



## زندگی بهتر با مدیریت خشم

خودآگاهی و داشتن انتظارات در حد توانایی ارزیابی رفتارهای هر فرد توسط خود ایجاد انگیزه و نشاط جهت مقابله با یأس و ناامیدی، وحدت و همسویی همه افراد با یکدیگر و داشتن مهارت های کافی و تعهدات اجتماعی، مهمترین رفتارها در کنترل خشم هستند...

سلامت نیوز: خودآگاهی و داشتن انتظارات در حد توانایی ارزیابی رفتارهای هر فرد توسط خود ایجاد انگیزه و نشاط جهت مقابله با یأس و ناامیدی، وحدت و همسویی همه افراد با یکدیگر و داشتن مهارت های کافی و تعهدات اجتماعی، مهمترین رفتارها در کنترل خشم هستند که در صورت رعایت تمامی این موارد، فرد با مدیریت هیجانات و خشم خود به موفقیت نایل خواهد شد.

چگونه باید هنگام مواجه شدن با مشکلات روزمره خشم و ناراحتی را به گونه ای مناسب نشان داد یا علاوه بر احقاق حق خود باعث برهم زدن آرامش اطرافیان نشویم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، خشم و عصبانیت یکی از واکنش هایی است که افراد هنگام برخورد با مشکلات از خود بروز می دهند ولی افراد مختلف به دلیل خصوصیات ذاتی که دارند به اشکالی متفاوت خشم خود را نشان می دهند آیا اصولاً باید همیشه عصبانیت را کنترل کرد یا گاه بروز آن باعث طلب حق و حقوق می شود؟! چگونه باید هنگام مواجه شدن با مشکلات روزمره خشم و ناراحتی را به گونه ای مناسب نشان داد یا علاوه بر احقاق حق خود باعث برهم زدن آرامش اطرافیان نشویم آیا باید کودکان عصبانی را به بهانه کودکی شان تحمل کنیم یا برخوردی مناسب کنترل خشم را از همان ابتدا به آنان بیاموزیم؟!

اینها سوالاتی است که کارشناسان در پاسخ به سوالات باشگاه خبرنگاران با ارائه راهکارهایی مناسب و معرفی علل شایع ایجاد خشم، راههای کنترل و مدیریت آن آشنا ساخته تا زندگی بهتری داشته باشیم.

\*استرسی که مدیر هر سیستم به پرسنل خود وارد می کند

دکتر محسن قدمی دکترای مدیریت رفتار با اشاره به اینکه تمامی انسانها به نوعی در زندگی دغدغه ای دارند که این لازمه زندگی است، گفت: عدم تلفیق عوامل درونی و بیرونی در افراد موجب تشدید استرس می شود.

وی در ادامه افزود: نارضایتی از عدم تفاهم، تبعیض، ندادن اطلاعات یا اطلاعات ناقص از جمله عواملی است که باعث ایجاد خشم در افراد می شود.

وی با اشاره به اینکه در سیستم های اداری، ناخواسته فشار روحی و استرس بر پرسنل وارد می شود گفت: اغلب مدیران با رفتارهای ترمزی خود موجبات نارضایتی پرسنل را فراهم می سازند.

وی مخالفت با نوآوری پرسنل را از جمله رفتارهای ترمزی دانست که باعث ایجاد عصبانیت در کارمندان می شود و راهکار مبارزه با این معضل را تشویق رفتارهای خلاقیتی در کارمندان و ایجاد رضایت درونی عنوان کرد و گفت: تبعات عصبانیت به اشکال مختلف جامعه را نیز درگیر می سازد.

\*بروز خشم، دستاویزی برای رسیدن به اهداف

دکتر بهروز خلیلی، روانپزشک اطفال با بیان اینکه گاه افراد برای دستیابی به خواسته های خود به خشم متوسل می شوند گفت: گاه افراد از این روش برای اثبات و ابراز تمامیت خود استفاده می کنند ولی اگر از دوران کودکی والدین به کودکی به گونه ای مناسب با

خشم کودکان مقابله کنند از بروز این رفتار غلط در بزرگسالی پیشگیری می شود.

