



راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

مهارت مدیریت خشم



مهارت مدیریت خشم

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است که همه‌ی افراد کم و بیش آن را تجربه می‌کنند.

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود می‌تواند به ما انرژی دهد، ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند و اگر به شیوه‌ای نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می‌کند.

پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است. بنابراین همه حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند خشم خود را با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند. پرخاشگری دو نوع است: کلامی و غیر کلامی. در پرخاشگری کلامی افراد توهین می‌کنند، صدایشان را بلند می‌کنند و در پرخاشگری غیر کلامی افراد کتک می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند. زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی‌توانند با وقایع، درست برخورد کنند. به نظر می‌رسد که برخی از آن‌ها از آغاز تولد این چنین هستند و برخی دیگر در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که یاد نگرفته‌اند خشم خود را مدیریت کنند و آن را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

برانگیزاننده‌های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند ما را خشمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی به تنهایی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.

خشم چند مرحله دارد؟

کمتر پیش می‌آید کسی به صورت آنی عصبانی شود. عصبانیت و خشم در چند مرحله اتفاق می‌افتد. این مراحل عبارتند از: مرحله پیش از خشم، مرحله خشم و پس از خشم.

مرحله پیش از خشم

در این مرحله یک اتفاق روی می‌دهد. برای مثال کارمند بانک به شما وعده می‌دهد که در تاریخ مورد نظر وامتان حاضر است اما زیر قولش می‌زند و به شما می‌گوید وامتان حاضر نیست.

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی‌شوید.

رویداد برانگیزاننده: شما فکر می‌کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می‌شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می‌شود، کمی

قرمز می‌شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشانه‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش از خشم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

مرحله خشم

شما عصبانی می‌شوید داد و فریاد راه می‌اندازید، تهدید می‌کنید. به رئیس بانک شکایت می‌کنید و در نهایت به دلیل سرو صدایی که راه انداختید و آرامش را به هم زده‌اید از بانک اخراج می‌شوید (رفتار پرخاشگرانه).

مرحله‌ی پس از خشم

شما خودتان را آزار داده‌اید، از رفتارتان متأسف و پشیمان هستید. نگران هستید و می‌ترسید که مبادا هرگز به شما وام ندهند، مبادا پرونده وامتان را ببندند و شما را جریمه کنند. این افکار، ترس و اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

الف) برانگیختگی بدنی ب) افکار منفی

الف) برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی‌شوید. برای این کار دو روش وجود دارد.

- تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شما را آرام می‌کند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگرتان را روی سینه بگذارید. شما باید جوری تنفس بکشید که شکمتان و نه قفسه سینه بالا بیاید و پایین برود. حالا با ۳ شماره نفس را از بینی بگیرید، ۲ شماره مکث کنید و با ۵ شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.
- توجه خودتان را منحرف کنید، محیطتان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوئید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام می‌کند، انجام دهید.

ب) افکار منفی را کنترل کنید

همان طور که گفتیم یکی از اجزای چرخه‌ی خشم افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخوردار است. این افکار شایع هستند و ممکن است باورهای نادرست درباره‌ی خشم و عصبانیت باشند. مانند:

اگر خشم خود را بیرون نریزم، بیمار می‌شوم

اگر عصبانی نشوم طرف فکر می‌کند که خیلی ترسو هستم

من نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم

همه عصبانی می‌شوند پس من هم باید عصبانی شوم

اگر عصبانی نشوم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند

همان طور که ملاحظه می‌کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین می‌کنند. همه‌ی این افکار در یک چیز، مشترک هستند: آن‌ها با خطاهای ذهن همراهند.

خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آن‌ها عبارتند از:

ذهن خوانی

در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می‌خوانیم و در نتیجه‌ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می‌کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می‌کنه که منو شکست داده."

برچسب زدن

به دیگری برچسب می‌زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم "آدم بی فرهنگ و گستاخیه."

نسبت دادن قصد و نیت

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد "اون عمداً این کارو کرد تا حال منو بگیره".

بزرگ نمایی

مشکل را بزرگ می‌کنیم؛ مانند "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی‌شد."

تعمیم دادن

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می‌کنیم؛ مانند "اون همیشه این کار رو می‌کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره". همه‌ی موارد بالا خطاهای ذهنی هستند

که به افکار منفی و احساس خشم دامن می‌زنند. شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن‌ها مهم است و دو راه دارد:

- (۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی
- (۲) به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

جایگزینی افکار مثبت

افکار منفی را شناسایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید مانند: از روی عمد دیر کرد (فکر منفی)؛ حتماً مشکلی براش پیش اومده این اتفاق بارها برای خودم افتاده (فکر مثبت).

چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که باعث جهت دادن به فکر و تحریف اطلاعات می‌شوند و به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند.

فکر منفی را به چالش بکشید. برای مثال این فکر که از روی عمد مرا معطل کرده است، به قصد و نیت منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما می‌توانید با مسائل زیر آن را نقد کنید:

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟ از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

این کارها را انجام می‌دهید تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می‌شویم و با شدت بیشتری خشمگین می‌شویم. اگر نتوانید افکار منفی را کنترل کنید و برانگیختگی بدنتان را کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم می‌شوید.

مرحله‌ی خشم

در این مرحله شما به شدت احساس خشم می‌کنید؛ فریاد کشیدن، سر و صدا کردن، توهین کردن، کتک زدن و حتی خود زنی در این مرحله معمول است. مدیریت خشم در این مرحله کمی سخت است اما اگر بخواهید می‌توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخاشگرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش‌ها عبارتند از: موقعیت خود را تغییر دهید، کمی آب بنوشید و یا صورتتان را بشوئید، چند بار تنفس شکمی انجام دهید، به یک دوست زنگ بزنید و با او صحبت کنید و پیاده روی کنید.

مرحله‌ی پس از خشم

اگر افراد به دلیل خشم دست به پرخاشگری بزنند و رفتارهای نامناسبی داشته باشند، احتمالاً احساس‌هایی مانند آزدگی، غم، تأسف، پشیمانی و ترس از تلافی و گاهی رضایت را تجربه می‌کنند. اگر شما جزء کسانی هستید که به دنبال هیجان خشم چنین احساساتی دارید، اولین گام این است که مسئولیت رفتار نامناسب خود را بپذیرید و تصمیم بگیرید که دیگر آن را تکرار نکنید. به خاطر داشته باشید که پشیمانی و تأسف کمکی به شما نمی‌کند. شما باید از اشتباهات خود درس بگیرید.

روش‌های سالم ابراز خشم

برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار گیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید.

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن‌ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار گیرید و سپس به اتفاق

پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی». شما می‌توانید کنار کسی که باعث عصبانیتتان شده است، بنشینید و در مورد آنچه پیش آمده با او حرف بزنید. جملاتی که با تو شروع می‌شود، مانند تو مرا عصبانی کردی جملات مناسبی برای ابراز خشم نیستند.

حل مسئله

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن‌ها کم کرده و شما را آرام می‌کند.

گاهی اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره، ما را تند مزاج و عصبانی می‌کند. مانند بد قولی کردن یک دوست، دیر رسیدن به محل کار، برخورد نامناسب یک همسایه، نمره‌ای که فرزندمان در درس ریاضی گرفته است. این موارد را یادداشت کنید و برای آن‌ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی‌خورید در قدم اول

مشکل را توصیف کنید و در قدم بعدی دنبال راه حل‌ها بگردید. هر چه می‌توانید راه حل‌های بیشتری پیدا کنید، در گام بعدی راه حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید و در نهایت این روند را ارزیابی کنید و ببینید آیا توانسته‌اید راه حل مناسبی ارائه دهید و مشکل پیش آمده را حل کنید؟

مراحل حل مسئله عبارتند از:

شناسایی مسئله

ارائه راه حل‌ها

ارزیابی بهترین راه حل
اجرای راه حل
ارزیابی نتیجه حل مسئله
با یادگیری مهارت حل مسئله می‌توانید مشکلات خود را حل کنید، به این ترتیب کمتر عصبانی می‌شوید.

- ۱ - افکار منفی را شناسایی کنید و جای آن‌ها را با افکار مثبت عوض کنید.
- ۲ - تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.
- ۳ - بدانید که بسیاری از رویدادهای ناخوشایند خود به خود اتفاق می‌افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.
- ۴ - ورزش کنید؛ افرادی که ورزش می‌کنند کمتر خشمگین می‌شوند.
- ۵ - با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می‌زنند به لحاظ روان شناختی سالم‌ترند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند.
- ۶ - به اندازه کافی بخوابید؛ خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می‌کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می‌دهد.

در صورتی که شدت خشم خیلی زیاد

است چه کنم؟

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

به کجا باید مراجعه کنم؟

اگر با روش‌های بالا نتوانستید به خودتان کمک کنید، به کارشناس مراقب سلامت، کارشناس سلامت روان و یا پزشک عمومی خانه بهداشت، مراکز بهداشتی و درمانی و مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونتتان مراجعه کنید. آن‌ها بهترین کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.