



مهارت کنترل خشم

نگارش: بیژن قربانی

مشاوره ستاد پرورش استعدادهای علمی دانشجویان

مقدمه:

ما واژه‌های زیادی را به کار می‌بریم که نشان دهنده یک احساس درونی و هیجانی هستند و دارای یک معنای مشترک هستند واژه‌هایی مانند پرخاشگری، خشم، خسونت، عصبانیت و . . . همگی ما می‌دانیم که خشم چیست؟ و همگی آن را چه به صورت رنجشی زودگذر و چه به شکل عصبانیتی تمام عیار تجربه کرده‌ایم. خشم، یک احساس کاملاً طبیعی است، اما هنگامی که از کنترل خارج می‌شود و حالت مخرب به خود می‌گیرد، مشکل‌هایی را به بار می‌آورد: این قبیل مشکل‌ها می‌تواند در محیط کار، روابط فردی و بین فردی، محیط مدرسه، سایر روابط اجتماعی و در نهایت، کل زندگی تأثیر گذار باشد. خشم، حتی می‌تواند باعث شود که شما احساس کنید تحت فرمان و اراده یک حس قدرتمند، غیرقابل پیش‌بینی و غیر قابل کنترل قرار دارید. گفته می‌شود که ما در پرخاشگری با حیوانات رده‌های پایین شریکیم، از این رو گفته می‌شود که پرخاشگری آدمی یک رفتار ویژه نوع است. مفهوم صفتی این نقطه نظر آن است که چون ما طبیعتاً موجودهای پرخاشگری هستیم پس زد و خورد، جنگ و تخریب بخش عمده‌ای از تاریخ آدمی در روی سیاره زمین بوده است و ادامه خواهد داشت.

جدول (۱) برخی از شکل‌های پرخاشگری آدمی.

نوع پرخاشگری	مثال‌ها
بدنی - فعال - مستقیم	زخمی کردن، مشت زدن، یا ترور کردن یک شخص
بدنی - فعال - غیرمستقیم	گذاشتن تله انفجاری برای شخص، اجیر کردن.
بدنی - نافعال - مستقیم	ممانعت بدنی یک شخص از به دست آوردن هدف مورد نظر.
بدنی - نافعال - غیرمستقیم	امتناع از انجام اعمال ضروری.

خشم چیست؟

خشم، حالتی عاطفی است که از نظر شدت، با خشم ملایم، عصبانیت و خشم جنون‌آمیز، تفاوت دارد. خشم نیز مانند سایر هیجان‌ها، با تغییرهای فیزیولوژیکی و بیولوژیکی همراه است. وقتی که عصبانی می‌شوید ضربان قلب و فشار خونتان بالا می‌رود و نیز سطح انرژی هورمونی، آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می‌یابد. شما احساس‌ها و هیجان‌های زیادی دارید. در زمان‌های مختلف شما ممکن است خوشحال، غمگین یا حسود باشید. خشم فقط یکی از احساس‌هایی است که شما دارید، بسیار خوب است که شما در زمان لازم عصبانی باشید، در واقع مهم است که بعضی وقت‌ها عصبانی می‌شوید، اما خشم باید به شکل صحیح بروز داده شود. از بعضی جهات شما شبیه قابلمه آب جوش می‌شوید که در آن گذاشته شده است، اگر بخار راه خروج نداشته باشد، آب در نهایت می‌جوشد و در قابلمه را کنار می‌زند و وقتی این حالت برای شما اتفاق بیفتد برای اطرافیان شما خوشایند نخواهد بود. خشم می‌تواند به وسیله رویدادهای داخلی یا خارجی ایجاد شود. شما می‌توانید از

یک شخص خاص عصبانی باشید (مانند همکاران یا دوستان و . . .) یا از یک اتفاق خاص (یک راهبندان، کنسل شدن یک پرواز و . . .) یا اینکه خشمگینان ممکن است به خاطر نگرانی یا غصه خوردن درباره مشکل‌های شخصی‌تان باشد. به یادآوردن حادثه‌های تکان دهنده و عصبانی کننده نیز می‌تواند آغاز کننده احساس خشم باشد. راه‌های زیادی وجود دارد که مردم خشم را احساس کنند. وقتی عصبانی هستید بدنتان به شما می‌گوید. آیا شما سریع نفس می‌کشید، چهره شما قرمز می‌شود، عضله‌های شما سفت می‌شود، مشت‌های شما محکم‌تر می‌شود، آیا می‌خواهید چیزی را بشکنید؟ یا شخصی را کتک بزنید؟ خشم ممکن است شما را وادار به داد و فریاد کردن به اطرافیان‌تان حتی کسانی که خیلی دوستشان دارید بکند.

