

## اگر خشمگین می‌شوید، بخوانید

گریزی از خشم نیست، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، به آسانی یا دشوار، همه ما خشم را تجربه کرده ایم.



گریزی از خشم نیست، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، به آسانی یا دشوار، همه ما خشم را تجربه کرده ایم.

به گزارش ایسنا، راهی برای فرار از خشم وجود ندارد ما عصابانی می‌شویم چون به نوعی احساس خطر می‌کنیم. نه می‌توانیم احساس خطر را متوقف کنیم و نه پاسخ طبیعی روانمان را به این احساس.

امید محمدی، روانشناس و استاد دانشگاه در رابطه با کنترل خشم اظهار کرد: آنچه تحت اراده و کنترل ماست رفتار هریک از ما در پی بروز خشم است و برای مقابله با این احساس سه راه پیش روی ماست:

### تخلیه هیجانی

این روانشناس افزود: برای تخلیه هیجانی ممکن است سر دیگری فریاد بزنیم. اخم و قهر کنیم یا حتی به یک جسم خارجی آسیب برسانیم. وقتی عصبانیت خود را سر دیگری یا موقعیت بیرونی خالی می‌کنیم ممکن است در لحظه احساس بهتری داشته باشیم و به تعبیر خودمانی سبک شویم.

وی عنوان کرد: شاید این راهکار برای آن لحظه که در اوج ناراحتی هستیم موثر باشد. دست کم شاید کمی آرام شویم و احساس کنیم پیروز میدان مبارزه هستیم. شاید این راهکار ترس ما را تا حدودی بیوشاند و به ما ثابت کند که یا نترسیده ایم و یا قدرت غلبه بر خطر را داریم.

محمدی افزود: با این حال این روش برای تغییر موثر مفید نیست. با فریاد زدن و آسیب رساندن به دیگران یا اشیاء مشکل اصلی حل نمی‌شود. حتی ممکن است مشکلات دیگری نیز اضافه شود. خسارت مالی ایجاد شده و از آن مهم تر آسیبی که به روابط وارد شده است شاید به سختی قابل جبران باشد.

محمدی ادامه داد: خراب کردن دیوار محبت و اعتمادی که سال‌ها برای بالا رفتنش تلاش کرده ایم، تنها چند ثانیه زمان می‌خواهد. کافی است با یک کلمه، حرکت و یا حتی یک نگاه آن را نابود کنیم. گاه این شرایط سخت تر هم می‌شود و عصبانیت در واکنش به مقصر اصلی بروز نمی‌کند.

وی عنوان کرد: موقعیت اجتماعی مقصر اصلی یا عوامل دیگر می‌تواند سبب شود که ما خشم خود را روی افراد کم‌خطرتر خالی کنیم. مشکلی که در محیط کار ایجاد می‌شود و ما عصبانیتش را نسبت به اعضای خانواده بروز می‌دهیم و از این مثال‌هاست.

این استاد روانشناسی گفت: در این حالت علاوه بر مشکلات مطرح شده، ما بی‌گناهی را هم آزرده ایم. افرادی که به این سبک رفتاری عادت دارند حتی ممکن است خشم را معطوف به خود کنند، تویخ کنند و یا حتی به خود آسیب برسانند.

وی عنوان کرد: به تجربیات شخصی خود رجوع کنید و ببینید پرخاشگری چه فواید و ضررهایی برای شما در پی داشته است؟

### نادیده گرفتن

محمدی در ادامه عنوان کرد: در حالت دوم ما خشم خود را نادیده می‌گیریم. شاید بتوان ادعا کرد که در این حالت به نوعی سعی می‌کنیم خود را به جای دیگری آزار دهیم. خود را مستحق خشمگین شدن نمی‌بینیم و این احساسات را منفی می‌دانیم، در حالی که انکار خشم، نادیده گرفتن آن یا تویخ کردن خود بابت تجربه آن روش مناسبی نیست.

وی افزود: با این کار به خود آسیب می زنیم و قطعاً باید منتظر روزی باشیم که این خشم انباشته، منفجر شود. احتمال آسیب زدن به خود و دیگری در آن لحظه بسیار زیاد است.

این استاد دانشگاه بیان کرد: وقتی خشم خود را انکار می کنیم علائم ناراحتی به صورت دیگر، نظیر دردهای جسمانی بروز می کند و احتمال بروز ناراحتی های روانی نظیر اضطراب و افسردگی نیز بالا می رود. با انکار خشم بخشی از عواطف بشری را انکار کرده ایم. باید به خاطر داشت که آنچه برای رشد مورد نیاز است تمامی احساسات و عواطف ماست و مزایای خشم با انکار آن از بین نمی رود.

مقابله:

وی اظهار کرد: مقابله با خشم و به چالش کشیدن افکار و رفتارهای مرتبط با آن روش های مناسب برای مدیریت خشم است. برای تصمیم گیری درست در هر لحظه باید آرامش داشته باشیم.

