



## لزوم یادگیری مهارت‌های کنترل خشم از دوران کودکی

خشم و عصبانیت و نحوه کنترل آن یکی از مهارت‌های اساسی برای بهتر زیستن است که به گفته متخصصان و صاحب نظران این حوزه باید آموزش آن از دوران کودکی آغاز شود.

خشم و عصبانیت و نحوه کنترل آن یکی از مهارت‌های اساسی برای بهتر زیستن است که به گفته متخصصان و صاحب نظران این حوزه باید آموزش آن از دوران کودکی آغاز شود.

### ایرنا نوشت:

خشم پدیده‌ای طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی به وجود آورد.

همواره توصیه‌های زیادی در مورد مهارت و کنترل خشم و جهت‌دهی مناسب آن در آموزه‌های دینی و فرهنگی ما ارایه شده است و از سوی دیگر متخصصان و کارشناسان امر بر توجه به ارایه آموزش‌های لازم در این زمینه از دوران کودکی تأکید کرده‌اند.

افراد باید از دوران کودکی بیاموزند که به چه نحوی خشم خود را کنترل کنند و آن را به عنوان عاملی برای احترام به حقوق خود و دیگران سرلوحه امور زندگی روزانه قرار دهند.

مهارت‌های کنترل خشم از جمله مهارت‌های زندگی است که یادگیری آن ابتدا از خانه و از رفتار والدین آغاز می‌شود و در ادامه به محیط زندگی و جوامع کوچک و بزرگی که کودکان در آن قرار می‌گیرند، تسری می‌یابد.

وضعیت کنترل خشم در بین جوامع مختلف متفاوت است؛ در کشورها و در بین اقوام مختلف در هر کشور و انواع فرهنگ‌ها، آستانه تحمل افراد فراز و نشیب‌های متفاوتی دارد.

احمد جلیلی عضو انجمن روان‌پزشکان ایران در این مورد اظهار داشت: در طول تاریخ، ایرانیان همواره به عنوان مردمی آرام و در عین حال با دانش و فرهنگ معرفی شده‌اند. این درحالی است که اکنون تعبیراتی از خلق و خوی ایرانیان می‌شود مانند این که مردم با یکدیگر نامهربان شده‌اند و بیشتر به فکر منافع خود هستند و نمونه آن را می‌توان در رفتارهای تلافی‌جویی و کم‌صبر شدن مردم در هنگام رانندگی مشاهده کرد. این روزها مردم کمتر می‌توانند خشم خود را کنترل کنند و مصداق آن را می‌توان در برخورد با مردم کوچه و خیابان دید.

وی با بیان اینکه بخشی از این رفتارهای ناخوشایند اجتماعی مربوط به تأثیرات رسانه‌ای است، افزود: متأسفانه میزان خشونت در سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی خیلی زیاد است؛ در سریال‌ها اغلب می‌بینیم که افراد به جای حرف زدن با یکدیگر، به صورت کمدی یا جدی بر سر هم فریاد می‌زنند.

جلیلی ادامه داد: یا اینکه گاهی دوربین‌های فیلم برداری بر روی صحنه چاقو زدن به یک فرد زوم می‌کند و رسانه ملی نیز آن را بدون توجه به رعایت زمان پخش، در ساعاتی که هنوز کودکان بیدار هستند، پخش می‌کند و این مساله می‌تواند بسیار آسیب‌رسان باشد.

وی گفت: همچنین نمایش برخوردهای قهرآمیز برخی از افراد شاخص جامعه و گفت‌وگوهای همراه با خشونت، پرخاش و ادبیات به دور از شان افراد و پخش آن از رادیو و تلویزیون همچون یک برنامه آموزشی برای مردم و جوانان عمل می‌کند و عموم مردم نیز این گونه رفتارها را یاد می‌گیرند.

بروز خشم در افراد متفاوت است؛ افرادی هستند که بسیار آرام و صبورند اما به دلیل نبود آگاهی و آموزش کافی ممکن است در برخی موارد مغلوب خشم خود شوند و دست به انجام اعمالی بزنند که گاهی برای آنها پشیمانی‌های غیرقابل جبران به همراه می‌آورد.

