



خشم و مهارت‌های مقابله با آن

به قلم: دکتر محمد بالی، زهرا آهنگریان



بنیاد علمی دانش پژوهان خشم و مهارت‌های مقابله با آن

پدیدآورنده: دکتر محمد بالی، زهرا آهنگریان

به ویرایش: حمیرا الیکایی دهنو

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: واحد طراحی بنیاد علمی دانش پژوهان

مدیر تولید: دکتر محمد بالی - روح الله تبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۲-۰۱-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱ ۶۶۴۶۵۲۵۵ - ۰۲۲ ۴۰۲۳۲ ۵۱۱ - ۰۹۱۱ ۱۹۳ ۳۶۰۴

آدرس: مازندران، نوشهر، میدان همافران، بنیاد علمی دانش پژوهان

جهت تهیه کتاب بصورت آنلاین لطفاً به وبسایت بنیاد علمی دانش پژوهان به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

WWW.SSFORG.IR

بنحوان به نام پروردگاری
که یگانه و یکتاست.

و بدان؛

آنگاه که تنها شدی

و می‌پنداری که دیگر فریاد سی‌نداری،

پروردگارت همراه توست

و صدای تو را می‌شنود.

"نصایح الحق"

فهرست مطالب

مقدمه	۹
خشم چیست؟	۱۰
فطرت خشم	۱۱
دیدگاه ها	۱۱
دیدگاه اسلام	۱۲
خشم از دیدگاه روایات و احادیث	۱۲
خشم پسندیده	۱۲
خشم ناپسندیده	۱۳
خشم از دیدگاه روانشناسی	۱۳
بیان خشم	۱۴
چرا خشمگین می شویم؟	۱۶
اولین کلید شناسایی خشم چیست؟	۱۷
تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟	۱۷
ماهیت خشم چیست؟	۱۸
نقص ها و انحراف های شناختی چگونه تصحیح می شوند؟	۱۹
صورت دیگر رفتار پرخاشگرانه چیست؟	۲۲
خشم می تواند انفعالی یا تهاجمی باشد	۲۳
چرا ما تهاجمی و خشن می شویم؟	۲۴
بیماری های احتمالی و علل فیزیولوژیک خشم کنترل نشده	۲۵
چگونه می توان خشم و پرخاشگری خود را کنترل نمود؟	۲۸
تشخیص خشم	۲۹
موقعیت های ایجاد کننده خشم	۳۰
شیوه های ابراز خشم	۳۰

۳۱	 شیوه های مدیریت خشم و راه های عملی آن
۳۳	 عدم ابراز خشم چه عوارضی دارد؟
۳۴	 عدم کنترل خشم چه عوارضی دارد؟
۳۵	 ابراز خشم در چه صورتی مخرب است؟
۳۵	 نشانه های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم کدامند؟
۳۶	 نقش فیزیولوژیک بدن در بروز خشم چیست؟
۳۷	 وراثت یا تربیت؛ کدام یک در نحوه ابراز خشم موثرترند؟
۳۷	 روش های ابراز خشم در افراد مختلف چگونه است؟
۳۸	 آیا همیشه باید خشم را ابراز کرد؟
۳۹	 چگونه برای ابراز خشم تصمیم گیری کنیم؟
۴۰	 چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟
۴۱	 مهارت کنترل خشم
۴۶	 علائم هشدار در مورد خشم
۴۷	 نشانه های شناختی
۴۷	 نشانه های رفتاری
۴۷	 پیامدهای خشم و خشونت
۴۷	 روش های مدیریت خشم
۴۸	 جنبه شناختی خشم
۴۸	 تحریف های شناختی
۵۱	 مقابله با جنبه شناختی خشم
۵۱	 خود پایشی
۵۱	 چالش شناختی
۵۲	 شیوه های چالش شناختی
۵۲	 خود گویی مثبت
۵۳	 آرام کردن خود در موقعیت
۵۳	 افکار چه تاثیری در میزان خشم یا نحوه بروز آن دارد؟

- ۵۶ چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟
- ۵۹ راهکارهایی برای تبدیل خشم خود به آرامش
- ۶۲ حس همدردی در کنترل خشم چه تاثیری دارد؟
- ۶۲ چرا بعضی از مردم عصبانی ترند؟
- ۶۴ راهبردهای غلبه بر عصبانیت
- ۷۲ نیاز به مشاوره
- ۷۳ در صورت مواجهه با خشم دیگران چه باید کرد؟
- ۷۴ خشم انفجاری یعنی چه؟
- ۷۵ چگونه با افراد پرخاشگر روبرو شویم؟
- ۷۷ ابراز خشم منفعلانه یعنی چه؟
- ۷۷ چرا برخی افراد از ابراز خشم فرار می کنند؟
- ۸۳ علل خشونت در کودکان
- ۸۴ با خشم کودکان چگونه باید رفتار کرد؟
- ۸۶ چگونه خشم خود را نسبت به کودکان ابراز کنیم؟
- ۸۹ خشم والدین نسبت به کودکان
- ۹۱ دوران نوجوانی
- ۹۴ آیا زن و مرد از نظر ابراز خشم متفاوتند؟
- ۹۸ چگونه با خشم همسران روبرو شوید؟
- ۹۹ عوامل برانگیزاننده خشم
- ۱۰۱ نشانه های خشم
- ۱۰۳ نحوه واکنش به خشم
- ۱۰۳ روش ابراز خشم شما چیست؟
- ۱۰۴ بیرون ریختن و منفجر شدن
- ۱۰۵ کنترل یا مهار کردن

۱۰۶	 باورهای غلط در ابراز خشم
۱۰۷	 روش های مهار و کنترل خشم
۱۱۴	 فهرست منابع

مقدمه

هر انسانی در زندگی اجتماعی خود و در رسیدن به اهداف یا در برخورد با دیگران و ایجاد ارتباط با مواعی روبرو می‌شود. این مواع، ناکامی را برای شخص به ارمغان می‌آورند و ناکامی‌ها نیز واکنش‌های متفاوتی را در افراد به وجود می‌آورد. با توجه به تفاوت‌های فردی بین افراد، بعضی‌ها بسیار خشمگین می‌شوند و برخی‌ها خشم کمتری را تجربه می‌کنند. خشم هیجانی است که به دنبال آن فرد به یک سری تلاش‌ها دست می‌زند که اگر این تلاش‌ها شدید باشند، می‌توانند بسیار مخرب باشند و آثار زیان‌بار فردی و اجتماعی را برای فرد به وجود آورند. لذا به منظور پیشگیری از پیامدهای مخرب خشم، ابتدا اطلاعاتی درباره تعریف و ماهیت خشم، علل و آثار آن و سپس روش‌های مهار و غلبه بر خشم ارائه می‌گردد.

نوزاد انسان با توانایی اندکی برای سازگاری با محیط بیرون و مدارا با درون خویش متولد می‌شود. پدران و مادران طبق سنت موظفند فرزندانشان را تربیت کنند تا به سطحی از توانایی برسد که بتواند به طور مستقل زندگی کرده و در برابر محرک‌های مختلف انسانی و محیطی واکنش مناسب نشان دهد. شاید در گذشته‌های دور که زندگی از جنبه‌های گوناگون نسبت به اکنون متفاوت بود، روش‌های سنتی می‌توانست پاسخگوی آماده‌سازی کودک برای دوران بزرگسالی باشد. اما امروزه پیچیده شدن زندگی و افزایش و تنوع روزافزون محرک‌های محیطی ما را نیازمند آموختن شیوه‌های جدیدی برای رویارویی با مشکلات و سازگاری با مسایل زندگی کرده است.

پیشرفت‌های قابل ملاحظه در علم و سطح زندگی باعث شده افراد از نظر دانش و اطلاعات مرزهای دوردستی را در نوردند؛ اما متأسفانه این دانش به عملکرد مناسب و شایسته منجر نشده است. از این رو گاه با افرادی روبرو می‌شویم که به ویژه در رویارویی با غرایز و نیازهای روانی خود، دچار ناتوانی می‌شوند. انسان‌هایی

که تحمل انتقاد و ناکامی را نداشته و در مواجهه با آن ها بر می آشوبند و خود یا دیگری و یا هر دو را قربانی این برآشفتگی می کنند.

از سوی دیگر، انسان این ظرفیت را دارد که با مهار و کنترل خویشتن از انرژی های درونی، نیرویی تولید کند که نه تنها مخرب نیست بلکه سازنده و رشد دهنده است. خشم یکی از احساسات طبیعی انسانی است که اگر به خوبی هدایت و کنترل شده و گفتگو جایگزین پرخاشگری گردد، جراحات حاصل از خشم می تواند به بهترین شکل شفا یافته و روابط بین انسان ها هر چه بیشتر به سلامت و رضایت منتهی گردد.

خشم چیست؟

خشم احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند، باعث ایجاد احساس خشم می شود. ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته ها شود، عصبانیت بروز می کند. عواملی از جمله جسمانی (خستگی مفرط)، محدودیت هایی مثل (فلج یا ناتوانی پس از حادثه)، کم کاری فرد (آماده نبودن برای امتحان)، رفتارهای دیگران (سخت گیری بی دلیل، تحقیر و مسخره کردن) و فریب خوردن توسط دیگران می توانند موجب خشم شوند.

در صورتی که خشم به طور صحیح مدیریت شود، به ما انرژی می دهد تا در جهت رسیدن به اهداف مان فعالیت کنیم یا به مسایل و مشکلات رسیدگی نماییم. خشم، در صورتی که متعادل باشد، به کنترل اوضاع کمک می کند. به ما شجاعت می بخشد تا با قاطعیت خواسته های خود را ابراز و دیگران را با دیدگاه های خویش آشنا کنیم و در صورتی که خشم به شیوه ای غلط ابراز شود. یعنی سبب واکنشهای غضب آلود و پرخاشگرانه گردد، نه تنها مشکلات حل نشده باقی می ماند، بلکه بیشتر می شود که مهم ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران است.

فطرت خشم

براساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر روانشناسی که متخصص مطالعه خشم است: «خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می‌کند.» مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. وقتی عصبانی می‌شوید ضربان قلب و فشار خون شما بالا می‌رود و نیز سطوح هورمون‌های مربوط به انرژی مانند آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می‌یابد. علت خشم می‌تواند هم رخدادهای بیرونی و هم درونی باشد؛ شما می‌توانید از دست شخص بخصوصی عصبانی باشید (یک همکار یا رئیس) یا یک رویداد (یک گره ترافیکی، یک پرواز لغو شده) یا خشم شما می‌تواند به دلیل نگرانی و تشویش در باره مسایل شخصی‌تان باشد. خاطره رخدادهای دردناک و خشم‌آور نیز می‌تواند احساس های عصبانیت را برانگیزد.

دیدگاه‌ها

- عده ای خشم را معلول تقلید و یادگیری می‌دانند؛ آنها معتقدند که مشاهده رفتار خشونت آمیز دیگران، اعم از انسان‌ها یا حیوانات در این تقلید نقش دارد. آنها اعتقاد دارند که خشم ریشه اجتماعی دارد و کاملاً تابع الگوها و قوانین یادگیری است.
- برخی روان پزشکان نیز بر این ادعا هستند که گاهی ریشه خشم در اختلالات و امراض جسمی است. همچنین، بیماری‌هایی چون سوءتغذیه، اختلال در سیستم مغزی، نقص عضو، کاهش قند خون و... بر افزایش شدت خشم افراد اثرگذار هستند.
- عده ای دیگر که خشم را غریزی و فطری می‌دانند، معتقدند که حالت هیدرولیکی دارد و کم‌کم و خود به خود در آدمی جمع می‌شود تا به آستانه تخلیه برسد. در این صورت است که حتی بدون تحریک عامل خارجی، تخلیه

می‌شود. در نتیجه پیش از آنکه خشم فرد به این درجه برسد، باید نیروی آن را به زمینه‌های سازنده؛ مانند ورزش و غیره هدایت کرد.

دیدگاه اسلام

در متون دینی اسلام خشم را به «غضب و غیظ» تعبیر می‌کنند. دانشمندان و علمای اسلامی خشم را یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند می‌دانند که در وجود انسان‌ها به ودیعه نهاده است و به واسطه آن، انسان برای بقای خویش، در برابر ناملازمات طبیعت تلاش می‌کند و به کمک آن به بازسازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول می‌شود. جهاد با دشمنان، حفظ نظام بشر، امر به معروف و نهی از منکر، اجرای تعزیرات، دفاع از جان و مال و جهاد با نفس فقط به کمک و یاری این غریزه ممکن می‌گردد و اگر غریزه خشم نبود، بشر رو به نابودی و تباهی می‌گذاشت. همچنین خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَالْكَافِرِينَ الْغِیْظُ؛ و کسانی که خشم خود را فرو می‌خورند.» (آل عمران: ۱۳۴) و نفرموده کسانی که فاقد خشم و غضب هستند.

خشم از دیدگاه روایات و احادیث

خشم نیرویی است دفاعی که برای دفاع از خود و پاسداری از حقوق فردی یا اجتماعی در وجود انسان گذارده شده است. اگر از محور اصلی خارج گردد، به خوی ناپسند تبدیل می‌شود و خوی‌های ناپسند دیگری را با خود به همراه می‌آورد. خشم یک کینه موقت است؛ اما کینه یک خشم دائم است. بر اساس احادیث خشم به دو دسته تقسیم می‌شود: خشم پسندیده و خشم ناپسند؛

خشم پسندیده (مثبت)

خدای متعال در صفات مومنین می‌فرماید: مومنان بر کافران سخت گیر و با خود مهربان هستند. در حدیثی از امام علی (ع) در مورد پیامبر اکرم (ص) آمده است که ایشان خشم خود را فقط در راه خدا، برای دفاع از ارزش‌های دینی نشان می‌دادند.

خشم ناپسند (منفی)

امام علی (ع): خشم شر است؛ اگر از آن فرمان بری، ویران می کند.

امام صادق (ع): خشم کلید همه ی شرهاست.

امام علی (ع): آغاز خشم، دیوانگی و پایانش پشیمانی است.

خشم از دیدگاه روانشناسی

در این جا سه تعریف متفاوت از خشم ارائه شده است :

۱. خشم یک عاطفه و نوعی هیجان و یک احساس کاملا درونی است که غالبا بر اثر انتظار شخصی از رفتار دیگران به وجود می آید و پرخاشگری وسیله ی ابراز آن است.

۲. خشم واکنشی است غریزی و احساسی د برابر تهدیدها و نومیدی ها از رسیدن به اهداف و آرزوها. زمانی که کنترل از دست فرد رها شود و نتواند از آن به طور سازنده ای استفاده کند یک نیروی مخرب است.

۳. خشم پاسخ طبیعی و متداول انسان به ناکامی ها و بد رفتاری هاست. خشمی که به صورت نادرست ابراز شود، چنان به روابط اجتماعی افراد لطمه می زند که ترسیم آن نیازمند طی شدن زمان و تلاش و کوشش بسیار است. روابط زن و شوهر نیز از این قاعده مستثنی نیست بلکه توجه به نحوه ی ابراز خشم و عصبانیت به همسر در روابط خانوادگی جایگاه ویژه ای دارد.

خشم نیروست همان گونه که عشق نیروست می تواند بشکند، بکوبد، بلرزاند؛ مانند نیروهایی شیمیایی، نیروهای مکانیکی، انرژی نهفته در بنزین و ...

بشر در عرض سال ها آموخته، برای ان که از مواد اطراف خود بهترین استفاده را ببرد، بهتر است نیروها را به کنترل و هدایت خود درآورد. اگر خشم را به بنزین تشبیه کنیم، هر دو حاوی انرژی اند. می توان بنزین را در بیابان ریخت، انرژی را هدر داد همانگونه که می توان خشم را فریاد زد، خشم را گریه کرد که در هر

صورت نیروهای مان را بیهوده مصرف کرده‌ایم. می‌توان بنزین بر روی خود ریخت و آتش زد و سوخت. همانگونه که می‌توان خشم را به شکل کلمات منفی در آورد و مانند شلاقی به سر خود فرود آورد و به خود گفت: لیاقت نداری، بدبخت و ...، که در این صورت یا به بیماری روانی (افسردگی، اضطراب، وسواس و ...) و یا به بیماری جسمی (سردرد، بیماری‌های گوارشی، پوستی، قلب و فشارخون، سرطان و ...) دچار خواهیم شد. می‌توان بنزین را بر روی خانه و خانواده، دوست و روابط خود ریخت و شعله‌ها را به هوا فرستاد، همانگونه که می‌توان خشم را با مشت و لگد، فحش و ناسزا، سرزنش، تحقیر و توهین و ... بر سر عزیزان مان بارید.

در این صورت که قهر، طلاق، فرار، خیانت و ... رخ می‌دهد می‌توان بنزین را بر سر شهر ریخت و شهر را به آتش کشید؛ همان گونه که خشم را می‌توان در کوچه و خیابان بر سر مردم و رهگذران ریخت. زیر پا گذاردن قانون و نظم، تصادف، دزدی و ... و در نهایت در باتلاق آسیب‌های اجتماعی غوطه‌ور شدن از آثار چنین خشمی است. اما می‌توان بنزین را در اتومبیل ریخت، انرژی سوختی آن را به انرژی مکانیکی تبدیل کرد و به طرف مقصد به راه افتاد؛ همانگونه که می‌توان خشم را کنترل کرد و آرام شد.

بیان خشم

راه غریزی و طبیعی بیان خشم پاسخ دادن تهاجمی است. خشم یک پاسخ تطبیقی به تهدیدهاست و الهام بخش احساس ها و رفتارهای قوی و اغلب تهاجمی است که به ما اجازه می‌دهد در صورت مورد حمله قرار گرفتن بجنگیم و از خود دفاع کنیم. بنابراین می‌توان گفت یک مقدار عصبانیت برای زنده ماندن ما لازم است. از سوی دیگر، ما به طور فیزیکی نمی‌توانیم به هر شخص یا شیئی که ما را ناراحت می‌کند حمله کنیم و ضربه بزنیم؛ قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم برای میدان عمل خشم ما حد و حدودی می‌گذارد. مردم طیفی از فرآیندهای خودآگاه و ناخودآگاه را برای دست و پنجه نرم کردن با احساس های خشم شان بکار می‌برند.

سه رویکرد مهم در مواجهه با خشم عبارتند از: بیان کردن، سرکوب کردن و آرام کردن. بیان احساس‌های خشم شما به صورت تأکیدی و نه تهاجمی، سالمترین راه بیان عصبانیت است. برای انجام آن، باید پیام‌وزید چگونه می‌توانید روشن کنید نیازهای شما کدام است و چگونه برطرف می‌شوند، بدون این که به دیگران آسیبی برسد. بیان یک موضوع با تأکید، به معنای فشار آوردن یا درخواست شدید نیست؛ بلکه به معنای محترم شمردن خود و دیگران است. خشم را می‌توان سرکوب کرده و سپس آن را تبدیل یا جهت آن را تغییر داد. این زمانی است که به اصطلاح خشم را «توی خود می‌ریزید»، دیگر به آن فکر نمی‌کنید و روی چیزی مثبت تمرکز می‌کنید.

هدف این است که خشم خود را سرکوب کرده یا جلوی آن را بگیرید و آن را به رفتاری سازنده‌تر تبدیل کنید. خطر چنین پاسخی این است که اگر اجازه بیان خارجی به آن داده نشود، خشم به درون شما متوجه می‌شود. خشم متوجه شده به درون ممکن است سبب فشار خون بالا، یا افسردگی شود. خشم بیان نشده می‌تواند مسایل دیگری ایجاد کند.

برای مثال می‌تواند منجر به بیان بیمارگونه خشم مانند رفتار انفعالی تهاجمی شود. این گونه رفتار مانند «تلافی کردن» غیرمستقیم سر کسی است که موضوع به وی مربوط نمی‌شود و از رویارویی مستقیم دوری می‌شود. رفتار انفعالی تهاجمی همچنین می‌توان به شخصیتی که به نظر می‌رسد به طور دائم عیب‌جو و متخاصم است منجر شود. کسانی که دائماً دیگران را تحقیر می‌کنند، از همه چیز ایراد می‌گیرند و تفسیرهای عیب‌جویانه می‌نمایند، هنوز نیاموخته‌اند که چگونه خشم خود را به طور سازنده بیان کنند. تعجبی نیست که آنان کمتر روابط موفقیت‌آمیزی با دیگران دارند.

و سرانجام شما می‌توانید درون خود را آرام سازید. این به معنای آن است که نه فقط رفتار خارجی خود را کنترل می‌کنید، بلکه حتی واکنش‌های درونی خود را

نیز کنترل می‌نمایید و گام‌هایی در جهت پایین آوردن ضریان قلب بر می‌دارید، خود را آرام می‌سازید و می‌گذارید احساس‌ها فروکش کنند. همان‌طور که دکتر اسپیلبرگر اشاره می‌کند: "زمانی که هیچ کدام از این روش‌ها کارساز نباشند، آن وقت کسی یا چیزی آسیب خواهد دید".

چرا خشمگین می‌شویم؟

خشم ابزار دفاعی در مقابل مانع است و زمانی رخ می‌دهد که به چیزی که می‌خواهیم نمی‌رسیم یا مورد حمله واقع می‌شویم یا احساس می‌کنیم که تحقیر شده‌ایم. در خشم حسی از برحق بودن یا همان حق به جانب بودن است. بدین معنی که فکر می‌کنیم حقوق فردی یا اجتماعی ما پایمال شده یا دیگران با ما غیرمنصفانه رفتار کرده‌اند. عصبانیت غالباً هنگام مواجهه با تعارض بروز می‌کند. وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شود و ما را در رسیدن به آن ناکام کنند عصبانی می‌شویم. زمانی که دیگران در برنامه‌های ما دخالت کنند یا نشان دهند که هیچ ارزش یا اهمیتی نداریم خشمگین می‌شویم. در واقع وقتی نیاز ما را مبنی بر شایسته بودن ما برآورده نمی‌کنند و احترام مورد انتظار ما را رعایت نمی‌کنند خشم برانگیخته می‌شود. گاهی فقط افراد نیستند که باعث بروز خشم می‌شوند، ممکن است ما از موقعیت‌ها و اشیاء عصبانی شویم. مثل وقتی که در ترافیک گیر می‌کنیم یا زمانی که نمی‌توانیم با کلید در را باز کنیم. زمانی نیز از خودمان عصبانی می‌شویم مثل وقتی که در حد انتظارمان ظاهر نشده یا در کارمان اهمال کرده‌ایم یا به هر علت خود را محکوم کنیم. گاهی نیز به دلیل شرایط محیطی مثل گرسنگی شدید، نور زیاد، سروصدای بیش از حد، سرما یا گرمای شدید، با کوچکترین محرکی خشمگین می‌شویم و در صورت نا توانی در مدیریت احساس خود ممکن است واکنش‌های مخربی مثل از کوره در رفتن نشان دهیم. خشم ممکن است فقط به دلیل ذهنیت یا افکار ما بروز کند. به این معنی که ممکن است واقعا رویداد خشمگین کننده‌ای اتفاق نیفتاده باشد بلکه صرفا تفسیر ما از اوضاع به گونه‌ای باشد که باعث عصبانیت شود. به یاد داشته باشیم که خشم و پرخاشگری

در همه افراد، فقط به خاطر دلایل فوق نیست. گاهی خشم ابزاری است در دست فرد تا به خواسته هایش برسد. در واقع او در طی زمان یاد گرفته که با تظاهر به خشم یا پرخاشگری به اهدافش دست یابد.

اولین کلید شناسایی خشم چیست؟

برای شناسایی خشم خود لازم است بدانید غالباً چه کسانی در زندگی روزانه باعث خشم شما می‌شوند. معمولاً افرادی که ارتباط نزدیک‌تری با شما دارند و دوستشان دارید به طور روزمره بیشتر خشم شما را برمی‌انگیزند. زیرا اولاً ارتباطتان با آن‌ها زیاد است؛ ثانیاً توقعات طرفین از هم بیشتر از دیگران است. دیگر اینکه بدانید چه وقت‌هایی بیشتر عصبانی می‌شوید و در چه شرایط جسمی، گرسنگی، بی‌خوابی و ... امکان عصبانی شدن شما بیشتر است و در نهایت موقعیتهای خشم‌برانگیز را در مورد خود تشخیص دهید. کدام محرک‌ها و شرایط بیرونی باعث برآشفته‌گی شما می‌شوند.

تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟

خشم احساسی طبیعی است که حاصل حالت هیجانی، فیزیولوژیک و شناخت ماست و در صورت مواجهه با ناکامی ایجاد می‌شود. وقتی عاملی درونی یا بیرونی مانع رسیدن ما به هدف شود احساس خشم می‌کنیم. ولی پرخاشگری رفتاری است که گاهی بر اثر احساس خشم در افراد دیده می‌شود. هدف پرخاشگری صدمه زدن به دیگری است که ممکن است به صورت کلامی (توهین، تهدید، طعنه زدن یا مسخره کردن) یا جسمی (تنبیه کردن و درگیری فیزیکی با دیگران) باشد. پرخاشگری نوعی واکنش رفتاری است که در افراد خشمگینی که ترسو و ضعیف بوده و احساس ناامنی می‌کنند دیده می‌شوند. آن‌ها هنگام مواجهه با ناکامی، خویشتن را در خطر انهدام می‌یابند. احساس خطر انهدام حتی اگر یک خطر واقعی نباشد، افراد به سوی پرخاشگری سوق می‌دهد.

ماهیت خشم چیست؟

براساس الگوهایی که برای مفهوم خشم ارائه شده اند، سه مؤلفه یا سه جزء برای خشم برشمرده می شود. اولین مؤلفه یا جزء «شناخت» است. درواقع شناخت به ارزیابی ها، انتظارات، نگرش ها و باورهای انسان اشاره دارد. مؤلفه ی دیگر، برانگیختگی بدنی یا به عبارت دیگر پاسخ های بدنی افراد در حالت خشم است. تمام پاسخ های بدنی از قبیل برافروختگی چهره ای، انقباض عضلانی و غیره که در خشم تجربه می شوند، اجزای این مؤلفه هستند. سومین مؤلفه که ممکن است هیجان خشم به آن منجر شود، رفتارهای پرخاشگرانه و حاکی از خشم است. رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است به صورت کلامی (فحاشی و بد دهنی که در وضعیت خشم از فرد سر می زند) یا غیرکلامی (از نزاع فیزیکی تا تخریب اشیاء و حتی ارتکاب به قتل) باشند.

این بخش یا همان بخش ابراز خشم در افراد گوناگون، از اشکال متفاوتی برخوردار است. برخی خشم خود را بیرون ریزی و برخی آن را سرکوب می کنند و برخی دیگر نیز با آن کنار می آیند و با شرایط به نوعی سازگار می شوند. شاید برای این سه صورت مسئله بتوان این توضیح را قایل شد:

۱. افرادی که خشم را تجربه یا آن را بیرون ریزی می کنند؛

۲. افرادی که خشم را سرکوب می کنند؛

۳. افرادی که خشم را به شکل خصومت و احساس دشمنی بروز می دهند. تجربه ی حالات هیجانی مربوط به خشم ممکن است به خصومت یا بروز رفتارهای پرخاشگرانه بینجامد.

با توجه به مؤلفه ی شناختی، روان شناسان به چندین مفهوم خشم اشاره داشته اند. اول اینکه برای پردازش های شناختی در خشم سرخ هایی قابل شده اند؛ یعنی علایمی که می توانند نشانه ی آغاز خشم باشند. دوم این که سرخ ها از سوی فرد مورد تفسیر قرار می گیرند. پس از تفسیر این سرخ ها، نوع پاسخی که فرد باید به آنها بدهد مشخص می شود. مرحله ی بعدی اتخاذ یکی از این پاسخ ها و سپس

ارائه‌ی آن است. اختلال در هریک از این فرایندها می‌تواند به خشم و رفتار پرخاشگرانه منتهی شود.