بیان خشم

راه طبیعی برای بیان خشم، واکنش پرخاشگرانه است. خشم، یک واکنش طبیعی سازشی در مقابل تهدیدهای است و اغلب الهام‌بخش رفتارها و احساس‌های اغلب پرخاشگرانه‌ای است که به ما اجازه می‌دهند بجنگیم و هنگامی که به ما حمله می‌شود از خودمان دفاع کنیم. بنابراین مقدار معینی از خشم برای بقای ما، الزامی است. از سوی دیگر، از نظر فیزیکی ما نمی‌توانیم بر هر شخص یا چیزی که ما را خشمگین یا ناراحت می‌کند، مقابله کنیم. بعضی از مردم خشم خود را در درون خودشان نگه می‌دارند. اگر شما چنین بکنید ممکن است سردرد یا معده دردی که به شما آسیب برساند بگیرید. شما ممکن است احساس ناخوشایندی داشته و شروع به گریه بکنید. خوب نیست خشم خود را پنهان کنید، باید راهی پیدا کنید که به شما امکان بدهد بدون اینکه به خودتان یا دیگران آسیبی برسانید عصبانیت خود را نشان دهید. قانون‌ها، هنجارهای اجتماعی و عرف، محدودیت‌هایی را برای ما ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند که میزان تسلط بر خشم خود را افزایش دهیم. مردم تنوعی از فرآیندهای آگاهانه را در مواجهه با احساس خشمشان به کار می‌برند. سه رویکرد اصلی عبارتند از بیان، سرکوب و فرونشاندن خشم. بیان احساس خشمگینان با حالت حق‌طلبانه - نه پرخاشگرانه - سالم‌ترین راه برای بیان خشم است. به این منظور، شما باید نیازهای خود و چگونگی برآورده کردن آن‌ها، بدون آسیب رساندن به دیگران را بیاموزید. حق طلب بودن به معنی پررو و سمج و پرتوقع بودن نیست بلکه به معنی محترم بودن با خود و دیگران است. رویکرد دیگر، سرکوب کردن خشم و بنابراین تغییر یا هدایت مجدد آن است. این رویکرد زمانی روی می‌دهد که شما خشمگینان را کنترل کنید و فکر کردن درباره آن را متوقف سازید و بجای آن بر روی یک چیز مثبت، تمرکز کنید. هدف، جلوگیری یا سرکوب کردن خشمگینان و تغییر آن به شکل یک رفتار سازنده‌تر است. نکته حایز اهمیت و در عین حال خطرآفرین در مورد این نوع واکنش، این است که اگر به خشمگینان اجازه داده نشود در بیرون بیان شود، به درونتان باز می‌گردد. خشم به درون بازگشته ممکن است سبب تنش بالا (*Hypertension*)، فشار خون بالا یا افسردگی شود. خشم بیان نشده می‌تواند مشکلات دیگری نیز به بار آورد. از دیدگاه آسیب‌شناختی خشم، می‌توان گفت که خشم، باعث ایجاد رفتار تهاجمی - منفعل (بازگشت به مردم به‌طور غیرمستقیم بدون آنکه دلیل را به آن‌ها بگوییم، بجای مواجه شدن مستقیم با آن‌ها) باشد، یا به یک گرایش خصمانه و بدبینانه منتهی شود. افرادی که مرتب دیگران را کوچک می‌کنند، از هر چیزی انتقاد می‌کنند و اظهار نظرهای بدبینانه‌ای دارند، یاد نگرفته‌اند که چگونه خشمشان را به‌طور سازنده بیان کنند. تعجبی ندارد که آن‌ها احتمالاً روابط اجتماعی موفق‌تری ندارند. نهایتاً، شما می‌توانید از درون، خود را آرام کنید. این به معنی فقط کنترل رفتار بیرونی‌تان نیست بلکه کنترل واکنش‌های درونی‌تان،

اقدام برای کاهش ضربان قلبتان، آرام کردن خود و اجازه دادن به فروکش کردن احساس‌هایتان را نیز در بر می‌گیرد.

