

ابراز خشم آری؛ پرخاشگری نه!

خشم واکنش ذاتی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می شود. همه ما ناگزیر در طول زندگی با موقعیت هایی روبه رو می شویم که ما را خشمگین می کند. ویژگی خشم این است که در عین حالی که جزئی از زندگی است، ممکن است ما را از رسیدن به اهدافمان بازدارد.



خشم واکنش ذاتی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می شود. همه ما ناگزیر در طول زندگی با موقعیت هایی روبه رو می شویم که ما را خشمگین می کند. ویژگی خشم این است که در عین حالی که جزئی از زندگی است، ممکن است ما را از رسیدن به اهدافمان بازدارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ بنابراین اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. احساس خشم و عصبانیت پذیرفتنی است ولی آسیب رساندن به خود و دیگران به صرف عصبانی بودن پذیرفتنی نیست.

آشنایی با ۵ عامل خشم

۱ - عوامل محیطی: حضور در محیطی که وقایع ناخوشایند یا محرک های بیرونی خشم برانگیز در آن تجربه می شود، نقش مهمی در خشمگین شدن دارد در واقع آستانه تحمل شما در فضاهایی که در آن احساس آرامش می کنید بالاتر از محیط های ناخوشایند و آزاردهنده است.

۲ - عوامل هیجانی: وقتی که ما دارای احساسات مثبت یا منفی هستیم، واکنش ما به موقعیت های خشم برانگیز تفاوت خواهد داشت. به عنوان مثال اگر در امتحان رانندگی قبول شوید، تاخیر نیم ساعته اتوبوس شما را زیاد آزار نخواهد داد، اما اگر در این امتحان رد شوید، هر مسئله کوچکی از جمله تاخیر اتوبوس شما را عصبانی می کند.

۳ - عوامل جسمانی: تحقیقات حاکی از آن است افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند نسبت به دیگران احساس ناراحتی و خشم بیشتری دارند.

۴ - نگرش و تفکر افراد: افکار ما نقش مهمی در ایجاد حالت های احساسی و هیجانی دارد به عنوان مثال اگر دارای این نگرش باشیم که باید همیشه اطرافیان ما افراد منصف، منطقی، ملاحظه کار، مودب و... باشند، به احتمال زیاد در صورت برخورد با موقعیتی خلاف این نگرش حال ما حساسی بد خواهد شد.

۵ - عوامل فرهنگی: عوامل فرهنگی متعددی در بروز عصبانیت نقش دارند. هر یک از افراد بنا به پیشینه فرهنگی که دارند در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز واکنش های متفاوتی نشان می دهند.

شیوه های ابراز خشم

افراد هنگام احساس خشم به اشکال گوناگونی رفتار می کنند که در ادامه با برخی از این شیوه ها آشنا می شویم:

الف) نشان ندادن علائم خشم: برخی از افراد هنگام خشم، سعی می کنند آن را نشان ندهند. آن ها به شدت رفتار خود را کنترل می کنند و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند.

ب) پرخاشگری: برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می دهند: برای مثال با صدای بلند داد می زنند، ناسزا می گویند، دیگران را کتک می زنند یا وسایلی را پرت می کنند یا می شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می رسانند. البته گاهی ما رفتارهای پرخاشگرانه خود را به طور مستقیم نشان نمی دهیم؛ یعنی

به ظاهر هیچ رفتار پرخاشگرانه ای انجام نداده ایم، در حالی که غیرمستقیم به فرد آسیب می‌رسانیم. به چنین رفتارهایی، «رفتارهای پرخاشگرانه منفعل» می‌گویند. مثلاً فردی که از دست رئیس خود عصبانی است شاید عکس العمل تندی از خود نشان ندهد، ولی در کارش کوتاهی می‌کند یا در مراقبت از ابزار و وسایل کار حساسیت و دقت به خرج نمی‌دهد!

ج) قاطعانه: برخی افراد با وجود احساس خشم، کاری نمی‌کنند که به فرد مقابل آسیب برسد، ولی احساس خود را نشان می‌دهند و خواسته خود را ابراز می‌کنند. به این رفتارها، رفتارهای «قاطعانه» می‌گویند. فرد با استفاده از این گونه رفتارها احساس و خواسته خود را بیان می‌کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه ای بزند. گفته می‌شود در بیشتر مواقع، رفتارهای قاطعانه، سازگارترین رفتارها در هنگام احساس خشم است.

* اگر دقت کنید کسانی که عصبانی می‌شوند حداقل ۲ مهارت را ندارند؛ یکی حل مسئله و دیگری ابراز خشم به شیوه صحیح. بهترین شیوه برای ابراز خشم گفت و گو است. فرد باید یاد بگیرد که بگوید من عصبانی هستم بدون این که صدایش بلند شود و یا لحن تهدیدآمیزی داشته باشد. وقتی عصبانی می‌شویم بهتر است درباره خودمان صحبت کنیم نه چیزی یا کسی که باعث عصبانیت ما شده است. به جای این که بگوییم «تو همیشه مرا عصبانی می‌کنی» بهتر است بگوییم «من عصبانی هستم»، «من ناراحتم» یا «من عصبانی هستم وقتی می‌بینم که...»