این گونه اختلال‌ها در مجموع نقص‌ها یا انحرافات شناختی نامیده شده‌اند. در «نقص شناختی» گفته می‌شود که فکر دچار نقصان است. یعنی فرد اساساً از تفکر درباره‌ی عواقب رفتار خود در موقع جستجوی پاسخ و ارائه‌ی آن عاجز است؛ در حالی که در انحراف شناختی، سرنخ‌ها نادرست تفسیر می‌شوند.

نقص‌ها و انحراف‌های شناختی چگونه تصحیح می‌شوند؟

در نقص‌های شناختی تلاش می‌شود تا خزانه‌ی شناختی و مهارت‌های رفتاری تصحیح شوند. در حالی که در انحراف شناختی که عموماً سبک اسناد افراد (چه اسناد علیتی چه اسناد مقصودی) دچار آسیب است، تلاش می‌شود که به اصلاح اسنادها پرداخته شود.

منظور از «اسناد» تلاشی است که افراد به صورت ذهنی صورت می‌دهند تا همواره علل و عوامل مؤثر رویدادهای زندگی‌شان را دریابند. افراد همواره در جستجوی سبب‌شناسی موضوعاتی هستند که در زندگی‌شان رخ می‌دهد. فرد از کودکی با این سؤال‌ها مواجه است که برای مثال، چرا مادرم غذای بیشتری برای برادر بزرگ‌تر من می‌گذارد و یا برای او لباس‌های بهتری می‌خرد. او در فرآیند زندگی می‌آموزد که به این چراها پاسخ دهد. بسته به نوع آموزش و سبک علت‌یابی افراد مهم زندگی، او سرانجام به یک سبک پاسخ‌دهی کلی دست می‌یابد. چنانچه شرایط به گونه‌ای باشد که فرصت تحلیل موقعیت‌ها را داشته باشد، احتمالاً روش علت‌یابی او به گونه‌ای شکل می‌گیرد که قادر خواهد بود به عوامل و علل جامعی که دست‌اندرکار یک موضوع هستند، دست یابد. به عنوان مثال، او خود در هر رویداد چه سهمی دارد، دیگران (برای مثال والدین) و شرایط چه سهمی به خود اختصاص می‌دهند. در غیر این صورت، او در علت‌یابی برای موضوعات زندگیش

بیشتر خود را مقصر می‌داند یا همیشه تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازد. گفته می‌شود افراد پرخاشگر مسائل را تقصیر محیط و دیگران می‌اندازند.

«اسناد بیرونی» یعنی فرد برای وقایع ناخوشایند، محیط یا دیگران را مقصر می‌داند. ابعاد دیگر سبک اسناد را بُعد پایداری یا ناپایداری و بُعد کلی یا جزئی تشکیل می‌دهند. یعنی اگر افراد همیشه مسائل را به گردن محیط و دیگران ببندازند و احکام‌شان فراگیر و نه مختص به یک حادثه باشد، دارای سبک علت‌یابی یا اسناد بیرونی، پایدار و کلی هستند. برای مثال، نوجوانی که علت نمره‌ی پایین در درس ریاضی را غرض‌ورزی معلم خود می‌داند و این که همه‌ی معلمان نسبت به او مغرضانه رفتار می‌کنند و او کاری از دستش برنمی‌آید، به زودی نسبت به سیستم آموزشی خشمگین می‌شود. اولین کاری که او احتمال دارد انجام دهد این است که قید مدرسه را بزند و بعد به دلیل خصومتی که ممکن است نسبت به هر سازمان اجتماعی احساس کند، مترصد آسیب به اجتماع باشد.

از سوی دیگر، روان‌شناسان بین پرخاشگری وسیله‌ای و پرخاشگری خصمانه تفاوت قایل هستند. در پرخاشگری وسیله‌ای، فرد برای دفاع از خود یا دیگری که مورد تعدی قرار گرفته است به رفتار پرخاشگرانه دست می‌زند. در حالی که پرخاشگری خصمانه به قصد صدمه زدن به دیگران صورت می‌گیرد. این دو همان پرخاشگری تهاجمی و پرخاشگری دفاعی هستند.

افرادی که اهل تعقل و تفکر نیستند قادر به برآورد پیامدها و عواقب رفتارشان نیستند. چنانچه این افراد فرصت تأمل درباره‌ی رفتارشان داشته باشند، به تدریج یاد می‌گیرند که قبل از هر رفتار ناگهانی پیامد آن را برآورد کنند.

البته گاهی تنبیه کردن فرد پرخاشگر به دلیل فراهم کردن برخی عواقب پرخاشگری مؤثر است. برخی از مجازات‌های اجتماعی یا قضایی مثل زندان و جریمه از طریق تنبیه جانشینی یا تنبیه افراد به منظور عبرت گرفتن دیگران نیز در این گونه موارد تأثیر به سزایی دارند. شیوه‌های غیر پرخاشگرانه‌ی دیگری هم

مثل تقویت رفتارهای سالم به جای تنبیه وجود دارند، که ممکن است نقص شناختی مربوط به پرخاشگری را کاهش دهند.

هرچند آن چه تاکنون بیان شد مربوط به ابراز خشم بود، اما روان‌شناسان به روش‌های زیان‌آور دیگری که مربوط به فرو خوردن خشم است، نیز اشاره داشته‌اند. تلاش برای پنهان کردن خشم (در حالی که در درون فرد غوغایی برپاست، شیوه‌ی دیگری از رفتارهای ناسالم مربوط به خشم است. علائم جسمانی مانند سردرد، زخم معده یا حتی تنگی نفس و آسم از عواقب فروبردن خشم است. این علائم به علائم «روان‌تنی» معروف هستند. به این معنی که حالت‌های هیجانی فرد بر سلامت جسمانی وی تأثیر می‌گذارند. در مواردی آسیب از فروبردن خشم نیز فراتر می‌رود. در چنین وضعیت‌هایی فرد حتی به خشم خود آگاهی ندارد. این نوع مقابله با خشم، واپس زنی خشم نامیده می‌شود.

برای مثال به فردی فکر کنید که از محیط کار خود رضایت ندارد؛ اما چون نمی‌تواند عصبانیت و عدم رضایت خود را نشان دهد، به این دلیل که می‌ترسد در صورت برون ریزی خشم کار خود را از دست بدهد، این خشم را روی اعضای خانواده خالی می‌کند. یا نوجوانی که در مقابل رفتارهای خشن والدین، خشم خود را به صورت رفتارهای ایدایی متوجه خواهر یا برادر کوچک‌تر خود می‌کند یا حتی ممکن است آن را به صورت تخریب اشیاء و آسیب به اشخاص بروز دهد؛ در این گونه افراد ممکن است خشم تغییر صورت دهد و به افسردگی منجر شود. در واقع گفته می‌شود که افسردگی یک نوع خشم درون ریزی شده است. ناگفته پیداست که روش‌های ابراز خشم آموختنی است. والدین و افراد مهم زندگی فرد از طریق واکنش‌های خود به ما می‌آموزند که با خشم خود چگونه برخورد کنیم. اگر از ابراز خشم خودداری شود، یعنی فرد به این نتیجه برسد که بیان خشم منجر به از دست دادن چیز با ارزشی مانند توجه والدین یا پول توجیبی می‌شود، او به زودی خواهد آموخت که خشم خود را واپس‌زنی کند. خشم واپس‌زده شده هرگز

از بین نمی‌رود. بلکه به صورت‌های گوناگون بروز می‌کند. در مقابل، خانواده‌هایی هم هستند که با فراهم کردن فرصت گفتگو، نحوه‌ی بیان احساسات را به اعضای خود آموزش می‌دهند.

صورت دیگر رفتار پر خاشگرانه چیست؟

دقیقاً نقطه‌ی مقابل پر خاشگری رفتار حاکی از شرم و خجالت است. در نظر افرادی که به رغم درک صحیح از موقعیت، فرصت ابراز وجود را در زندگی نیافته‌اند، هرگونه رفتاری که نتیجه‌ی آن اظهار وجود در مقابل دیگران است نکوهیده، زشت یا حتی ممکن است خطرناک باشد. خطرناک به این معنی که دیگران ناراحت یا عصبانی شوند و در نتیجه او را طرد کنند یا انتقام بگیرند. در برخی موارد به دلیل شرایطی که بر زندگی این افراد حکم فرما بوده، اساساً آنان رفتار جرئت‌مندانه و ابراز وجود را نیاموخته‌اند. به عبارت دیگر، آن‌ها برای رفتار جرئت‌مندانه حتی تنبیه شده‌اند. در نتیجه بعدها یاد گرفته‌اند که چگونه از حق خود بگذرند و میدان را به دیگری واگذار کنند.

تابع بودن، کم رویی یا فقدان جرئت‌مندی (منفعل بودن) پس از این شکل می‌گیرد. افراد تابع یا منفعل، اختیار خود را به دیگران واگذار می‌کنند و هرگز برای خود حقی قایل نیستند. فراتر از آن، این اشخاص در موقعیت‌هایی هم که میدان خالی است، از ابراز وجود هراس دارند. برای مثال در کلاس درس از ارائه‌ی مطلب طفره می‌روند و چنانچه تضییع حقوقی در مورد آنان اعمال شود قادر به اعاده‌ی آن نیستند. اساساً آن‌ها برای خود حقی قایل نمی‌شوند تا از دیگران درخواستی داشته باشند و بسیاری از این موقعیت‌ها را ضد ارزش‌های خود تلقی می‌کنند. نتیجه‌ی مجموعه رفتارهایی که به آنها اشاره شد، کاهش و ضعف عزت نفس است. چرا که رفته رفته در زندگی این افراد ناکامی‌های مکرر روی هم انباشته می‌شوند و به تدریج احساس عدم کفایت پدید می‌آید.

از دست دادن فرصت‌ها منجر به کاهش دست آوردهای این گونه افراد می‌شود و حاصل این مجموعه چیزی جز افسردگی نیست. اگر در صورت رشد رفتارهای

پرخاشگرانه، آسیب‌رساندن به دیگران و محیط اجتناب‌ناپذیر است، با توسعه‌ی رفتار منفعلانه و فقدان ابراز وجود، افسردگی و مشکلات بهداشتی دیگری مثل تمایل به مصرف مواد و خودکشی بروز می‌کند.

ناگفته نماند که در برخی موارد افراد پرخاشگر جاه و منزلتی به دست می‌آورند و در این شرایط حس قدرتمندبودن بر آن‌ها مستولی می‌شود. این قدرتمندان از طرق مختلف (پول، زور، تهدید جان، مال و موقعیت) سایرین را به اطاعت از خود وامی‌دارند. هرچه این دور باطل زور و اطاعت، بیشتر شود، یعنی آنها زور بگویند و دیگران اطاعت کنند، تصور غلط آنها از قدرتمند بودن خود افزایش می‌یابد. ولی باید دانست که ممکن است زور به طور موقت دیگران را وادار به اطاعت کند، اما در نهایت به خشم فروخورده‌ای تبدیل می‌شود که طی آن، فرد مظلوم در صدد صدمه زدن به فرد قدرتمند یا هر آن چه به وی مربوط است، بر می‌آید. فروپاشی همه‌ی مستکبران تاریخ به همین واقعیت مربوط است.

خشم می‌تواند انفعالی یا تهاجمی باشد

خشم منفعل به سختی قابل تشخیص است. چرا که دلیل آن سرکوب شده و حتی ممکن است متوجه نشوید که عصبانی هستید. مشاوره راه خوبی برای کمک به یافتن دلایل خشم است و در عین حال به شما کمک می‌کند تا با آن مبارزه کنید.

خشم تهاجمی، به مراتب خطرناک‌تر از خشم انفعالیست. زیرا می‌تواند منجر به آسیب‌های فیزیکی به شما و دیگران (و هم‌چنین به اموال) شود. ممکن است از احساسات خود آگاه باشید. اما همیشه نتوانید درک کنید که چه چیزی باعث این خشم تهاجمی شده است. گاهی اوقات ممکن است علت آن یک بیماری موسوم به اختلال متناوب بروز خشم ناگهانی باشد. با این حال همه‌ی انواع خشم‌ها، تهاجمی

و کنترل نشده نیستند. برخی از علل و بیماری‌های فیزیکی وجود دارند که عامل پرخاشگری در شما می‌شوند و شما حتی ممکن است از آن آگاه نباشید.

۱. علایم هشدار دهنده‌ای که خشم می‌تواند غیر قابل کنترل یا تهاجمی شود؛
۲. خشم و تحریک پذیری بیش از حد و دایم، دوره‌های جدایی عاطفی؛
۳. احساسات قوی و ناگهانی؛
۴. مشکل در سازماندهی یا کنترل افکار؛
۵. انگیزه آسیب رساندن به خود و دیگران؛
۶. تپش قلب، افزایش فشار در قفسه سینه؛
۷. سردرد، فشار در حفره سر و یا سینوس؛
۸. افزایش فشار خون؛
۹. خستگی مفرط؛
۱۰. احساس سوزن سوزن شدن؛

چرا ما تهاجمی و خشن می‌شویم؟

ما مطمئن نیستیم که آیا خشم کنترل نشده و پرخاشگری از علایم بیماری‌های خاص هستند و یا نتیجه‌ی آن بیماری‌ها؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد که اختلال یا تغییر در ترکیبات شیمیایی مغز، مانند سرتونین، می‌تواند به طغیان خشم و رفتار پرخاشگرانه منجر شود.

همچنین متخصصان عصب‌شناسی دریافته‌اند که آسیب به نقاط خاصی از مغز، از جمله قشر جلویی مغز، آمیگدال (محل احساسات، ترس و استرس) و چین سینوسی زاویه‌ای مغز (که شامل عملکردهای شناختی و زبان است) می‌تواند به خشم کنترل نشده منجر شود. آیا بیماری‌ها و اختلالات می‌توانند باعث خشم غیرقابل کنترل و پرخاشگری شوند؟

محققان علوم زیستی مدت‌هاست که دریافته‌اند، اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال دو قطبی، اسکیزوفرنی، زوال عقل و بیماری آلزایمر موجب بروز خشم کنترل نشده و پرخاشگری می‌شود. آن‌ها هم‌چنین دریافته‌اند که مسایل

مربوط به سلامت فیزیولوژیکی مانند فشار خون بالا، حمله قلبی، سکتة مغزی، مشکلات گوارشی نیز می‌تواند سبب رفتارهای پرخاشگرانه و گاهی اوقات خشونت‌بار شود. اما، سوال این‌جاست که آیا بر عکس آن هم صادق است؟ آیا خشم غیرقابل کنترل و پرخاشگری علت برخی از این بیماری‌ها است؟ باور محققان بر این است که بله، بر عکس آن نیز صادق است.

بیماری‌های احتمالی و علل فیزیولوژیک خشم کنترل نشده و پرخاشگری

۱. آسیب مغزی

خشم کنترل نشده و پرخاشگری یکی از پیامدهای شایع آسیب مغزی است. دکتر جانانان سیلور، استاد بالینی روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک می‌گوید: "رفتار خشونت آمیز و یا تحریک‌پذیر پس از آسیب مغزی بسیار معمول است. در عین حال ما به طور قطعی می‌دانیم که افسردگی یک عامل خطرناک برای رفتار پرخاشگرانه است، که ریشه‌ی آن آسیب به برخی نقاط مغز است." بنابراین اگر قسمت جلویی مغز آسیب ببیند، نتیجه‌ی آن ممانعت از انجام صحیح وظایف در سطوح دیگر مغز است. یعنی وظایفی که قبل از آسیب مغزی درباره انجام آن‌ها فکر می‌کردید، پس از آسیب مغزی، بدون فکر انجام خواهید داد.

۲. سکتة ی مغزی

یک تحقیق کره‌ای که در مجله نورولوژی منتشر شده، نشان می‌دهد که در واقع ناتوانی در کنترل خشم و پرخاشگری یکی از نشانه‌های مهم رفتاری در بیمارانیست که دچار سکتة مغزی شده‌اند. متخصصین مغز و اعصاب در مصاحبه‌ایی که با بیمارانی که متحمل سکتة مغزی شده‌اند دریافتند که ۳۲٪ از آن‌ها دچار اختلالات عملکردهای محرکی از قبیل اختلالات گفتاری، بی‌اختیاری عاطفی و ضایعات موثر بر قشر پیشانی مغز شدند. آن‌ها اذعان داشتند که رفتار تهاجمی این

بیماران زیاد بود، زیرا مغز به دلیل استرس بیش از حد، ناشی از شرایطشان دچار تخریب و زوال می‌شود.

۳. سکتی قلبی

حملات قلبی و بیماری‌های قلبی با افسردگی و سایر تغییرات عاطفی مرتبط است. بسیاری از مردمی که سال‌ها برای مقابله با برخی احساسات خود می‌جنگند، دچار حمله قلبی می‌شوند. آن‌ها احساساتی اعم از اضطراب و افسردگی، خشم، سرخوردگی و از دست دادن اعتماد به نفس را تجربه می‌کنند. مراقب باشید، زیرا طغیان خشم در واقع می‌تواند موجب حمله قلبی شود!

محققان منشاء بیماری‌های قلبی و حملات قلبی را به تغییرات در مغز، تغییر مسیر سرتونین و پاسخ التهابی، نسبت داده‌اند. همان‌طور که می‌دانیم همه‌ی این‌ها به‌طور مستقیم با خشم و پرخاشگری در ارتباط هستند.

۴. غده پاراتیروئید

خستگی مفرط مزمن و افسردگی از علایم شایع پاراتیروئید پرکار می‌باشند. کارشناسان بر این باورند افزایش کلسیم در خون می‌تواند علتی برای افسردگی باشد. دکتر جیمز نورمن در وبلاگ خود در این باره می‌نویسد که آیا در کنترل خشم مشکل دارید یا دچار افسردگی یا خستگی مزمن هستید؟ بهتر است سطح کلسیم خون خود را بررسی کنید! امروز ما یک مرد ۴۰ ساله از ایالت نیوجرسی را جراحی نمودیم. اگرچه رابرت تنها ۴۰ سال سن دارد اما سال گذشته نیز یک عمل جراحی قلب باز در برای رفع تصلب شریان سرخرگ‌هایش داشت، زیرا رگ‌های قلب او قبل از موعد مقرر دچار گرفتگی شده بود (با رسوب کلسیم!). گرچه برای خستگی مزمن و افسردگی طی ۱۰ سال گذشته تحت درمان بود، اما در ۲ سال گذشته درمان را رها کرده بود. مشکل کنونی رابرت افزایش درگیری‌ها در محل کار، حملات مکرر خشونت‌بار و غضب گاه و بی‌گاه او نسبت به همکاران و گاهی اوقات مشتریان است. ۲ سال پیش همسرش او را به‌دلیل مشکلات عصبی‌اش ترک

کرد. در طی فرایند طلاق همسرش به او گفت که "تو تغییر کرده‌ای! تو آن مرد دوست داشتنی که ۱۴ سال پیش با او ازدواج کردم، نیستی. تو عصبی، تنبل، افسرده و به یکباره دیوانه شده‌ای".

رابرت بدلیل تومور پاراتیروئیدی و پرکاری آن تومور در حال مرگ تدریجی است.

۵. کمبود ویتامین B۱۲ و آهن

کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند به تحریک‌پذیری و رفتار پرخاشگرانه بعلاوه‌ی خستگی، تپش قلب، بی‌خوابی، کمبودی و خونریزی آسان و ناراحتی معده منجر شود. تحقیقات ثابت کرده است که کمبود ویتامین B۱۲ باعث از بین رفتن پوشش چربی اطراف نخاع و اعصاب می‌شود. این تغییر در عملکرد مغز به دلیل اختلال در انتقال دهنده‌های عصبی دوپامین است. که نتیجه‌ی آن اختلال حاد رفتاری است. علاوه بر آن اگر مقدار آهن در خون بالا باشد، می‌تواند علایم را تشدید کند. هم‌چنین کمبود ترکیبات ویتامین‌های B مانند نیاسین و تیامین هم می‌تواند این نتایج را به بار آورد.

ممکن است تعجب کنید اگر بدانید که کمبود آهن به رفتارهای بسیار پرخاشگرانه منجر می‌شود. آهن در مسیر دوپامین متمرکز است و کمبود آن انتقال دوپامین را کاهش می‌دهد و باعث اختلالات رفتاری می‌شود.

۶. مسمومیت ناشی از سرب

کودکان بیشتر مستعد مسمومیت‌از طریق رنگ سرب موجود در اسباب بازی‌هایشان هستند و البته نسبت به بزرگسالان حساس‌ترند. زیرا روده آن‌ها بسیار سریعتر سرب را جذب می‌کند. هم‌چنین، سیستم عصبی در حال رشد کودک نسبت به سیستم عصبی یک فرد بالغ در برابر عوامل سمی آسیب‌پذیرتر است. برخی مطالعات، ارتباط بین مسمومیت سرب و پرخاشگری در کودکان را تایید کرده‌اند.

۷. حساسیت‌های غذایی

تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۰٪ از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، به غذاهای خاص، به‌ویژه رنگ‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده حساسیت دارند.

۸. داروها

برخی داروها نیز می‌توانند از دلایل عصبانیت بدون تحریک و علت باشند! موسسه‌ی ملی سوء مصرف مواد مخدر ایالات متحده، گزارش می‌دهد که استروئیدهای آنابولیک مانند تستوسترون، چنانچه در مقادیر فراوان مصرف شوند، باعث افزایش تحریک‌پذیری و پرخاشگری می‌شوند.

هم‌چنین مواردی وجود دارند که در آن برخی داروها و مواد مخدر موجود در آنها باعث نوسانات خلقی و پرخاشگری در کودکان شده، اما این تنها در کمتر از ۱۰٪ موارد در کودکان گزارش شده است.

داروهای ضدافسردگی گاهی اوقات می‌توانند باعث خشم کنترل نشده در بزرگسالان شود. دکتر چارلز ریزون، روانپزشک دانشکده پزشکی دانشگاه اموری معتقد است یکی از مسایل ناراحت‌کننده در پزشکی این است که نمی‌توان گفت که آیا هر نوع دارویی که تجویز می‌شود، بیش‌تر به بیمار صدمه می‌زند یا برایش موثر است. این مسئله به‌خصوص درباره‌ی مسن‌ترها صدق می‌کند، زیرا اغلب از داروهای مختلفی استفاده می‌کنند که همه آن‌ها دارای عوارض جانبی مربوط به خود هستند و معمولاً می‌توانند با یکدیگر تداخل دارویی داشته باشند.

به گفته‌ی وی یک نمونه از چنین داروهایی پروزاک (دارویی برای درمان افسردگی) است، که می‌تواند عوارض جانبی مانند احساسات خصمانه یا عصبانیت و اعمال غیرمنتظره را در برداشته باشد.

چگونه می‌توان خشم و پرخاشگری خود را کنترل نمود؟

پیشنهاد محققان در درجه اول این است که سطح استرس خود را کاهش دهید. اما چگونه؟ با پیاده‌روی، دویدن، شنا، یوگا، تمرینات تایچی یا مدیتیشن یا

هرگونه فعالیت ورزشی و تمدد اعصاب. تمرینات تنفسی برای کاهش سطح استرس شما مفیدند. ایزابل کلارک، روانشناس بالینی و متخصص در کنترل خشم می‌گوید: شما به‌طور خودکار زمانی که احساس خشم می‌کنید، بیش‌تر تنفس می‌کنید و بیش‌تر نفس کشیدن خود، ترفندی مناسب برای کنترل خشم است. او توصیه می‌کند، در هنگام تنفس و استراحت، طولانی‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید.

تشخیص خشم

نخست نشانه‌های اولیه وهشدار دهنده خشم بروز می‌کند. یک نکته بسیار مهم درمورد کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوان آن را تشخیص داد و پیش از شدت پیدا کردن آن را کنترل نمود. برای این منظور به‌تراست که فرد نسبت به علائم اولیه وهشدار دهنده بروز خشم درخود آگاهی پیدا کند. آگاهی از این نشانه‌ها و علائم گامی بسیار اساسی درمدیریت خشم می‌باشد. این آگاهی می‌تواند قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار فرد قرار دهد.

این علائم در تمام افراد یکسان نیست. برخی از علائم بروز خشم عبارتند از:

۱. افزایش ضربان قلب
۲. فشار خون
۳. گشاد شدن مردمک چشم
۴. منقبض شدن عضلات
۵. تغییر رنگ چهره، سرخ شدن
۶. داغ شدن یا یخ زدن
۷. بی حس شدن برخی قسمت های بدن
۸. تغییر تنفس

افراد در موقع عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می‌کنند، برخی معتقد هستند که خشم به صورت احساس فشاری است که ناگهان از سمت قلب شروع می‌شود و در تمام قسمت‌های بدن پخش می‌شود.

ترتیب ظهور این علائم بسیار مهم می‌باشد. باید به این موضوع توجه کرد که «اولین علامتی که هنگام خشم در فرد به وجود می‌آید چیست؟»، «و علامت بعدی کدام است؟»، «از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می‌شود؟»

موقعیت‌های ایجاد کننده خشم

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است شناخت موقعیت‌های ایجاد کننده خشم می‌باشد. تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که علت اصلی خشم ناکامی است. یعنی زمانی که فرد به خواسته خود نمی‌تواند برسد خشم ایجاد می‌شود علل آن می‌تواند موارد زیر باشد:

۱. قطع شدن یک کار مورد علاقه
۲. مورد ظلم و ستم واقع شدن
۳. مسخره یا تحقیر شدن
۴. قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
۵. مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن
۶. گول خوردن
۷. آسیب خوردن از طرف دیگران

شیوه‌های ابراز خشم

افراد مختلف در مقابل احساس خشم واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند برخی سعی می‌کنند که آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی‌دهند. گفته می‌شود که این افراد خشم خود را فرو می‌خورند.

برخی در موقع احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند یا وسایلی را پرت کرده یا می‌شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی دیگران یا وسایل آسیب می‌زنند. گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را بطور مستقیم نشان نمی‌دهند، و به طریقی غیرمستقیم به فرد مقابل آسیب می‌زنند به چنین رفتارهایی رفتار پرخاشگرانه منفعلانه گفته می‌شود برخی افراد در موقع احساس خشم به دیگران آسیب نمی‌زنند ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می‌کنند به این رفتار ها، رفتارهای جرئت‌مندانه می‌گویند.

شیوه‌های مدیریت خشم و راه‌هایی عملی آن

راه‌های عملی مدیریت خشم

۱. ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت

گاهی فرد در محیطی قرار دارد که عوامل موجود در آن محیط آستانه تحریک فرد را در مقابل خشم پایین آورده باعث خشم فرد می‌شود. حذف این عوامل در صورت امکان و حتی ترک محیط می‌توان باعث کاهش میزان خشم فرد شود. مثلاً در شرایطی که احتمال می‌رود ادامه حضور فرد در آن محیط باعث درگیری شود می‌توان محیط را ترک کرد.

۲. مقابله با افکار منفی

گفته می‌شود این خود رویدادها نیستند که افراد را عصبانی می‌کنند. بلکه تعبیر و برداشتی که فرد از موقعیت دارد می‌تواند باعث خشم فرد شود. بنابراین هنگام خشم فرد باید به افکار خود توجه نماید. برخی افکار ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کند. شیوه‌های رایجی که فرد قبل از بروز خشم آنها را بکار می‌گیرد از جمله عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه‌های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، انتظارات غیر واقع بنیانه از خود و دیگران، نتایج دلخواه گرفتن، داشتن نگرش انعطاف‌ناپذیر و تفکر مطلق‌گرایانه (خوب و بد) افراد

خشمگین تمایل دارند که در صحبت‌های خود از کلمات بسیار شورانگیز که منعکس‌کننده افکار درونی‌شان است، استفاده کنند.

در زمان خشم تفکر افراد می‌تواند اغراق شده یا خیلی پورشور باشد. از طریق بازسازی شناختی یا تغییر روش تفکر می‌توان این افکار را با افکار منطقی‌تر جایگزین کرد. مثلاً به جای اینکه فرد به خود بگوید «افتضاح شد»، «همه چیز از بین رفت» به خود بگوید این ناراحت‌کننده است و من در این مورد آشفته هستم، اما این پایان دنیا نیست و خشمگین شدن نیز آن را نیز درست نخواهد کرد».

