**کنترل خشم**

خشم مانند شادی، ترس، غم و لذت، هیجانی طبیعی محسوب می­شود که همه انسان­ها آن را تجربه میکنند. اما از کودکی به ما یاد داده­اند که ابراز خشم و عصبانیت خوب نیست و نباید عصبانی شد، در حالیکه این حق هر انسانی است که احساسهایی چون عصبانیت، شادی و ... را تجربه نمایند.

در مورد بعضی­ها 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 مرتبه چنین چهره­ای را می­بینیم. برای درک منشاء خشم و عصبانیت شاید بهتر باشد نگاهی تازه به آن بیاندازیم و به خودمان یا اطرافیان که کماکان دچار خشم ­اند کمک کنیم.

دکتر قهاری معتقدند که عصبانی شدن یکی از هیجانات طبیعی بشر بوده و رفتاری موجه است.

آن چیزی که عصبانیت و خشم را ناموجه می­کند خشمی است که به رفتار آسیب ­زا تبدیل می­شود و پرخاشگری را بوجود می­آورد بویژه اگر بصورت کلامی مثل بد و بیراه گفتن و فریاد کشیدن باشد یا غیر کلامی بصورت درگیری فیزیکی و خرابکاری باشد که در هر دو صورت غیرطبیعی محسوب می­شود. گاهی هم افراد خشم خود را بصورت غیر مستقیم ابراز می­کنند مثل اخم کردن، قهر کردن، پشت کردن، تعلل در کار و غیبت کردن که بدلایل مختلف هیچ کدامشان موجه نیستند.

عوامل زیادی باعث خشم و عصبانیت می­شوند و با توجه به تفاوتهای فردی، عواملی هم که باعث خشم و عصبانیت می­شوند نیز متفاوت­اند. ولی بطور کلی می­توان این عوامل را در دو دسته در نظر گرفت:

1- عوامل بیرونی: شامل عواملی که در محیط اتفاق می­افتند مثل معطلی در صف، ترافیک، گرما، نقض حقوق فردی و اجتماعی و ...

2- عوامل درونی شامل تجربه­ها، یادگیری­ها و کلاً شخصیت خودمان می­شوند، جا دارد.

عصبانیت زمانی بروز پیدا می­کند که از رسیدن به آنچه خواسته­ایم ناکام شویم، مورد ظلم قرار بگیریم، مسخره، تحقیر و یا فریب داده شویم، مورد بی­اعتنایی و یا آسیب عمدی ـ غیر عمدی قرار بگیریم و یا افکار و عقاید و باورهایمان مورد هجوم قرار گیرد.

وقتی فرصتی برای تحلیل وضعیت و ارائه واکنش منطقی به موقعیت نداریم، ترجیح میدهیم واکنش آنی و غیرمنطقی ابراز کنیم اما در بسیاری از موارد از طریق عصبانیت یا خشم نتیجه دلخواه و هدف مورد نظر دست نمی یابیم و در ثانی واکنشهای اینچنین آنی و ناگهانی باعث کاهش اعتماد بنفس و عزت نفس فرد می شود مخصوصاً وقتی فرد متوجه بشود عصبانیت دلیلی نداشته است. مدیریت خشم در واقع به فرد کمک می کند تا یاد بگیرد چطور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند.

دکتر قهاری درباره تفاوت در علت عصبانیت افراد می گویند: تلقی و نگاه فرد نسبت به محرکهای بیرونی به ایجاد تناقض در فرد منجر می شود و او را عصبانی می کند، علاوه بر این بحرانهای خانوادگی، فشارهای اقتصادی، مسائل اجتماعی، استرس های شخصی، سطح برانگیختگی فرد را بالاتر می برد بهمین دلیل روزانه شاهد دعوا و مرافعه در سطح بسیار وسیعی از محیط کار، خیابان و خانه هستیم که علت آنها غالباً موضوعی نسبتاً پیش پا افتاده می باشد.

لازمه کنترل خشم ابتدا درک منشأ و نشانه های این هیجان و سپس شناسایی عوامل مؤثر در شکل گیری آن است، مثل اینکه خشم هم مانند هر هیجان دیگری در فرد روی فکر و بدنش تأثیراتی می گذارد.

افکاری که در زمان خشم در ذهن ما بوجود می آیند یک وجه متشابه دارند و آن محتوای منفی آنهاست. نمونه ای زا این افکار « با این کارش، با این حرفش، ..... منو تحقیر کرد...... باید حالش را جا بیاورم، اگر سکوت کنم یعنی کم آورده ام، ترسیده ام.

همین الان جوابش را ندهم آدم نمی شود، پررو می شود.

اگر داد بزنم سر جایش می نشیند و می ترسد.»

همراه با این افکار تغییراتی در بدنمان نیز رخ می دهند، یعنی احساس گر گرفتگی می کنیم و داغ می شویم ـ ضربان قلبمان تند و سریع می شود، صورتمان سرخ شده و اندامهایمان بویژه دستها و پاهایمان به لرزه می افتد.

برای کنترل خشم بایستی نشانه های آن را شناسایی کرده و میدانیم که گاهی خشم، ریشه در مشکلات جسمی و روانی دارد مثل افسردگی، سوءظن و بدبینی، اعتیاد به مواد مخدرـ بیماریهای مزمن همراه با درد ـ وسواس و اعتماد به نفس پایین.