در هنگام بروز خشم و عصبانیت که معمولاً با فحاشی، پرخاشگری و زد و خورد همراه است، ابتدا این فرد مهاجم است که از نظر آسیب‌های جسمی و روحی متضرر می‌شود و در ادامه فرد یا افراد مورد تهاجم به ویژه اگر آنها نیز نتوانند خشم خود را کنترل کنند، آسیب‌های جدی می‌بینند.

در دستورات دینی و فرهنگ ایرانی اسلامی و سنتی ما همواره به خونسردی و جلوگیری از بروز خشم توصیه شده است؛ شاید بارها این جمله را در هنگام دعاهای لفظی یا فیزیکی افراد از دهان بزرگترها شنیده‌ایم که صلوات بفرست، یک لیوان آب بخور و یا این که برو بیرون دوباره برگرد این‌ها جملاتی است که آمیخته با دین و فرهنگ ما است و در بسیاری موارد توانسته‌اند از پیش آمدن بسیاری مسایل جدی پیشگیری کنند.

خوردن آب سرد تأثیری در فرونشاندن خشم ندارد اما فرصتی است برای تأمل بیشتر و دور شدن از محل تا در نهایت کنترل خشم رخ دهد.

جلیلی مشکلات فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و معیشتی و همچنین اختلالات روان‌پزشکی را از ریشه‌های عصبانیت و پرخاشگری‌ها معرفی کرد.

وی افزود: برخی به دلیل اختلالات شخصیتی و روان‌پزشکی از ابتدای کودکی پرخاشگر بوده‌اند ولی برخی دیگر تنها در شرایط

خاصی دچار پرخاش و عصبانیت می شوند و به اصطلاح کنترل خود را از دست می دهند. جلیلی بر لزوم افزایش آموزش های کنترل خشم به عموم مردم تاکید کرد و گفت: فراگیری مهارت های کنترل خشم باید از دوران کودکی آغاز و سپس نهادینه شود به همین دلیل لازم است علاوه بر والدین، مسوولان و دست اندرکاران آموزش و تربیت کودکان، نوجوانان و حتی جوانان به این امر توجه ویژه داشته باشند. به گفته وی، حتی افرادی که آموزش های لازم را در این زمینه در دوران کودکی نگرفته اند و در شرایط خاصی دچار عصبانیت های مقطعی می شوند، با مطالعه و ارایه آموزش های علمی عمومی می توانند خشم را از خود دور کنند و موفق به کنترل خشم خود شوند.

با توجه به اهمیت فراگیری راه های کنترل خشم، برخی یافته های علمی در زمینه کنترل خشم در ادامه ارایه می شود.  
\*گفتن عبارت ایست به خود

در زمانی که عصبانی هستیم بیان کردن این عبارت می تواند ما را تا حدودی از اسیربودن در دست احساسات هیجانی که منجر به ادامه خشم و عصبانیت می شود، رهایی بخشد.

\* تنفس عمیق

آرام نفس کشیدن و تمرکز روی مواردی متفاوت از آنچه که ما را عصبانی می کند، می تواند در کنترل خشم به ما کمک کند. هرگاه فرد بتواند هیجانانش را تا حدودی کنترل کند، بهتر می تواند برای ارایه پاسخ ها و راه حل های مناسب به عاملی که او را خشمگین کرده است، بیاندهد.

\* شمردن اعداد

متخصصان توصیه می کنند زمانی که عصبانی هستیم از 1 تا 100 بشماریم چراکه شمارش اعداد سبب می شود کمی از موقعیت فاصله بگیریم و از شدت انرژی منفی حاصل از عصبانیت کاسته شود.

\* مرور برخی جمله ها

مرور کردن برخی جمله های موثر در ذهن مانند این که آرام باش، موضوع را زیاد بزرگ نکن، یک نفس عمیق بکش، خونسردی ات را حفظ کن و فکرت را به کار بینداز می تواند به ما در کنترل خشم خود کمک کند.

\* ترک موقعیت

یکی از راه های کنترل عصبانیت ترک موقعیت برانگیزاننده عصبانیت است. با ترک موقعیت، به خود فرصت فکر کردن می دهیم و می توانیم از وضعیتی که ما را به عصبانیت رسانده است، خود را دور کنیم و بهترین تصمیم را بگیریم.