۳. آرام سازی

آرام سازی روش مناسبی برای کاهش خشم و کسب سلامتی بیشتر می‌باشد. در محیطی آرام قرار بگیرید، چشم‌ها را بسته و تمام توجه خود را به تک‌تک اعضای بدن دهید از عضلات کف و ساق پا شروع کنید. عضلات را به مدت ۵ ثانیه سفت و ۲۰ ثانیه شل کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید. همین کار را در مورد عضلات ران، لگن، شکم، قفسه سینه، دست، انگشتان، سر و گردن تکرار کنید. این روش با شل کردن تمام بدن، تنفس عمیق و آرام و بازکردن چشم‌ها تمام می‌شود. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت لازم است و هرچقدر بیشتر تمرین کنید رفته رفته سریعتر به آرامش خواهید رسید.

۴. حل مشکل

گاهی علت خشم، داشتن یک مشکل واقعی است. اگر فرد در چنین موقعیتی دچار خشم شود، ممکن است رفتارهایی از وی سر بزند که مشکل را پیچیده‌تر کند. در چنین مواقعی بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیاید کسب مهارت حل مساله، بهترین راه حل را برای چنین مشکلاتی به افراد می‌آموزد.

۵. ابراز خشم به شیوه‌ای سازگاران

مدیریت خشم به این معنی نیست که فرد اصلاً خشم خود را نشان ندهد. بلکه مدیریت خشم شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه نیز هست. رفتار جرئت‌مندانه

رفتاری است که فرد به وسیله آن می‌تواند بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهد که از آنها رنجیده یا عصبانی شده است. لازمه داشتن چنین رفتارهای سازگارانه کسب مهارت رفتار جرئت‌مندانه می‌باشد.

عدم ابراز خشم چه عوارضی دارد؟

اگر عدم ابراز خشم یک تصمیم منطقی باشد، به این معنی که فرد پس از بررسی شرایط آگاهانه و بدون ترس آن را انتخاب کند، عارضه‌ای ندارد. اما با واپس زدن، انکار خشم، یا ابراز نامناسب، خشم ناپدید نمی‌شود. بلکه ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شود یا به صورت مشکلات مختلف خود را نشان دهد. عدم ابراز پیامدهای زیر را به دنبال دارد:

۱. نرسیدن به خواسته‌ها و اهداف شخصی

شما در صورت عدم ابراز خشم و اعتراض خود به افراد یا وضعیت موجود ناچارید موقعیت فعلی را بپذیرید و در حالی که دیگران اوضاع را طبق میل خود پیش می‌برند، ساکت و آرام، ناکامی را تحمل کنید و از رسیدن به خواسته‌های خود چشم‌پوشی کنید.

۲. نادیده گرفتن بخشی از هویت انسانی خود

خشم یکی از احساسات طبیعی انسان‌ها و بخشی از وجود آن‌هاست. ما در صورت عدم ابراز خشم، کامل نخواهیم برد. ابراز نکردن خشم باعث از دست دادن عزت نفس خود می‌شود.

۳. خود را هدف خشم خویشتن قرار می‌دهیم

گاهی وقتی که از دیگران عصبانی هستیم و خشم خود را نشان نمی‌دهیم به خود بدوبی‌راه می‌گوییم: (من احمق و همیشه میربازم). در این صورت خشم را به خودمان نشان می‌دهیم. چون فکر می‌کنیم آسیب رساندن به خود بی‌خطر تر از آسیب رساندن به دیگران است.

۴. ابتلا به بیماری های جسمی

خشم در دراز مدت می تواند باعث بروز بیماری هایی مثل زخم معده، سردرد یا ایجاد واکنش های حساسیتی مثل انواع آلرژی ها شود.

۵. طغیان خشم

وقتی مکررا خشم خود را، از سر ترس، پس می زنیم یا از هرگونه گفت و گو و رسیدگی به آن احتراز می کنیم، احتمال می رود خشم به صورت غیر قابل کنترل و انفجاری ظاهر شود و فرد ناچار شود به خاطر غیر منطقی و افراطی بودن آن تاوان سنگینی بپردازد.

۶. واکنش افراطی

چنانچه خشم به مرور زمان انباشته شود، ممکن است آستانه تحمل فرد کاهش یابد و نسبت به رفتار یا گفتار دیگران حساس شود. در چنین مواردی در برابر کوچک ترین تحریک، عکس العمل افراطی نشان داده می شود.

عدم کنترل خشم چه عوارضی دارد؟

هنگام بروز عصبانیت، تمرکز و ادراک بسیار محدود می شود. به این صورت که همه توجه ما به موضوعی معطوف می شود که از آن خشمگین شده ایم. در این صورت پردازش اطلاعات مختل شده و امکان تفکر سازنده، ارزیابی صحیح و استدلال کارآمد بسیار ضعیف می شود. چنین وضعیتی باعث می شود رفتار ما با مشکل به وجود آمده متناسب نباشد. تکرار این عمل باعث رنجیدگی اطرافیان می شود. تا آن جا که ارتباط ما را با آن ها مختل می کند. علاوه بر آن، کنترل نکردن خشم و فوران آن به صورت پرخاشگری و غیره موجب کاهش حافظه، توجه و تمرکز نسبت به موقعیت و رفتار اطرافیان شده و کارایی ما را ضعیف می کند. از سوی دیگر خشمکین شدن های متوالی در درازمدت، زمینه ساز بروز اختلالات قلبی و عروقی می شود که ممکن است موجب سکته قلبی یا مغزی گردد.

ابراز خشم در چه صورتی مخرب است؟

اگر خشم را به گونه‌ای ابراز کنید که باعث ایجاد دشمنی، تنفر، ناکامی یا رنجیدگی فرد دیگری شود یا موجب بروز آشفتگی، افسردگی، بی‌خوابی و مشکلات جسمی (مثل سر درد) شود، مخرب است. با وجود آنکه خشم هیجانی طبیعی است و جنبه‌های سازگارانه زیادی دارد، وقتی شدت و مدت ظهور خشم در زندگی زیاد شود عوارض ناسازگارانه آن بروز کرده و آن بروز کرده و اختلال ایجاد می‌کند. آنچه به عنوان رویارویی ایده‌آل با خشم می‌شناسیم، ابراز آن یعنی حرف زدن درباره آن است. قطعاً هر گونه عمل روی احساس خشم که موجب رفتارهای پرخاشگرانه فعال یا منفعل شود، اثرات تخریبی به دنبال دارد و باید از آن اجتناب کرد.

نشانه‌های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم کدامند؟

هنگام بروز خشم، بدن حالت برانگیختگی و آماده‌باش پیدا می‌کند. این حالت‌ها معمولاً با یک سری تغییرات فیزیولوژیک و روانی همراه است. رایج‌ترین این نشانه‌ها عبارتند از: افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات بدن، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش سرعت تنفس، بی‌حسی و کرختی، لرزش صدا، تغییرات رنگ چهره (مثل سرخ‌شدن یا رنگ‌پریدگی)، سرد شدن و لرزش بدن، احساس تیر کشیدن در نقطه‌ای از بدن، عرق کردن، داغ شدن یا یخ کردن. این علائم در افراد مختلف متفاوت است و در هر فردی دارای توالی خاصی است. لازم است هر فرد برای کنترل خشم خود، ابتدا الگوی برانگیختگی خود را شناسایی کند، برای این کار باید توجه کند که نشانه‌های جسمی و روانی خشم به چه ترتیبی در او شروع می‌شود و ادامه می‌یابد و آخرین نشانه‌ای که پس از آن خشم در حد غیرقابل کنترل فوران می‌کند، کدام است.

نقش فیزیولوژی بدن در بروز خشم چیست؟

هنگام بروز خشم، بدن حالت برانگیختگی و آماده‌باش پیدا می‌کند. این حالت معمولاً با یک سری تحقیقات فیزیولوژی و روانی همراه است. برای تعیین این نشانه‌ها عبارتند از: افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات بدن، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش سرعت تنفس تمام بی حسی. کرخستگی، در صد اظهار داشت، تغییرات رنگ چشم (مثل سرخ شدن یا رنگ پریدگی)، سرد شدن و لرزش بدن، احساس تیر کشیدن در. از بدن، درافکندن، داغ شدن یا یخ کردند و این علایم در افراد مختلف، متفاوت است و هر فردی دارای توالی خاصی است. لازم است هر فرد برای کنترل خشم خود، ابتدا الگوی برانگیختگی خود را شناسایی کند، برای این کار باید توجه کند که نشانه‌های جسمی و روانی خشم او به چه ترتیب در او شروع می‌شود و ادامه می‌یابد و آخرین نشانه ای که پس از آن خشم در حد غیرقابل کنترل فوران می‌کند کدام است.

تحقیقات نشان داده است تحریک بخش خاصی از مغز حیوانات باعث پرخاشگری و تحریک قسمت های دیگر موجب توقف آن می شود. از سوی دیگر نوار مغزی در تعداد زیادی از افراد پرخاشگر غیر طبیعی مشاهده شده است.

۱. بالا بودن تستوسترون نیز در بروز رفتارهای پرخاشگرانه موثر است.

۲. شواهد نشان می‌دهد مصرف الکل و ماندن فرد در دمای بالا باعث پرخاشگری می‌شود.

۳. رفتار پرخاشگرانه در بعضی از افراد به علت کمبود هورمون سروتونین در مغز و نخاع شوکی است. بین کمبود هورمون پرخاشگرانه رابطه مستقیم وجود دارد. شواهد نشان می‌دهند خوردن بعضی از انواع مواد غذایی سبب رهاسازی سروتونین در مغز می‌شود که باعث افزایش سروتونین و آرام سازی فرد می‌گردد. شاید به همین دلیل است که برخی افراد در زمان عصبانیت، به طور ناخودآگاه، پرخوری می‌کنند. همچنین در تحقیقات به عمل آمده، کاهش قند خون به عنوان عاملی برای کاهش آستانه تحمل مطرح شده است.

وراثت یا تربیت، کدام یک در نحوه ابراز خشم موثرتر است؟

هرچند شرایط جسمی و فیزیولوژیک تاثیر مستقیمی بر میزان عصبانیت دارد اما به تنهایی کافی نیست، بلکه تعیین کننده اصلی رفتار ما ساختار شخصیتی است. اگر طی دوران کودکی یاد گرفته باشیم با ابراز شدید خشم به خواسته های خود برسیم، در بزرگسالی نیز از این شیوه استفاده خواهیم کرد. شخصیت پدر و مادر و نحوه تربیت آن ها نقش به سزایی در شکل گیری نحوه ابراز خشم در کودکان دارد. گاهی کودکان با پدر یا مادر پرخاشگر، همانند سازی می کنند و رفتار آنان را الگوی خود قرار می دهند.

روش های ابراز خشم در افراد مختلف چگونه است؟

وقتی شما در مواردی از دیگران عصبانی می شوید، ممکن است رفتاری منفعل، قاطع یا پرخاشگر داشته باشید. رفتار منفعل: وقتی به جای پاسخ به خشم خود، چیزی نمی گوئید و احساس تان را در درون نگه می دارید، خشم یا به طور ناگهانی فوران می کند یا به صورت پنهان، با توسل به اهمال کاری، دلیل تراشی، اظهار ناتوانی، فراموشکاری یا انجام ندادن خواسته فرد مقابل بروز می کند. این روش منفعلانه و غالباً نادرست است و باعث می شود دیگران شناخت درستی از شما و خواسته هایتان پیدا نکنند و در نتیجه حقوق تان را پایمال کنند.

رفتار پرخاشگرانه: در این روش فرد تلاش می کند به شخص یا به چیزی صدمه بزند. در این صورت احساسات او بدون کنترل، از طریق توهین، طعنه، برچسب زدن، تحقیر و درگیری های فیزیکی و رفتار های خصمانه بروز می کند حاصل این نوع واکنش ها پایمال کردن حقوق دیگران است.

رفتار قاطعانه: رفتار قاطعانه به معنی ابراز و توصیف احساسات، افکار و نظرات خود است، یعنی بدون این که حقی از شما سلب شود، بر اعتقادات خود پایدار

می‌ماند. بدون اضطراب، احساسات و انتقادات خود را بیان می‌کنید و در عین حال حق دیگران را نیز محترم می‌شمایید.

آیا همیشه باید خشم را ابراز کرد؟

تصمیم‌گیری برای ابراز یا عدم ابراز خشم به عوامل مختلفی بستگی دارد. برای این کار لازم است اهمیت موضوع را در نظر بگیریم. بسیاری اوقات می‌توان از کنار مسایل جزیی و کم‌اهمیت گذشت و بر خشم خود غلبه کرد. چنانچه موضوع مهم باشد، باید رابطه خود را با فرد مقابل ارزیابی کنیم و توجه کنیم که ابراز خشم چه پیامدهایی به دنبال دارد. اگر آرامش خاطر را پس از بروز عصبانیت با پیامدهای آن، در دو کفه ترازو بگذاریم کدام یک سنگین‌تر خواهد بود؟ در صورتی که، با در نظر گرفتن جوانب فوق، تصمیم گرفتیم اعتراض خود را نشان دهیم. باید برای نتیجه‌گیری بهتر و افزایش احتمال حل مشکل، زمان و مکان مناسب را برای ابراز خشم انتخاب کنیم.

آیا همه افراد در مواجهه با موقعیت تحریک‌کننده به یک اندازه خشمگین می‌شوند؟

به حافظه خود رجوع کنید. زمان‌هایی را به خاطر بیاورید که با یکی از دوستان یا اعضای خانواده شاهد صحنه‌ای خشم برانگیز بوده‌اید. مثلاً مجسم کنید که در ترافیکی سنگین گیر کرده‌اید یا ماشینی با سرعت زیاد، آب کف خیابان را به روی شما پاشیده است. آیا واکنش همه شما در این شرایط یکسان است؟ بارها دیده‌ایم که افراد مختلف در برابر صحنه‌ای تحریک‌کننده به یک اندازه عصبانی نمی‌شوند و عکس‌العملی با شدت و ضعف متفاوت نشان می‌دهند. علت این است که ارزیابی و تفسیر آن‌ها از آن موقعیت متفاوت است. یکی ترافیک را مشکل بدیهی در زندگی شهری می‌داند و عصبانی می‌شود و دیگری آن را بدشانسی قلمداد می‌کند که مانع رسیدن او به کارش شده. به همین دلیل برآشفته می‌شود و به زمین و زمان بدو بیراه می‌گوید.

آنچه باعث می‌شود افراد در وضعیتی یکسان، احساسات متفاوت داشته باشند، افکاری است که راجع به آن موقعیت از ذهن‌شان می‌گذرد. در واقع زمان مواجه شدن با یک رویداد، نوع افکار و تفسیر ما از آن باعث بروز احساسی خاص می‌شود و واکنش ما نیز هم سو با این احساس است:

رویداد، افکار، احساس، رفتار (واکنش)

افکار، سوخت رسان سطح برانگیختگی ما هستند. هر چه افکار منفی‌تر و نگران‌کننده‌تر باشند، امکان بالا رفتن سطح برانگیختگی و بروز خشم بیشتر می‌شود.

چگونه برای ابراز خشم تصمیم‌گیری کنیم؟

برای تصمیم‌گیری در مورد ابراز یا عدم ابراز خشم باید چند نکته را در نظر گرفت:

۱. از این که رفتار خشم برانگیز فرد عمدی بوده یا سهوا اتفاق افتاده است، اطمینان حاصل کنید و سعی کنید این دو را از هم تشخیص دهید. برای این کار قبل از قضاوت در مورد فرد علت رفتارش را پرسید. فرض را بر این نگذارید که فرد حتما قصد پرخاشگری یا آزار رساندن داشته است. این احتمال را در نظر بگیرید که ممکن است سو تفاهم باشد.

۲. نوع رابطه با فرد مقابل مهم است. بدیهی است شما خشم خود را نسبت به رئیس خود یا کسی که بسیار دوستش دارید به راحتی نشان نمی‌دهید، بنابراین لازم است پیامدهای ابراز خشم خود را پیش‌بینی کنید.

۳. پس از تصمیم به ابراز خشم باید موقعیت زمانی و مکانی را در نظر گرفت. لازم است برای تاثیرگذاری بیشتر، زمان و مکان مناسبی برای ابراز احساس خود انتخاب کنید.

چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟

اگر در بررسی موقعیت، رابطه، زمان و مکان به این نتیجه رسیدید که ابراز خشم ممکن است پیامدهای مثبتی نداشته باشد و حتی عوارض سوء برایتان ایجاد کند، برای این که به عوارض عدم ابراز احساس خشم مبتلا نشوید و بتوانید هیجانات خود را برون ریزی کنید از روش های زیر استفاده کنید:

۱. همه عصبانیت خود را در تنهایی به صورت کلامی ابراز کنید، یعنی هرچه را که در دل دارید به زبان آورید.

۲. افکار و احساسات خود را روی کاغذ بنویسید و با صدای بلند برای خود بخوانید.

۳. ورزش و پیاده روی کنید.

۴. نوشیدن یک لیوان آب سرد، از برانگیختگی تان می کاهد.

۵. با دم و بازدم عمیق نفس بکشید. زمان خشم و اضطراب در بدن آدرنالین ترشح می شود که باعث تنفس سطحی و سریع و به هم خوردن تعادل اکسیژن و دی اکسید کربن در خون می شود. در صورتی که این عدم تعادل تصحیح نشود، موجب افزایش آزادسازی آدرنالین می شود و سرانجام به خشم یا استرس بیشتر منجر می گردد. با کنترل تنفس و ایجاد الگوی منظم تر، عمیق تر و آرام تر در آن می توانیم مانع تاثیر آدرنالین اضافی در خون شویم که حاصل آن احساس آرامش، کنترل و رفتار منطقی است. برای تنفس عمیق کافی است هوا را تا جایی که ممکن است به کندی از طریق بینی به ریه ببرید، بین دم و بازدم تا چهار بشمارید بعد هوا را از طریق دهان، با کندترین سرعت، به بیرون دهید. پنج شش بار تنفس عمیق، آرامش عجیبی در شما ایجاد خواهد کرد.

۶. عضلات خود را آرام کنید. انقباض عضلانی یکی از علائم اولیه خشم است که اگر زیاد باشد باعث تحریک سریع تر فرد می شود. تنش عضلانی علامت هشدار دهنده مهم شروع پرخاشگری است. با رها ساختن تک تک عضلات بدن، مثلاً شل کردن دست ها، پاها و باز کردن انگشتان و آرام سازی ارادی آن ها می توانید سطح تنش را کاهش دهید و احتمال بروز پرخاشگری را به حداقل برسانید.

هر چند نباید مدت زیادی خشم را در خود نگه‌دارید. اما بهتر است در زمان عصبانیت بحث نکنید، پس از رهاسازی خود از خشم می‌توانید درباره موضوع مورد اختلاف با طرف مقابل گفتگو کنید. به یاد داشته باشید احساسات باید ابراز بشوند. احساسات هر چه قوی‌تر باشند، نیاز به ابراز آن‌ها شدیدتر خواهد بود.

مهارت کنترل خشم

همه ما وقتی عصبانی می‌شویم خود را محق می‌دانیم که عصبانی شویم. اما کمی بعد احساس می‌کنیم که در ابراز خشم و ناراحتی زیاده روی کرده ایم. در مورد برخی‌ها عصبانی شدن یک مشکل جدی است که باید برای آن چاره‌ای اندیشید. واقعیت این است که دیدن چهره عصبانی همسر، همکار، دوست و آشنا منظره خوشایندی نیست. اما همه ما در طول روز حداقل یکی دو بار چنین چهره‌هایی را می‌بینیم. برای درک منشاء خشم و عصبانیت شاید بهتر باشد نگاهی تازه به آن بیندازیم و به خودمان یا اطرافیانی که کمابیش دچار خشم می‌شوند، کمک کنیم.

مدیریت خشم و کنترل خشم یکی از مباحثی است که مدت‌هاست در حوزه روان‌شناسی مطرح شده است و کارشناسان تلاش می‌کنند در این حوزه به کسانی که نیازمند کمک هستند، اطلاعات کافی درباره هیجان خشم، مهار آن، خطراتی که سلامتی روحی و روانی آن‌ها را تهدید می‌کند، ارائه دهند. دکتر شهربانو قهاری، روان‌پزشک و عضو انستیتو روان‌پزشکی تهران در این باره می‌گوید: عصبانی شدن یکی از هیجانات طبیعی بشر و رفتاری موجه است.

آن چه عصبانی شدن را نا موجه می‌کند، خشمی است که به رفتار تبدیل می‌شود و پرخاشگری را به وجود می‌آورد، به ویژه اگر به صورت کلامی، مثل بد و بیراه گفتن و فریاد کشیدن باشد یا غیرکلامی و فیزیکی مثل کتک کاری و خراب کاری باشد که در هر دو صورت مردود است. گاهی افراد خشم خود را به صورت

غیرمستقیم ابراز می کنند. مثل اخم کردن، قهر کردن، تعلل در انجام کار و غیبت کردن که به دلایل مختلف هیچ کدام از این موارد موجه نیست.

واقعیت این است که افراد به شیوه های گوناگون و بنا به دلایل گوناگون عصبانی می شوند. چیزی که ممکن است شما را عصبانی کند، شاید همکاران را عصبانی نکند درست به همین دلیل است که درک منشاء خشم و راه های کنار آمدن و حل آن مشکل است. در واقع چیزی که باعث خشم می شود برانگیزاننده های درونی و بیرونی هستند که در افراد مختلف، متفاوت است.

کنترل و مدیریت خشم نه روی برانگیزاننده ها بلکه روی واکنش به آن ها متمرکز است تا فردی که دائما به علت برانگیزاننده های درونی و بیرونی تحریک می شود بتواند عصبانیت خود را مهار و آن را کنترل کند. عصبانیت وقتی بروز پیدا می کند که از رسیدن به آن چه خواسته ایم، ناامید شده ایم یا توسط دیگران تهدید یا تحقیر شده ایم یا افکار و عقاید و باورهایمان مورد هجوم دیگران قرار گرفته اند، وقتی فرصتی برای تحلیل وضعیت و ارائه واکنش منطقی به موقعیت نداریم، ترجیح می دهیم واکنش سرعتی و غیرمنطقی ابراز کنیم. اما در بسیاری از موارد، عصبانیت به نتیجه دلخواه و مثبتی که انتظارش را داریم نمی انجامد و سازنده نیست.

واکنش سریع و غیرمعقول ناشی از عصبانیت ناگهانی نسبت به یک موضوع باعث از دست دادن احترام نزد دیگران و کم شدن اعتماد به نفس در فرد می شود به ویژه اگر بلافاصله بفهمد که بی دلیل عصبانی شده و هدف را اشتباه گرفته است. مدیریت خشم در واقع به فرد کمک می کند تا یاد بگیرد چه طور خون سرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند و تحت کنترل بگیرد. دکتر قهاری درباره تفاوت نگرش نسبت به یک موضوع در بروز خشم می گوید: تلقی و نگاه فرد نسبت به محرک های بیرونی در بروز خشم نابه جا نقش اساسی دارد. این تلقی همان افکار، باورها و قواعدی که از کودکی با فرد همراه بوده است، به هنگام رویایی با برانگیزاننده های بیرونی به ایجاد تناقض در فرد منجر می شود و او را عصبانی می کند. علاوه بر این بحران های خانوادگی، فشارهای اقتصادی، مسائل اجتماعی،

استرس‌های شخصی سطح برانگیختگی فرد را بالاتر می‌برد و به همین دلیل روزانه شاهد دعوا و مرافعه در سطح بسیاری از خیابان‌ها هستیم که علت اصلی آن یک موضوع نسبتاً پیش پا افتاده است.

اما برانگیزاننده‌های درونی آن قدر قوی هستند که با یک جرقه کوچک فرد از کوره در می‌رود و عصبانیت و خشم خود را نثار دیگری می‌کند. این جاست که می‌گوییم آستانه تحمل مردم پایین آمده است و هر چیزی می‌تواند آن‌ها را تحریک کند. از طرفی بروز خشم در آقایان به علت وجود هورمون‌های تستسترون بیشتر، بارزتر است و اغلب آقایان متأسفانه خشم خود را به صورت غیرکلامی نشان می‌دهند. شاید مسائل فرهنگی در این‌جا نقش پررنگی داشته باشد زیرا جامعه به مرد عصبانی همیشه حق می‌دهد اما خانمی را که از کوره در رفته نمی‌پسندند. در خانم‌ها ابراز خشم اغلب به صورت غیرمستقیم است مثلاً غیبت کردن یک روش غیرمستقیم ابراز خشم است.

با وجود تفاوت ابراز خشم و برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی در افراد مختلف چند نکته در مورد انواع عصبانیت‌ها که به شیوه‌های گوناگونی بروز پیدا می‌کنند، مشترک است. احساس ناامیدی از دست یافتن به اهداف، صدمه خوردن، آزار دیدن و مورد تهدید قرار گرفتن در همه افراد عصبانی مشترک است. دکتر قهاری ادامه می‌دهد پیش از خشم ضربان قلب فرد تند می‌شود، برافروختگی در چهره کاملاً قابل مشاهده است و تنفس سریع و سطحی باعث می‌شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فرد کنترل خود را از دست می‌دهد و به پرخاشگری می‌پردازد.

وقتی از مدیریت خشم صحبت می‌کنیم در واقع منظورمان کنترل خشم فرد در مرحله پیش از خشم است. بعد از خشم هم افراد اغلب دچار شرمندگی، پشیمانی، خجالت و گاه احساس گناه می‌شوند. ترک محیط، تنفس دیافراگمی، تغییر وضعیت، گفت‌وگو با فرد دیگر، شمارش اعداد به شیوه معکوس از اصلی‌ترین فنون مهار خشم است. باید فرد به صورت خودآگاهانه به خشم خود بیندیشد و قبل

از رسیدن به مرحله پرخاشگری از تصمیم خود منصرف شود و خشم را مهار کند. اگر دقت کنید کسانی که عصبانی می شوند حداقل دو مهارت را ندارند؛ یکی حل مسئله و دیگری ابراز خشم به شیوه صحیح.

اگر یادتان باشد گفتیم که خشم یک احساس و هیجان طبیعی و مجاز است و اگر به شیوه صحیحی ابراز شود، اشکالی ندارد. بهترین شیوه برای ابراز خشم گفتگوست. فرد باید یاد بگیرد بگوید من عصبانی هستم بدون این که صدایش بلند شود و یا لحن تهدیدآمیزی داشته باشد، به صورت خنثی بگوید من عصبانی هستم. وقتی عصبانی می شویم بهتر است درباره خودمان بگوییم نه چیزی یا کسی که باعث عصبانیت ما شده است. به جای این که بگوییم «تو همیشه مرا عصبانی می کنی» بگوییم من عصبانی هستم، من ناراحتم که یا من عصبانی هستم وقتی می بینم که گاهی والدین تصور می کنند عصبانی شدن در مقابل بچه ها کار درستی نیست.

اما همیشه هم این طور نیست گاه بچه ها لازم است که عصبانیت والدین را ببینند و گاهی حتی بلند صحبت کردن، آن ها را متوجه اشتباه خود کند. اما عصبانیت صحیح با پرخاشگری همراه با توهین، تهدید، تحقیر و سرزنش متفاوت است. خوب است که گاهی والدین عصبانیت خود را به کودک نشان دهند و او را از کار خطایی که کرده یا خطری که متوجه اش بوده، آگاه کنند.