برخی از افراد در مقایسه با دیگران در زندگی روزمره شان ابراز خشم بیشتری دارند که آنرا ناشی از ویژگیهای شخصیتی شان می دانند بنابراین لازم است که سبک زندگی این افراد تغییر کند چرا که در زندگی روزمره محرکها و مسائل زیادی وجود دارندکه باعث خشم می شوند.

به عقیده متخصصین علوم رفتاری و روانشناسان با آموزش مهارتهای کنترل خشم می توان از وقوع بسیاری از ناهنجاریها و جرائم در جامعه پیشگیری کرد.

افرادی که از کنترل تکانه ضعیفی برخوردارند و به عبارت دیگر زود از کوره در می روند در دراز مدت مستعد بیماریهای قلبی ـ عروقی، گوارشی، نارسایی سیستم عصبی، تشدید علائم بیماری موجود در بدن، آرتروز و حتی مشکلات پوستی می شوند.

در نگاه اول به نظر می رسد که در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز، دو رده بیشتر نداریم:

1. **سرکوب کردن خشم**
2. **ابراز خشم**

بسیاری از یافته های پژوهشی نشان می دهند که سرکوب دائمی خشم به عنوان تنها روش مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز، پیامدهای روانشناختی ناخوشایندی را بدنبال خواهد داشت، افسردگی رایج ترین مشکل ناشی از این شیوه است، در ضمن این نوع راهکار مواجهه با خشم می تواند در طولانی مدت منجر به مشکلاتی همچون تضعیف سیستم ایمنی و احتمال ابتلا به بیماری های عفونی و جسمی شود.

بنابراین به نظر می رسد که ابراز خشم مناسبترین راهکار باشد اما ابراز این هیجان بایستی به شکلی باشد که نه خودمان آسیب ببینیم و نه دیگران چون برخی افراد گاهاً در هنگام بروز خشم رفتارهایی چون پرت کردن وسایل، هل دادن یا ضربه زدن / برخورد فیزیکی با افراد / رفتارهای منفعلانه ( قهر، سکوت، قیافه و ژشتهای تهدیدآمیز و ...) نشان می دهند.

فنون متفاوت در جهت کنترل و ابراز خشم:

1- بررسی موقعیت و علت خشم شامل پرسیدن اینکه آیا این کار را به عمد انجام داد؟ آیا این مسئله ارزش عصبانی شدن را دارد؟ آیا اگر خودم همین کار را را کرده باشم چه انتظاری دارم؟...این مهارت به ما نشان می­دهد که همه ما خواسته­ها و تقاضاهای غیر منطقی از زندگی داریم و انتظار داریم همه همیشه با ما خوب رفتار کنند چون اگر اینطور نباشد ما عصبانی می­شویم.

**نتیجه:**

1- خواسته­های غیر منطقی خود را بشناسیم و آنها را به خواسته­های منطقی و واقع بینانه تبدیل کنیم.

2- استفاده از روشهای خود آرامسازی در حین عصبانیت شامل: تنفس آرام و عمیق، آرام کردن اعضای بدن، نوشیدن آب، دوش گرفتن، راه رفتن،ترک محیط، شمردن تا عدد20، تلقین جملاتی مثل: این نیز بگذرد، عمدی نبوده است، موضع را بزرگ نکن.

3- حواسمان باشد در حین عصبانیت از جملاتی که بار احساسی شدید دارند استفاده نکنیم مثلاً نگوییم از تو متنفرم.... بلکه بگوییم تو خیلی ناراحتم کردی.

روانشناسان توصیه می کنند در هنگام مواجهه با فرد خشمگین با هیجان خشم او همدلی کنیم و بگوییم می دانی عصبانی هستی اما در قبال واکنشهای رفتاری نامناسب وی جرأت ورزانه واکنش نشان می دهیم و با احترام به وی می گوییم شما اجازه نداری توهین کنی و یا تحقیر کنی ـ فرد خشمگین با این جمله احساس می کند عصبانیت اش به رسمیت شناخته می شود اما رفتارش نه، که این می تواند به آرامش وی منجر شود.

**خلاصه ی راهکارهایی جهت کنترل خشم:**

اجتناب از بلند کردن صدا / نفس عمیق / از کلمات نامناسب استفاده نکنید / نوشیدن یک لیوان آب خنک / ورزش کردن / صحبت کردن با یک دوست.

نکات ضروری که رعایت آنها لازم است و کمک می کند وقتی آنها را انجام دهید آستانه تحملتان بالاتر برود:

هر روز ورزش کنید / خواب کافی داشته باشید / درباره احساسات خودتان بنویسید / به مکان ساکت و آرام بروید / به کارهای مورد علاقه تان بپردازید / شیوه های خود آرام سازی را فرا بگیرید.

**گرد آوری: ماندانا هاشمی (كارشناس ارشد روانشناسي باليني)**

**حروف چينی و چاپ: سید امير ضرابی**

**آدرس: تهران- شهرري- امين آباد- مركز آموزشي درماني روانپزشكي رازي**

**تلفن: 29 - 33401220**



**دانشگاه علوم بهزيستي و توانبخشي**

**مركزآموزشي، درماني، روانپزشكي رازي**

**واحد روانشناسي**

****

**کنترل خشم**