

راهبردهای کنترل خشم

آگاهی از نشانه های جسمی خشم:

آسانترین راه برای این که متوجه شوید در مورد چیزی عصبانی هستید، آگاهی از نشانه های جسمی خاص خودتان است؛ پس اگر:

- ضربان قلبتان تندتر شده است
- فشار خونتان بالا خواهد رفت؛
- صورتتان سرخ شده است
- عرق خواهید کرد؛
- ماهیچه هایتان منقبض می شود، تنش عضلانی پیدا خواهید کرد.

حل مسأله

بعضی وقت ها خشم و احساس ناکامی به علت مشکلات واقعی اجتناب ناپذیر به وجود می آید. همه خشم ها نابجا نیستند و گاه سالم و واکنش طبیعی هستند. این باور که برای هر مشکل فقط یک راه حل وجود دارد، خشم را نیرومند می کند. اگر این گونه فکر کنید برای یافتن راه حل نمی اندیشید. (ناصری، ۱۳۸۲)

برای حل مسأله، طرح ریزی کنید و بر اجرای طرح در مراحل مختلف نظارت داشته باشید. بهترین تصمیم را بگیرید اما اگر راه حلتان جواب نداد، خود را سرزنش نکنید. اگر در مسیر اهداف اصلی خود حرکت کنید، پر طاقت خواهید بود. تفکر همه یا هیچ را کنار بگذارید. اگر بخشی از مشکل حل شده است، یک گام به پیش رفته اید

ارتباط بهتر

اگر خشمگین هستید، تلاش می کنید که فوراً به نتیجه برسید. دقت کنید که اغلب این نتایج نادرست هستند. عجله نکنید و به آرامی درباره واکنش ها و اقدامات خود فکر کنید. اولین چیزی که به ذهنتان رسید، نگویید و هرگز بر اساس آن عمل نکنید. در مشاجرات زناشویی و خانوادگی اغلب اولین چیزی که به ذهن خانمها می رسد، دوری کردن ترک منزل و رفتن به خانه پدری است و این بدترین اقدامی است که

آشنایی با مهارت های زندگی (۶)

می توان انجام داد؛ چرا که:

- ۱- مجبور اند بعداً از تصمیم خود عدول کنند.
- ۲- بدون هیچ فایده ای، زندگی و امکانات آن را که بیشتر خود فراهم کرده اند، رها می کنند.
- ۳- مشکلات عاطفی پیدا می کنند.
- ۴- امکان دسترسی به اطلاعات بیشتر را از دست می دهند.

بنابراین بهتر است با آرامش روی حرفی که می خواهید بزنید، فکر کنید و با رعایت احترام، به نکته نظرات طرف مقابل نیز به نفع خود گوش دهید و قبل از جواب دادن و عمل کردن، به خودتان فرصت بدهید. اگر آشفته و عصبانی تر از آن هستید که به طور مناسب با موقعیت برخورد کنید، قبل از برخورد با موقعیت، زمانی را برای آرام شدن خود صرف کنید یا از یک ضربه گیر مثل ورزش استفاده کنید. (آنتونی و شناپدرمن، ۲۰۰۷)

خواننده محترم پیشنهاد می شود که راهبرد های دیگر کنترل خشم را در شماره بعدی مطالعه فرمایید.

نتیجه گیری

هیجان های انسان دو دسته اند؛ هیجان های مثبت و هیجان های منفی که هر دو دسته باید کنترل شوند. خشم یک هیجان منفی دو لبه است و قطعاً دارای دلایلی می باشد لکن حتی خشم ناسالم را نیز می توان کنترل کرد. برای کنترل هر خشمی راهبرد خاصی وجود دارد که می توان با به کار بستن این راهبرد های پیشنهاد شده، خشم را مدیریت کرد. پس از خواندن شماره بعدی آن را بهتر درک خواهید کرد.