اما همان طور که گفتیم باید مراقب باشند که آسیبی از نظر روحی و جسمی به او وارد نکنند. عضو انستیتو روان پزشکی تهران درباره کسانی که زیاد عصبانی می شوند و آن را جزو خلقیات خود می دانند توضیح می دهد: توجیه تاریخچه ای کاری است که این افراد می کنند و البته ارزشی ندارد. زیرا تغییری در فرد اتفاق نمی افتد و او در واقع عصبانیت خود را توجیه می کند. شاید بهتر باشد افرادی که عموماً دچار عصبانیت می شوند سبک زندگی شان را تغییر دهند. شاید بسیاری از افراد ندانند که خواب ناکافی شبانه یکی از دلایل بروز عصبانیت در آن هاست

هشت ساعت خواب شبانه می‌تواند در آرامش اعصاب نقش موثری داشته باشد، ورزش‌های سبک، یوگا و مدیتیشن هم مفید است.

گاه عصبانیت و افزایش سطح برانگیختگی در افراد بنا به دلایل دیگری است، زوجی را تصور کنید که همیشه در مورد مسائل تربیتی فرزند خود با هم دعوا می‌کنند و از دست هم همواره عصبانی می‌شوند. آن‌ها می‌توانند پس از آگاهی درباره مورد مناقشه، با هم در این باره صحبت کنند و سعی کنند برای کاهش سطح برانگیختگی خود و عصبانیت مشکل اصلی را حل کنند. در این‌جا مهارت حل مسئله به فرد کمک می‌کند تا بر خشم خود غلبه کند.

از طرفی والدین الگوی رفتاری مستقیمی در اختیار کودکان قرار می‌دهند و والدین عصبانی، عصبانیت را به کودکان خود آموزش می‌دهند. بنابراین مدل غلط عصبانیت می‌تواند توسط کودکان الگوبرداری شود و کودک هم یاد بگیرد به هنگام عصبانیت حق دارد داد بزند، اشیاء را پرت کند و حتی طرف مقابل را بزند. دکتر قهاری، به دیگر عوامل عصبانیت اشاره می‌کند و می‌گوید: گاهی عصبانیت ریشه در مشکلات جسمی و روانی دارد. گاه افرادی را مشاهده می‌کنیم که در ظاهر بسیار فعال هستند و مشکلی ندارند اما به سرعت از کوره در می‌روند. این دسته از افراد در واقع از افسردگی پنهان رنج می‌برند و عصبانیت می‌تواند ریشه در افسردگی داشته باشد.

فرد افسرده اغلب تحریک پذیر است و به کوچک‌ترین محرک واکنش نشان می‌دهد این واکنش در برخی افراد به صورت پرخاشگری و عصبانیت بروز پیدا می‌کند. داشتن سوءظن و احساس بدبینی، اعتیاد به برخی مواد مخدر، ابتلا به بیماری‌های مزمن، داشتن وسواس شدید، کمبود اعتماد به نفس و دردهای مزمن از دیگر عوامل پرخاشگری و عصبانیت است که هر یک باید درمان شود تا فرد قادر باشد خشم خود را کنترل کند. مهارت مدیریت خشم به حدی اهمیت دارد که بسیاری از کارشناسان معتقدند این مهارت می‌تواند از بسیاری از ناهنجاری‌ها و

اتفاقات بد و شوم در اجتماع بکاهد. بارها در رسانه ها دیده و خوانده ایم که خشم ناجا باعث جرایمی چون قتل شده است و این نشان می دهد که خشم کنترل نشده تا چه حد می تواند خطرناک باشد.

وقتی با فردی عصبانی روبه رو می شویم بهتر است به او حق بدهیم و بگوییم می دانم که عصبانی هستی این جمله همدلی را می رساند اما باید ادامه دهیم اجازه نداری توهین کنی یا تحقیر کنی. فرد عصبانی با این جمله احساس می کند عصبانیت اش به رسمیت شناخته شده اما رفتارش نه! به این ترتیب می تواند آرام تر شود. می توان به همسر عصبانی گفت، اگر بخواهی به کارت ادامه بدهی من می روم بیرون.

ترک محیط می تواند در تسکین عصبانیت همسر بسیار مفید باشد. احساس همدلی، مطمئن کردن فرد از ریشه یابی خشم و مقابله به مثل نکردن بهترین کاری است که همسران می توانند در مقابل عصبانیت طرف مقابل انجام دهند. همچنین باید تاکید کرد که همسران نباید رازداری بی مورد داشته باشند و اگر همسری دارند که بیش از حد عصبانی می شود، پرخاشگری می کند و یا اعضای خانواده اش را آزار می دهد به او تاکید کنند رفتار و شخصیت واقعی اش را به خانواده اش بگویند و از مشاور و روان پزشک کمک بگیرند.

علائم هشدار در مورد خشم

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش فشار خون
۳. گشاد شدن مردمک چشم
۴. منقبض شدن عضلات
۵. تغییر رنگ چهره
۶. داغ شدن یا یخ کردن
۷. بیخس شدن برخی قسمت های بدن
۸. تغییر تنفس

نشانه‌های شناختی

کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار همسران، خودگویی‌های منفی مانند سرزنش طرف مقابل، تحریف‌های شناختی مثل بزرگ‌نمایی، افکار باید دار.

نشانه‌های رفتاری

بلند شدن تون صدا، افزایش سرعت صدا، ژست‌های تهدید در حمله، مشت شدن دست‌ها.

پیامدهای خشم و خشونت

۱. خشم به شما صدمه می‌زند.
۲. خشم، خشم می‌آورد.
۳. خشم، عینک‌های تیره و تاری به چشم شما می‌زند.
۴. خشم مانع از فهم مشکل می‌شود.
۵. خشم موجب زورگویی می‌شود نه حل مشکل.
۶. خشم موجب خشونت می‌شود.
۷. خشم به همسر و رابطه‌تان صدمه می‌زند.
۸. خشم به فرزندان‌تان صدمه می‌زند.

روش‌های مدیریت خشم

۱. آرام‌سازی
۲. تغییر خودگویی‌های منفی
۳. حل مشکل
۴. ایجاد تغییر در محیط
۵. ابراز خشم به شیوه سازگارانه
۶. روش‌هایی برای کاهش برانگیختگی بدن

در حالت برانگیختگی تنفس سریع و سطحی است. به همین دلیل فرد احساس تنش و تنیدگی می کند. پس اگر فرد بتواند به روش صحیح نفس بکشد، برانگیختگی بدنی وی هم کاهش خواهد یافت. برای این کار بهتر است:

۱. مکان مناسب و صندلی راحتی را انتخاب کنید. اتاق باید با نور ملایم و بدون سر و صدا باشد.
۲. روی صندلی راحتی بنشینید و یا روی زمین دراز بکشید. خودتان را رها سازید دستها را در کنارتان بیندازید و پاهایتان را رها کنید.
۳. یکی از دستهایتان را روی شکم و دیگری را روی سینه قرار دهید.
۴. با ۴ شماره از راه بینی نفس بگیرید. شکمتان را از هوا پر کنید و به کمک دستهایتان بالا آمدن شکمتان را احساس کنید. توجه کنید که شکمتان باید بالا بیاید نه سینه شما.
۵. هوا را به تدریج با ۶ شماره از راه دهان بیرون دهید.
۶. این کار را ۱۰ بار انجام دهید و در حین انجام این کار سعی کنید آرام باشید. این تمرین را می توانید روزی ۳ بار، هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

جنبه شناختی خشم

۱. واقعه برانگیزاننده
۲. افکار
۳. احساس
۴. رفتار
۵. افکار منفی

تحریف های شناختی

سوگیری در تفکر که سبب می شود برخی از اطلاعات را نادیده بگیریم، برخی را کم رنگ و برخی دیگر را پررنگ نمائیم، تحریف های شناختی نامیده می شوند. عمده ترین تحریف های شناختی عبارتند از:

۱. تعمیم بیش از اندازه
۲. انتزاع انتخابی
۳. برچسب زدن
۴. بزرگ نمایی و کوچک نمایی
۵. شخصی سازی
۶. ذهن خوانی
۷. تفکر همه یا هیچ
۸. بایدها و نبایدها
۹. نتیجه گیری دلخواه

تحریف های شناختی عمده عبارتند از:

تعمیم بیش از اندازه : با یک مورد نتیجه گیری کلی کردن. برای مثال: ممکن است مهرداد فراموش کند برای منزل خرید کند و سارا با همین یک مورد نتیجه گیری می کند و می گوید: تو همیشه اینطوری، این کار همیشگی توست، تو هیچوقت حواست جمع نیست.

۱. انتزاع انتخابی: مریم و میلاد در رابطه با فرستادن دخترشان به یک مهد کودک خاص با هم به تفاهم نرسیدند و مشاجره بین آنان بالا گرفته است. میلاد به مریم گفت، از روز اول ازدواج تا به حال همیشه همینطور بوده و من یک روز خوش نداشتم. همانطور که متوجه شده اید میلاد انتزاع انتخابی کرده است و تمامی روزهای خوش گذشته را فراموش کرده و نادیده گرفته است.
۲. برچسب زدن: آرزو انتظار دارد که پدرام در کارهای منزل به او کمک کند. وقتی پدرام همکاری نمی کند آرزو به او لقب خودخواه و تنبل می دهد. گفتن این کلمات پدرام را عصبانی می کند و او هم در پاسخ می گوید تو بی کفایت و بی عرضه ای تو نمی توانی خانهات را اداره کنی. لقب هایی که آنها به خود می دهند، برچسب زدن نامیده می شود.

۳. بزرگ نمایی و کوچک نمایی: فاطمه پیراهنی برای خودش خرید که بهروز دائماً از آن ایراد می‌گرفت و می‌گفت تو بی سلیقه هستی و اصلاً نمی‌دانی چه بپوشی که بهت بیاید این هم لباسی است که خریدی. (بزرگ نمایی)
- چندی بعد خانواده بهروز برای صرف شام به منزلشان آمدند فاطمه میز شام را به طرز جالب آراست به طوریکه خانواده گفتند سفره آرایشی ات خیلی عالی است تو خیلی باسلیقه هستی. بهروز در پاسخ گفت، اینکه چیزی نیست همه خانم‌ها این کار را بلد هستند. (کوچک نمایی)
۴. شخصی سازی: در این حالت فرد بدون دلیل خاصی مسایل بیرونی را به خود نسبت می‌دهد. مینا با خود فکر می‌کند رضا امشب خیلی ساکت است و خیلی کم با من حرف می‌زند. همه اش دارد روزنامه می‌خواند، حتماً دیگر مثل سابق مرا دوست ندارد.
۵. ذهن خوانی: مهرداد با خود گفت ساغر غذای امشب را سوزانده است. طعم غذا تغییر کرده و من اصلاً نمی‌توانم این غذا را بخورم، مطمئن هستم اگر به او بگویم با خود فکر می‌کند که من او را دوست ندارم. این فرآیند ذهن خوانی نامیده می‌شود.
۶. تفکر همه یا هیچ: زن و شوهر در اینجا انتظارات غیر واقع بینانه و بالایی دارند. آنها انتظار دارند که اوضاع همیشه بر وفق مراد آنها باشد و هیچوقت مشکلی برای آنها پیش نیاید. این باور سبب می‌شود که به دنبال بروز کوچکترین مشکلی از کوره در بروند و منفجر شوند. تفکر همه یا هیچ همان سیاه و سفید دیدن است. یعنی در شرایط عادی همسران را کاملاً خوب و ایده آل و در شرایط دشوار او را بسیار بد و نامطلوب می‌بینند.
۷. بایدها و نبایدها: شهلا و شهرام از بایدها و نبایدها زیاد استفاده می‌کنند. آنها دائماً به یکدیگر پیام می‌دهند که تو باید بهتر از این باشی؛ تو نباید این کار را بکنی؛ تو نباید اینطوری با من حرف بزنی و ...؛ به همین دلیل همیشه کارشان

به مشاجره می‌کشد و رفتار هیچیک از آنها تغییر نمی‌کند. باید‌ها و نبایدها شرایط را تغییر نمی‌دهند، بلکه ما را به شدت ناکام و عصبانی می‌کنند.

۸. نتیجه‌گیری دلبخواه: همسر مژده مدتی است که دیرتر از معمول به منزل می‌رسد. مژده از این بابت خشمگین است و با خود می‌گوید "حتماً زیر سرش بلند شده"، "حتماً کس دیگری را پیدا کرده است". در واقع مژده بدون این دلیل کافی برای خیانت همسرش داشته باشد. بر اساس یک مورد نتیجه‌گیری می‌کند. این تحریف شناختی نتیجه‌گیری دلبخواهی نامیده می‌شود.

۹. تحریف‌های شناختی سبب می‌شوند که ما واقعیت‌ها را تحریف کنیم و اطلاعات را دستکاری نمائیم. آنها واکنش‌های شدیدی در ما ایجاد می‌کنند. بطوریکه ممکن است نسبت به یک حادثه بی‌اهمیت و جزئی به شدت خشمگین شویم و رفتار پرخاشگرانه نشان دهیم و این کار تعجب دیگران را برانگیزد. تحریف‌های شناختی پشت افکار منفی پنهان می‌شوند با شناسایی افکار منفی که هنگام خشم تجربه می‌کنیم، می‌توانیم تحریف‌های شناختی را بیرون کشیده و آنها را به چالش کشیم.

مقابله با جنبه شناختی خشم

خودپایشی

برای شناسایی افکار منفی و تحریف‌های شناختی باید خودپایشی روزانه داشته باشیم. خودپایشی یعنی هر روز اتفاقات مهمی که هیجان خاصی در ما ایجاد کرده است را ثبت کنیم. افکار منفی و تحریف‌های شناختی را از آن بیرون بکشیم.

چالش شناختی

یعنی مقابله با افکار منفی و تحریف‌های شناختی با جایگزین ساختن افکار منطقی‌تر و مثبت‌تر.

شیوه‌های چالش شناختی

۱. آیا برای این فکر یا اعتقاد دلایل کافی داریم؟
۲. اگر این اتفاق برای یکی از نزدیکانم روی دهد، به او چه می‌گوییم؟
۳. اگر کسی مشکل مشابه مشکل من داشته باشد و برای حل آن به من مراجعه کند، به او چه می‌گوییم؟
۴. تحریف‌های شناختی من کدامند؟
۵. مزایا و معایب این نوع طرز فکر یا این نوع رفتار چیست؟
۶. فکر یا رفتار خاص
۷. مزایا و معایب
۸. به چالش کشیدن عمومی افکار
۹. چه شواهدی وجود دارد که افکار من درست باشد.
۱۰. این افکار چه فایده‌ای برای من دارد.
۱۱. این افکار چه ضررهایی برای من دارد.
۱۲. چرا همیشه باید همه چیز طبق میل من پیش برود.
۱۳. چرا او باید طبق میل و خواسته من رفتار کند.
۱۴. آیا مطمئنم که او واقعاً قصد صدمه زدن به من را داشت.
۱۵. آیا این موقعیت، ارزش عصبانی شدن را دارد.
۱۶. آیا راه بهتری برای نگاه کردن به این موقعیت وجود دارد.

خودگویی مثبت

- خودگویی مثبت یعنی ما قبل از رویارویی با یک موقعیت دشوار و یا هنگام رویارویی با آن به خود پیامهای مثبتی بدهیم تا با آرام ساختن ذهن خود کنترل بیشتری بر رفتارمان داشته باشیم. در خودگویی مثبت افراد ابتدا:
۱. پیامهای مثبتی را با صدای بلند به خود می‌گویند.
 ۲. سپس آن را با صدای آرام بیان می‌کنند.
 ۳. در نهایت پیامهای مثبت را در ذهن خود مرور می‌کنند.

برای مثال: فردی قبل از رویارویی با همسر خشمگین به خود می‌گوید:

۱. می‌توانم آرامش خود را حفظ کنم.
۲. می‌توانم خود را کنترل کنم و خشمگین نشوم.
۳. می‌توانم آرام صحبت کنم و شنونده خوبی باشم.
۴. به خوبی شروع خواهم کرد و به خوبی هم تمام می‌کنم.
۵. می‌دانم شرایط سختی است اما از پس آن برخواهم آمد.

آرام کردن خود در موقعیت

۱. پیشنهاد دادن و وقفه و درنگ؛
۲. از ۱ تا ۱۰ شمردن؛
۳. نفس خود را بیرون دادن و سپس دو نفس عمیق کشیدن؛
۴. نوشیدن یک لیوان آب خنک؛
۵. تغییر وضعیت بدنی. اگر ایستاده اید، بنشینید و یا به دیوار تکیه دهید؛
۶. تغییر وضعیت تهاجمی بدن. پایین انداختن شانه‌ها، باز کردن دست‌ها از هم، باز کردن مشت‌ها، آرام کردن بلندی صدا، کند کردن سرعت صدا.

افکار چه تاثیری در میزان خشم یا نحوه بروز آن دارد؟

وقتی در یک موقعیت تحریک‌کننده قرار می‌گیریم، با توجه به خاطرات و آموخته‌های گذشته و به خصوص آنچه از ذهن ما می‌گذرد، ارزیابی‌های مختلفی از اوضاع می‌کنیم. عکس‌العمل ما دقیقاً به نتیجه این ارزیابی‌ها بستگی دارد. به عنوان مثال اگر هنگام رانندگی، ماشین جلوی شما ناگهان متوقف شود، در صورتی که فکر کنید: "شاید راننده تازه کار است و مهارت کافی در رانندگی ندارد"، عصبانی نمی‌شوید و از کنارش به آرامی می‌گذرید. اما اگر این فکر به ذهنتان برسد که: "فقط به فکر خودش است، هر جا دلش می‌خواهد بدون توجه به دیگران توقف می‌کند"، احتمالاً تا حدی عصبانی خواهید شد. در صورتی که به این نتیجه برسید:

"می‌خواهد مرا اذیت کند، عمداً توقف کرد"، بسیار عصبانی خواهید شد و حتی ممکن است با پرخاشگری به او اعتراض کنید. واکنش شما در این موقعیت، متناسب با فکری است که از ذهن شما می‌گذرد. بنا براین یکی از مهم‌ترین کلیدهای درک علت رفتارها، شناسایی افکار است.

ما معمولاً افکار خود را صحیح و معتبر و مبتنی بر واقعیات می‌دانیم، در حالی که به دلایل مختلف ممکن است ارزیابی ما از خود، دیگران و شرایط محیطی اشتباه باشد. بعضی اوقات افکار ما به خاطر خطاهای شناختی درست نیست، در حالی که غالباً آن را درست می‌پنداریم و بر اساس آن‌ها عمل می‌کنیم. در ابراز خشم نیز آن چه باعث عصبانیت ما می‌شود لزوماً رویدادهای بیرونی نیست. بلکه تعبیر و تفسیری است که ذهن ما انجام می‌دهد. روان‌شناسان وجود برخی خطاهای شناختی را در بروز خشم موثر می‌دانند. این خطاها عبارتند از:

۱. تفکر همه یا هیچ: وقتی همه چیز را سفید یا سیاه می‌بینید و آدم‌ها به نظر تان یا خوب یا مثبت‌اند یا بد و منفی، دچار این خطای شناختی شده‌اید. این خطا باعث می‌شود اگر یکی از دوستان تان یکی دو بار در برابر درخواست شما جواب رد داد، به طور کلی او را منفی ببینید، همه خوبی‌هایش را فراموش کنید و بگویید "او همیشه نسبت به من بی‌توجه است!". در حالی که اگر لحظه‌ای ببینیدش، شاید زمان‌هایی را به خاطر بیاورید که او به یاری تان شتافته باشد.

۲. تعمیم افراطی: این خطا زمانی پیش می‌آید که یک اتفاق منفی را به سراسر زندگی خود نسبت می‌دهید؛ مثلاً اگر یک بار در امتحان رد شده‌اید به خود می‌گویید: "من همیشه شکست می‌خورم." بهتر است برای تصحیح آن از خود بپرسید: "آیا واقعا من همیشه شکست می‌خورم و هیچ موفقیتی نداشته‌ام؟"

۳. فیلترسازی ذهنی: زمانی که نکات مثبت یک فرد یا رویداد را نادیده می‌گیریم و فقط به موارد منفی توجه می‌کنیم، دچار فیلترسازی ذهنی شده‌ایم. انگار ذهن ما فقط نکات منفی را پردازش و موارد مثبت را فراموش می‌کند. مثل وقتی که شما محبت اطرافیان را در طول مدت زندگی فراموش می‌کنید و یک بار بی‌اعتنایی یا

رفتار ناخوشایندشان را به کل رابطه نسبت می‌دهید و می‌گویید: "او مرا دوست ندارد." در این موارد بهتر است پس از مقایسه رفتار فعلی فرد با رفتارهای قبلی و یادآوری رفتار گذشته به داوری بنشینید. در این صورت کمتر دچار احساس خشم نسبت به آن‌ها خواهید شد.

۴. ذهن خوانی: اگر دوست‌تان را ببینید که در خیابان از کنارتان می‌گذرد و به شما توجه نمی‌کند، چه فکری از ذهن‌تان می‌گذرد؟ در صورتی که با خود بگویید: "از من دلخور است!" یا "به من اهمیت نمی‌دهد!" دچار ذهن خوانی شده‌اید و احتمال خشمگین شدن‌تان زیاد می‌شود. اما اگر ذهنیت خود را به بوته آزمایش بگذارید، مثلاً با دوست خود درباره این موقعیت صحبت کنید و علت بی‌توجهی‌اش را پرسید، متوجه خواهید شد که در ارتباط با شما مشکلی ندارد، بلکه احتمالاً به دلیل مشغولیت‌های ذهنی شدید، شما را ندیده است.

۵. فاجعه‌سازی: در این خطای شناختی معمولاً مشکلات عادی خیلی مهم‌تر از آنچه هستند به نظر می‌رسند و در حد یک مصیبت ارزیابی می‌شوند. به همین دلیل فرد را بسیار آشفته می‌کنند. مثلاً اگر ماشین‌تان روشن نمی‌شود با خود می‌گویید: "چه مصیبتی! به هیچ کارم نمی‌رسم." بهترین کار برای تصحیح این خطا، مورد سوال قرار دادن درجه شدت و جدی بودن مسئله است. آیا واقعا فاجعه‌ای رخ داده است؟ هیچ راه حلی نیست؟ اصلاً به چه چیزی مصیبت می‌گویند؟

۶. بایدها: گاهی بایدها و نبایدهای ذهنی ما غیرمنطقی هستند. در این زمینه استانداردهایی برای خود تعریف کرده‌ایم که انعطاف ناپذیر و غیرقابل تغییرند و براساس آن‌ها در مورد خود یا اطرافیان مان قضاوت می‌کنیم. وقتی به خود می‌گوییم: "آدم‌ها باید به موقع سر قرارشان حاضر شوند در غیر این صورت نشان می‌دهند که طرف مقابل برایشان بی‌ارزش است"، در صورتی که خلاف آن را ببینیم، به راحتی نمی‌توانیم فرد را ببخشیم در نتیجه دچار خشم خواهیم شد. اگر

به جای آن بگوییم: "افراد باید تلاش کنند که به موقع سر قرارشان حاضر شوند" کمتر ناراحت خواهیم شد.

۷. برچسب زدن: این خطای شناختی در واقع نوعی تفکر همه یا هیچ است. وقتی رفتار نامطلوبی از خود یا اطرافیان می بینیم، بدون در نظر گرفتن ویژگی هایی که در طی زمان دیده ایم، برچسب منفی می زنیم و به این ترتیب شخصیت خود یا دیگران را زیر سوال می بریم. مثلاً می گوییم: "من تنبلم" یا "او احمق است!" برای تصحیح این فکر بهتر است به حافظه خود رجوع کنیم و از خود بپرسیم: "نشانه های تنبلی چیست، آیا واقعا من تنبلم؟"، "آیا او احمق است؟ علائم حماقت کدام است؟"

چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟

برای مدیریت خشم یا ابراز صحیح آن به موارد زیر توجه کنید:

۱. تشخیص دهید که عصبانی هستید. خشم یک احساس طبیعی در انسان است. لازم نیست خشم خود را انکار کرده یا از آن بترسید. با سرکوب کردن و انکار، خشم ناپدید نمی شود بلکه ممکن است به طور ناگهانی در کلام یا رفتار ظاهر گردد و فرد به تحریک های جزئی واکنش افراطی نشان دهد.

۲. نقش خود را در بروز مشکل به طور منصفانه ارزیابی کنید و آن را بپذیرید.

۳. به خاطر داشته باشید که خشم و پرخاشگری با هم تفاوت دارند. شما بدون پرخاشگری هم می توانید خشم خود را ابراز کنید.

۴. در مورد ابراز یا عدم ابراز خشم تان، تصمیم گیری کنید. برای این کار لازم است ابتدا قصد فرد مقابل را از رفتار تحریک کننده اش بفهمید. بهتر است قبل از هرگونه قضائاتی از او توضیح بخواهید تا سو تفاهم های احتمالی رفع شود. آن گاه برای ابراز یا عدم ابراز خشم با توجه به پیامد ها، نوع رابطه با فرد مقابل، زمان و مکان، تصمیم بگیرید.

۵. بهتر است خشم های جزئی و ناکامی های کوچک را در خود نگاه ندارید (به خصوص در ارتباط با موقعیت ها یا افراد خاصی وقتی تکرار می شوند). چون همین احساسات اگر در درون نگاه داشته شوند به احساسات پیچیده ای تبدیل میشوند و

بالاخره به صورت انفجاری بروز می‌کنند. از سوی دیگر گاهی اجتناب و عدم ابراز احساس بهترین روش واکنش است. وقتی موضوع یا موقعیتی جزیی و گذراست، ابراز خشم یا بی‌اثر است یا اوضاع را خراب‌تر می‌کند. لازم است با استفاده از روش‌های کنترل خشم در پاسخ به سوال "چگونه خشم خود را به آرامش برسانیم؟" توضیح داده شده است، خود را آرام کنید.

۶. برای ابراز خشم خود به طور سازنده رفتار یا گفتار خشم برانگیز فرد مقابل را توصیف کنید. هدف این است که درک مشترکی از مشکل داشته باشید. شما می‌خواهید که فرد مقابل احساس شما را از رفتارش بداند و شما نیز علت رفتار او را بفهمید تا بتوانید راه حل مناسبی پیدا کنید. در توصیف رفتار خشمگینانه باید مهارت کافی در مشاهده و توصیف رویداد داشته باشید و شواهد آشکاری بیاورید، مثلاً به جای این که بگویید "حمید، تو واقعا بی‌ادبی!" بگویید "حمید، تو سه بار حرف مرا قطع کردی".

۷. احساسات خود را با استفاده از عبارت‌های شخصی (من، مال من و ...) توصیف کنید. سعی کنید در همان مورد خاص صحبت کنید و از کلی‌گویی بپرهیزید. به جای این که بگویید "هیچ وقت نگاه نمی‌کنی. کجا داری میری؟" بگویید "تو به من تنه زدی و پرونده‌ها ریخت رو زمین" به جای اظهار نظر قطعی مثل "به پروژه توجه نمی‌کنی، هیچ وقت آن را تمام نخواهی کرد." بگویید "به نظر می‌رسد توجهی به تمام کردن پروژه نمی‌کنی".

از قضاوت بپرهیزید: "تو خودخواهی"

از برچسب زدن خودداری کنید: "تو حقه بازی"

تهمت زدن و نسبت دادن انگیزه‌های منفی به دیگری نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه بر آن می‌افزاید. مثل "تو همیشه می‌خواهی جلب توجه کنی".

وقتی شما بدون قضاوت کلی درباره شخصیت فرد، فقط در مورد رفتار یا گفتار خاصی صحبت می کنید، که باعث خشم شما شده، در طرف مقابل حالت دفاعی کمتری ایجاد می کنید و امکان حل مشکل و ادامه رابطه بیشتر می شود.

۸. دقت کنید پیام کلامی و غیر کلامی شما هماهنگ باشد. اگر عصبانی هستید حالت چهره و ژست شما هم باید آن را نشان دهد. باید صورت تان، جدی، تن صدا سرد و نگاه تان مستقیم به چهره او باشد. در صورتی که سرتان را پایین بیاورید، دست ها را به هم گره کنید و بگویید: "از این رفتار شما ناراحتم"، فرد مقابل خشم شما را باور نمی کند و آن را جدی نمی گیرد. پیامدهای کلامی و غیر کلامی ناهماهنگ، به دیگری نشان می دهد که خیلی مطمئن نیستید و او را آشفته تر خواهد کرد.

