

تعریف خشم

خشم یک پاسخ هیجانی طبیعی در پاسخ به ناکامی است که میتواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

همانطور که گفته شد خشم احساسی طبیعی و لازم است ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد به کرات اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد میتواند مشکل ساز شود.

علائم هشدار در مورد خشم

علائم جسمانی همراه با خشم عبارتند از :

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر رنگ چهره سرخ شدن با رنگ پریدگی
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیخس شدن برخی قسمتهای بدن
- تغییر تنفس

موقعیت های موجد خشم

برای اینکه بهتر بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم ابتدا باید بدانیم که در چه موقعیت هایی بیشتر احتمال دارد که عصبانی شویم جالب است بدانیم که در اکثر موارد افراد آشنا و مورد علاقه ، بیش از بیگانگان باعث خشم ما می شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به ماست پاینده تر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه مان نیستند داریم اما چه

عواملی باعث خشم ما میشود؟ گفته میشود که عامل اصلی در تمام موارد خشم، ناکامی می باشد یعنی اینکه فرد به دلایلی نتوانستند به خواسته خود برسد. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می کنند شامل موارد زیر نیز می باشد :

- قطع شدن یک کار مورد علاقه
- مورد ظلم واقع شدن
- مسخره یا تحقیر شدن
- قرار گرفتن در عرض پرخاشگری از طرف دیگران
- مورد بی اعتنایی یا بی توجهی قرار گرفتن
- گول خوردن
- آسیب دیدن از طرف دیگران (عمومی یا غیر عمومی)



شیوه های ابراز خشم

افراد مختلف هنگام احساس خشم به اشکال گوناگونی رفتار می کنند:

الف) برخی افراد هنگام خشم سعی میکنند 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.

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهند. برای مثال با صدای بلند داد میزنند ، ناسزا می گویند ، دیگران را کتک میزنند یا وسایلی را پرت کرده یا میشکنند . به عبارت دیگر با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می زنند.

ج) برخی افراد علیرغم احساس خشم کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند، ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز میکنند. به این رفتارها «رفتارهای قاطعانه» می گویند. رفتارهای قاطعانه رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آنها احساس و خواسته خود را ابراز می کند، بدون اینکه به حقوق دیگران لطمه ای بزند.

شیوه های عملی برای کنترل خشم

الف) آرام سازی

تنفس عمیق یکی از انواع تکنیک های آرام سازی است. شما میتوانید از هر یک از تکنیکهای آرام سازی که بخواهید استفاده کنید. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و ... می توانند مفید باشند .

ب) تغییر خودگویی های منفی

تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود میگوئیم میتواند باعث خشم یا آرامش ما شود بنابراین هنگام خشم به آنچه که به خود میگویید توجه کنید. دقت کنید که آیا میتوان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟

ج) حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند.



راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت کنترل خشم



تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

پایبیز ۱۴۰۲



آنکه مالک خشم خود نباشد،
مالک عقل خود نیست



منبع :

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت کنترل خشم

تالیف فرشته موتابی

د) ایجاد تغییر در محیط

گاهی عوامل موجود در محیط در میزان خشم ما تأثیر دارند. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید مثلاً برای کاهش سروصدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم کنید، اطراف خود را مرتب کنید.

گاهی نیز ترک موقعیت مؤثر می باشد بخصوص اگر احتمال می‌دهید که ادامه حضور شما در آن محیط ممکن است باعث درگیری شود می‌توانید محیط را ترک کنید.

ه) خشم خود را به شیوه ای سازگارانه ای ابراز کنید .

یکی دیگر از شیوه هایی که در کاهش خشم بسیار مؤثر است ابراز قاطعانه خشم است. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرات مندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده اید .