

مهارت‌های زندگی

# خشم مهارت کنترل



سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران استان مرکزی  
معاون تعاون و امور اجتماعی  
اداره‌ی مددکاری و مشاوره



خشم صاحبش را تباه می‌سازد.

«امام علی (ع)»

## مقدمه<sup>۱</sup>:

خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون وار در نوسان است.

خشم احساسی است که همه، آن را به خوبی می‌شناسند و واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود و همه‌ی ما ناگزیر در طول زندگی با موقعیت‌هایی روبرو می‌شویم که ما را خشمگین می‌کنند.

ویژگی خشم این است که در عین حالی که جزئی از زندگی است، نمی‌تواند ما را از رسیدن به هدف‌هایمان باز دارد.

خشم در طی دوره‌های گذشته مکانیسمی بود که بقای بشر را به دنبال داشت، ولی واقعیت این است که قانونمندی جوامع انسانی کارکرد خشم را به شدت تحت تأثیر قرار داده است.

امروزه مسیر جوامع انسانی به سمتی است که حیات فرد را در زمره‌ی ارزشمندترین موهبت‌ها قرار داده است و هر عاملی که این حیات را به مخاطره بیندازد قطعاً در انزوا قرار خواهد گرفت. ما در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که در مسیر سیل، سد بزنیم و از انرژی آن در جهت تولید برق، آب آشامیدنی و آبیاری زمین‌های کشاورزی استفاده کنیم. بدین ترتیب اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم، کنترل ما را به دست خواهد گرفت. تاریخ نشان می‌دهد که جامعه بشری از سیل کنترل نشده‌ی خشم آسیب‌های فراوانی دیده است.

### علل خشم

اعتقاد شایع بر این است که ما معمولاً توسط دیگران و یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم، ولی به نظر می‌رسد که بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت، فیلترهایی به شرح زیر وجود دارد:

#### ۱- فیلترهای محیطی :

محیطی که وقایع ناخوشایند یا محرک‌های بیرونی خشم برانگیز در آن تجربه می‌شوند، نقش مهمی در نتیجه‌ی نهایی به عهده دارند. به احتمال زیاد لگد شدن پای شما در هر یک از موقعیت‌هایی مانند مراسم عروسی، استادیوم ورزشی، سالن



خلوت کتابخانه و... می‌تواند عکس‌العمل‌های مختلفی را از طرف شما شکل دهد.

## ۲- فیلترهای فرهنگی :

عوامل فرهنگی متعددی در بروز عصبانیت نقش دارند. این عوامل از خرده فرهنگ‌های قومی تا فرهنگ محیط کاری، در نوسان است.

بدین ترتیب هر یک از افراد زیر، بنا به پیشینه‌های فرهنگی متفاوت در مواجهه با موقعیت‌های خشم برانگیز عکس‌العمل متفاوتی نشان می‌دهند.

الف) فردی که داد زدن در خرده فرهنگ او رفتاری نابهنجار محسوب می‌شود خود را از این رفتار منع می‌کند .

ب) اما فرد دیگری که داد زدن در خرده فرهنگ وی رفتاری بهنجار می‌باشد این رفتار «داد زدن» را مکرر انجام می‌دهد .