۹. پس از آنکه احساس خود را از رفتار دیگری توصیف کردید، منتظر توضیح او بمانید. با تمام وجود گوش کنید و با تکان دادن سر، نگاه مستقیم، تایید کلامی مثل آها.. نشان دهید که همه توجه تان به سوی اوست.

۱۰. از او بخواهید برای حل مشکل یا عدم تکرار آن در آینده راه حل هایی پیشنهاد کند.

۱۱. هدف شما مذاکره است نه منازعه. شما نمی خواهید صرفاً خشم خود را بر سر طرف مقابل خالی کنید. پس بهتر است قبلاً به راه حل های ممکن بیندیشید و در صورت لزوم، پیشنهاد کنید.

۱۲. پس از آنکه مذاکره به پایان رسید، تاثیر خشم خود را بر روی دیگری ملاحظه کنید. ممکن است شما بعد از ابراز خشم نسبت به طرف مقابل احساس بهتری داشته باشید. در صورتی که دیگری رنجیده خاطر شده باشد، از او بخواهید احساس خود را بگوید. در صورت لزوم از او دلجویی کنید. ابراز خشم شما به معنای پایان رابطه نیست بلکه برای تحکیم رابطه است.

راهکارهایی برای تبدیل خشم خود به آرامش

بسیاری از اوقات سوء تفاهمات در مورد افراد و موقعیت‌ها باعث بروز خشم ما می‌شود، بهتر است موضوعات بی‌اهمیت را بزرگ نکنیم و از کنارشان بگذریم.

۱. افکار خشم بر انگیز را متوقف کنیم.
 ۲. فکر خود را متوجه مسائل دیگر کنیم.
 ۳. مجله یا روزنامه بخوانیم.
 ۴. تلویزیون نگاه کنیم.
 ۵. رادیو گوش دهیم؛ یا می‌توانیم بر یک دعا، ذکر و یا یک قطعه شعر متمرکز شده و آن را تکرار کنیم.
 ۶. حواس خود را از موضوع پرت کنیم.
 ۷. چشمان خود را ببندیم و سعی کنیم منظره‌ای را در ذهن خود مجسم کرده و خود را در آنجا بینداریم.
 ۸. از روش ریلکسیشن استفاده کنیم.
- حتی گاهی می‌توان با شوخ طبعی به دیگران هم کمک کرد تا بر خشم خود غلبه کنند. البته با در نظر گرفتن شرایط روحی طرف مقابل.

آیا ممکن است ابراز خشم نقش سازنده و مفیدی در زندگی ما داشته باشد؟

خشم احساسی انسانی است که اگر به موقع و به میزان مناسب ابراز شود، می‌تواند نقش سازنده داشته باشد. خشم وسیله قاطع و آشکاری برای ابراز اعتراض، ناامیدی، تاسف و ناخشنودی از اعمال فریبکارانه دیگران است. خشم بر خلاف ترس، فرد را قوی و پر انرژی می‌سازد تا بتواند موانع را از سر راه خود بردارد. گاهی ابراز خشم در قالب فریادهای بشر دوستانه علیه ظلم و بیداد جلوه‌گر می‌شود تا به همه ستمکاران و کسانی که حقوق انسان‌ها را زیر پا می‌گذارند هشدار دهد. البته باید توجه کرد خشمی که به صورت عادت درآید یا به شکل لجام

گسیخته ظاهر شود، قبل از اینکه فرد را به هدف برساند، نابودش خواهد کرد. البته باید توجه کرد که گاهی ما ناخودآگاه از خشم برای سرزنش کردن دیگران به خاطر کوتاهی‌های خود سرپوش گذاشتن روی اشتباهات مان، توجیه ظلم خود را به دیگران، نادیده گرفتن احساسات اطرافیان و برانگیختن عواطف آن‌ها استفاده می‌کنیم. به این ترتیب می‌بینیم که ابراز خشم تیغی دو لبه است که از سویی برای ابراز احساسات انسان دوستانه به کار گرفته می‌شود و از سوی دیگر می‌تواند برخلاف اهداف نوع دوستانه ابراز گردد.

آیا از ابراز خشم می‌توان برای رسیدن به اهداف و منافع شخصی استفاده کرد؟

گاهی چون برخی افراد، با ابراز خشم به منافع شخصی خود می‌رسند، به آن ادامه می‌دهند. انگیزه‌های روانی مختلفی در این گونه رفتارها دخیل است:

۱. وقتی افراد دچار سرخوردگی یا ناکامی می‌شوند با خشمگین شدن احساسات خود را رها می‌کنند و مسئولیت آن را به دیگران یا شرایط محیطی نسبت می‌دهند.

۲. بعضی افراد با استفاده از ابراز خشم، کسانی را که از آن‌ها می‌ترسند، تحت کنترل خود در می‌آورند.

۳. با ابراز خشم می‌توان توجه دیگران را به خود جلب و احساس قدرت کرد.

۴. گاهی خشم دستاویز افرادی می‌شود که می‌خواهند در پناه آن، رفتارهای جنون‌آمیز نشان دهند و بعد با بهانه تراشی خود را تبرئه کنند که "دست خودم نبود!".

۵. چون اغلب اوقات اطرافیان تحمل خشم ما را ندارند و سعی می‌کنند به هر نحوی ما را آرام کنند، می‌توانیم با نشان دادن اوج عصبانیت خود، حرفمان را به کرسی بنشانیم.

۶. گاهی با ابراز خشم می‌توانید دیگران را وادار به احساس گناه و به واسطه آن احساس قدرتمندی کنید.

۷. ما بعد از ابراز عصبانیت می‌توانیم به خود ترحم کنیم و از این که هیچ کس ما را درک نمی‌کند افسوس بخوریم.

۸. ما با از کوره در رفتن می‌توانیم به توجیه کار بد خود بپردازیم. شاید هم بتوانیم دیگران را وادار کنیم که به خاطر هراس از خشم ما، از انتقاد خودداری کنند.

آیا ابراز خشم سبب تشدید آن می‌گردد؟

در صورتی که منظور از ابراز خشم، رویارویی پرخاشگرانه با فرد مورد نظر باشد، پاسخ سوال فوق مثبت است. چنانچه خشم به شکلی پرخاشگرانه ابراز شود، خشم طرف مقابل را نیز تشدید خواهد کرد. اما اگر از روش‌های صحیح، مانند گفتگو برای ابراز عصبانیت خود استفاده کنیم، نه تنها آن را تشدید نخواهد کرد، بلکه باعث کاهش عصبانیت و حل مشکل خواهد شد. حتی آخرین روش کنترل خشم نیز که مشت‌زدن به بالش یا داد زدن در اتاقی تنه‌است، نه تنها منجر به افزایش خشم نمی‌شود، بلکه خشم را کنترل می‌کند. این نوع واکنش‌ها باعث می‌شود فرد مستقیماً با محیط یا فردی که خشم را برانگیخته، روبه‌رو نشود و عصبانیت کاهش یابد.

آیا پایین آمدن آستانه تحریک پذیری را می‌توان نشانه برخی از بیماری‌ها دانست؟

جسم و روان ارتباط تنگاتنگی دارند و بر هم تاثیر متقابل می‌گذارند. به عنوان مثال در بیماری پرکاری تیروئید آستانه تحریک پذیری پایین می‌آید که همراه علائم دیگری از جمله احساس خستگی و بی‌ثباتی هیجانی است. کاهش خواب شبانه نیز در صورتی که چند شب متوالی تکرار شود، موجب افزایش تحریک پذیری خواهد شد. علاوه بر این وقتی فرد در زندگی با فشارهای روانی بزرگ و ناگهانی یا استرس‌های جزئی و متوالی روبرو می‌شود، کمتر می‌تواند محرک‌های محیطی خشم برانگیز را تحمل کند و واکنش افراطی نشان می‌دهد. علاوه بر این

ها برخی از اختلالات روان پزشکی با تحریک پذیری و کاهش کنترل بر تکانه خشم آغاز می گردد.

حس همدردی، در کنترل خشم چه تاثیری دارد؟

ابراز همدردی یکی از روش های موثر کنترل خشم در دیگران است. در این شیوه احساس طرف مقابل (از جمله خشم) را درک می کنیم و با کلام یا رفتار به او می فهمانیم که متوجه احساس او هستیم؛ مثلاً می گوییم: "رفتار غیر منطقی دوست باعث ناراحتی تو شده". احساس درک شدن توسط دیگران، غالباً باعث آرامش فرد می شود و از خشم او می کاهد. نشان دادن حس همدردی، به جای واکنش های منفی، روابط را بهبود می بخشد.

برای این که حس همدردی نسبت به دیگران داشته باشید باید از قضاوت های شتاب زده پیشگیری کنید. به جای این که انگیزه دیگران را منفی ارزیابی کنید، سعی کنید دلایل رفتار آن ها را بیابید. شاید فرد برای عمل خودش دلیل قانع کننده و توجیه پذیری داشته باشد؛ مثلاً وقتی همسران ناراحت و عصبانی وارد منزل می شود اگر به او اعتراض کنید و بگویید: "این چه وضعیه؟ هیچ وقت ندیدم سرحال بیای خونه" او را خشوگین تر خواهید کرد و در صورتی که بدون داوری در مورد علت خشم او، احساسش را بپذیرید و به او انعکاس دهید؛ مثلاً بگویید: "عصبانی به نظر می رسی" همدردی شما تا حدی باعث آرامش او می شود و ممکن است در مورد مشکلش با شما صحبت کند.

چرا بعضی از مردم عصبانی ترند؟

طبق نظر دکتر دفن باچر، بعضی از مردم واقعاً نسبت به دیگران بی پروا ترند. آنها نسبت به عامه مردم زودتر عصبانی می شوند و عصبانیت شان هم شدیدتر است. همچنین افرادی وجود دارند که عصبانیت خود را به روش های غیرعادی که موجب جلب توجه دیگران شود نشان نمی دهند، اما بسیار تحریک پذیر و کج خلق هستند. افرادی که به آسانی عصبانی می شوند ممکن است دشنام دهند، اشیاء را

پرت کنند، قهر کنند و انزوای اجتماعی را انتخاب نمایند یا این که دچار بیماری جسمی شوند.

افرادی که معمولاً زود عصبانی می‌شوند، سطح تحمل ناکامی در آنان پایین است، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی آنها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد. آنها آن قدر عصبانی‌اند که هنگام راه رفتن تعادل ندارند و آن قدر آتشین مزاج‌اند که اگر موقعیت بر وفق مرادشان نباشد به خاطر کوچک‌ترین اشتباهی، دیگران را شدیداً تنبیه می‌کنند.

یکی از علل عصبانیت، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است. گرچه شواهد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد، ولی مردها عصبانی‌ترند. بعضی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که بعضی از کودکان از هنگام تولد تحریک‌پذیر، زود رنج و کج خلق‌اند و این علائم از اولین روزهای بعد از تولد قابل مشاهده است. علل دیگر ممکن است اجتماعی و فرهنگی باشند. عصبانیت غالباً به عنوان یک رفتار منفی تلقی می‌شود، زیرا یاد گرفته‌ایم که اضطراب، افسردگی، ترس و دیگر هیجاناتمان را بیان کنیم، اما عصبانیت را مخفی کنیم. در حقیقت ما یاد نگرفته‌ایم که چگونه آن را کنترل کنیم یا آن را در مسیر مناسبی هدایت نماییم.

بعضی از پژوهش‌ها زمینه خانوادگی را در این مورد مؤثر می‌دانند. برای نمونه، افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند متعلق به خانواده‌های آشفته، از هم گسیخته و خانواده‌های فاقد مهارت‌های ارتباطی و هیجانی‌اند، که معمولاً باید به عوامل بالا، فقر اقتصادی و فقر فرهنگی را نیز افزود.

آیا خوب است اجازه دهیم تا افراد طغیانگر شوند؟

این موضوع خطرناک است. بعضی از مردم این نظریه را به عنوان عاملی برای آسیب رساندن به دیگران می‌دانند. زیرا مجاز شمردن حمله هنگام عصبانیت باعث گسترش عصبانیت و پرخاشگری می‌شود و هیچ کمکی به بهبود وضعیت نسبت به شخصی که از دست او عصبانی هستیم نمی‌کند. بهتر است ابتدا عواملی را که باعث

شروع عصبانیت شده اند، پیدا کنید و سپس راهبردهای کاهش عصبانیت را توسعه دهید.

راهبردهای غلبه بر عصبانیت

۱. آرمیدگی

روش‌های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهنی می‌توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند. اگر شما در کار با شرکای خود دچار مشکل و عصبانی شده اید، فکر مناسب این است که تکنیک‌های آرمیدگی را یاد بگیرید.

به عنوان مثال می‌توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه‌های خود را به حالت آرمیدگی در آورید و این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه‌ها یتان به آرمیدگی برسند. آن‌گاه از راه بینی نفس بکشید و به تنفس خود توجه کنید و هنگام بازدم بگویید "یک". دوباره نفس بکشید و هنگام بازدم بگویید "یک". این کار را ۲۰ دقیقه ادامه دهید. سعی کنید فقط صدای نفس کشیدن‌تان را بشنوید.

برای رسیدن به آرمیدگی می‌توانید در حالی که در وضعیت راحتی دراز کشیده‌اید یک ورد یا کلمه را مکرراً تکرار کنید، مثلاً بگویید: آرام باش، سخت‌نگیر و امثال آن. روش سوم آرام‌سازی استفاده از تصویرسازی ذهنی است. برای این منظور یک صحنه یا تجربه زیبا و آرامش بخش را مجسم کنید و فقط به آن فکر کنید و اجازه ندهید هیچ فکر دیگری به ذهن شما وارد شود تا به آرمیدگی دست پیدا کنید.

تمرین‌های فوق می‌توانند عضلات شما را به آرامش برسانند و احساس آرامش شما را بیشتر کنند. این تمرین‌ها را هر روز باید انجام داد. باید یاد بگیرید هر زمانی که در وضعیت تنش‌زا قرار می‌گیرید به طور خودکار از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

۲. بازسازی شناختی

منظور از بازسازی شناختی این است که هر فردی به راحتی می‌تواند افکارش را تغییر دهد. مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، به گونه‌ای که افکار درونی خود را منعکس کنند. موقعی که عصبانی هستید، افکارتان می‌توانند خیلی اغراق‌آمیز و غمناک باشند. تلاش کنید به جای این‌ها افکاری را که مثبت‌تر و منطقی‌ترند جایگزین کنید. برای نمونه به جای این که بگویید: «آه چه قدر زشت است، چه قدر وحشتناک است، همه چیز خطرناک و مضر است، کاری از دستم بر نمی‌آید، به خودتان بگویید: آن مسئله تأثیری ندارد، و علت مضطرب بودن من در این باره قابل درک است، اما دنیا به آخر نرسیده. به هر حال عصبانیت نمی‌تواند مرا اسیر خودش کند.

عباراتی مثل: این ماشین هرگز کار نمی‌کند، یا شما غالباً فراموشکاری، دقیقاً صحیح نیستند. کلمات غالباً، هرگز و امثال آن که ممکن است برای خودمان یا هر شخص دیگری به کار بریم کمک می‌کنند که احساس کنیم عصبانی شدنمان به حق و بجا بوده و راه حل دیگری وجود نداشته است. در حالی که این کلمات سبب توهین به افرادی می‌شود که قصد کمک به ما را دارند و در نتیجه وضع را بدتر می‌کنند. برای مثال شما دوستی دارید که دائماً دیر سر قرار ملاقات حاضر می‌شود. برای شما باید دیدن دوستان مهم باشد نه زمان. از گفتن عباراتی مثل: تو همیشه دیر می‌کنی، آدم غیر مسئولی هستی، شخص بی‌فکری هستی و ... اجتناب کنید. چون این جملات به دوستی‌تان آسیب می‌زند و او را از دست شما عصبانی می‌کند و می‌رنجاند. اول ببینید مشکل چیست، سپس بکوشید برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هردوی شما مناسب باشد. مثلاً می‌توانید ساعت ملاقات خود را نیم ساعت زودتر تعیین کنید و خودتان با توجه به این که می‌دانید دوست شما دیر خواهد آمد نیم ساعت دیرتر سر قرار حاضر شوید تا به علت دیر آمدن او، از دستش عصبانی نشوید.

همان گونه که بسیاری از فقرا زندگی شاد، با نشاط و دلپذیری دارند، می‌توان هنگام عصبانیت نیز احساس‌های مثبت و خوشایند داشت. زیرا عصبانی شدن شکل ثابت و از پیش تعیین شده‌ای ندارد. با دور کردن ذهن از بی‌منطقی و روی آوردن به منطق می‌توان عصبانیت را کاهش داد یا حذف کرد. منطق عصبانیت را از بین می‌برد، حتی اگر عصبانیت قابل توجه باشد می‌تواند به سرعت غیر منطقی شود. همه مردم خواستار ادب، موافقت، قدرشناسی و کلاً امور مثبت‌اند و در صورت عدم دستیابی به آنها احساس شکست و ناکامی می‌کنند. اما افراد عصبانی وقتی به خواست خود نمی‌رسند احساس ناامیدی می‌کنند و عصبانیتشان نامتناسب با موقعیت، شدید و ویرانگر است. افراد عصبانی باید انتظاراتشان را به آرزوهایشان تغییر دهند. مثلاً بهتر است بگویند که من عواملی را که موجب سلامت و امنیت‌اند دوست دارم، نه این که بگویند من می‌خواهم، یا من باید فلان چیز را داشته باشم. بعضی از افراد عصبی، از عصبانیت به عنوان راهی برای اجتناب از احساسات آزار دهنده استفاده می‌کنند.

برخی از باورها و تفکرات غیرمنطقی و مولد خشم و عصبانیت که باید کنار گذاشته شوند عبارت‌اند از:

(الف) باید اعمال و رفتار ما همیشه مورد تأیید دیگران باشد.

(ب) همه چیز باید مطابق میل ما باشد.

(پ) سر رشته زندگی از دستان در رفته و کنترلی بر آن نداریم.

(ت) ما به شدت اسیر گذشته هستیم.

(ث) خود را مسئول اعمال دیگران می‌دانیم.

(ج) من فردی بسیار لایق، شایسته و باهوش هستم.

۳. مسئله گشایی

بعضی از اوقات ناکامی و به دنبال آن عصبی شدن ناشی از مسائل واقعی و غیر قابل اجتناب زندگی است. در این حالت عصبانیت نابجا نبوده، پاسخی طبیعی به مشکلات است. یک باور فرهنگی مبنی بر این که هر مشکلی راه حلی دارد، وجود

دارد؛ ولی ما غالباً نمی‌توانیم راه حل را پیدا کنیم. همیشه بهترین کار یافتن راه حل نیست؛ بلکه بهتر است بدانید که چگونه با مسئله روبه‌رو شوید. مثلاً ممکن است، نقشه‌ای بکشید و پیشرفت خود را در این مسیر بررسی کنید. اگر نقشه کشیدن منجر به حل مسئله نشد خود را تنبیه نکنید. زیرا آنچه مهم است تلاش و کوشش برای حل مسئله است، نه حل مسئله. چرا که بعضی از مسائل حل ناشدنی‌اند یا این که تنها با تلاش‌های پیگیرانه می‌توان به راه حل نزدیک شد. مهم آن است که در طول تلاش‌ها صبرتان را از دست ندهید و به فکر همه یا هیچ نرسید. همچنین مسئله‌گشایی شامل یادگیری و انجام دادن فعالیت‌هایی است که یا به محرک‌آزاردهنده یا به هیجان‌های منفی مثل خشم و اضطراب، (که به وسیله محرک‌هایی که از طریق شرطی شدن به صورت علامت خطر درآمده‌اند) پایان دهد.

۴. ورزش

ورزش، مخصوصاً در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می‌بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و بهداشت روانی نیز کمک می‌رساند. ورزش در فضای باز مثل پیاده‌روی، دویدن، نرمش، شنا، فوتبال و ... سبب مصرف زیاد و مداوم اکسیژن می‌شود؛ خصوصاً اگر در فضای سبز و مناطق کوهستانی انجام شود. ورزش مداوم سبب سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن، زیباسازی شکل بدن، از بین بردن غم و افسردگی و اضطراب، افزایش عزت نفس و شادی و سرزندگی فرد و افزایش خودکنترلی رفتار می‌شود.

۵. شوخ طبعی

"خنده برهر درد بی درمان دواست."

شوخ طبعی از طرق مختلفی می‌تواند موجب کاهش عصبانیت شود. به عنوان اولین عامل، شوخ طبعی می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه متعادلی داشته باشید. زمانی که عصبانی هستید هر فردی را با نامی صدا می‌کنید یا این که آنها را

در قالب کلمات خیالی (مثلاً هیولا) مورد خطاب قرار می‌دهید. این کار را متوقف کنید و در نظر داشته باشید که باید از کلمات زیبا و خوشایند استفاده کرد. شوخ طبعی بار مشکلات ما را سبک‌تر می‌کند و به ما کمک می‌کند تا شرایط استرس‌زا را تحمل کنیم. درمان کازنیز، در کتاب خود با نام آناتومی بیماری، خاطر نشان می‌کند که ده دقیقه خنده از ته دل اثر تسکینی قوی بر درد و ناراحتی دارد. شوخ طبعی نه تنها روحیه ما و اطرافیانمان را شاد می‌کند، بلکه باعث افزایش انرژی و توان برای حل مشکلات و برخورد با مسائل می‌شود. شوخ طبعی همچنین باعث خوشبینی می‌شود.

۶. اجتناب

اگر هنگام ورود به اتاق کودکان بی‌نظمی اتاقش سبب عصبی شدن شما می‌شود، در اتاق او را ببندید. از هر عاملی که عصبانیت شما را بر می‌انگیزد، پرهیز کنید. نگویید که "چون من عصبانی می‌شوم، بچه‌ام باید اتاقش را مرتب کند"، این درست نیست، درست این است که خودتان را آرام کنید. برای رهایی از دردهای ترافیک یا باید مسیر روزانه تردد خود را تغییر دهید، یا از اتوبوس و قطار برقی زیرزمینی استفاده کنید، یا جزء به جزء مسیر خود را مشخص کنید. در غیر این صورت باید خود را به دست ترافیک بسپارید.

۷. داشتن شخصیت تیپ B

یکی از طبقه‌بندی‌های شخصیتی، قراردادن افراد در دو تیپ A و B است. افراد تیپ A مبارزه‌جو، بی‌حوصله، رقابت‌پیشه و پرخاشگرند. آنها احساس می‌کنند که هل داده می‌شوند و زیر فشارند. آنها زودتر از موقع بر سر قرار حاضر می‌شوند، تند راه می‌روند، تند حرف می‌زنند و تند غذا می‌خورند و از افراد کندکار بدشان می‌آید. افراد تیپ B افرادی‌اند که زندگی را آسان می‌گیرند و بیشتر به کیفیت آن توجه دارند. آنها کمتر جاه‌طلب، کمتر بی‌حوصله و بیشتر منظم و محتاط‌اند. با تغییر شخصیت از تیپ A به تیپ B می‌توان از میزان و شدت عصبانیت کاست.

۸. تغییر محیط

بعضی از اوقات عوامل محیطی اجتماعی محرک عصبانیت و ناراحتی ما می‌باشند. در این گونه موارد یگانه راه برای حل مشکل، تغییر محیط است. مثلاً فرد درون‌گرایی که به عنوان مسئول روابط عمومی سازمان یا اداره‌ای مشغول به کار شده است، باید مسئولیت و محیط کارش تغییر یابد. یا فردی که به کشوری مهاجرت کرده است که بین آن کشور و کشور محل تولدش هیچ همخوانی فرهنگی وجود ندارد، راه حل اساسی، بازگشت به کشور خود می‌باشد.

۹. ارتباط بهتر

مردم عصبانی تمایل دارند که زود به نتیجه برسند؛ بعضی از این به هدف رسیدن‌ها می‌تواند تا حدودی نادرست باشد. اگر شما از مباحثه‌ای ناراحت شده‌اید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که فکرتان را بر روی پاسخ‌ها متمرکز کنید و ناراحتی‌تان را کاهش دهید. نمی‌گوییم که اولین چیزی را که به ذهنتان آمد به زبان آورید، بلکه می‌گوییم که عصبانیت خود را کاهش دهید و درمورد حرفی که می‌خواهید بزنید، فکر کنید.

به دقت به آنچه به شما می‌گویند گوش بدهید و قبل از پاسخ دهی، آنها را تفسیر کنید. همچنین به آنچه علت اصلی عصبانی‌شدن شماست گوش بدهید. برای مثال، شما آزادی و در حال خود بودن را دوست دارید و به علت اهمیتی که به دیگران می‌دهید، خواهان پیوند گسترده با مردم هستید. اگر همکاران در مورد کارهای شما شروع به غرزدن کند، با خطا کار خواندن او یا فردی که همیشه ایجاد مشکل می‌کند، تلافی نکنید.

زمانی که فردی از ما عیب‌جویی می‌کند، دفاع کردن مان طبیعی است؛ ولی ما با او نمی‌جنگیم. در عوض ممکن است بگوییم که او از روی نادانی صحبت می‌کند، ما را دوست ندارد، او فرد کم حوصله و ناشکیبایی است و نیاز به مقداری تنفس و

استراحت برای رسیدن به آرامش دارد. باید در این گونه مواقع خودمان را خونسرد نشان دهیم تا از وقوع یک فاجعه جلوگیری کنیم.

۱۰. زمان بندی

انسان همیشه در یک حالت و وضعیت روحی روانی نیست. بعضی از افراد صبح ها سرحال و پرانرژی اند و عصرها خسته. به همین علت عصرها و شبها ممکن است سطح تحمل شان بسیار پایین باشد و آماده عصبانی شدن باشند. در این گونه موارد بهتر است موضوعات و مسائل حساس بحث برانگیز در ساعاتی مطرح شوند که زمانی مناسب است. مثلاً شب هنگام، زمانی که همسران موضوع بحث برانگیزی را مطرح می کنند ممکن است شما تمایل داشته باشید که با او دعوا کنید. به این دلیل که شما خسته یا آشفته اید. بهتر است طرح این گونه موضوعات را به زمان دیگری موکول کنید تا صحبت هایتان منجر به بحث و جدل نشود. بنابراین مسائل باید در زمان مناسب مطرح شوند تا نتیجه بخش باشند.

۱۱. آزمون مصون سازی

هدف از این روش که به وسیله مایکنبام مطرح شده است، ایجاد مهارت های مقابله با موقعیت های استرس زا است. این روش چهار مرحله دارد:

الف: آماده شدن برای موقعیت استرس زا؛

ب: مقابله با محرک و موقعیت استرس زا و کنار آمدن با آن؛

پ: مقابله با احساس تحریک شدن به وسیله موقعیت استرس زا؛

ت: تقویت خود پس از موفقیت در کنترل خود؛

نواکر این روش را برای کمک به افراد، در کنترل خشم، در موقعیت های مولد عصبانیت با موفقیت بکار بست. آزمودنی های نواکر، مردان جوان خشمگینی بودند که به سادگی عصبانی می شدند. محرک عصبانیت فردی بود که با حالت غیر دوستانه به آزمودنی ها نگاه می کرد. نگاه با حالت غیر دوستانه سبب می شد که در آزمودنی ها احساسات و افکاری مبنی بر این که طرف مقابل، آنها را حقیر

می‌شمارد ایجاد شود و این احساس‌ها منجر به این می‌شد که آزمودنی‌ها عصبانی شده، دعوا کنند. نواکر مراحل چهارگانه فوق را به این شکل به اجرا در آورد:

در مرحله اول، فرد پیش از مقابله با محرک استرس‌زا، مثلاً قبل از ورود به یک مکان عمومی مثل رستوران، به خود بگوید: تصمیم دارم کاری بکنم که کنترلم را از دست ندهم. در مرحله دوم، هنگامی که مردی گستاخانه به او نگاه می‌کند به خود می‌گوید: می‌توانم بدون از دست دادن کنترل این موقعیت را تحمل کنم. به او فرصت نمی‌دهم که با دیدن عصبانیت من خرسند شود. در مرحله سوم وقتی که مرد می‌خواهد با او دعوا را آغاز کند و او شدیداً تحریک شده است، به خود می‌گوید: حتی حالا هم می‌توانم خود را کنترل کنم. وضعیت انفجار آمیز است؛ اما من آرامم و این حالت را خنثی می‌کنم. در مرحله آخر، پس از آن که آزمودنی از پس موقعیت بر آمد به خود می‌گوید: "من واقعاً کار درست و خوبی کردم، آفرین به خودم."