چرا برخی افراد عصبانی‌تر از دیگرانند؟



برخی افراد واقعاً آتشی مزاج‌تر از دیگرانند، آن‌ها راحت‌تر از سایر افراد عصبانی می‌شوند و عصبانیتشان شدیدتر از دیگران نیز است. عصبانیتشان را آشکارا و با صدای بلند نشان می‌دهند، خشمشان دائمی است و همواره عبوسند. افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند همیشه دشنام نمی‌دهند یا چیزهایی را پرت نمی‌کنند، گاهی آن‌ها از نظر اجتماعی عقب‌نشینی می‌کنند، اخم می‌کنند یا از نظر جسمی بیمار می‌شوند. افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند دارای اختلالی هستند که برخی

روان‌شناسان آن را «**تحمل کم در برابر درماندگی**» می‌نامند. به زبان ساده این اختلال بیان می‌کند که افراد نباید خود را مجبور کنند که نسبت به درماندگی، ناراحتی، یا رنجیدگی تمایل پیدا کنند. آن‌ها امور را گام‌به‌گام انجام نمی‌دهند و اگر شرایط تا حدودی برای آن‌ها بد شود، مطمئناً بسیار خشمگین می‌شوند؛ مثلاً وقتی که یک اشتباه جزئی در کارشان، پیدا می‌شود. چه چیزی این افراد را این‌چنین می‌سازد؟ این موضوع می‌تواند دلایل ژنتیکی یا فیزیولوژیکی داشته باشد؛ شواهدی وجود دارد که برخی بچه‌ها، عصبانی و زودرنج متولد می‌شوند و به‌طور مادرزادی زود عصبانی می‌شوند و این نشانه‌ها از سنین بسیار پایین ظاهر می‌شوند. آموزش‌هایی که افراد می‌بینند تا با خشم مقابله کنند ممکن است یکی دیگر از دلایل باشد. اغلب، خشم، مفهومی منفی تلقی می‌شود، بسیاری از ما آموخته‌ایم که بیان نگرانی، افسردگی یا سایر احساس‌ها، بسیار خوب است اما بیان خشم خوب نیست. نتیجتاً، نیاموخته‌ایم که چگونه خشم را اداره کنیم یا بستری برای بروز سازنده آن فراهم کنیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیش‌زمینه‌های خانوادگی نقش مهمی را در این راستا ایفا می‌کنند. معمولاً افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند از خانواده‌هایی می‌آیند که مخرب و بی‌نظم می‌باشند و در ارتباط‌های عاطفی - اجتماعی، روابط درون خانوادگی و ... مهارت ندارند.

آیا بیرون دادن خشم خوب است؟

امروزه روان‌شناسان می‌گویند که این باور، نادرست و خطرناک است. برخی افراد از این نظریه برای آسیب رساندن به دیگران استفاده می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که «**لجام گسیخته بودن**» (*Letting it rip*) با خشم، معمولاً خشم و غضب را شدیدتر می‌کند و هیچ کمکی در حل مشکل به شما (یا شخصی که شما از دستش عصبانی هستید) نمی‌کند. بهتر است بفهمید که چه چیزی باعث ایجاد خشم در شما می‌شود، سپس راهبردهایی را برای متوقف کردن آغازگرهای خشم‌تان بیابید. آیا تا حالا کنترل خود را از دست داده‌اید، آیا داد زدید، فریاد کشیدید یا خواستید یک نفر را بزنیید؟ هر کسی عصبانی می‌شود. ممکن است شما خونسردی خود را از دست داده و از کوره در بروید. خشم می‌تواند چیز خوبی باشد. وقتی رفتار غیرمنصفانه‌ای

با بچه‌ها می‌شود، خشم می‌تواند به آن‌ها کمک کند که روی پای خودشان بایستند. یاد گرفتن نحوه برخورد با این احساس‌های قوی کار سختی است.