محمدی افزود: دریای متلاطم درون ما در هنگام عصبانیت مجال تصمیم گیری منطقی و عقلانی را از ما می گیرد. لذا پیشنهاد می شود در اولین اقدام برای مدیریت خشم، آرامش از دست رفته را باز یابیم، تنفس عمیق و تکنیک های تن آرامی، از موثرترین و زودبازده ترین روش ها برای آرام سازی شعله های خشم است. پیش از هر اقدام و تصمیمی ضربان قلب خود را تعدیل کرده و اجازه دهید جسم و روح شما به حالت اولیه باز گردد.

وی تصریح کرد: برای چند ثانیه از محیط پر تنش خارج شوید. اگر امکان خروج فیزیکی از محیط وجود ندارد سعی کنید در دنیای ذهنی محیط را ترک کنید. تعداد نفس های خود را بشمارید و یا سعی کنید تا می توانید عمیق نفس بکشید؛ تنفس شکمی می تواند مفید باشد. ضربان قلبتان کمی آرام گرفت می توانید به قدم بعدی فکر کنید.

چه راه هایی دیگری برای آرام کردن خود می شناسید؟

این روانشناس گفت: وقتی آرام شدیم می توانیم کنترل شرایط را با به کارگیری عقل و منطق در دست بگیریم و برای حل مشکل اقدام کنیم. نقص های رفتاری خود را بشناسیم و شیوه های تغییر آن ها را به درستی انتخاب کنیم.

وی افزود: اگر رفتار طرف مقابل برای ما قابل قبول نیست و نمی توانیم بپذیریم بهتر است با آرامش و استفاده از روش های حل مسئله و رفتار قاطعانه، وی را برای تغییر رفتار ترغیب کنیم.

محمدی تاکید کرد: استفاده از تکنیک های حل مسئله و قاطعیت به معنای پذیرش رفتار طرف مقابل نیست. بلکه استفاده از شیوه های موثر برای نشان دادن تمایل و خواسته خود در کمال احترام و آرامش است. چنانچه نمی توانیم طرف مقابل را قانع کنیم، می توانیم قاطعانه و با آرامش خواسته وی را رد کنیم.

این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: صبور بودن از دیگر راه های جلوگیری از خشم است، قدرت صبر به ما این اجازه را می دهد که با متانت با شرایط ناخوشایند برخورد کنیم.

وی یادآور شد: هیچ کدام از ما کامل نیستیم احتمال بروز خطا و اشتباه در همه ما وجود دارد. بروز یک خطا به معنی حدوث یک فاجعه و یا غرض قبلی برای آسیب رساندن نیست، با خود و دیگران مهربان باشیم و دیگران را ببخشیم.

گزارش از: فرانک کیان پور، خبرنگار ایسنا، منطقه کردستانگریزی از خشم نیست، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، به آسانی یا دشوار، همه ما خشم را تجربه کرده ایم.

به گزارش ایسنا، راهی برای فرار از خشم وجود ندارد ما عصابانی می شویم چون به نوعی احساس خطر می کنیم. نه می توانیم احساس خطر را متوقف کنیم و نه پاسخ طبیعی روانمان را به این احساس.

امید محمدی، روانشناس و استاد دانشگاه در رابطه با کنترل خشم اظهار کرد: آنچه تحت اراده و کنترل ماست رفتار هریک از ما در پی بروز خشم است و برای مقابله با این احساس سه راه پیش روی ماست:

تخلیه هیجانی

این روانشناس افزود: برای تخلیه هیجانی ممکن است سر دیگری فریاد بزنیم. اخم و قهر کنیم یا حتی به یک جسم خارجی آسیب برسانیم. وقتی عصبانیت خود را سر دیگری یا موقعیت بیرونی خالی می کنیم ممکن است در لحظه احساس بهتری داشته باشیم و به تغییر خودمانی سبک شویم.

وی عنوان کرد: شاید این راهکار برای آن لحظه که در اوج ناراحتی هستیم موثر باشد. دست کم شاید کمی آرام شویم و احساس کنیم پیروز میدان مبارزه هستیم. شاید این راهکار ترس ما را تا حدودی بپوشاند و به ما ثابت کند که یا نترسیده ایم و یا قدرت غلبه بر خطر را داریم.

محمدی افزود: با این حال این روش برای تغییر موثر مفید نیست. با فریاد زدن و آسیب رساندن به دیگران یا اشیاء مشکل اصلی حل نمی شود. حتی ممکن است مشکلات دیگری نیز اضافه شود. خسارت مالی ایجاد شده و از آن مهم تر آسیبی که به روابط وارد شده است شاید به سختی قابل جبران باشد.

محمدی ادامه داد: خراب کردن دیوار محبت و اعتمادی که سال ها برای بالا رفتنش تلاش کرده ایم، تنها چند ثانیه زمان می خواهد. کافی است با یک کلمه، حرکت و یا حتی یک نگاه آن را نابود کنیم. گاه این شرایط سخت تر هم می شود و عصبانیت در واکنش به مقصر اصلی بروز نمی کند.