۱۲. خود کنترلی بندورایی

خود کنترلی رفتار توسط بندورا مطرح شده و دارای سه مرحله است:

الف: توجه و مشاهده اعمال و رفتار خود؛

ب: قضاوت درمورد اعمال و رفتار خود؛

پ: پیامدهای شخصی؛

از این روش برای کنترل عصبانیت به این شکل می‌توان استفاده کرد که از فرد بخواهیم در پایان روز (مثلاً آخر شب) دفعات عصبی شدن‌های خود را روی یک کاغذ یادداشت کند و آنها را بشمارد و فردا نیز این عمل را انجام دهد. اگر تعداد عصبانیت امروزش کمتر از دیروز باشد خود را پاداش دهد و تشویق کند و اگر بیشتر از دیروز بود خود را تنبیه و سرزنش نماید. با تکرار این عمل برای روزهای بعد و مقایسه آن با روز قبل، به این شکل که در صورت کاهش وقوع عصبانیت، خود را تشویق و در غیر این صورت خود را تنبیه کند، می‌تواند عصبانیتش را

کاهش داده، به صفر برساند تا این که درحد طبیعی باشد. خود تشویقی می تواند به شکل گوش دادن به یک موسیقی، دیدن فیلم، رفتن به پارک و ... باشد. خود تنبیهی نیز می تواند به طرق مختلفی چون محروم کردن خود از یک وعده غذای دوست داشتنی، ندیدن یک برنامه جذاب تلویزیونی و ... صورت پذیرد. انسان عاقل و متمدن بدون نیاز به ناظر و کنترل کننده بیرونی می تواند هدایت گر اعمال خود باشد.

نیاز به مشاوره

اگر احساس می کنید که عصبانیت شما خارج از کنترل است، اگر عصبانیت شما تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی و شغلی تان گذاشته است، یا این که قسمت مهمی از زندگی تان تحت تأثیر آن است، ممکن است به مشاوره به عنوان عاملی برای یادگیری توجه کنید که به شما کمک می کند چگونه بهتر رفتار کنید. یک روان شناس یا مشاور می تواند به شما کمک کند تا با به کارگیری تکنیک های تغییر افکار و رفتار، اعمال خود را کنترل کنید. باید به مراجع اطمینان داد که مشکل او قابل حل است و تکنیک های تغییر رفتار تنها برای تأثیر گذاشتن بر احساس و تجلیات احساسی، مورد استفاده قرار نمی گیرند. روان شناسان در برخورد با مراجعان خواهان کمک، باید کار خود را متمرکز برسه موضوع نمایند:

الف: جرئت آموزی به افراد عصبانی تا عصبانیت خود را سرکوب یا درونی نکنند، بلکه آن را به روش های منطقی غیر پرخاشگرانه ابراز دارند. فردی که عصبانیتش را ابراز نمی دارد روز به روز منفعل تر و بیمارتر می شود.

ب: آموزش این که عصبانیت جزئی از زندگی و حذف آن غیر ممکن است. زندگی باید توأم با ناکامی، درد، فقر و دیگر مسائل غیرقابل پیش بینی باشد. همان گونه که نمی توان مانع رخداد بیماری، فقر، مرگ، شکست و ... شد، پدیده های مولد عصبانیت را نیز نمی توان حذف کرد.

پ: آموزش تکنیک های تغییر رفتار برای تأثیر گذاری بر عصبانیت و کاستن از شدت آن.

در صورت مواجهه با خشم دیگران چه باید کرد؟

وقتی کسی خشمگین است و خشمش را پرخاشگرانه متوجه شما می‌کند، از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. به شخص خشمگین فرصت دهید تا احساسات ناخوشایندش را ابراز کند، در این حالت بهتر است هیچ واکنش دفاعی نشان ندهید.

۲. به او نشان دهید که احساسات او را درک می‌کنید، بپذیرید که او (به هر دلیلی) از شما عصبانی است؛ مثلاً می‌توانید بگویید: "به نظر می‌آید تو از این رفتار من ناراحت شدی."

۳. نفس عمیقی بکشید و سعی کنید حتی الامکان آرام بمانید و احساسات خود را کنترل کنید.

۴. به او پیشنهاد کنید که زمان دیگری در مورد این موضوع صحبت کنید. با این کار به او فرصت می‌دهید تا خونسردی‌اش را بازیابد. وقتی در زمان آرامش برای حل مشکل با هم صحبت می‌کنید به موارد زیر توجه کنید:

۱. با او صادقانه رفتار کنید.

۲. از حمله به شخصیت او اجتناب و به جای آن در مورد اصل موضوع صحبت کنید.

۳. هنگام گفتگو جملات مخاطب خود را خلاصه کنید تا مطمئن شوید که منظور یکدیگر را درست درک کرده‌اید.

۴. سعی نکنید به هر صورت ممکن ثابت کنید که او اشتباه می‌کند و حق با شماست.

۵. به جای سرزنش کردن یکدیگر به یافتن راه حل بپردازید.

۶. در ضمن گفتگو توجه کنید که صحبت درباره موضوع مورد اختلاف، باعث قطع رابطه شما با هم نشود.

خشم انفجاری یعنی چه و چگونه می توان احتمال بروز آن را کاهش داد؟

برخی افراد گاه نمی توانند خواسته های آنی خود را کنترل کنند یا آن ها را به تعویق بیندازند؛ آن ها نمی توانند با شکست و نارضایتی کنار بیایند. اگر مجبور شوند مدتی منتظر بمانند یا سریع به خواسته های خود نرسند از کوره در می روند و به طور ناگهانی، با هر شکست و ناکامی کنترل خود را از دست نمی دهند؛ بلکه هر چند وقت یک بار به طور انفجاری خشمگین می شوند. آن ها تمام خشم یک روزه خود را در عرض چند ثانیه خالی می کنند. غالباً بی حوصله اند و به خوبی با ناراحتی های خود کنار نمی آیند. عصبانیت، ناامیدی، شکست و بروز رفتارهای آنی و بی اعتنائی به عوارض ابراز خشم به راحتی در این افراد دیده می شود.

در صورتی که شما نیز گاهی دچار خشم انفجاری می شوید به موارد زیر توجه کنید:

۱. به علائم هشداردهنده خشم توجه کنید. دقت کنید در زمان بروز خشم کدام یک از علائم فیزیولوژیک و روانی مانند لرزش صدا، لرزش بدن، گر گرفتگی، انقباض عضلات مثل گره کردن مشت، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن سرعت تنفس و ... در شما ایجاد می شود و معمولاً بعد از کدام نشانه، رفتار یا گفتار غیرقابل کنترل می گردد.

۲. قبل از آنکه به نقطه انفجار برسید، با استفاده از یکی از این روش ها خشم خود را مهار کنید: وضعیت خود را تغییر دهید، محیط را ترک کنید، موسیقی گوش کنید، به پیاده روی بروید و ورزش کنید، کتاب مورد علاقه خود را بخوانید، تلویزیون نگاه کنید، دوچرخه سواری کنید، نفس عمیق بکشید و چشمان خود را ببندید و سعی کنید هوا را از طریق بینی هر چه کندتر وارد ریه کنید (در این حال تصور کنید آرامش را به درون می برید) و پس از شمردن تا عدد چهار بازدم را از طریق دهان انجام دهید (تصور کنید همه خشم و استرس خود را به بیرون می فرستید).

چگونه با افراد پرخاشگر روبرو شویم؟

۱. ابتدا مطمئن شوید که مشکل‌ساز واقعی خودتان نیستید. توجه کنید که بدون دلیل خود را تبرئه نکنید و نقش خود را در ایجاد مسئله نادیده نگیرید.
۲. همیشه آماده روبرو شدن با یک حادثه یا یک مشکل جدید باشید. (در صورتی که فرد پرخاشگر همسر شماست یا ارتباط تنگاتنگی با شما دارد؛ مثلاً همکار نزدیک تان است).
۳. به نشانه‌های پرخاشگری او دقت کنید و صادقانه آن‌ها را با او در میان بگذارید.
۴. احساس واقعی خود را در زمان مواجهه با خشم به او بگویید: "ادامه نده، چون منو خیلی ناراحت می‌کنه."
۵. دقت کنید چه وقت‌هایی و به چه دلایلی فرد عصبانی می‌شود و در چه صورت عصبانیتش اوج می‌گیرد و پرخاشگری می‌کند.
۶. اگر احساس می‌کنید فرد پرخاشگر قابل تغییر نیست آن را بپذیرید. برای تسکین احساسات خود به دیگر دوستان توجه و ارتباط با آن‌ها را بیشتر کنید، وقت خود را صرف امور مورد علاقه کنید یا در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.
۷. وقتی رابطه خوبی بین شما و فرد پرخاشگر حاکم است، با او قرار بگذارید که با مشاهده اولین نشانه‌های عصبانیتش بحث را خاتمه دهید، موقعیت را ترک کنید و از همدیگر دور شوید.
۸. در صورتی که فرد عصبانی با این قرار مخالفت کرد، خودتان یک طرفه آن را اجرا نکنید؛ یعنی با مشاهده اولین علائم خشم صحبت را پایان دهید و از او فاصله بگیرید.

با افراد پرخاشگر (غیر آشنا) در محیط کار یا اجتماع چه باید کرد؟

رفتار افراد پرخاشگر را نباید در بین اطرافیان کوچک یا بی اثر دانست. غالباً این گونه افراد با بدبینی و تصورات نومیدانه خود، دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهند و خشم درونی خویش را به آنان معمولاً منتقل می‌کنند و بدین‌سان محیط اطراف

خود را پر تنش می‌کنند. سوءظن و رفتارهای خشمگینانه فرد پرخاشگر را منزوی می‌کند و سبب می‌شود در زمان نیاز از حمایت دیگران بی‌بهره بماند.

در صورت مواجهه با افراد پرخاشگر ابتدا باید موقعیت را ارزیابی کنیم و به اهمیت مشکل پی ببریم. سپس ارتباط خود را با مشکل و نقش‌مان را در ایجاد آن تشخیص دهیم. در صورتی که موضوع چندان مهم نبود و رابطه مستقیمی با ما نداشت، می‌توان با سکوت از کنار آن گذشت. در شرایطی که موضوع مهم و مداخله ضروری باشد، مثل وقتی که تصادفی رخ داده باید ابتدا با کنترل احساسات، تن صدا و رفتار خود سعی کنیم از افزایش خشم متقابل پرهیز کنیم و با رفتاری صادقانه نقش خود را در ایجاد مشکل بپذیریم و با دعوت فرد به آرامش و تایید احساسات او در جست و جوی راه حل باشیم.

در محل کار نیز گاه می‌توانیم در صورت بی‌اهمیت بودن موضوع با سکوت به همکاران بفهمانیم که نمی‌خواهیم با او درگیر شویم و اگر موضوع مهم و قابل رسیدگی است با استفاده از راهکارهای مطرح شده در پاسخ سوال "وقتی کسی از شما عصبانی ..." در جهت حل مشکل اقدام کنیم.

باید توجه کرد که شخص پرخاشگر، خود نیز در محیط کار با مشکلات زیادی روبرو می‌شود و چون تنش‌های زیادی را تحمل می‌کند کمتر در امور موفق می‌شود. او به دلیل دید منفی نسبت به شغل و همکاران، با آن‌ها بیشتر درگیر می‌شود و کمتر می‌تواند از مهارت‌های حرفه‌ای خود بهره‌گیرد.

امروزه اکثر کارها آن‌چنان پیچیده و مشکل‌اند که یک نفر به تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را انجام دهد. از سوی دیگر در کار گروهی حتی متعهدترین کارکنان نیز نمی‌توانند رفتار خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه همکار را تحمل کنند. به همین دلیل ممکن است افراد پرخاشگر به تدریج کنار گذاشته شوند و منزوی گردند. بنابراین بهتر است به افرادی که نمی‌توانند رفتارهای پرخاشگرانه خود را کنترل کنند کارهایی را واگذار کرد که نیاز کمتری به همکاری و مواجهه با دیگران داشته باشد.

ابراز خشم منفعلانه یعنی چه؟

برخی افراد وقتی عصبانی می‌شوند چون به دلیل ترس از اطرافیان و به ویژه ترس از افرادی که مرجع قدرت تلقی می‌گردند، قادر نیستند احساس خشم خود را آشکارا ابراز نمایند و به ناچار، در لوای ظاهری معمولی و خونسرد، به صورت ناخود آگاه رفتارهایی بروز می‌دهند که برای طرف مقابل صدمه زننده و آزار دهنده است؛ هرچند، پرخاشگری و ابراز خشم محسوب نمی‌شوند. اهمال‌کاری، کارشکنی و تاخیر در انجام امور از مثال‌های این نوع ابراز خشم است. این نوع ابراز خشم می‌تواند مشکلات متعددی در ارتباطات به وجود بیاورد که حتی فراتر از نتایج ابراز معمول خشم باشد. نباید تصور کرد که چون ظاهر این رفتار آرامش و آشتی است شیوه سالم‌تر و مناسب‌تری برای ابراز خشم است. به این مثال‌ها دقت کنید:

- ای وای، یادم رفت: قول می‌دهند کاری را انجام دهند که مکرراً آن را به تعویق می‌اندازند و با دلیل تراشی خود را موجه نشان می‌دهند.
- آره... ولی...: ظاهراً با پیشنهاد موافقت می‌کنند. اما با بهانه آوردن به آن عمل نمی‌کنند.
- بعداً انجام می‌دهم: با وقت‌کشی، مخالفت خود را زیرکانه نشان می‌دهند.
- اظهار درماندگی برای انجام کار یا مسئولیت: خود را ناتوان نشان می‌دهند یا وانمود می‌کنند که نمی‌فهمند.

چرا برخی افراد از ابراز خشم فرار می‌کنند؟

فرار از ابراز خشم به دلایل مختلف روی می‌دهد:

۱. برخی افراد مایل نیستند با خشم دیگران روبرو شوند. عصبانیت دیگران آن‌ها را می‌ترساند و موجب عقب‌نشینی آن‌ها می‌شود. به همین دلیل خشم خود را ابراز نمی‌کنند.

۲. برخی دیگر می‌ترسند در ضمن ابراز خشم، کنترل خود را از دست بدهند و سخنانی بگویند یا رفتاری کنند که بعد پشیمان شوند.

۳. گروهی از طرد شدن می‌ترسند. این نوع افراد نگرانند که در صورت اعتراض و ابراز خشم نسبت به وضع موجود دوستان خود را از دست بدهند.

۴. برخی افراد به خاطر ترس از تنبیه فیزیکی یا عاطفی توسط اطرافیان از ابراز خشم فرار می‌کنند.

۵. بعضی دیگر نیز در صورت ابراز خشم احساس گناه می‌کنند به همین دلیل حتی الامکان از ابراز خشم پرهیز می‌کنند.

اگر شما جزو کسانی هستید که خشم خود را سرکوب می‌کنید، به موارد زیر توجه و آن‌ها را با خود تکرار کنید. آن‌ها را باور داشته باشید و به آن‌ها عمل کنید تا دچار عوارض عدم ابراز خشم نشوید.

- خشم یک احساس طبیعی است.
- من می‌توانم عصبانی شوم.
- من حق دارم عصبانی شوم.
- من آدم خوبی هستم، حتی وقتی که عصبانی می‌شوم.
- من می‌توانم خشم خود را درست ابراز و از آن در جهت صحیح استفاده کنم.

آیا سستی در انجام کار یا ابراز ناتوانی و بهانه تراشی "ابراز خشم منفعلانه" است؟

سستی و تعلل در انجام دادن کار ممکن است به دلایل مختلف رخ دهد که یکی از آن‌ها ابراز خشم منفعلانه است. گاهی افراد به اهمال کاری عادت می‌کنند (حتی اگر بر خلاف منافع شخصی‌شان باشد) یا به دلیل عدم اعتماد به نفس کافی، خود را ضعیف‌تر از آن می‌پندارند که بتوانند کار مورد نظر را با موفقیت انجام دهند. به همین دلیل آن را به تعویق می‌اندازد. دیگر اهمال کاری ممکن است کمال‌گرایی باشد. وقتی فرد معتقد باشد که کاری را همواره باید به کامل‌ترین و بهترین نحو ارائه دهد، آن را برای خود پیچیده‌تر و مفصل‌تر از آنچه هست تعریف

خواهد کرد. این نوع نگرش در او ایجاد از شکست ترس می‌کند و در نتیجه انجام کار را به آینده موکول خواهد کرد در این صورت اهمال کاری فرد حاصل کمال گرایی اوست.

آیا افرادی که از ابراز خشم منفعلانه استفاده می‌کنند، اعتماد به نفس ندارند؟

کسانی که اعتماد به نفس ندارند معمولاً برای ابراز خشم خود از روش منفعلانه استفاده می‌کنند. چون خود را ضعیف‌تر و حقیرتر از دیگران می‌پندارند و به خود حق نمی‌دهند که به دیگران مستقیماً اعتراض کنند و خشم و نارضایتی خود را نشان دهند. اما لزوماً نمی‌توان گفت ابراز خشم منفعلانه همواره نشانه اعتماد به نفس پایین است. برای ارزیابی صحیح‌تر، بهتر است فراوانی این رفتار را در فرد در نظر گرفت. آیا او همواره برای نشان دادن عصبانیت خود شیوه‌های منفعلانه‌ای مثل اهمال کاری و سهل‌انگاری را به کار می‌گیرد یا گاهی بنا به شرایط محیطی و موقعیت فرد مقابل، آگاهانه این روش را انتخاب می‌کند؟ علاوه بر آن باید دید آیا فرد نشانه‌های دیگر ضعف اعتماد به نفس را دارد یا نه. در صورتی که خود انگاره ضعیف و منفی دارد، یعنی غالباً توانایی‌ها و استعدادهای خود را کمتر از آنچه هست ارزیابی می‌کند، در برابر دیگران احساس ضعف می‌کند و خود را ناتوان می‌پندارد.

می‌توان گفت ابراز خشم منفعلانه زاییده اعتماد به نفس پایین او است. علت اصلی ابراز خشم منفعلانه ترس از افرادی است که قدرتمند یا اصطلاحاً مرجع قدرت محسوب می‌گردند؛ این ترس ممکن است واقعی یا غیر واقعی باشد. نکته مهم اینجاست که پدیده ابراز خشم منفعلانه یک پدیده کنترل شده توسط اراده خودآگاه نیست؛ بلکه فرایند ناخودآگاهی است که برخی افراد آن را انجام می‌دهند. بدون این که حقیقتاً بدانند که چه کرده‌اند. مثلاً دانشجویی را در نظر بگیرید که

مدت کوتاهی پس از آغاز کلاس احساس خستگی و کسالت می‌کند. او ممکن است فکر کند کسالت او نتیجه اهمال کاری و قصور استاد است. اما اندیشه اعتراض یا درخواست تنفس به خاطر ترس (که ممکن است یک ترس واقعی نباشد) در ذهن او پس زده می‌شود. اما مکرراً شروع به جابجا شدن روی صندلی می‌کند یا با بازی مکرر با خودکارش صداها و شرایطی را به وجود می‌آورد که دیگران را عصبانی می‌کند.

چگونه می‌توان مانع ابراز خشم منفعلانه شد؟

۱. چنانچه نمی‌توانید خشم خود را به طور مستقیم ابراز کنید و به روش‌های منفعلانه متوسل می‌شوید به موارد زیر توجه کنید:
 ۱. از دیواره انکار خشم بگذرید. بپذیرید که عصبانی هستید و به خود حق بدهید که این احساس طبیعی را داشته باشید.
 ۲. با احساس ضعیف ناتوانی در ابراز خشم خود مقابله کنید. استفاده از روش‌های منفعلانه نشانه آن است که اعتماد به نفس شما ضعیف است و نمی‌توانید ابراز وجود کنید و با قاطعیت از حق خود دفاع کنید.
 ۳. توجه کنید که استفاده از روش‌های انفعالی باعث رنجاندن دیگران می‌شود و رابطه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
 ۴. به طور صریح به خواسته‌های دیگران "آری" یا "نه" بگویید. به خود حق بدهید که در صورت لزوم، پیشنهادهای دیگران را نپذیرید.
 ۵. استفاده از روش‌های منفعلانه باعث می‌شود نظرات و خواسته‌های شما برای دیگران در هاله ابهام باقی بماند و سوء تفاهم ایجاد شود.

چگونه خشم خود را به آرامش تبدیل کنیم؟

بسیاری اوقات سوء تفاهم در مورد افراد و موقعیت‌ها باعث بروز خشم می‌شود. بهتر است که موضوعات بی اهمیت را بزرگ نکنید و از کنارشان بگذرید. تصور کنید می‌خواهید به اداره بروید و پشت چراغ قرمز منتظرید. هنوز چند ثانیه بیشتر از سبز شدن چراغ نگذشته که دوباره قرمز می‌شود و شما کماکان باید

بایستید، عصبانی می‌شوید و به زمین و زمان بد و بیراه می‌گویید. چه راهی برای تحمل این مدت زمان انتظار به ذهن‌تان می‌رسد؟ آیا افکار و احساسات خشمگینانه شما به‌جا است؟ آیا با پیشامد موجود متناسب است؟

زمانی که تشخیص می‌دهید خشمگین شده‌اید و به هر دلیلی (نامناسب بودن زمان و مکان، موقعیت فرد مقابل، بی‌اهمیت بودن موضوع و...) بهتر است خشم خود را کنترل کنید و سخنی به میان نیاورید. با توجه به موقعیتی که در آن قرار دارید با استفاده از راهکارهای زیر خود را آرام کنید:

افکار خشم برانگیز را متوقف کنید. هرگاه متوجه این افکار شدید با صدای بلند، یا در ذهن خود فریاد بزنید: "بس کن! کافی است!"

می‌توانید از شخص دیگری کمک بگیرید. در این صورت باید قبلاً با او قرار بگذارید که هرگاه افکار خشم برانگیز خود را با او در میان می‌گذارید یا او احتمال می‌دهد که پرخاشگرانه رفتار کنید، به شما هشدار دهد که: "بس کن!"

بهتر است فکر خود را متوجه مسائل دیگری کنید. فکر شما در آن واحد نمی‌تواند روی دو موضوع متمرکز شود. وقتی به موضوع جدیدی فکر می‌کنید، خواه‌ناخواه افکار خشم برانگیز به عقب رانده می‌شوند. برای این کار می‌توانید مجله یا روزنامه‌ای را ورق بزنید، تلویزیون نگاه کنید، به رادیو گوش کنید، به برنامه تعطیلات آخر هفته فکر کنید، می‌توانید بر یک دعا، ذکر، یک قطعه شعر متمرکز شده و آن را تکرار کنید.

راه دیگر پرت کردن حواس این است که بر شی یا منظره خاصی تمرکز کنید. سعی کنید آن را با تمام جزئیاتش ببینید، بشنوید، لمس کنید و ... این منظره می‌تواند واقعی یا تصویری باشد. در صورت تصور چشمان خود را ببندید، سعی کنید منظره‌ای طبیعی، دریا، جنگل، کوهستان را تجسم و در ذهن خود به گونه‌ای ظاهر کنید که گویی در آنجا حضور دارید و با همه حواس خود محرک‌های محیطی مختلف دیداری، شنیداری، لامسه و ... را درک می‌کنید.

برای آرام ساختن خود از روش ریلکسیشن استفاده کنید. روی مبل راحتی بنشینید و به عقب تکیه کنید یا کف اتاق دراز بکشید. ابتدا چند نفس عمیق بکشید. سپس عضلات خود را یکی یکی منقبض کنید، ده ثانیه در این حالت نگه دارید و بعد رها کنید. این عمل را از انگشتان پای خود شروع کنید و تا عضلات پیشانی ادامه دهید.

در حالی که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید، همه توجه خود را به جریان تنفس خود معطوف سازید. هوا را به آرامی و با کندترین سرعت ممکن از راه بینی به درون ببرید، وقتی ریه از هوا پر شد تا چهار بشمیرید بعد بازدم را شروع کنید. در بازدم هوا را به کندی از طریق دهان خارج کنید. تصور کنید در هر دم آرامش را به درن و در هر بازدم تنش و استرس را به بیرون منتقل می‌کنید.

گاهی با شوخ طبعی می‌توان به دیگران کمک کرد تا بر خشم خود فائق آیند. برای این کار با استفاده از طنز، فضایی از شادی را ایجاد کنید. می‌توانید یک حادثه کوچک را بزرگ‌نمایی کنید تا به طنز تبدیل شود یا دو چیزی را که به هم ربطی ندارند با هم ارتباط دهید تا سبب خنده دیگران شود؛ مثل خرس و خروس. باید توجه کنید که اگر موضوع طنز را هوشمندانه و متناسب با شرایط انتخاب نکنید یا شرایط روحی دوست خود را در نظر نگیرید، شوخ طبعی شما ممکن است باعث افزایش شدت خشم او گردد.

جهت پرخاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می‌افکند و دچار خشم فرو خورده می‌شود. پیامد چنین عملی می‌تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند. خشم درونی، عصبانیت و ناراضیتی از خود را به وجود می‌آورد.

خشم بیرونی کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیاء بروز دهد.

علل خشونت و پرخاشگری در کودکان

۱. الگوپذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندان‌شان نیز پرخاشگر خواهند شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می‌شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می‌کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندان فرا گرفته می‌شود.

توضیح اینک: فرایند همانندسازی کاملاً ناخودآگاه صورت می‌پذیرد.

نکته دیگر این که حتماً لازم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند. چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت بار پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتار را فرامی‌گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزند. بر این نکته می‌توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می‌آموزند؛ یعنی آن‌چه را مشاهده می‌کنند، یاد می‌گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

۲. کودکان ناکام پرخاشگر می‌شوند.

ناکامی یکی از مسائلی است که به پرخاشگری می‌انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می‌زند پرخاشگری است.

۳. اضطراب و پرخاشگری

کودکان مضطرب نمی‌توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند؛ البته بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذرخواهی

می‌کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می‌کنی و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی‌دانم و یا خواهد گفت دست خودم نیست.

۴. پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می‌گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی‌هایی گیر می‌کنند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می‌کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می‌بیند تمام کودکان به مدرسه می‌روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می‌شود. بنابراین به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی‌های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست‌ترین کار را انجام دهند.

۵. پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت‌های دیگر همراه باشد، می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد.

۶. پرخاشگری، بیماری‌ها و مصرف دارو

بعضی از بیماری‌ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را بر می‌انگیزند.

۷. خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند و این قربانی شدن باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند.

با خشم کودکان چگونه باید رفتار کرد؟

معمولاً بچه‌ها به دو دلیل عصبانی می‌شوند. یا از پدر و مادر و موقعیتی که بر خلاف خواسته آنهاست، خشمگین می‌شوند و دیگر این که ممکن است به مرور زمان یاد گرفته باشند که می‌توانند با کج خلقی به آنچه می‌خواهند دست یابند. هر چه پدر و مادر در برابر این کج خلقی‌ها بیشتر تسلیم شوند، احتمال بیشتری دارد

که کودکان همواره از این از این شیوه برای رسیدن به خواسته های خود استفاده کنند.

برای مواجهه صحیح با کودک خشمگین به موارد زیر توجه کنید:

۱. بررسی کنید فرزندان غالباً در چه ساعاتی از روز، تحت چه شرایطی، در برابر چه کسانی و با چه محرک هایی کج خلقی می کنند. این بررسی به شما کمک می کند تا برای حل مشکل، بهتر برنامه ریزی کنید.

