

## خشم و مدیریت آن

خشم احساسی است که بصورت جسمانی و هیجانهایی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند از یک هیجان خفیف ناخوشایند شروع شده و احساس عصبانیت بیشتر پیش برود.

گرچه احساس خشم احساس طبیعی است ولی وقتی شدت آن خیلی باشد در بسیاری از موارد اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد می تواند مشکل زا باشد.

اگرچه نمی توان در زندگی از عواملی که خشم و عصبانیت را ایجاد می کنند دوری گزید ولی می توان خشم حاصل از آنها را مدیریت کرد به عبارت دیگر ما حق داریم گاهی عصبانی شویم ولی رفتارهای پرخاشگرانه نداشته باشیم با کسب مهارت مدیریت خشم می توان میزان عصبانیت را کاهش داد و جلوی رفتارهای پرخاشگرانه را گرفت.

### تشخیص خشم:

نخست نشانه های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می کند. یک نکته بسیار مهم در مورد 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 بهتر است که فرد نسبت به علائم اولیه و هشدار دهنده بروز خشم در خود آگاهی پیدا کند آگاهی از این نشانه ها و علائم گامی بسیار اساسی در مدیریت خشم می باشد این آگاهی می تواند 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:

- ❖ افزایش ضربان قلب
- ❖ فشار خون
- ❖ گشاد شدن مردمک چشم
- ❖ منقبض شدن عضلات
- ❖ تغییر رنگ چهره، سرخ شدن
- ❖ داغ شدن یا یخ زدن
- ❖ بی حس شدن برخی قسمت های بدن
- ❖ تغییر تنفس

افراد در موقع عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می کنند. برخی معتقد هستند که خشم به صورت احساس فشاری است که ناگهان از سمت قلب شروع می شود و در تمام قسمت های بدن پخش می شود.

ترتیب ظهور این علائم بسیار مهم می باشد. باید به این موضوع توجه کرد که «اولین علامتی که هنگام خشم در فرد به وجود می آید چیست؟» و «علامت بعدی کدام است؟» «از زمان ظهور کدام علامت است که دیگر کنترل خشم سخت می شود؟»

### موقعیت های ایجاد کننده خشم:

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است شناخت موقعیت های ایجاد کننده خشم می باشد. تحقیقات انجام گرفته نشان می دهد که علت اصلی خشم ناکامی است یعنی زمانیکه فرد به خواسته خود نمی تواند برسد خشم ایجاد می شود

### علل آن می تواند موارد زیر باشد:

- قطع شدن یک کار مورد علاقه
- مورد ظلم و ستم واقع شدن
- مسخره یا تحقیر شدن

- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- مورد بی اعتنایی یا بی توجهی قرار گرفتن
- گول خوردن
- آسیب خوردن از طرف دیگران



### شیوه های ابراز خشم:

افراد مختلف در مقابل احساس خشم واکنش های متفاوتی نشان می دهند برخی سعی می کنند که آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند. گفته می شود که این افراد خشم خود را فرو می خورند.

برخی در مواقع احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می دهند با صدای بلند داد می زنند یا وسایلی را پرت کرده یا می شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می زنند. گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را بطور مستقیم نشان نمی دهند. و به طریقی غیر مستقیم به فرد مقابل آسیب می زنند به چنین رفتارهایی رفتار پرخاشگرانه منفعلانه گفته می شود برخی افراد در مواقع احساس خشم به دیگران آسیب می زنند ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می کنند به این رفتارها، رفتارهای جراتمندانه می گویند.



**عنوان:**

## **خشم و مدیریت آن**

**تهیه کننده:**

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

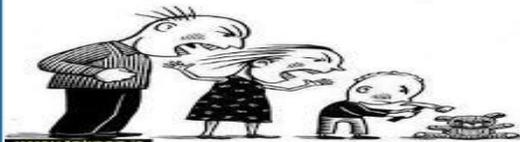
**شماره: BP1:**

کانال تلگرامی: [T. me /samavat96](https://t.me/samavat96)

آدرس سایت: [sma.babackanit.ir](http://sma.babackanit.ir)

### **آرام سازی**

آرام سازی روش مناسبی برای کاهش خشم و کسب سلامتی بیشتر می باشد. در محیطی آرام قرار بگیرید چشم ها را بسته و تمام توجه خود را به تک تک اعضای بدن دهید از عضلات کف و ساق پا شروع کنید عضلات را به مدت ۵ ثانیه سفت و ۲۰ ثانیه شل کنید و این کار را ۵ بار تکرار کنید هفتمین کار را در مورد عضلات ران، لگن، شکم، قفسه سینه، دست، انگشتان سرو گردن تکرار کنید و این روش با شل کردن تمام بدن، تنفس عمیق و آرام و باز کردن چشمها تمام می شود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت لازم است و هر چقدر بیشتر تمرین کنید رفته رفته سریعتر به آرامش خواهید رسید.



### **حل مشکل:**

گاهی علت خشم، داشتن یک مشکل واقعی است اگر فرد در چنین موقعیتی دچار خشم شود، ممکن است رفتارهایی از وی سرزنند که مشکل را پیچیده تر کند. در چنین مواقعی بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد کسب مهارت حل مساله، بهترین راه حل را برای چنین مشکلاتی به افراد می آموزد.

### **ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه:**

مدیریت خشم به این معنی نیست که فرد اصلاً خشم خود را نشان ندهد، بلکه مدیریت خشم شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه نیز هست، رفتار جراتمندانه رفتاری است که فرد به وسیله آن می تواند بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهد که از آنها رنجیده یا عصبانی شده است لازمه داشتن چنین رفتارهای سازگارانه کسب مهارت رفتار جراتمندانه می باشد.

### **شیوه های مدیریت خشم و راههای عملی آن:**

#### **راههای عملی مدیریت خشم عبارتند از:**

#### **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 می شود.

حذف این عوامل در صورت امکان و حتی ترک محیط می تواند باعث کاهش میزان خشم فرد شود مثلاً در شرایطی که احتمال می رود ادامه حضور فرد در آن محیط باعث درگیری شود می توان محیط را ترک کرد.

#### **مقابله با افکار منفی**

گفته می شود این خود رویدادها نیستند که افراد را عصبانی می کنند بلکه تعبیر و برداشتی که فرد از موقعیت دارد می تواند باعث خشم فرد شود. بنابراین هنگام خشم فرد باید به افکار خود توجه نماید. برخی افکار ما را مستعد خشم و ناکامی می کند. شیوه های رایجی که فرد قبل از بروز خشم آنها را بکار می گیرد از جمله عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، انتظارات غیرواقع بینانه از خود و دیگران، نتایج دلخواه گرفتن، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر مطلق گرایانه (خوب و بد) افراد خشمگین تمایل دارند که در صحبت های خود از کلمات بسیار شورانگیز که منعکس کننده افکار درونیشان است استفاده کنند. در زمان خشم تفکر افراد می تواند اغراق شده یا خیلی پورشور باشد. از طریق بازسازی شناختی یا تغییر روش تفکر می توان این افکار را با افکار منطقی تر جایگزین کرد. مثلاً به جای اینکه فرد به خود بگوید «افتضاح شده»، «همه چیز از بین رفت» به خود بگوید این ناراحت کننده است و من در این مورد آشفته هستم، اما این پایان دنیا نیست و خشمگین شدن نیز آن را درست نخواهد کرد.