وی عنوان کرد: موقعیت اجتماعی مقصر اصلی یا عوامل دیگر می تواند سبب شود که ما خشم خود را روی افراد کم خطرتر خالی کنیم. مشکلی که در محیط کار ایجاد می شود و ما عصبانیتش را نسبت به اعضای خانواده بروز می دهیم و از این مثال هاست.

این استاد روانشناسی گفت: در این حالت علاوه بر مشکلات مطرح شده، ما بی گناهی را هم آزوده ایم. افرادی که به این سبک رفتاری عادت دارند حتی ممکن است خشم را معطوف به خود کنند، توبیخ کنند و یا حتی به خود آسیب برسانند.

وی عنوان کرد: به تجربیات شخصی خود رجوع کنید و ببینید پرخاشگری چه فواید و ضررهایی برای شما در پی داشته است؟

نادیده گرفتن

محمدی در ادامه عنوان کرد: در حالت دوم ما خشم خود را نادیده می گیریم. شاید بتوان ادعا کرد که در این حالت به نوعی سعی می کنیم خود را به جای دیگری آزار دهیم. خود را مستحق خشمگین شدن نمی بینیم و این احساسات را منفی می دانیم، در حالی که انکار خشم، نادیده گرفتن آن یا توبیخ کردن خود بابت تجربه آن روش مناسبی نیست.

وی افزود: با این کار به خود آسیب می زنیم و قطعاً باید منتظر روزی باشیم که این خشم انباشته، منفجر شود. احتمال آسیب زدن به خود و دیگری در آن لحظه بسیار زیاد است.

این استاد دانشگاه بیان کرد: وقتی خشم خود را انکار می کنیم علائم ناراحتی به صورت دیگر، نظیر دردهای جسمانی بروز می کند و احتمال بروز ناراحتی های روانی نظیر اضطراب و افسردگی نیز بالا می رود. با انکار خشم بخشی از عواطف بشری را انکار کرده ایم. باید به خاطر داشت که آنچه برای رشد مورد نیاز است تمامی احساسات و عواطف ماست و مزایای خشم با انکار آن از بین نمی رود.

مقابله:

وی اظهار کرد: مقابله با خشم و به چالش کشیدن افکار و رفتارهای مرتبط با آن روش های مناسب برای مدیریت خشم است. برای تصمیم گیری درست در هر لحظه باید آرامش داشته باشیم.

محمدی افزود: دریای متلاطم درون ما در هنگام عصبانیت مجال تصمیم گیری منطقی و عقلانی را از ما می گیرد. لذا پیشنهاد می شود در اولین اقدام برای مدیریت خشم، آرامش از دست رفته را باز یابیم، تنفس عمیق و تکنیک های تن آرامی، از موثرترین و زودبازده ترین روش ها برای آرام سازی شعله های خشم است. پیش از هر اقدام و تصمیمی ضربان

قلب خود را تعدیل کرده و اجازه دهید جسم و روح شما به حالت اولیه باز گردد.

وی تصریح کرد: برای چند ثانیه از محیط پر تنش خارج شوید. اگر امکان خروج فیزیکی از محیط وجود ندارد سعی کنید در دنیای ذهنی محیط را ترک کنید. تعداد نفس های خود را بشمارید و یا سعی کنید تا می توانید عمیق نفس بکشید؛ تنفس شکمی می تواند مفید باشد. ضربان قلبتان کمی آرام گرفت می توانید به قدم بعدی فکر کنید.

چه راه هایی دیگری برای آرام کردن خود می شناسید؟

این روانشناس گفت: وقتی آرام شدیم می توانیم کنترل شرایط را با به کارگیری عقل و منطق در دست بگیریم و برای حل مشکل اقدام کنیم. نقص های رفتاری خود را بشناسیم و شیوه های تغییر آن ها را به درستی انتخاب کنیم.

وی افزود: اگر رفتار طرف مقابل برای ما قابل قبول نیست و نمی توانیم بپذیریم بهتر است با آرامش و استفاده از روش های حل مسئله و رفتار قاطعانه، وی را برای تغییر رفتار ترغیب کنیم.

محمدی تاکید کرد: استفاده از تکنیک های حل مسئله و قاطعیت به معنای پذیرش رفتار طرف مقابل نیست. بلکه استفاده از شیوه های موثر برای نشان دادن تمایل و خواسته خود در کمال احترام و آرامش است. چنانچه نمی توانیم طرف مقابل را قانع کنیم، می توانیم قاطعانه و با آرامش خواسته وی را رد کنیم.

این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: صبور بودن از دیگر راه های جلوگیری از خشم است، قدرت صبر به ما این اجازه را می دهد که با متانت با شرایط ناخوشایند برخورد کنیم.

وی یادآور شد: هیچ کدام از ما کامل نیستیم احتمال بروز خطا و اشتباه در همه ما وجود دارد. بروز یک خطا به معنی حدوث یک فاجعه و یا غرض قبلی برای آسیب رساندن نیست، با خود و دیگران مهربان باشیم و دیگران را ببخشیم.

گزارش از: فرانک کیان پور، خبرنگار ایسنا، منطقه کردستان