

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

خشم هیجانی منفی است که تجربه آن دلگیری، سوءتفاهم، غضب و گاهی آسیب‌های جسمانی یا مرگ را به همراه دارد و یکی از مهارت‌های مدیریت و کنترل خشم این است که موقع بروز این هیجان به طرف مقابل نیز اجازه حرف زدن دهیم.



خشم هیجانی منفی است که تجربه آن دلگیری، سوءتفاهم، غضب و گاهی آسیب‌های جسمانی یا مرگ را به همراه دارد و یکی از مهارت‌های مدیریت و کنترل خشم این است که موقع بروز این هیجان به طرف مقابل نیز اجازه حرف زدن دهیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، امیر محمد شهسوارانی در پاسخ به سوال یکی از شهروندان درباره خشم، اظهار داشت: هیجان‌ها ابزار انتقال پیام‌های غیرکلامی و عمیق عاطفی انسان به سایر انسان‌ها محسوب می‌شوند. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت هیجان در حقیقت تکمیل‌کننده ارتباط و عمق دهنده کلام است. بسیاری از رفتارها و کنش‌های روزمره ما آمیخته با هیجان است. برخی از هیجان‌ها در صحنه اجتماعی ارزش زیادی برای بیان شدن دارند در حالی که برخی دیگر از نظر اجتماعی مذموم دانسته می‌شوند.

وی ادامه داد: شاید بتوان گفت مهمترین عامل در هیجان‌ها تناسب آنها با زمینه و موقعیت اجتماعی افراد است. هیجان‌ها در برخی موارد ممکن است برای انسان مشکلاتی ایجاد کنند یکی از دردسرسازترین هیجان‌ها طبیعی انسان خشم است، هیجان خشم به طور کلی در طی روز به کرات توسط تمام افراد تجربه می‌شود. وی افزود: تجربه خشم از دلگیری و ناراحتی و سوءتفاهم تا غضب و برون‌ریزی‌ها و رفتارهای پرخاشگری شدید است که گاه حتی منجر به آسیب‌های جسمانی یا مرگ می‌شود.

* برای کنترل خشم باید مهارت مدیریت آن را یاد بگیریم
این روانشناس گفت: یکی از مهمترین مهارت‌ها، مدیریت و کنترل خشم است. مسئله مدیریت و کنترل خشم از دیرباز در فرهنگ‌های انسانی مورد بحث بوده است تا جایی که اسلام به عنوان پیشروترین مذهب الهی آیات قرآنی و دستورهایی بسیاری برای شناسایی و مدیریت خشم به صورت مستقیم یا در قالب احادیث دارد. وی با بیان اینکه فرد خشمگین حقوق خود را پایمال شده می‌داند، افزود: علت اصلی خشم ادراک ضایع شدن حق فرد توسط دیگران و تلاش او برای احقاق حق است که فکر می‌کند در حال پایمال شدن یا از دست رفتن است. همچنین از نظر مغزی هیجان خشم ارتباط مستقیمی با سیستم لیمبیک دارد. فعالیت‌های این سیستم در چارچوب نظام پیش‌بینی در پردازش‌های مغزی است.

* تحریفات شناختی اساس بروز خشم

این متخصص حوزه بهداشت روان اظهار داشت: بر اساس نظام پیش‌بینی، افراد با مشاهده یا ادراک کوچکترین جزئیات با توجه به تجربیات پیشین خود اقدام به تفسیر رفتارهای دیگران و پیش‌بینی نتایج احتمالی آن خواهند کرد. این پیش‌بینی برای حفظ ارتباطات به ویژه ارتباطات کلامی در انسان مهم است زیرا منجر به پیوستگی مکالمه خواهد شد اما ایراد آن در اشتباهات تفسیری و ادراکی رفتار است به طوری که فرد بدون گوش دادن یا دقت کامل در موضوعات بیان شده از سوی طرف مقابل اقدام به برداشت‌هایی می‌کند که ممکن است در راستای تصور پایمال شدن حقوق خود باشد. این تحریفات شناختی اساس بروز خشم و رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

* چه کسانی مستعد ابتلا به اختلال خشم انفجاری هستند

شهسوارانی گفت: روش‌های زیادی در حوزه سلامت روان برای مدیریت و کنترل خشم ارائه شده‌اند که بخشی از آنها به صورت آموزش‌های کلی برای مردم و برخی دیگر به صورت روش‌های درمانی برای افرادی است که ناتوان از مهار خشم خود هستند. اهمیت کنترل خشم تا آنجاست که افراد ناتوان در مدیریت و کنترل خشم خود واجد شرایط دریافت تشخیص اختلال خشم انفجاری می‌شوند.

* ساده‌ترین راه مدیریت و کنترل خشم

وی با تاکید بر ایجاد وقفه در پاسخگویی به طرف مقابل موقع بروز خشم، افزود: ساده‌ترین راه مدیریت و کنترل خشم که در حقیقت هسته اصلی تمام رویکردهای روانشناختی است، ایجاد وقفه در پاسخگویی به کنش‌ها و سخنان دیگران است. می‌توان به افراد آموزش داد که پیش از پاسخ گفتن به طرف مقابل حداقل به مدت 30 تا 90 ثانیه سکوت کرده و به گفته‌ها و کنش‌های طرف مقابل بیندیشند. بعد از این وقفه زمانی اجازه پاسخگویی و واکنش خواهند داشت.

* موقع خشم به طرف مقابل خود فرصت صحبت کردن دهید

این روانشناس همچنین نوبت‌دهی زمانی در صحبت کردن را دیگر روش موثر هنگام خشم عنوان و خاطر نشان کرد: این تمرین در کنار تمرین نوبت‌دهی زمانی در صحبت کردن و واکنش، بهترین و ساده‌ترین راه کاهش خشم و رفتارهای پرخاشگرانه در افراد است. نکته مهم در تمام روش‌های مدیریت خشم این است که ما بتوانیم سیستم پیش‌بینی و پاسخ خودکار را در کنش‌ها و واکنش‌های خود از کار بیندازیم. این روش ساده‌ترین و عملی‌ترین راه ممکن برای اصلاح پردازش‌های مغزی و کاهش خشم در سطح خانواده، اداره‌ها و محیط‌های آموزشی است.