چه چیزی شما را عصبانی می‌کند؟

خیلی چیزها ممکن است افراد را عصبانی بکند. ممکن است زمانی که بعضی چیزها طبق نظر شما نیست عصبانی شوید. شاید از خودتان عصبانی شوید که چرا کارها را به موقع یا زمانی که زمان را از دست می‌دهید، انجام می‌دهید. وقتی شما برای رسیدن به هدف موقعیت سختی دارید، ممکن است ناامید شوید و همین ناامیدی شما را عصبانی کند. افرادی که شما را اذیت می‌کنند ممکن است شما را به اسم‌هایی صدا بزنند که شما را عصبانی کند. ممکن است از دست والدین خود عصبانی شوید. بدتر از آن زمانی است که به خاطر کاری که نکرده‌اید مقصر شناخته می‌شوید. شاید شما عصبانی شوید بدون آنکه بدانید چرا عصبانی هستید که این مساله مهمی است.

چه می‌توانم بگویم وقتی یک نفر عصبانی است؟

کسی که عصبانی است ممکن است حالت تهاجمی داشته باشد یا با شما صحبت نکند. او ممکن است ساکت شود و کناری بنشیند. بعضی‌ها فریاد می‌کشند و سعی می‌کنند یک نفر را بزنند یا به هر چیزی که اطراف آن‌ها است آسیب برسانند. اگر شخصی عصبانی است هر چه سریع‌تر از او فاصله بگیرید به محض اینکه فاصله گرفتید بایستید و فکر کنید و سعی کنید بفهمید که چه چیزی او را عصبانی کرده است آیا شما ممکن است موقعیت را بهتر کنید؟ آن فرد چه احساسی دارد؟ زمانی که فرد آرام‌تر شد سعی کنید با او صحبت کنید و به حرف‌های او گوش کنید.

مدیریت خشم

هدف از مدیریت خشم، کاهش احساس‌های عاطفی و تحریک‌های فیزیولوژیکی است که خشم، آن‌ها را ایجاد می‌کند. شما نمی‌توانید از چیزها یا افرادی که شما را خشمگین می‌سازند خلاص شوید یا دوری کنید، شما همچنین نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه واکنش‌هایتان را کنترل کنید. وقتی عصبانی شدید کنترل خود را از دست ندهید. با خالی کردن عصبانیت خود سر دیگران مشکل شما حل نمی‌شود به جای آن قبول کنید که عصبانی هستید و سعی کنید بفهمید چرا؟ چه کار می‌توانید بکنید که از بروز دوباره آن جلوگیری کنید؟ صحبت درباره عصبانیت با دیگران مثل همسر، پدر و مادر یا اقوام به شما کمک می‌کند. وقتی درباره عصبانیت خود صحبت می‌کنید احساس‌های بد از شما دور می‌شوند. هرگز عصبانی نشدن غیر ممکن است. به جای آن به یاد داشته باشید که وقتی عصبانی هستید چطور عمل کنید می‌توانید موقعیت بهتری داشته باشید اجازه ندهید خشم شما را کنترل کند شما کنترلش کنید.



به ازای هر ده دقیقه عصبانیت، ۶۰۰ ثانیه شادی را از دست می‌دهید.

راهبردهای عملی مقابله با عصبانیت و خشم

۱- گفتن عبارت "ایست"

زمانی که عصبانی هستید، می‌توانید به خودتان بگویید "ایست"، "صبر کن". این فرمان باعث می‌شود که شما بتوانید تا حدودی از اسیر بودن در دست احساساتتان رهایی پیدا کنید و موقعیت را بهتر ارزیابی کنید.

۲- تنفس عمیق

این موضوع مورد تأیید است که عموماً خشم و عصبانیت یک پدیده‌ی روانی صرف نیست، چرا که اجزاء جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد؛ فشار خون، ضربان قلب، تعداد نفس‌ها، دمای بدن و سرعت سوخت و ساز، متغیرهای جسمانی‌ای هستند، که هنگام عصبانیت به علت فعالیت دستگاه سمپاتیک، افزایش می‌یابند. از بین متغیرهای فوق، تنفس فعالیتی است که می‌توان سریعتر بر آن تمرکز کرد و به وسیله دم و بازدم عمیق (تنفس عمیق) فعالیت آن را کنترل کرد. معمولاً تنفس عمیق باعث می‌شود که ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون هم پایین بیاید و بدین ترتیب می‌توان با تنفس عمیق، عوامل فیزیولوژیک موثر در تشدید خشم و عصبانیت را کنترل کرد. هر گاه فرد بتواند هیجاناتش را تا حدودی کنترل نماید، آن گاه بهتر می‌تواند در خصوص پاسخ‌های مناسب و راه‌حل‌های مناسب بیاندیشد.