۲. با کودک درباره اینکه چرا پرخاشگری ناپسند است و به جای آن، چه می تواند بکند صحبت کنید. برای این کار زمانی را انتخاب کنید که مشکلی پیش نیامده و جو خانواده آرام است. سعی کنید متناسب با سن کودک به او بگویید که متوجه شده اید که گاهی او از چیزهایی عصبانی و ناراحت می شود و چند نمونه از موارد اخیر را ذکر کنید و بعد برایش توضیح دهید که در این موقعیت ها به جای کج خلقی چگونه می توانست بهتر رفتار کند. به او بگویید وقتی عصبانی است یا با چیزی مخالف است، نارضایتی خود را به زبان آورد. به او بگویید که اگر بدون کج خلقی و با گفتگو به شما بفهماند که از چه چیزهایی ناراحت است، خیلی از او خوشنود می شوید و در جهت حل مشکلش اقدام می کنید.

۳. پس از انجام این گفتگو، انتظار نداشته باشید که مشکل عصبانیت کودک، خود به خود رفع شود. کودکان نه از گفتگوی صرف درباره مشکلی که رفتارشان ایجاد می کند، بلکه از نتایج اعمال شان، رفتار صحیح را می آموزند.

۴. هرگاه متوجه شدید کودک می تواند مثل گذشته کج خلقی کند، ولی از آن می پرهیزد (مثل موقع خوابیدن یا رفتن به مدرسه)، تشویق کنید و بگویید که از این رفتار خوبش خیلی خوشحال شده اید.

۵. گاهی می توانید پیش بینی کنید که فرزندان چه موقع کج خلقی خواهد کرد. بنابراین قبل از آن که وارد آن موقعیت شوید به او یادآوری کنید که اگر رفتار خوبی داشته باشد، پاداش مورد علاقه اش را به او خواهید داد. مثلاً اگر معمولاً در

مغازه پر خاشگری می کند، قبل از وارد شدن به آنجا، به او بگویید که اگر درست رفتار کند خوراکی یا اسباب بازی خاصی را برایش خواهید خرید.

۶. یکی از روش های دیگر برای رفع کج خلقی های کودکان، منزوی کردن کوتاه مدت آن هاست. منزوی کردن، تنها گذاشتن کوتاه مدتی است که در پی بد رفتاری جدی اعمال می شود. به طوری که کودک برای مدت مشخص و محدودی تنها و از هر گونه توجهی دور می ماند. این روش برای کودکان بالای سه سال به کار گرفته می شود. وقتی کودک رفتارهای پر خاشگرانه ای می کند که نمی توان به آن ها بی توجه ماند، ابتدا به او هشدار دهید که اگر رفتارش ادامه پیدا کند او را منزوی می کنید. اگر بعد از تقاضای شما، باز هم بد رفتاری ادامه پیدا کرد، قاطعانه و بدون احساساتی شدن به او بگویید باید به اتاقی برود که از قبل با هم مشخص کرده اید. منزوی کردن مدت زیادی طول نمی کشد. کودکان بین سه تا پنج سال به مدت پنج دقیقه و کودکان بزرگ تر به ازای هر سال از سن شان یک دقیقه منزوی می شوند. به عنوان مثال مدت زمان مجاز برای منزوی کردن کودک شش ساله، شش دقیقه است.

۷. علاوه بر شیوه های فوق، گاهی می توان قبل از به اوج رسیدن عصبانیت کودک، حواس او را با روش های مختلف مثل شوخی کردن، یادآوری خاطرات گذشته و ... از موضوع خشم برانگیز پرت کرد.

چگونه خشم خود را نسبت به کودکان مان ابراز کنیم؟

بعضی از والدین سعی می کنند در رفتار با کودکان شان حتی الامکان بردبار باشند و خشم خود را نشان ندهند. این بردباری بیشتر اوقات مناسب است اما گاهی آن قدر صبوری به خرج می دهند که تا حد انفجار پیش می روند. آن ها می ترسند ابراز خشم، به فرزندشان آسیب برساند. عده ای دیگر وقتی عصبانی می شوند طوری رفتار می کنند که گویی سلامت روان خود را از دست داده اند. رفتارشان با فرزندشان به گونه ای است که انگار دشمن شان روبروی شان ایستاده است. به او فحش می دهند، بر سرش داد می کشند و به او حمله می کنند و تنبیه می کنند.

آنگاه وقتی غائله خوابید احساس گناه کرده و تصمیم می‌گیرند که هرگز این رفتار را تکرار نکنند. اما چیزی نمی‌گذرد که خشم شان دوباره آشکار می‌شود و همه تصمیم‌های قبلی بی‌اثر می‌گردد.

باید گفت خشم والدین در تربیت کودک نقش موثری دارد و نمی‌توان آن را انکار کرد. از این طریق برخی بایدها و نبایدها به ذهن کودک منتقل می‌شود و او می‌فهمد که کدام رفتارها مجاز و کدام یک غیر مجاز است. آنچه که در مورد خشم والدین نسبت به فرزندان اهمیت ویژه دارد، حفظ خونسردی و کنترل و آرامش والدین است. پدر یا مادری که از سر خشم رفتاری را بروز می‌دهد، کنترل خود را از کف داده و به عنوان انسان ضعیف در چشم کودک جلوه می‌کند. باید توجه کرد که تمام برخوردهای تربیتی و تنبیهی حتی انواع نسبتا خشن آن مثل وقتی که کودک را از تماشای برنامه مورد علاقه تلویزیونی اش محروم می‌کنیم، همراه با آرامش و خونسردی والدین باشد.

اگر والدین نتوانند یا نخواهند خشمگین شوند نشان می‌دهند که نسبت به کودک‌شان بی‌تفاوتند. از یک سو عدم ابراز خشم نشانه خوبی والدین نیست، از سوی دیگر کودکان نمی‌توانند طغیان‌های خشم پدر و مادر را تحمل کنند، در حالی که ابراز خشم معقول آن‌ها را، تحمل و درک می‌کنند.

باید بپذیریم که خشم یکی از واقعیت‌های زندگی ماست. تصمیم‌های ما مبنی بر این که دیگر عصبانی نشویم، نه‌تنها پوچ است، بلکه بیش از پیش آتش خشم را دامن می‌زند؛ بنابراین، باید چاره‌ای اندیشید تا تنش‌ها قبل از این که به پرخاشگری منجر شوند کاهش یابند. باید خشم را به گونه‌ای ابراز کنیم که در کودک ایجاد بینش کند و برای هیچ کدامان ضرری نداشته باشد. به همین دلیل هیچ‌گاه نباید در حضور دیگران بر سر فرزند خود داد بکشیم یا او را تحقیر کنیم چون نتیجه عکس می‌دهد و باعث لجبختی و بدرفتاری او خواهد شد و این واکنش بر خشم ما خواهد افزود.

برای این که بتوانیم عصبانیت خود را به طور سازنده (نه مخرب) به کودکانمان ابراز کنیم لازم است بپذیریم که:

۱. گاهی فرزندان مان باعث عصبانیت ما خواهند شد.
۲. ما حق داریم بدون احساس گناه و شرمساری خشم خود را نشان دهیم.
۳. ما حق داریم احساس خود را بیان کنیم، مگر زمانی که به واسطه آن به فرزندانمان آسیبی برسد. مثلاً بی حرمتی کنیم.

برای این که بتوانید عصبانیت خود را به شکلی سازنده ابراز کنید به طوری که منجر به تغییر رفتار خشم برانگیز فرزندان شود، به موارد زیر توجه کنید:

الف) آن چه را که باعث خشم شما شده توصیف کنید، "اسباب بازی هایت کف اتاق ریخته".

ب) قبل از این که به اوج عصبانیت برسید احساس خود را به او بگویید: "از دیدن این همه اسباب بازی کف اتاق پذیرایی ناراحت می شوم" (این کار به او هشدار می دهد که احتیاط کند یا رفتارش را اصلاح کند).

پ) اگر این اظهار نظرها و چهره درهم کشیده تان باعث اصلاح رفتارش نشد، این بار خشم خود را شدیدتر به زبان آورید: "عصبانی شده ام و دارم از کوره در می روم"، "دیگه طاقتم تمام شده"، "دارم از خشم منفجر می شوم". گاهی اوقات همین اظهارات باعث توقف بد رفتاری کودک می شود.

ت) در نهایت با بیان دلیل خشم خود اعمالی که خواستار انجام دانش هستید بیان کنید. "وقتی می بینم وسایلت کف اتاق پخش شده عصبانی می شوم، دوست دارم آن ها را جمع کنی".

ث) گاهی لازم است به کودک فرصتی بدهید تا در مدت زمان خاصی کار مورد نظر شما را انجام دهد. می توانید از خود او بپرسید که تا چه زمانی وسایلش را جمع خواهد کرد یا خودتان برایش مهلت تعیین خواهید کنید. "تا یک ساعت دیگر وقت داری که وسایلت را جمع کنی".

ج) در صورتی که کودک با هیچ یک از روش‌های فوق تغییر رفتار نداد، لازم است به او هشدار دهید که در صورت گوش نکردن به خواسته شما، از یکی از خواسته‌ها یا سرگرمی‌های مطلوبش محروم خواهد شد. "اگر تا ساعت چهار وسایلت را جمع نکنی، متأسفانه نمی‌توانی امروز برنامه کودک تلویزیون را ببینی."

با این روش کودک متوجه می‌شود آنچه باعث عصبانیت پدر و مادرش شده است خود او نیست، بلکه رفتار او است. علاوه بر آن به تدریج می‌آموزد که خشم پدیده‌ای وحشتناک نیست و می‌تواند آن را بدون آسیب رساندن به دیگران ابراز کند. این شیوه به پدر و مادر نیز کمک می‌کند که انتظارات خود را به فرزندشان بگویند و بدون این که به او صدمه بزنند، خشم و غضب‌شان را بیرون بریزند و رفتار ناشایست فرزندشان را اصلاح کنند.

خشم والدین نسبت به کودک

درست است که بردباری و صبر در رفتار با کودک در بیشتر اوقات مناسب است، اما گاهی خشم والدین در تربیت کودک نقش موثری دارد و نمی‌توان آن را انکار کرد. از این طریق است که برخی بایدها و نبایدها به ذهن کودک منتقل می‌شود و او می‌فهمد کدام رفتارها مجاز و کدام غیر مجازند.

آنچه در مورد خشم والدین نسبت به فرزند مهم است، حفظ خونسردی و کنترل آرامش والدین است تا از سر خشم رفتاری را نشان ندهند که در چشم یک کودک به عنوان یک انسان ضعیف جلوه کنند و یا باعث الگوگیری این رفتار توسط کودک‌شان شوند.

اگر والدین خشمگین نشوند، نشان می‌دهد که نسبت به کودک بی‌تفاوتند. باید بپذیریم که خشم یکی از واقعیت‌های زندگی‌ست و تصمیم‌هایی مبنی بر این که دیگر عصبانی نخواهیم شد، نه تنها پوچ بلکه بیشتر بر خشم ما دامن می‌زند.

بنابراین باید چاره‌ای پیدا کرد که تنش‌ها قبل از پرخاشگری کاهش یابد. خشم خود را به گونه‌ای ابراز کنیم که در کودک ایجاد بینش کند و برای هیچکدامان ضرری نداشته باشد.

هیچگاه نباید در مقابل دیگران بر سر فرزند خود داد بکشیم و یا او را تحقیر کنیم. باید بپذیریم که گاهی فرزندان باعث عصبانیت ما می‌شود و ما حق داریم خشم خود را بدون احساس گناه و به شکل صحیح و موثر نشان دهیم.

۱. آنچه باعث خشم ما شده را توصیف کنیم.
۲. قبل از رسیدن به اوج عصبانیت احساس خود را بگوییم.
۳. اگر باعث اصلاح رفتار نشد خشم خود را شدیدتر به زبان بیاوریم.
۴. با بیان دلایل خشم خود اعمالی که از او می‌خواهید انجام دهد را بیان کنید.
۵. گاهی لازم است به کودک فرصت انجام کار بدهید و برای او مهلت تعیین کنید.
۶. در صورت تکرار رفتار، او را از خواسته‌های مطلوبش محروم کنید. در این صورت کودک متوجه می‌شود که دلیل عصبانیت والدین خود او نیست. بلکه رفتار اوست و می‌آموزد خشم پدیده وحشتناکی نیست.
۷. اگر این رفتارها علل فیزیولوژیکی دارد به پزشک مراجعه کنید. در صورت لزوم به روانشناس مراجعه کنید.
۸. از تنبیه بدنی خودداری کنید و در محبت کردن اعتدال را رعایت کنید.
۹. توقع بیش از حد از کودک نداشته باشید.
۱۰. از بکار بردن جملات منفی خودداری کنید: چرا انقدر شر هستی؟ چرا همیشه دعوا راه می‌اندازی و ...
۱۱. از او بخواهید احساس خشم خود را نقاشی کند. در باره آن با شما حرف بزند.
۱۲. گاهی جلساتی خانوادگی برقرار کنید و در مورد مسایل گوناگون با هم گفتگو کنید.

۱۳. می‌توانید جعبه‌ای در منزل تهیه کرده و به عنوان صندوق پیشنهاد و انتقاد از آن استفاده کنید. هر کسی که از یکی از اعضای خانواده ناراحت شد علت ناراحتی خود را در آن بنویسد و در جله خانوادگی نامه‌ها خوانده و در باره آن به گفتگو بپردازید.

دوران نوجوانی

سال‌های بلوغ سال‌های سختی و مرارت والدین است. در این دوره خشم به شدت و سریع تحریک می‌شود. مهمترین عامل خشم در این دوران آغاز دوره بلوغ و فعل و انفعالات روحی و جسمی شدیدی است که در وجود نوجوان اتفاق می‌افتد. از عوامل دیگر می‌توان به ظلم و ستم، محرومیت و ناکامی، رفتار نادرست والدین نیز اشاره کرد.

دخالت بی‌جای والدین در امور شخصی نوجوان، سلب آزادی و استقلال، رفتار کودکانه با او خشمش را بر می‌انگیزد. نوجوان غالباً زود خشمگین می‌شود و زود هم آرام می‌شود. همه نوجوان‌ها در جستجوی هویت‌اند. آنها مطمئن نیستند که چه می‌خواهند و نوجوان از هیچ‌بودن و به جایی نرسیدن و بی ارزش بودن در هراس است.

قصد او نافرمانی یا خشونت یا آزار پدر و مادر نیست. بلکه می‌خواهد هویتش را اثبات کند. او شخصیتش در حال شکل‌گیری است و لازمه آن همراهی متناسب والدین و گذشت زمان است.

خشم و طغیان در این دوران گذراست و والدین باید به نکات زیر برای کاهش خشم نوجوان توجه کنند:

۱. نواقص او را به رخش نکشید؛ او را تمسخر نکنید؛ با او کودکانه صحبت و یا رفتار نکنید.

۲. او وابستگی را دوست ندارد. خود کفایی اش را تقویت کنید و گفته‌های او را اصلاح نکنید.
۳. به خلوت او احترام بگذارید. از نظراتش استفاده کنید و به سلیقه‌اش احترام بگذارید.
۴. او را به طور مستقیم مورد نقد قرار ندهید و شخصیت او را زیر سوال نبرید.
۵. به او مسئولیت بدهید و او را درک کنید.

آیا خشم پیش‌بینی نشده از ویژگی‌های دوران نوجوانی است؟

همانطور که گفته شد سال‌های بلوغ، سال‌های سختی و مرارت والدین است. آن‌ها به سختی می‌توانند پیش‌بینی کنند که در چه شرایطی با خشم نوجوان خود روبرو خواهند شد. در این دوره سنی، خشم به شدت و سریع تحریک می‌شود. عواملی مانند ظلم و ستم، کمبود محبت، محرومیت و ناکامی، تبعیض و رفتار نادرست والدین موجب خشم نوجوان می‌گردد. به علاوه، دخالت بی‌جای والدین در امور شخصی نوجوان، سلب آزادی و استقلال و رفتار کودکانه با نوجوان نیز خشم او را برمی‌انگیزد.

غالباً نوجوانان زود خشمگین می‌شوند و زود هم آرام می‌گیرند. رفتار پرخاشگرانه نوجوان ابتدا به صورت مخالفت با فکر و سلیقه بزرگسالان ظاهر می‌گردد. در صورت نامناسب بودن واکنش والدین یا ناپخته بودن شخصیت خودش به صورت تمرد و سرکشی در می‌آید. همه نوجوان در جستجوی هویت‌اند. آن‌ها مطمئن نیستند که چه می‌خواهند، نوجوان از هیچ بودن، به جایی نرسیدن، بی‌ارزش بودن در هراس است. قصد او از نافرمانی و خشونت، آزار پدر و مادر نیست بلکه می‌خواهد هویتش را اثبات و تجربه کند. شخصیت او در حال شکل گرفتن است و لازمه این شکل‌گیری همراهی متناسب والدین و گذشت زمان است، این دوران باید پشت سر گذاشته شود.

چه کنیم تا خشم نوجوان کمتر برانگیخته شود؟

خشم و طغیان‌های دوره نوجوانی گذراست. به مرور زمان آرامش در روابط والدین و نوجوان حکمفرما می‌شود. اما توجه به موارد زیر از سوی شما به عنوان پدر و مادر از دفعات موارد بروز خشم در نوجوانان می‌کاهد.

۱. هر نوجوان ممکن است نواقص یا ویژگی‌هایی داشته باشد که نسبت به آن حساس باشد. گاهی اطرافیان این ویژگی‌ها یا نواقص را به رخ او می‌کشند و او را با نام‌هایی مثل کوتوله، خپله، لنگ دراز و ... خطاب می‌کنند یا خصوصا ویژگی‌های بلوغ را به استهزا می‌گیرند. در حالی که همه به خصوص پدر و مادر حتی به شوخی باید از این کار اجتناب کنند. تمسخر وقتی از سوی پدر و مادر باشد آزاردهنده‌تر است و جراحات عمیق‌تری در روان فرد بر جای می‌گذارد که گاه اثر آن در همه عمر باقی می‌ماند.

۲. صحبت کردن کودکانه با نوجوان یا یادآوری برخی خاطرات به خصوص در حضور دیگران باعث برانگیخته شدن خشم او می‌شود. مثل این که بگوییم از تاریکی می‌ترسیده یا در فلان مهمانی شلوارش را خیس کرده است. نوجوان غالبا تمایلی به یادآوری دوران کودکی خود ندارد. می‌خواهد بین امروز و دیروز فاصله‌ای قائل شود، می‌خواهد بالغ و عاقل به حساب آید و پدر و مادر از او حمایت کنند.

۳. نوجوان وابستگی را دوست ندارد. پدر و مادرهایی که وابستگی فرزند نوجوان خود را می‌خواهند، خواسته یا ناخواسته موجب رنجش او می‌شوند. او می‌خواهد مستقل شود و هر چه بیشتر احساس خودکفایی‌اش تقویت گردد.

۴. نوجوان غالبا نسبت به اصلاح گفته‌هایش توسط دیگران واکنش نامناسب نشان می‌دهد. با این کار نه تنها او چیزی نمی‌آموزد، بلکه ارتباط دوستانه‌اش با شما خدشه‌دار می‌گردد و کاری می‌کنید که نه به حرف کسی گوش کند و نه قدمی در راه اصلاح خویش بردارد.

۵. به خلوت نوجوان احترام بگذارید. نوجوان محتاج خلوت است تا زندگی را از آن خود کند. احترام به این خلوت نشانه ارزشی است که برای او قائل می‌شوید تا مستقل از شما رشد کند.

۶. به او احترام بگذارید و نظرات و برداشت‌هایش را به تمسخر نگیرید و بی‌جهت از در مخالفت با او صحبت نکنید. به سلیقه‌اش احترام بگذارید و سعی نکنید او را متقاعد کنید که آنچه را می‌بیند، می‌شنود و احساس می‌کند اشتباه و واقعیت چیز دیگری است.

۷. غالباً انتقاد مستقیم پدر و مادر به نوجوان بی‌فایده است و او را عصبانی و میل به سرکشی را در او تشدید می‌کند. با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های رفتاری نوجوان به او احساس بدی را منتقل می‌کنیم و شرایطی فراهم می‌کنیم که با دلخوری و عصبانیت واکنش نشان دهد.

آیا زن و مرد از نظر ابراز خشم متفاوتند؟

در دوران رشد، پسرها بیشتر از دخترها کج خلقی می‌کنند و این حالت‌شان بیشتر ادامه می‌یابد و دیرتر به حالت عادی بر می‌گردند. پسرها در سن سه تا چهار سالگی پرخاشگری بیشتری نسبت به دخترها دارند، آن‌ها بیشتر عصبانی و تنبیه شده، از سوی خانواده نیز بیشتر از دختران به انجام پرخاشگری جسمی با همسالان تشویق می‌شوند. به همین دلیل اکثر جرایم خشونت آمیز توسط مردان صورت می‌گیرد. آن‌ها خشم خود را به راحتی ابراز می‌کنند؛ در صورتی که زنان بعد از پرخاشگری بیشتر مضطرب می‌شوند و احساس گناه می‌کنند و حتی گاهی با قربانیان خود همدلی می‌کنند. باید گفت تفاوت جنسیتی در ابراز خشم بین کودکان پیش دبستانی بیشتر مشاهده می‌شود و این تفاوت با افزایش سن کاهش می‌یابد.

در زمینه علت تفاوت‌های جنسیتی در ابراز خشم، عده‌ای آن را به وضعیت جسمی زن و مرد نسبت می‌دهند. یعنی جثه بزرگ‌تر، نیروی بیشتر، عضلانی بودن مردان و تفاوت سطح هورمون تستسترون را در این تفاوت دخیل می‌دانند.

گروهی دیگر طرفدار نظریه تربیت هستند و می‌گویند پرخاشگری بخش مهم نقش مردانه در جامعه و پرخاشگر نبودن و منفعل بودن بخش مهم نقش زنانه است. وقتی کودکان از نقش جنسیتی خود آگاه می‌شوند، به تدریج دختران متوجه می‌شوند که نباید پرخاشگر باشند و پسران می‌فهمند که باید پرخاشگر باشند. از سوی دیگر در پدیده همانندسازی، پسران با مردان همانندسازی می‌کنند و خود را مجاز به نشان دادن عصبانیت می‌دانند و دختران از زنان تقلید می‌کنند و کمتر به خود اجازه پرخاشگری می‌دهند. پسرها هم چنین ممکن است به خاطر پرخاشگریشان از جانب گروه همسالان اعتبار و احترام کسب کنند. در حالی که دختران انتظار چنین پاداشی را ندارند.

مسئله دیگر اینکه پسرها به دلیل پرخاشگری بیشتر از دخترها تنبیه می‌شوند و این کار باعث افزایش پرخاشگری آن‌ها خواهد شد. به طور کلی می‌توان گفت پایه‌های جسمی و زیست‌شناختی، نقش کوچکی در تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد در هنگام ابراز خشم دارد که عوامل تربیتی، فرهنگی و مسائل دوران رشد، آن را به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

ضعف زنان را در ابراز خشم، چگونه می‌شود برطرف کرد؟

در ابتدا باید یادآوری کرد که منظور از ابراز خشم، پرخاشگری نیست. بلکه گفتگو و صحبت درباره احساس خشم و عصبانیت است. زنان در مقایسه با مردان کمتر خشم خود را ابراز می‌کنند. وقتی مردان با مشکلی روبرو می‌شوند، عموماً از ابراز خشم نمی‌ترسند و آن را به راحتی ابراز می‌کنند. اگرچه گاهی فکر نمی‌کنند که خشم‌شان چه مشکلاتی برای دیگران به بار خواهد آورد و به این دلیل مرتکب پرخاشگری می‌شوند؛ در حالی که عموماً از ابراز خشم می‌ترسند. آن‌ها این طور تربیت شده‌اند که ابراز عصبانیت در شأن یک خانم نیست و نباید خشم خود را صریحاً ابراز کنند.

آن‌ها نگرانند که مبدا خشم‌شان برای دیگران مشکلاتی بیافریند و گاه پس از ابراز آن احساس گناه و شرمندگی می‌کنند. لازمه ابراز صحیح خشم، داشتن توانایی ابراز وجود (قاطعیت) است و ابراز وجود نیز مستلزم اعتماد به نفس بالاست. برخی زنان به دلیل تربیت دوران کودکی و شرایط فرهنگی جامعه اعتماد به نفس کمی دارند و قاطعیت به عنوان یک مهارت مهم، در دوران کودکی به آن‌ها آموزش داده نشده است. به همین دلیل غالباً در ابراز خشم ضعیف‌اند.

برای رفع این ضعف باید به آنان کمک کرد تا نقاط قوت و ضعف، توانایی‌ها و استعدادهای خود را بشناسند تا بدین وسیله تصورات اشتباه آن‌ها در مورد خود تصحیح شود و اعتماد به نفس شان افزایش یابد. باید مهارت قاطعیت را به آنان آموخت تا بتوانند بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، از حقوق خود دفاع کنند و در صورت لزوم، خشم و اعتراض خود را ابراز کنند، بدون این که مرتکب پرخاشگری شوند. لازم است مهارت‌های یاد شده، به مردان یا زنانی هم که خشم خود را به صورت پرخاشگری بروز می‌دهند، آموزش داده شود.

چگونه می‌توان خشم خود را نسبت به همسر کنترل کرد؟

بعضی افراد فکر می‌کنند عصبانی شدن بهترین راه تاثیر گذاشتن روی همسرشان است. در حالی که ممکن است این کار نه تنها تاثیر مثبت نداشته باشد، بلکه برعکس نتایج منفی به بار آورد. هر چند، گاهی زن و شوهر بعد از نزاع احساس آرامش می‌کنند و ممکن است پس از آن رفتار بهتری داشته باشند. اما باید توجه کرد که گاهی در ضمن مشاجره، حرف‌هایی بین آن‌ها رد و بدل می‌شود که علاوه بر این که رابطه آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ممکن است خاطره این صحبت‌ها سال‌ها در ذهن‌شان باقی بماند. بنابراین وقتی از همسران عصبانی می‌شوید به موارد زیر توجه کنید:

۱. نقش همسران را در خشم خود پیدا کنید.
۲. دقت کنید که آیا واقعا رفتار همسران خشم برانگیز بوده است یا تفسیری که ذهن‌تان از رفتار او داشته شما را عصبانی کرده است؟ از خودتان بپرسید:

خشم من به جاست؟ دلیل واقعی عصبانیت من چیست؟ آیا خشم من متناسب و به اندازه است؟ آیا هر کس دیگری هم به جای من بود همین قدر عصبانی می‌شد؟ آیا ممکن است برداشت من از رفتار همسرم اشتباه باشد؟

۳. بررسی کنید که آیا دچار خطاهای شناختی نشده‌اید؟

۴. در صورت تشخیص خطای شناختی، تفکر صحیح را جایگزین کنید. برای این کار سعی کنید از دریچه چشم او به ماجرا نگاه کنید. اگر به خاطر این که همسران با دوستانش به گردش رفته عصبانی هستید، ممکن است فکر کنید "فقط به فکر خودش است، من برایش بی‌ارزشم" و در نتیجه خشمگین شوید. در حالی که اگر فکر کنید "گاهی برای روحیه‌اش خوب است که با دوستانش به گردش برود" از خشم‌تان کاسته خواهد شد. در واقع معنایی که شما به رفتار همسران می‌دهید، تعیین می‌کند که باید از او عصبانی شوید یا رفتارش را بپذیرید.

۵. در مورد رفتار با همسران تصمیم بگیرید. شما حق انتخاب دارید و می‌توانید خشم خود را هر طور که مایلید نشان دهید. به شکل آشفشان عمل کرده، مشاجره کنید، آن را کتمان کنید یا در موقع مناسب با شیوه ای صحیح نارضایتی خود را نشان دهید.