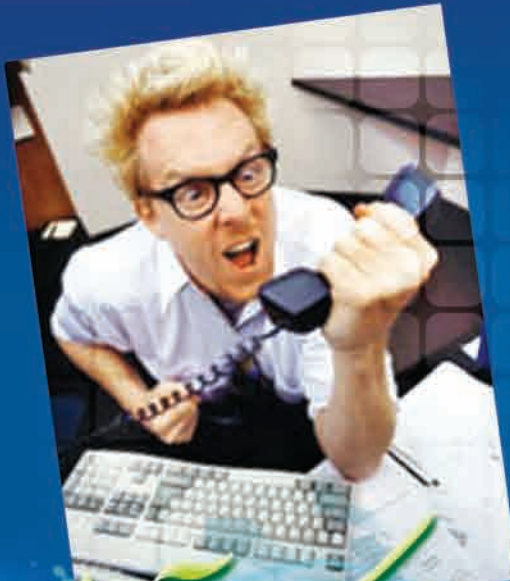
منابع:

ناصری، حسین (۱۳۸۲)، آموزش مهارت های زندگی، سازمان بهزیستی کشور، تهران: انتشارات معاونت فرهنگی پیشگیری

یونیسف، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (۱۳۸۷)، راهنمای آموزش مهارت های زندگی، ترجمه فاطمه قاسم زاده و نگین عبدالله زاده

Antoni, Michel.H; and Schniderman, neil.(2007).

Cognitivebehavioral stress management. princeton Health press.



خشم کنترل آن را



سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران
استان آذربایجان شرقی



مقدمه

همه ما در زندگی انواع هیجان‌ها را تجربه کرده ایم. هیجان‌هایی مانند خشم، ملال، سردرگمی، ناکامی، شادی، امیدواری، احساس گناه، حسادت، طرد شدگی، عشق، غرور، ترس، غم، تعجب و نگرانی. همین ابتدا بهتر است هیجانی نشده و تعجب نکنید که:

در زندگی حتی لحظه‌ای را نمی‌توانید بدون هیجان تجربه کنید.

هیجان‌های ذکر شده را به دو گروه تقسیم می‌کنند:

- ۱- هیجان‌های مثبت؛ مثل شادی، عشق و امیدواری
 - ۲- هیجان‌های منفی؛ مثل خشم، ترس و نگرانی
- هم هیجان‌های مثبت و هم هیجان‌های منفی می‌توانند نتایج سالم و ناسالمی داشته باشند.

هر چند شادی یک هیجان مثبت است لکن می‌تواند در زمان و مکان نامناسبی کارکرد بدی داشته باشد؛ به عنوان مثال اگر در برخورد با یک غریبه هیجان شادی خود را با خنده و قهقهه نشان دهید، یا موجب تعجب او خواهد شد و یا زمینه سوء استفاده از شما را فراهم خواهد آورد. خشم یکی از هیجان‌های عمده منفی است و مانند همه هیجان‌های دیگر می‌تواند کارکرد سالم و ناسالمی داشته باشد. خشم یک احساس طبیعی است؛ همان گونه که سیل یک پدیده طبیعی است. سیل مهار نشده می‌تواند شهرها، آبادی‌ها و مزارع را ویران کند و به طور کلی زندگی انسان را دچار بدبختی و فلاکت سازد در حالی که با مهار سیل می‌توان آن را به آب آشامیدنی و با برق تبدیل کرد. خشم نیز این چنین است؛ یعنی خشم کنترل شده، حریم امنی برای زندگی فراهم می‌آورد و خشم کنترل نشده افسار قدرت انسان را در اختیار می‌گیرد. (یونیسف، ۱۳۷۸)

ماهیت خشم

خشم یک حالت هیجانی یا دامنه‌ای از عصبانیت خفیف تا غضب و تنفر شدید است که مانند هیجان‌های دیگر با تغییرات فیزیولوژیکی و بیولوژیکی همراه است. وقتی خشمگین می‌شوید، ضربان قلب شما بیشتر می‌شود، فشار خونتان بالا می‌رود و سطح هورمون‌های انرژی‌زا؛ یعنی آدرنالین و نورآدرنالین نیز بالا می‌رود. (ناصری، ۱۳۸۲)

راه غریزی و طبیعی بروز خشم واکنش پرخاشگرانه است. خشم احساسات و رفتارهایی است که وقتی مورد حمله قرار می‌گیریم به ما کمک می‌کند تا بجنگیم و از خودمان دفاع کنیم و این امر برای ادامه حیات ضروری است؛ بنابراین این خشم همواره بد نیست.