## ۳- فیلترهای هیجانی :

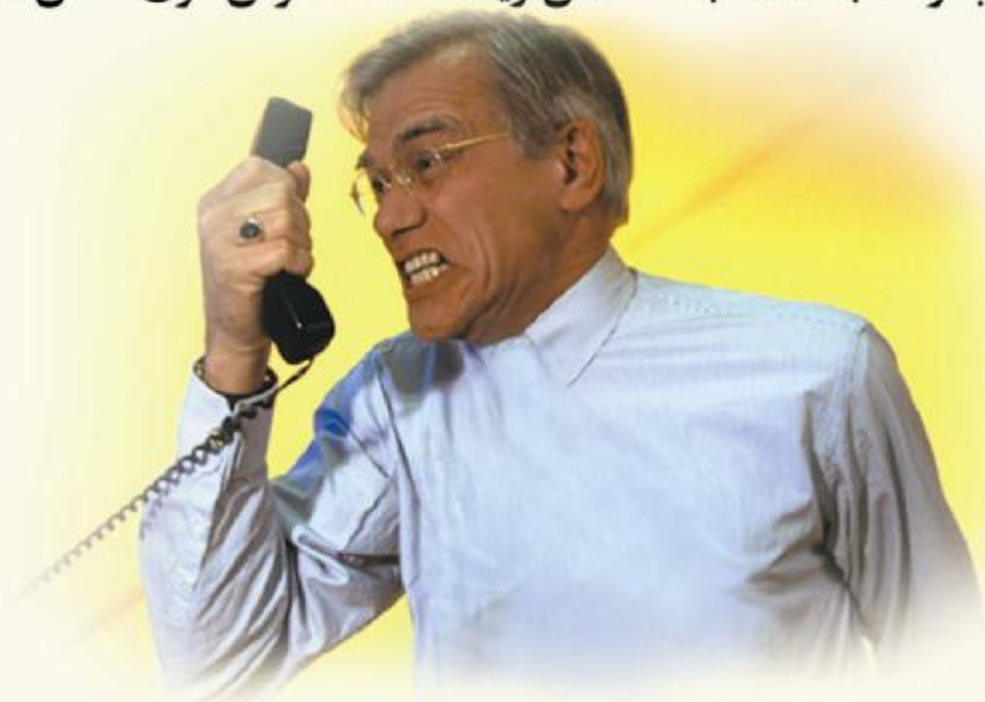
وقتی که دارای احساسات مثبت یا منفی هستیم، عکس‌العمل ما به موقعیت‌های خشم برانگیز تفاوت خواهد داشت. به عنوان مثال اگر خبر قبولی در امتحانات کارشناسی را بشنوید قطع برق و گرمای هوا برایتان لذت بخش خواهد بود و بر عکس، اگر قبول نشوید، احساس منفی بوجود آمده، به ناخوشایندی قطع برق خواهد افزود.

#### ۴- فیلترهای جسمانی :

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند نسبت به دیگران احساس ناراحتی و خشم بیشتری دارند؛ علاوه بر این موضوع، حالت‌های خفیف‌تری مثل سرماخوردگی، نیز بر پاسخ دهی ما در مواجهه با موقعیت‌های خشم بر انگیز تأثیرگذارند.

#### ۵- فیلترهای نگرش و تفکر فرد:

افکار، مهمترین جزء روانی انسان محسوب می‌شوند. به نظر می‌رسد که به رغم اهمیت عوامل محیطی، فرهنگی، هیجانی و جسمانی در بروز خشم و عصبانیت، تغییر افکار نقش مهمی در ایجاد حالت‌های احساسی و هیجانی به عهده دارند. اگر دارای این نگرش باشیم که «باید همیشه اطرافیان ما افراد منصف، منطقی، ملاحظه‌کار، مؤدب و ... باشند»، به احتمال زیاد خلاف نگرش فوق، حال ما را بد می‌کند.





## ویژگی‌های افراد ماهر در کنترل خشم:

افراد ماهر، سعی می‌کنند در موقعیت‌های خشم برانگیز نکات زیر را رعایت کنند.

- ۱- به گونه‌ای عمل می‌کنند که به خود آسیبی وارد نکنند.
- ۲- به گونه‌ای عمل می‌کنند که به فرد یا افراد دیگر آسیبی وارد نکنند.
- ۳- به حق و حقوق خود، آگاهی داشته تا حد ممکن مانع از ضایع شدن آن می‌شوند.
- ۴- مراقب هستند که خشم به پرخاشگری مبدل نشود و به زور متوسل نمی‌شوند.
- ۵- بدون متهم کردن فرد مقابل، مسئولیت احساسات خود را می‌پذیرند. به جای اینکه بگویند «تو مرا عصبانی کردی.» می‌گویند: «من عصبانی‌ام.»
- ۶- سعی می‌کنند، احساس خشم به داراز نکشد.
- ۷- می‌توانند با فرد مقابل بدون این که کنترل خود را از دست بدهند، صحبت کنند. سعی می‌کنند، حرف‌هایی بزنند که بعد از عصبانیت از گفتن آنها پشیمان نشوند.
- ۸- به جای قضاوت درباره‌ی شخصیت فرد مقابل، در مورد موقعیت خشم برانگیز صحبت می‌کنند؛ به جای اینکه بگویند: «تو آدم شلخته‌ای هستی»، می‌گویند: «بهم ریختگی اتاق مرا ناراحت می‌کند.»