۶. در ابراز خشم عجله نکنید. با خویشتن‌داری و منع خود از واکنش سریع، به خود فرصتی می‌دهید تا درباره رفتار همسران و تفسیر ذهنی از آن فکر کنید.

۷. آخرین باری که عصبانی شدید را به یاد بیاورید و پیامدهای مثبت و منفی ابراز خشم خود را در نظر بگیرید.

۸. قبل از ابراز خشم از خود پرسید: عصبانی شدن، انتقاد و مجازات کردن همسر چه فایده ای دارد؟ با خشمگین شدن چه چیزهایی را از دست

- می‌دهم و چه چیزی به دست می‌آورم؟ چه چیزهایی به همسرم انتقال می‌دهم؟ بهترین راه برای رسیدن به هدف چیست؟
۹. اگر تصمیم به ابراز خشم گرفتید، از گفتن حرف‌های تحریک‌کننده و مواردی که همسرتان به آن حساسیت دارد خودداری کنید.
۱۰. از شیوه‌های صحیح ابراز خشم که قبلاً توضیح داده شد استفاده کنید.

چگونه با خشم همسرتان روبرو شوید؟

- گاهی همسرتان از شما عصبانی می‌شود و نمی‌تواند خود را کنترل کند. موارد زیر به شما کمک می‌کند تا در کاهش خشم او موفق شوید:
۱. نقش خود را در عصبانیت همسرتان پیدا کنید.
 ۲. مراقب باشید خشم همسرتان به شما منتقل نشود. آرامش خود را حفظ کنید.
 ۳. در صورتی که همسرتان از شدت عصبانیت نمی‌تواند منطقی صحبت کند، بهتر است صحبت در مورد مشکل به وجود آمده را به بعد موکول کنید. حواش را به نوار موسیقی، تلویزیون و ... متوجه کنید.
 ۴. همسرتان را آرام کنید. بی‌آنکه لزوماً با او هم عقیده باشید در مقام تایید او حرفی بزنید. خشمگین بودنش را بپذیرید و به او بگویید برای این که مشکل حل شود باید خونسردی اش را حفظ کند.
 ۵. شرایطی فراهم سازید تا همسرتان مشکل را با شما در میان بگذارد. ممکن است مشکل اصلی در لابلای تهمت‌ها و انتقادات پنهان شده باشد و شما نتوانید مسئله را آن‌طور که هست ببینید. اگر حمله او را با ضد حمله پاسخ دهید، بر مشکل خواهید افزود. شاید در این شرایط حفظ خونسردی سخت باشد، اما در نهایت به سود شما و زندگی‌تان خواهد بود. اگر به جای عصبانیت متقابل، به حل مسئله بپردازید موفق‌تر خواهید بود.
 ۶. گاهی بهتر است چند دقیقه سکوت کنید و زمانی را به فکر کردن بگذرانید.
 ۷. در زمان صحبت در مورد مشکل، از محکوم کردن و توهین به یکدیگر بپرهیزید.

۸. به عادت‌های ناخوشایند همسران یا رویدادهای منفی زندگی گذشته اشاره نکنید.

۹. در صورتی که ضمن گفت و گو متوجه عصبانیت خود یا همسران شدید، آتش بس اعلام کنید و ادامه بحث را به زمان دیگری موکول نمایید.

۱۰. گاهی لازم است از همسران دور شوید و به اتاق دیگر بروید و اگر او به دنبال تان آمد از منزل خارج شوید.

۱۱. سعی کنید در حین راندگی یکی از طرفین، با هم بحث نکنید. فضای محدود اتومبیل جای ابراز احساسات منفی نیست و ممکن است منجر به حادثه راندگی شود. در این شرایط بهتر است سکوت کنید و به صدای رادیو گوش کنید یا به مناظر اطراف توجه نمایید.

عوامل برانگیزاننده خشم

خشم یا عصبانیت را می‌توان یک حس قوی نارضایتی یا تعارض تعریف کرد که مجموعه‌ای از شرایط و فاکتورها به آن دامن می‌زنند. عصبانیت به عنوان یک حس طبیعی در وجود بشر به ما هشدار می‌دهد که در روند اوضاع یا محیط پیرامون مان مشکلی وجود دارد که نیاز به رسیدگی و توجه دارد. به گفته آرلین هیرش، مشاور کاریابی و روان‌شناسی در شیکاگو، خشم یا عصبانیت موقعی بروز می‌کند که افراد از انجام کاری که می‌خواهند منع شده یا مجبور به انجام کاری برخلاف تمایل خود می‌شوند و به عبارتی دیگر، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. با این حال، بیشتر کارمندان در محیط کار، زمانی در خود احساس عصبانیت می‌کنند که با پیشنهادهای آنان موافقت نمی‌شود. افراد ضعیف و ناکارآمد به جای آنها پاداش می‌گیرند و ارتقای شغلی می‌یابند یا افراد بالادست آنها به خاطر اموری پیش پا افتاده یا اشتباهاتی که تقصیر آنها نبوده، دست به توبیخ آنها می‌زنند. به عبارتی دیگر، عصبانیت در محیط کاری به خاطر اهانت‌های شخصی یا نادیده گرفتن حقوق کارمندان است. بیشتر کارمندان ناراضی و عصبانی، در محیط کار ترجیح می‌دهند

بسوزند و بسازند تا این که با ابراز خشم خود، وضعیت را از آنچه هست بدتر کنند. به اعتقاد آنان، از کوره دررفتن نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه می تواند خود، مشکلی را بر مشکلات بیفزاید. به عنوان مثال باعث از دست دادن کارشان یا به هم خوردن روابطشان با دیگران شود.

هیرش می گوید: «کارمندانی که نمی توانند عصبانیت خود را کنترل کنند یا با عصبانیت دیگران کنار بیایند، اغلب به حرفه خود آسیب می زنند. رو کردن این عصبانیت می تواند رابطه فرد با رئیس و دیگر همکارانش را به خطر اندازد.» به گفته روان شناسان، عدم مهار خشم و عصبانیت فردی در محیط کار در دراز مدت، فرد را به لحاظ روحی فرسوده می کند و از بازده و کارایی او در فعالیت های گروهی می کاهد. آنها همه را با خودشان دشمن می کنند و با این کار بستر مناسبی برای از دست دادن نفوذ خود در میان دیگران و حتی ابتلا به انواع بیماری های جسمی نظیر فشارخون بالا، سکت و ... را فراهم می کنند.

از سوی دیگر، سرکوب کردن خشم عواقب بدتری به دنبال دارد. با این کار، فرد انگیزه رقابت سالم در محیط کار را از دست می دهد و به نیرویی منفعل تبدیل می شود. بطور کلی می توان گفت خشم توسط رویدادهای درونی و بیرونی برانگیخته می شود. ممکن است از یک فرد مثل همکار یا رئیس تان یا رویداد گیر افتادن در ترافیک، لغو پرواز خشمگین شوید. همچنین خشم ممکن است از نگرانی یا اشتغال ذهنی درباره مشکلات شخصی ناشی شود. خاطرات رویدادهای ناراحت کننده و خشم برانگیز نیز می تواند موجب بروز خشم گردد. مابل ده علت خشم افراد را به این شکل توصیف می کند:

۱. جلوگیری از رفتار هدفمند
۲. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
۳. مورد پیش داوری یا بی مهری قرار گرفتن
۴. مورد فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
۵. تحقیر شدن احساسات، ارزشها، یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران

۶. مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی دیگران
۷. صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
۸. رفتار حاکی از بی توجهی دیگران
۹. مورد تجاوز و حمله بدنی یا کلامی قرار گرفتن
۱۰. قربانی شدن

علائم هشدار دهنده نشانه های خشم

این نشانه‌ها علائم هشدار دهند ای هستند که به شما نشان می‌دهند دارید خشمگین می‌شوید و خشم‌تان در حال افزایش است.

نشانه های خشم

۱. نشانه‌های جسمی
۲. نشانه‌های رفتاری
۳. نشانه‌های هیجانی
۴. نشانه‌های شناختی ذهنی

نشانه های جسمانی همراه با خشم

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش فشار خون
۳. گشاد شدن مردمک چشم
۴. منقبض شدن عضلات
۵. تغییر رنگ چهره سرخ شدن یا رنگ پریدگی
۶. داغ شدن یا یخ کردن
۷. بی حس شدن برخی قسم تهای بدن
۸. تغییر تنفس
۹. احساس درد در قفسه سینه

نشانه های رفتاری خشم

۱. مشت کردن دست ها
۲. عقب و جلو رفتن
۳. کوبیدن در
۴. بالا بردن صدا

نشانه های هیجانی

عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، رنجش، غرض، احساس ترک شدن، ترس، تحقیرشدن، بی حرمتی، احساس گناه، بی صبری، نا امنی، حسادت، طرد شدگی؛

نشانه های شناختی

۱. نشانه های شناختی به افکاری اطلاق می شود که در واکنش به موقعیت خشم بر انگیز به ذهن افراد خطور می کنند.
۲. وقتی فرد عصبانی می شود معمولاً رویدادها را به شیوه خاصی تفسیر می کند. به این افکار "خود گویی" می گویند. خودگویی افراد خشمگین معمولاً انتقادی و خصمانه است و منعکس کننده باور او نسبت به جهان، افراد، مکان ها و اشیا است.

نشانه های شناختی

۱. کاهش تمرکز
۲. اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل
۳. خودگویی های منفی مانند سرزنش طرف مقابل
۴. تحریف های شناختی مثل بزرگ نمایی
۵. افکار بایددار

نحوه واکنش به خشم

افراد از فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاهانه مختلفی برای برخورد با خشم استفاده می‌کنند. سه رویکرد مهم در برخورد با پدیده خشم عبارتند از: فرو خوردن خشم، ابراز خشم و خشم جابجا شده.

روش ابراز خشم شما چیست؟

آیا شما می‌دانید که شیوه ابراز خشم‌تان چیست؟ اگر نمی‌دانید، ممکن است دلیل مشکلاتی که در خانه، محل کار یا زندگی اجتماعی دارید، همین باشد. نگذارید خشم، کنترل شما را به دست بگیرد. بلکه شما باید با شناختن سه روش اصلی مهار خشم، کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. این سه شیوه عبارتند از: فرو نشاندن، بیرون ریختن و منفجر شدن و کنترل یا مهار کردن خشم.

انواع خشم؟

هرچند اکثر مردم در زندگی روزمره ممکن است از همه این روش‌ها استفاده کرده باشند، اما معمولاً هر شخص یک شیوه را نسبت به دو شیوه دیگر بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهد. این سه شیوه، مولود شرایط خارجی و محیطی و همچنین رفتارهای ژنتیکی هستند. هر خلق و خوی خاص، یک یا دو نوع از این روش‌ها را بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهد و فرهنگ، خانواده و اجتماع نیز نقش مهمی در این موضوع ایفا می‌کنند. اما مهمترین عامل در تعیین کردن روشی که هر فرد در برخورد با نزدیکترین کسان خود، مانند خانواده، به کار می‌برد، آموختن است.

روش‌های اکتسابی

تمام روش‌های ابراز خشم، روش‌های اکتسابی هستند و ما آنها را از دیگران می‌آموزیم. در نتیجه، هر نوع ابراز خشم می‌تواند با روش دیگر جایگزین شود یا فراموش شود. به این معنا که شخص می‌تواند روش خاص ابراز عصبانیت خود را تغییر داده، آنرا کنترل و هدایت کند.

فرو نشاندن

روش فرو نشاندن خشم، در اشخاصی وجود دارد که خشم را به طور کل چیزی ناپسند دانسته و سرکوب کردن آنرا کاری شایسته می‌دانند. اما خشم، احساسی خدا داده و طبیعی است که نمی‌تواند سرکوب شده یا از بین برود. در نتیجه، کسانی که خشم خود را مدام سرکوب می‌کنند، با گذشتن از مرز تحمل خود، در ناچیزترین و کوچکترین موقعیت عصبی ممکن، منفجر می‌شوند.

افرادی که از این روش پیروی می‌کنند، عادت کرده‌اند که احساس و ابراز خشم را نادیده بگیرند. آنها مدام نگران این هستند که در صورت عصبانیت، دیگران درباره آنها چه فکر خواهند کرد. مهم‌ترین دل مشغولی آنها این است که سعی می‌کنند در تمام احوال موافق دل دیگران عمل کنند و همه آنها را به دید مثبت بنگرند. ممکن است آنها سرکوب کردن خشم را به خاطر ترس از انتقام طرف مقابل به کار برند و یا اینکه قسم خورده باشند مانند والدین غضبناک خود رفتار نکنند.

بیرون ریختن و منفجر شدن

این روش درست نقطه مقابل شیوه قبلی است. چنین شخصی، برخلاف فرد سرکوب کننده، خشم خود را آزادانه و بدون کنترل ابراز می‌کند. آنها هیچ چیزی را در دل نگه نمی‌دارند و تحت تاثیر شدت موقعیت، بی‌رحمانه بر همه می‌تازند. هر کسی می‌تواند هدف حملات لفظی یا جسمی آنها باشد. آنها غالباً احساسات خود را "سیل آسا" توصیف میکنند و می‌گویند که چنان تحت تاثیر احساسات قرار می‌گیرند که نمی‌دانند در آن لحظه چه می‌کنند.

آنها معمولاً به خاطر شیوه ابراز خشم خود دچار پشیمانی و احساس گناه می‌شوند و گاهی قول می‌دهند که رفتار خود را تغییر دهند. این دسته از افراد آموخته‌اند که ابراز خشم روشی سریع و مطمئن برای رسیدن به خواسته‌ها و کنترل دیگران است. کودکان در سن کم می‌آموزند که کج خلقی و رفتاری توأم با گریه و جیغ و فریاد می‌تواند یک شکلات، اسباب بازی یا عملی شدن خواسته آنها را به دنبال داشته باشد و بزرگسالان نیز متوجه می‌شوند که عصبانیت می‌تواند موجب

شود کودکان به حرفشان گوش دهند؛ هر چند که عمر این حرف شنوی ممکن است بسیار کوتاه باشد.

آنچه در کانون افکار این اشخاص وجود دارد، نیاز به قدرت و کنترل داشتن بر دیگران است. آن‌ها بر خلاف ظاهرشان معمولاً دارای حس نا امنی و عدم قدرت هستند و غیر از مواقع ابراز خشم، خود را قوی نمی‌دانند. آن‌ها از وابستگی رنج می‌برند و هنگامی که دیگران ترک‌شان می‌کنند دچار انزوا و تنهایی شده و بیش از پیش به خشم فزاینده و انفجاری مبتلا می‌شوند.

کنترل یا مهار کردن

آخرین روش، کنترل یا مهار خشم است. شخصی که چنین روشی در ابراز خشم دارد، از میزان خشم خود آگاه است و آن‌را در راهی سازنده ابراز می‌کند. او به جای سرکوب کردن یا منفجر شدن از غضب، به احساس خود واقف است و انرژی حاصل از آنرا در راهی صرف می‌کند که منجر به یک تغییر در موقعیت یا رابطه آنها شود. برای مثال، یکی از والدین ممکن است اعلام کند: "من از این‌که تو اسباب بازی‌هایت را جمع نکرده‌ای عصبانی هستم" شخصی که خشم خود را کنترل می‌کند، گفتگو را طوری پیش می‌برد که سازنده باشد و به جای اینکه بگوید چه چیزی نمی‌خواهد، به بیان واضح خواسته خود می‌پردازد. او ممکن است به فرزندش بگوید: "من می‌خواهم که تمام اسباب بازی‌هایت را جمع کنی، در غیر اینصورت مجبور میشوم مدتی آنها را کنار بگذارم."

در این روش، والد فرزند خود را به خاطر اجرای خواسته خود خجالت نمی‌دهد و او را مقصر جلوه نمی‌دهد. روش اول ممکن است در کوتاه مدت مفید باشد. اما همکاری کودک را در دراز مدت تضمین نمیکند و علاوه بر آن موجب بروز رنجش و کینه‌توزی خواهد شد.

باورهای غلط در ابراز خشم

کسی که می‌تواند خشم خود را کنترل کند، می‌داند که جملاتی نظیر: "خشم و غضب نادرست و مذموم هستند" و یا "اگر داد بزنی خشم به پایان میرسد" واقعیت ندارند و مهمتر از همه اینکه، چنین افرادی افکار غیر منطقی و بی‌معنایی که می‌توانند موجب خشم‌شان شوند را تشخیص می‌دهند، با آنها مبارزه کرده و از ذهن خود خارج می‌کنند. آنها به خوبی متوجه هستند که چه چیزی خونشان را به جوش می‌آورد و با تمرین و ممارست توانسته‌اند در چنین برخوردهایی بهترین تصمیم را اتخاذ کنند.

راه‌های کنترل خشم در محیط کار

آیا هنوز هم از این‌که تاکنون در محیط کار از تلاش‌هایتان قدردانی نشده و ارتقای رتبه نگرفته‌اید، عصبانی هستید؟ آیا عصبانیت شما به خاطر داشتن همکارانی است که دائم با بدگویی‌ها و دخالت‌های خود، دست به تخریب وجهه شما نزد کارفرمایان می‌زنند؟ شاید وقت آن رسیده که به این خشم به عنوان یک عامل بازدارنده در محیط کار که کارایی شما را کاهش می‌دهد توجه بیشتری کنید و حداقل ریشه آن را بیابید.

شواهد نشان می‌دهد بسیاری از ما، در محیط کار، نفرت و عصبانیت را در خود سرکوب می‌کنیم. غافل از این‌که این احساسات، تاثیر منفی خود را بر زندگی شخصی و حرفه‌ای ما به‌جا می‌گذارند. ریشه‌یابی این احساس، حداقل کاری است که ما می‌توانیم به عنوان گام اول برای رهایی از آن برداریم. نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان می‌دهد از هر چهار کارمند، یک کارمند در محیط کار خود بنا به دلایل مختلف عصبانی است و در بیشتر اوقات این عصبانیت را کتمان می‌کند. این عصبانیت در آن حد نیست که به کسی آسیبی برساند، اما تاثیرات منفی آن به صورت استرس، افسردگی، دلزدگی از کار، خستگی مفرط و حتی تحریک دیگران به خرابکاری و توطئه علیه دیگران در وجود فرد نمود می‌یابد. بنابراین عصبانیت ناشی از کار یا محیط کار، نه تنها برای سازمان‌ها خطرناک است، بلکه می‌تواند

سلامت افراد را با بیماری‌هایی نظیر فشارخون بالا، سردرد و حتی ناراحتی‌های قلبی عروقی به خطر اندازد.

روش‌های مهار و کنترل خشم

این‌که چگونه و کجا خشم خود را بروز دهید به شرایط بستگی دارد. لذا افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. با این حال راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آن را به طرز صحیحی بروز دهید.

۱. کنترل زبان

هنگام خشمگین شدن نخستین مطلبی که باید به آن توجه کنید کنترل زبانتان است (یعنی هر سخنی را نگویید و اول فکر کنید). اگرچه کنترل زبان هنگام عصبانیت و خشم، سخت و دشوار است، چون برای برخی افراد کنترل دست خود که به کسی صدمه نزنند و کنترل پای خود که در مسیر خلاف گام برندارند، بسیار آسان‌تر از کنترل زبان است، اما باید بدانیم که بسیاری از گناهان و خطاها به دلیل کنترل نکردن زبان روی می‌دهد.

۲. واکنش خود را به بعد از رفع شدن عصبانیت‌تان موکول کنید.

مطمئن باشید هنگام خشم، همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد بهترین راه نیست. بنابراین با به تعویق انداختن خشم می‌توانید بهترین راه را برگزینید. لذا اگر عصبانی هستید با شمردن از ۱ تا ۵۰ واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیت‌تان موکول کنید. روان‌شناسی توصیه می‌کند: «بر خود مسلط شوید و با حفظ خونسردی، از گرفتن هرگونه تصمیم یا اقدامی در لحظه‌ای که برآشفته هستید، خودداری کنید.»

سرگرم کردن خود با افکار دیگر به شما کمک می‌کند در آن لحظه بر خود مسلط شوید و با احساسات ضد و نقیض خود کنار بیایید. وقتی بر خشم خود فائق

آمدید به جای سرزنش کردن خود، به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به خاطر داشته باشید که در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد؛ بنابراین اثبات درستی حرف یا موضع خود را به پس از رفع عصبانیت موکول کنید.

۳. نفس عمیق بکشید.

در لحظه عصبانیت چند نفس عمیق بکشید. این کار باعث خون‌رسانی بهتر به سلول‌ها و بافت‌های بدن و فعالیت بهتر مغز می‌شود. در نتیجه قادر خواهید بود بهتر مشکل خود را بررسی کنید و چگونگی مقابله واقع‌بینانه را با آن بیابید.

۴. از مسائل و مشکلات جزئی عصبانی نشوید.

وقتی از دست فردی یا چیزی عصبانی می‌شوید برای لحظه‌ای با خود تامل کنید که آیا ارزش دارد خود را به خاطر مسائل و مشکلات جزئی و پیش‌پا افتاده عصبانی کنید.

۵. اهمیت ندهید.

بسیاری از مواقع با چشم‌پوشی از برخی مسائل یا رفتارها می‌توان خود را از افتادن در دام عصبانیت نجات داد. به عنوان مثال اگر کسی در محیط کار با شما رفتار ناعادلانه‌ای داشت به جای غصه‌خوردن و سرکوب کردن خشم‌تان بسادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن اعصاب خود را فرسوده نکنید. بد نیست در اینجا به داستان کوتاهی در مورد بودا اشاره کنیم.

یک روز بودا در دهکده‌ای به موعظه می‌پرداخت. در همان حال یکی از افراد دهکده سعی داشت با ایجاد مزاحمت برای او، بودا را عصبانی کند. بودا به او گفت: «اگر به من یک تکه کاغذ بدهی و من آن را قبول نکنم، آن تکه کاغذ چه سرنوشتی خواهد یافت؟» آن مرد گفت: «نزد من خواهد ماند.» بودا رو به او کرد و گفت: «و این دقیقاً همان کاری است که من با آزار و اذیت‌های تو می‌کنم. آنها را به تو واگذار می‌کنم و به خود نمی‌گیرم.»

۶. دیدگاه‌های مختلف را مد نظر قرار دهید.

گاهی یک مساله یا مشکل از ابعاد مختلفی قابل بررسی است و با دیدگاه‌های مختلفی می‌توان به آن پرداخت. در نتیجه تصمیم‌گیری درباره درست یا غلط بودن آن، کاری بیهوده است. متفاوت بودن دیدگاه‌های طرف مقابل ما نباید باعث شود فکر کنیم او اشتباه می‌کند یا این که حق فقط با ماست.

۷. کمی قدم بزنید تا خشم‌تان فروکش کند.

در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره شما ایراد می‌گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می‌بینید که درصدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه‌ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیت‌تان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشم‌تان به خود فرصت دهید می‌توانید کنترل احساسات‌تان را دوباره به دست آورید.

۸. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید

با پرسیدن سؤال‌های مختلف وقت را بگذرانید. می‌توانید از صحبت‌های دیگران استفاده کرده و سؤالاتی از آن‌ها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می‌دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

۹. از قانون ۱۰ ثانیه‌ای استفاده کنید.

هیچ عکس‌العملی نشان ندهید. اگر می‌بینید که در یک جلسه کاری یا پشت تلفن می‌خواهید کنترل خشم‌تان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدن‌تان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

۱۰. با کسی که می‌تواند آرام‌تان کند، حرف بزنید.

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت

کنید. درست نیست که همه‌ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابد.

۱۱. برای از بین بردن عصبانیت تان ورزش کنید.

اجازه ندهید که تصویر کاری تان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترل تان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد.

۱۲. ببینید چه چیز باعث عصبانیتتان می‌شود.

آگاه باشید که در چه موقعیت‌هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می‌شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیتتان می‌شود، درصدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت‌ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود.

۱۳. همکارانتان را بشناسید.

ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف‌های آنها که برای شما مثل انتقاد می‌ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می‌توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

۱۴. واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید.

زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۱۵. خود را برای حفظ آرامش آماده کنید.

زمانی که می‌خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می‌توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

۱۶. شروع به نوشتن کنید.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می‌کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید. هیچگاه به دیگران بی‌احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوت‌مان را بگیرد. قبل از ارسال هر متن نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدیدنظر کنید.

۱۷. بجای داد زدن حرف بزنید.

در مورد چیزی که دارید می‌گویید کمی فکر کنید و صدای‌تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل‌تان هم می‌گوید گوش کنید.

۱۸. در پایان هر روز خشم‌تان را دور بیندازید.

یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت‌های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می‌برید. با دوستان‌تان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرستان را از بین خواهید برد.

۱۹. برای طغیان‌های عصبی خود عذرخواهی کنید.

با وجود اینکه قصد بدی نداشته‌اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیت‌تان باعث شده که به کسی بی‌احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی

بیاورید، فقط گفتن «من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم» کافی است تا همه سوء رفتارها را از بین ببرد.

۲۰. مثل یک انسان رفتار کرده و جلو بروید.

مدیران خوب با شخصیت‌های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می‌توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت‌هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علائم عصبانیتان، می‌توانید آسان‌تر بر آنها چیره شوید؛ حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سال‌ها طول می‌کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود، اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

۲۱. به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید.

بعد از اینکه عصبانیت‌تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیب‌ها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟

۲۲. موقعیت را بپذیرید.

برخی چیزها را نمی‌توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا آنها سازگار شوید.

۲۳. به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شما می‌شود که این خود موجب افزایش فشار خود شما می‌شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می‌اندازد.

۲۴. تصمیم نگیرید.

توصیه می‌شود در هنگام خشم به هیچ وجه تصمیم نگیرید. زیرا هنگام عصبانیت با عقل و منطق تصمیم نمی‌گیرید.

۲۵. عوارض خشم و عصبانیت

وقتی نمی‌توانیم عصبانیت خود را کنترل نماییم، از چند جهت دچار آسیب می‌گردیم:

۱. عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد. زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.
۲. عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیح‌شان می‌گردد.
۳. عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.
۴. عصبانیت به معنای از دست دادن کار است؛ زیرا روابط را نابود می‌کند.
۵. همچنین عصبانیت به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرم‌تر می‌توان موفقیتی در پی داشت.
۶. عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می‌گردد (و این رابطه دو طرفه است. عصبانیت منجر به افزایش استرس و استرس موجب عصبانیت بیشتر است).
۷. در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات بسیاری می‌گردیم. زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می‌باشد.

❖ فهرست منابع

۱. محمدخانی، پروانه/ فرزندان خجالتی یا پرخاشگر/ نشر قطره، چاپ اول ۱۳۸۸.
۲. کربلایی علیگل، مریم/ کنترل خشم در خانواده/ ناشر حدیث راه عشق، چاپ چهارم ۱۳۸۸.
۳. حامدی، ربابه/ کنترل خشم (علل، پیامدها و راهکارها)/ نشر قطره، چاپ چهارم ۱۳۸۹.
۴. کریس ال. کلینکه/ مجموعه کامل مهارت‌های زندگی/ مترجم دکتر شهرام محمد خانی.
۵. اکبری، ابوالقاسم/ مشکلات نوجوانان و جوانان/ چاپ دوم نشر ساوالان، سال ۱۳۸۱.
۶. نلسون، ریتاولکس، الن سی، ایزارائل/ اختلالات رفتاری کودکان/ مترجم محمد تقی منشی طوسی، انتشارات آستان قدس رضوی مشهد، چاپ چهارم ۱۳۶۹.
۷. نوابی نژاد، شکوه/ رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و راه‌های پیشگیری و درمان/ انتشارات انجمن اولیاء و مربیان ۱۳۷۲.
۸. انیل، هلن/ کنترل و مهار خشم/ ترجمه اکبر فرشید نژاد، سینا کلیمیان. انتشارات فرهنگی مردم ۱۳۸۲.
۹. روانکاو، نصرت اله/ فرهنگی جامعه روانشناسی و روان پزشکی/ انتشارات فرهنگی معاصر ۱۳۸۰.