۳- شمردن اعداد

زمانی که عصبانی هستید توصیه می‌شود از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید. شمارش اعداد باعث می‌شود که شما کمی از موقعیت فاصله گرفته و شدت انرژی منفی حاصل از عصبانیت در وجود شما کاسته شود.

۴- تلقین برخی جمله‌ها

در حین مقابله با یک وضعیت ناخوشایند می‌توانیم به خود گوشزد کنیم که:

"آرام باش و آرام باقی بمان"

"موضوع را زیاد بزرگ نکن"

"این را درس عبرتی بدان"

"یک نفس عمیق بکش، خونسردیت را حفظ کن و فکرت را به کار بینداز"

در این میان یادمان باشد که اگر موفق شدیم، پاداشی برای خود در نظر بگیریم. این پاداش بهتر است به شکل خرید هدیه‌ای هر چند ناچیز مثل یک شاخه گل باشد. اما حتی با گفتن جمله‌ای به خود نیز، می‌توانیم خودمان را تشویق کنیم. مثلاً "بلد نیستیم، ولی از عهده‌ی این کار خوب برآمدم. آن قدرها هم که فکر می‌کردم سخت نبود. دارم روز به روز بهتر می‌شوم. وقتی قادرم احساساتم را کنترل کنم احساس خوبی نسبت به خودم پیدا می‌کنم."

۵- خواندن یک بیت شعر یا یک جمله

به خاطر آوردن یک بیت شعر یا یک جمله نیز می‌تواند از شدت فشار روانی حاکم بر شما بکاهد.
”زندگی جویبار خاطره‌هاست تلخ و شیرین زندگی زیباست“
”این نیز بگذرد“

۶- ترک موقعیت

یکی از راه‌های کنترل عصبانیت‌ی ترک موقعیت برانگیزاننده عصبانیت است. با ترک موقعیت، شما به خود فرصت فکر کردن می‌دهید و می‌توانید به موقعیت فراسوی نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. در چنین شرایطی، اگر مخاطب شما فرد خاصی است، می‌توانید از او بخواهید تا در زمان دیگری در مورد مسأله‌تان صحبت کنید. اما در پاره‌ای اوقات هنگام رویارویی با موقعیت‌های برانگیزاننده عصبانیت، شما نمی‌توانید موقعیت را به طور کامل ترک کنید، ولی می‌توانید برای چند دقیقه‌ای از موقعیت خارج شده، هوایی تازه کنید، قدمی بزنید، در صورت امکان آب نوشیده و سپس به موقعیت باز گردید. به‌طور کلی تکنیک‌های رفتاری کوتاه مدت کنترل هیجان‌ها را می‌توان به ساختاری شبیه چراغ راهنمایی تشبیه نمود. و آن را تکنیک چراغ راهنما نامید. این تکنیک گام‌های لازم برای کنترل و مهار احساس‌های را به‌صورت برجسته نشان می‌دهد.

تکنیک چراغ راهنما



این روشی بسیار ساده و فوری برای کاهش احساس خشم است. این روش به‌طور خلاصه به افراد کمک می‌کند تا میزان زیادی از خشم خود را کنترل نمایند.

۱- چراغ قرمز: ایست، چند نفس عمیق بکشید، سعی کنید خود را آرام سازید.

۲- چراغ زرد: به معنی احتیاط است. این علامت بیانگر آن است که شما هنوز کاملاً بر خود مسلط نشده‌اید و باید مواظب باشید که به خود و دیگران صدمه نزنید. پس در این مرحله فقط باید خوب فکر کنیم، چرا ناراحتیم؟ چرا غمگین هستیم؟ چرا عصبانی شده‌ام؟ و چه‌طور می‌توانم ناراحتی خود را به‌شکل صحیحی ابراز کنم. علاوه بر این، در این مرحله می‌توانیم درباره‌ی راه‌حل‌های متعدد فکر کرده و قبل از عملی کردن هر راه‌حل پیامدهای آن را در نظر بگیریم.

۳- چراغ سبز: نشان می‌دهد که ما آرام هستیم و می‌توانیم با کسی که ما را عصبانی یا آزرده خاطر و غمگین کرده صحبت کنیم و ناراحتی خود را ابراز نماییم.

به‌عبارت دیگر چراغ سبز بدین معناست، که شما می‌توانید حرکت کنید و بهترین نقشه‌ی خود را عملی سازید.