## راهکارهایی برای کنترل خشم

### ۱- خودآگاهی هیجانی

وقتی ما در یک موقعیت خشم برانگیز قرار می‌گیریم، امکان دارد که عصبانی شویم، ولی این که آگاهی داشته باشیم که عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا می‌کند. مرحله‌ی خودآگاهی هیجانی به دو صورت است. **الف)** گفتار درونی که بیشترین نقش را در بوجود آوردن خودآگاهی در کنترل خشم ایفا می‌کند. به عنوان مثال: « من در حال حاضر، عصبانی‌ام. »

**ب)** عمل در مرحله‌ی خودآگاهی هیجانی، این است که سعی کنیم به علت عصبانیت خود پی ببریم.





## ۲- تنفس عمیق :

خشم، یک پدیده‌ی روانی صرف نیست؛ زیرا، اجزای جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. تنفس، فعالیت است که می‌توان سریع‌تر بر آن متمرکز شد و بوسیله‌ی دم و بازدم‌های عمیق می‌توان فعالیت خشم را تحت کنترل درآورد.





### ۳- روش‌های حواس پرتی :

آنچه که در حواس پرتی اتفاق می‌افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی منحرف می‌شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می‌گیرند. برای روش حواس پرتی می‌توان از موارد زیر کمک گرفت.

#### الف - شمردن اعداد :

شمردن اعداد یک فعالیت ذهنی است که احتیاج به تمرکز دارد. دنبال کردن یک سری از اعداد، می‌تواند حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت کرده و بدین ترتیب توان خنثی کردن خشم در ما افزایش یابد.

۲



۳

۴

ب - به یاد آوردن شعر:

یکی از فواید حفظ کردن شعر، استفاده از آن در موقعیت های خشم برانگیز در جهت خنثی کردن خشم است؛ به یاد آوردن و زمزمه ی درونی شعر، فعالیتی است که باید، ذهن متمرکز شود و همین مسئله باعث می شود که افکار مرتبط با خشم تضعیف شوند.



ج - به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند:

در ذهن هر کدام از ما خاطرات و تصاویری وجود دارد که به یاد آوردن آنها باعث احساس آرامش و شادی می شود، خاطرات به یادماندنی نوروز، مسافرت ها، تعطیلات تابستانی ...

د - به یاد آوردن یک لطیفه :

یکی از توانایی‌های منحصر به فرد ما انسان‌ها، خندیدن است. خنده، یک هیجان خوشایند و مثبت است که در مقابل طیف هیجان‌های منفی نظیر خشم، غم، اضطراب و ... قرار دارد.

ه - فکر نکردن :

فکر نکردن، خود نوعی فکر کردن است که اتفاقاً احتیاج به تمرکز بالایی دارد. این که به هیچ تصویری نیندیشیم، این که در ذهن با کسی یا چیزی در چالش نباشیم، حالتی است که می‌تواند منجر به حواس پرتی از خشم شود.

۴- در زمان مشاجرات سعی کنید از لحن و کلماتی استفاده کنید که موجب آزار طرف مقابلتان نشود و او را تحریک نکند.

۵- در مشاجرات، رفتار خود را تحت کنترل داشته باشید و از نمایش اعمالی که موجب بی‌احترامی و توهین به دیگران می‌شود، خودداری کنید.

۶- موقعیت‌شناس باشید و با یادآوری این جمله در ذهنتان که « هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.» در زمان مطرح کردن موضوعات، مطمئن شوید که اکنون شرایط و موقعیت شما و طرف مقابلتان برای گفت و گو مناسب است یا نه؛ مثلاً، فرد غریبه‌ای در میان شما حضور نداشته باشد، یا خودتان و طرف مقابل آمادگی ذهنی

لازم را برای بحث در رابطه با آن موضوع داشته باشید، زمان، کافی و مناسب باشد، مدارک و مستندات قابل بحث در دسترس باشد، افراد تحریک کننده و سوء استفاده گر در بین شما نباشد، مکان گفت و گو مناسب باشد تا شرایط محیطی، ذهن شما را مخدوش نکند.

۷- با رفتار و سخنان خود به طرف مقابل اطمینان دهید که خواهان حل مشکلات هستید و با شخص او مشکلی ندارید.