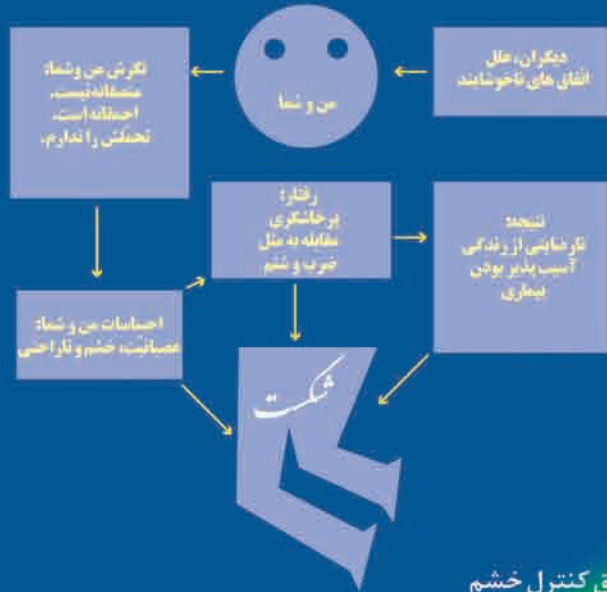
فرض کنید کسی بدون اجازه به خانه شما وارد شده باشد، آیا شما نباید اعتراض کنید؟ آیا باید از حق خود بگذرید؟ خیرا در اینجا خشمگین شدن به عنوان یک هیجان منفی، بسیار ضروری است لکن خشم نیز همانند هیجان‌های مثبت باید در زمان و مکان مناسب و به شیوه درست به کار برده شود و در صورت نیاز کنترل شود.

علل خشم

نگاهی به زندگی روزمره نشان می‌دهد که برای خشمگین شدن تا دلمان بخواهد، علت وجود دارد و با استفاده از آن‌ها به راحتی می‌توانیم عصبانی شدنمان را توجیه کنیم ولی روانشناسان توصیه می‌کنند که باید از شیوه توجیه کردن خشم خود نیز صرف نظر کنیم؛ چرا که دائم خشمگین بودن، مثل فرو خوردن خشم سلامتی ما را در معرض خطر قرار می‌دهد. افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و افزایش ترشح غدد درون ریز، عواملی هستند که در درازمدت اثرات منفی مختلفی بر دستگاه‌های مختلف بدن؛ از جمله قلب، عروق، ایمنی و هاضمه بر جای می‌گذارند.

اثرات منفی خشم بر روح و روان خود را نیز فراموش نکنید؛ خشم به تدریج احساس رضایت فرد را از زندگی کاهش می‌دهد.

هر چند علت اصلی خشمگین شدن، عوامل بیرونی به ویژه دیگران هستند لکن عوامل دیگری مانند عوامل فرهنگی، جسمانی و به ویژه باورهای درونی افراد نقش بسیار مهمی در خشمگین شدن، دارند. سخنگیر نباشید اگر اندکی دقت به خرج دهید، مراحل مختلف شکل گیری و پیامد خشم را در نمودار زیر به راحتی می‌توانید لمس کنید:



منطق کنترل خشم

هدف کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و کاهش برانگیختگی روان‌شناختی حاصل از خشم است. شما نمی‌توانید از امور یا افرادی که شما را خشمگین می‌کنند، بگریزید و حتی نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید اما می‌توانید یاد بگیرید که نحوه واکنش‌های خود را کنترل کنید. ممکن است شما در برخورد با یک راننده متخلف، همسر غیر منطقی، مافوق عصبانی و یا همسایه بی‌ملاحظه، دلایل متعددی برای محق بودن در عصبانیت خود ذکر کنید ولی واقعیت امر این است که حتی در صورت محق بودن نیز شما قدرت تغییر دادن آن‌ها را ندارید؛ پس در درجه اول بهتر است به فکر کنترل نحوه واکنش‌های خود باشید.

روانشناسان معتقدند، این که در هنگام خشم اجازه دهیم هر اتفاقی بیفتد، باوری نادرست و حتی بسیار خطرناک است. باید دانست که شکستن، پاره کردن، حمله کردن و این قبیل اعمال همراه با خشم، نه تنها کمکی به فرد نمی‌کند بلکه میزان خشم و پرخاشگری را افزایش می‌دهد. پس بهترین کار این است که راه‌اندازهای خشم را پیدا کنید سپس با فنون و راهبردهایی، محرک‌هایی را که شما را به سمت خشم سوق می‌دهند، کنترل کنید.