، از جایمان بلند شویم و قدم بزنیم، حتی یک پیاده‌روی کوتاه. تماشای فیلم‌های خنده‌دار یا صحبت با یک دوست خنده‌دار. ورزش به روشی که سرگرم‌کننده و پایدار باشد. خواندن یا نوشتن شعر، یا تماشای فیلم یا برنامه‌هایی که می‌خواستید به آنها برسید. اگر زندگی معنوی یا مذهبی دارید، دعا کردن، مدیتیشن یا رفتن به یک مراسم مذهبی. همه اینها و موارد دیگر می‌توانند کاهش‌دهنده استرس باشند. می‌توانید در سطرهای زیر چند ایده دیگر برای کاهش استرس خود بنویسید.



تنظیم احساسات به عنوان یک روش زندگی

شکایتی که بسیاری از افرادی که در اوایل مسیر مدیریت خشم خود هستند، دارند این است که می‌ترسند برتری خود را از دست بدهند. آنها واقعاً معتقدند که بدون خشم، همه چیز و همه کس آنها را زیر پا خواهند گذاشت. آنها معتقدند که زندگی کسل‌کننده خواهد بود و شور و اشتیاق خود را از دست خواهند داد. همه این باورها از تفکر نادرست تغذیه می‌شوند. آنها مبتنی بر این باور هستند که ما قرار است خشم را بکشیم، یا با جراحی آن را از بین ببریم، یا با موفقیت آن را سرکوب کنیم و با آن همه احساسات و شورهای قوی دیگر را از بین ببریم. حقیقت امر این است که ما صرفاً انرژی کاملاً انسانی و مفید خود را می‌گیریم و به ویژگی‌های انسانی شگفت‌انگیز خود، یعنی عقل و بینش، اجازه می‌دهیم تا به شیوه‌ای ماهرانه در رقص زندگی ما شرکت کنند. به جای اینکه احساسات، عواطف و قدرت درک شده خود را از طریق خشم به جای توانایی‌های استدلال خود ارزیابی کنیم، به تصویر بزرگ نگاه می‌کنیم، به هر سه بخش مغز خود نگاه می‌کنیم و به آنها اجازه می‌دهیم کاری را که هر کدام در انجام آن بهترین هستند، انجام دهند. ما به مغز خزنده اجازه می‌دهیم تا به ما کمک کند تا از سر راه ماشین روبرو کنار برویم، به مغز لیمبیک اجازه می‌دهیم تا به ما در بقا و راه‌های پیشرفت کمک کند، و به نئوکورتکس، ذهن منحصر به فرد انسانی ما، اجازه می‌دهیم تا با تمام این جنبه‌های دیگر سازماندهی و همکاری کند تا شیوه‌ای از زندگی را ایجاد کند که از عواقب کار کردن بدون وضوح بینش رهاتر باشد. تنظیم احساسات به عنوان یک شیوه زندگی، قاتل شادی نیست. خالق یک خط صاف نیست. زندگی در انکار نیست. در واقع، برعکس است. با تنظیم احساسات خود، می‌توانیم احساسات دست و پا گیرتر را مهار کنیم و می‌توانیم تمام احساسات خود را احساس کنیم. ما همچنین می‌توانیم از آن انرژی در ارتباط با توانایی‌های استدلال خود استفاده کنیم تا کار خود را انجام دهیم، عزیزان خود را دوست داشته باشیم، به روش‌های پویا برای مردم حاضر شویم، آثار هنری خلق کنیم و در لحظه حال زندگی کنیم. همانطور که معلم زن من سال‌ها پیش به من گفت، ما می‌توانیم کاملاً زنده باشیم. عقل بدون احساس نیمی از زندگی است. اما احساسات بدون دلیل نیز همینطور است. و احساسات بدون دلیل می‌توانند خطرناک شوند اگر آن احساسات به سمت خشم گرایش پیدا کنند. بنابراین، این کار مدیریت خشم فراتر از صرفاً اجتناب از اتفاقات ناگوار است. فراتر از صرفاً زنده ماندن است. این کار ما را به شکوفایی، زندگی کامل با تمام احساساتمان و آسیب کمتر به خود و دیگران می‌رساند.

خودتنظیمی

در اینجا برخی از راه‌هایی که می‌توانید در سفر خودتنظیمی زندگی عاطفی خود ادامه دهید تا به جایی با استرس و خشم کمتر برسید، آورده شده است:

- بررسی خشم
- استراحت در بی‌ذهنی
- استراحت در ذهن آگاهی
- تمرین روزانه بدن

- تمرین روزانه ذهن
- تمرین روزانه قلب
- تمرین روزانه روح
- ارتباط قاطعانه، نه پرخاشگرانه
- ورزش روزانه
- مکث
- بررسی با کاهش میزان خشم در حالت استراحت
- دانستن آنچه نیاز دارید و درخواست آن
- تغییر منظم چارچوب
- نگران چیزهای کوچک نبودن
- نگاه به افق ۳۰۰۰۰ پایی
- سخنان پایانی

این سفر تازه آغاز شده است. در این فصل پایانی دیده‌ایم که چگونه تنظیم احساساتمان شور و اشتیاق را از زندگی نمی‌گیرد، بلکه آن را در بهترین جایگاه خود برای تغذیه اهداف زندگی‌مان قرار می‌دهد. از طریق تمرین آنچه در این کتاب آموخته‌ایم، خشم ما مدیریت می‌شود، استرس ما کاهش می‌یابد و زندگی ما سالم‌تر و شیرین‌تر می‌شود. از شما به خاطر همراهی من در این مسیر سفرتان سپاسگزارم و امیدوارم که در طول مسیر دوباره با هم تلاقی کنیم. تا آن زمان، این کتاب را با چند عبارت محبت‌آمیز به پایان می‌رسانم که ممکن است در ادامه مسیر شما را راهنمایی کند: باشد که از ترس رها باشید، باشد که سالم باشید، باشد که شاد باشید و باشد که در آرامش باشید.

و همیشه به یاد داشته باشید: خشم یک انرژی است! از آن عاقلانه و دلسوزانه استفاده کنید و زندگی خوبی خواهید داشت.

87 page

=