۸- به گونه ای رفتار کنید که دیگران احساس نکنند قصد زرنگی، فریب و سوء استفاده از آنها را دارید. برای این کار بهتر است قبل از ارائه ی راهکار، خودتان را جای طرف مقابل بگذارید تا ببینید از نتیجه کار راضی می شوید. اگر این طور بود، آن را مطرح کنید و در زمانی که او راهکاری ارائه می دهد، بازهم موقعیتش

را در نظر بگیرید و سپس پاسخ دهید.

۹- اشتباهات خود را بپذیرید و بابت آن به صراحت عذرخواهی کنید. بهترین زمان عذرخواهی که بیشترین تأثیر را در طرف مقابل خواهد داشت، همان زمانی است که شما به اشتباه خود پی برده‌اید.



- ۱۰- اگر در زمان گفت و گو احساس کردید که تحملتان به سر آمده، به آرامی عذرخواهی کرده، ادامه‌ی بحث را به زمان دیگری موکول کنید.
- ۱۱- برای مشاجرات جدی، زنگ تفریح بگذارید و هر چند وقت یک بار بحث را متوقف کنید و چیزی بخورید، هوایی تازه کنید یا صورت خود را با آب سرد بشویید.
- ۱۲- سعی کنید به نکات مثبت سخنان طرف مقابلتان بیشتر توجه کنید و از صحبت‌های او برداشت منفی نداشته باشید.

- ۱۳- از دروغگویی و انکار اتفاقات خودداری کنید.
- ۱۴- اشتباهات را بزرگ نمایی نکنید و خطاهای خود را کوچک شمارید.
- ۱۵- به تهدید و موقعیت‌های خوب خود متوسل نشوید.
- ۱۶- عاقلانه و عادلانه قضاوت کنید.
- ۱۷- اگر طرف مقابلتان درمانده است و به چیزی نیاز دارد، سعی کنید توقعش را به درستی درک کنید.
- ۱۸- بد نیست که بعضی مواقع گذشت کنید و به نفع طرف مقابلتان رأی بدهید. او هم این کار شما را مدّ نظر خواهد داشت و در جایی جبران خواهد کرد، به این ترتیب مشکل به راحتی حل خواهد شد.
- ۱۹- به آرامی سخن بگویید و هر چند وقت یکبار خود و طرف مقابلتان را به آرامش دعوت کنید.



۲۱- بعضی مواقع بد نیست که بحث را عوض کنید و در مورد موضوعاتی که طرف مقابلتان علاقه دارد صحبت کنید.

۲۲- زمانی که از سخنان طرف مقابلتان خرسند می شوید او را مطلع سازید و اگر از صحبت‌هایشان ناراحت شدید با مهربانی به او توضیح دهید و خواهش کنید که روش خود را تغییر دهد.





نتیجه :

شخصیت، نخستین هدفی است که با تیر عصبانیت شما قربانی می شود. گاهی عواقب ناشی از این عصبانیت، بیش از قربانی شدن شخصیت یا آبروی شما تلفات خواهد داشت و منجر به دردهای بزرگ و جدی زیادی می شود؛ بنابراین باید توجه داشت که افراد نمی توانند به هر کس یا هر چیز که آنها را تحریک کرده یا آزار می دهد، خشم بورزند. قوانین، ضوابط اجتماعی و عقل سلیم محدودیت‌هایی را برای بروز عصبانیت به شکل طبیعی اعمال می کنند.

مهارت کنترل خشم به افراد یاد می دهد که در موقعیت‌های خشم برانگیز طوری رفتار نمایند که هم خودشان و هم طرف مقابل احساس رضایت و آرامش داشته باشند، به حقوق هیچ یک نیز آسیبی وارد نشود.

منابع :

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی، تألیف حسین ناصری، انتشارات سازمان بهزیستی، سال ۱۳۸۷.
- ۲- مهارت‌های عملی زندگی، فلیپ مک گرا، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، نشر آسیم، سال ۱۳۸۶.
- ۳- مهارت‌های زندگی، فلیپ مک گرا، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، نشر آسیم، سال ۱۳۸۶.
- ۴- کنترل و مهار خشم، اکبر فرشید نژاد، انتشارات فرهنگ مردم، سال ۱۳۸۲.

تهیه کننده : پانته آرفیعی

کارشناس ارشد روانشناسی