وی با اشاره به اینکه ادامه عصبانیت کودک در بزرگسالی ممکن است نشانه بیماری بوده و یا بنیان برانگیز باشد گفت: افراد باید هنگام ازدواج آگاه باشند تا چگونه طرف مقابل خود را محک بزنند، گاه قبل از ازدواج هنگام معرفی یک فرد گفته می شود فرد کمی عصبانی است ولی همانگونه که گفته شد عصبانیت در چه حد و در چه مواردی است مهم است گاه افراد در برابر بی عدالتی عصبانی می شود که این امری طبیعی برای طلب حق در برابر ظلم است ولی اگر فرد عادت کرده باشد با داد زدن به خواسته های خود برسد کاملاً غیر عادی است.

وی تصریح کرد: ورزش درمانی و موسیقی درمانی مهمترین راهکارهای مبارزه با خشم از دوران کودکی است.

**\*چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟**

دکتر مهدی کرمی روانشناس با اشاره به اینکه هر تغییری در روند زندگی ممکن است باعث ایجاد خشم در افراد شود گفت: برای ایجاد خشم همیشه یک پیش فرض وجود دارد ولی باید توجه داشت آیا روشی که افراد اختیار می کنند نتیجه کلی خوبی در بر دارد یا خیر؟

وی تصریح کرد: بسیاری از بحران ها، بیانگر عدم آگاهی افراد است لذا ایجاد دوره های آموزشی جهت مقابله با بحران های زندگی در تمامی رده های سنی از مهد کودک تا دانشگاه، مهمترین راهکار کنترل خشم در افراد است.

دکتر قدمی نیز مهمترین راهکار مقابله با خشم را ایجاد کرامت و حریت در افراد دانست و افزود: تمسخر، ریشخند، فاش اسرار از رفتارهای شایعی هستند که موجبات خشم را فراهم می سازد.

قدمی تصریح کرد؛ خودآگاهی و داشتن انتظارات در حد توانایی ارزیابی رفتارهای هر فرد توسط خود ایجاد انگیزه و نشاط جهت مقابله با یأس و ناامیدی، وحدت و همسویی همه افراد با یکدیگر و داشتن مهارت های کافی و تعهدات اجتماعی، مهمترین رفتارها در کنترل خشم هستند که در صورت رعایت تمامی این موارد، فرد با مدیریت هیجانات و خشم خود به موفقیت نایل خواهد شد.

دکتر جلیلی در این خصوص گفت: اصولاً افراد برای فرار از موضع نامناسب یا تسلیم شده و یا به خشم متوسل می شوند ولی اگر افراد میل به برنده شدن همیشگی را از خود دور کنند در کنترل خشم نیز موفق خواهند بود.

وی به خطر افتادن هویت ها و عقاید و افکار افراد را برای بروز خشم مؤثر دانست و تأکید کرد: افرادی که بیشتر سکوت کرده و خشم خود را کنترل می کنند، یکباره همچون کوه آتشفشان منفجر می شوند، لذا باید فرد با خود آگاهی و شناسایی محیط، متناسب با موقعیتی که در آن قرار دارد، عصبانیت را به گونه ای اصولی و منطقی بیان کنند تا از بروز رفتارهای پرخاشگرانه ممانعت به عمل آید.

وی تأکید کرد: اجتماع باید هوش افراد را محک بزند اگر شخصی بهره هوشی خیلی بالایی هم نداشته باشد در صورتی که اجتماع با وی هماهنگ شود می تواند استعدادهای ذاتی و توانایی های بالقوه خود را به نحوی صحیح نمایان سازد.

جلیلی در پایان یادآور شد: براساس تحقیقات انجام شده اگر کودکان در مراحل پیش دبستانی و دبستان با آلات موسیقی بومی خود آشنا شوند به راحتی می توانند خشم خود را کنترل کنند.