

بیشتر بدانیم...

مدیریت خشم

پودمان سلامتی ۵ Wellness Module 5

- ◀ باورم نمی شود که مادرم چنین حرفی زده باشد
- ◀ باورم نمی شود که راننده جلوی من پیچید
- ◀ باورم نمی شود که اظهارنامه مالیاتی من این قدر پیچیده باشد
- ◀ من خیلی عصبانی هستم!

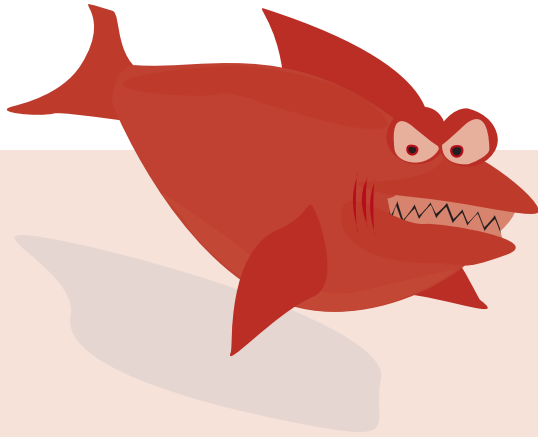
آیا هیچکدام از اینها برای شما آشنا به نظر نمی رسد؟

این مطالب را بخوانید تا بفهمید آیا مشکلی در زمینه مدیریت خشم خود دارید یا نه و اینکه چه کار باید بکنید.

خشم احساسی است که به شما می گوید چیزی به خطا رفته است. خشم احتمالاً نشان می دهد که کسی یا چیزی بر خلاف منافع شما بوده، علیه شما کاری کرده یا اینکه به نحوی جفایی در حق شما مرتکب شده است. خشم می تواند به شما احساس دفاع از خود، حمله کردن یا انتقام گرفتن بدهد.

همه برخی اوقات احساس خشم می کنند. عوامل و فاکتورهای زیادی از قبیل جنسیت، فرهنگ یا مذهب روی نحوه تجربه و بیان شما از خشم تاثیر می گذارد.

خشم احساس بدی نیست. برخی افراد معتقدند خشم چیز بدی است و نباید آن را از خود نشان داد. این درست نیست. این کاملاً طبیعی است که زمانی که احساس تهدید می کنید، خشمگین شوید ولی مشکل به زمانی مربوط می شود که خشم، کنترل شما را به دست می گیرد. در نتیجه این حالت، شما احتمالاً کاری انجام دهید یا چیزی بگویید که باعث ناراحتی بقیه می شود.



Translation and resources section provided by: _____

مدیریت خشم

خشم به تهاجم منجر شود، هیچکس برنده نخواهد بود.

۵. باعث اختلال در روابط یا کار شود

خشم متوالی و شدید می‌تواند به ایجاد مشکلاتی در روابط شما با همکاران، اعضای خانواده و دوستان منجر شود. خشم در بدترین شکل آن می‌تواند باعث از دست رفتن شغل، خسارت به اموال و یا از بین رفتن روابط مهم شود.

چه چیزی باعث خشم می‌شود؟

موقعیت‌های ایجاد کننده خشم

موقعیت‌های مختلف زیادی می‌تواند باعث ایجاد خشم شود. سرخوردگی، آزرده‌گی خاطر، بی‌عدالتی و سوء استفاده می‌تواند باعث ایجاد خشم شود. برخی موقعیت‌ها را می‌توان در بیش از یک گروه در طبقه‌بندی قرار داد.

- **سرخوردگی:** زمانی که تلاش می‌کنید به چیز مهمی دست یابید و در این میان چیزی مانع می‌شود، خشم یک واکنش طبیعی خواهد بود. به عنوان مثال شما شدیداً به دنبال یک شغل هستتید ولی هیچ پیشنهاد شغلی دریافت نمی‌کنید.
- **آزرده‌گی خاطر:** موارد اذیت کننده روزانه می‌تواند باعث خشمگین شدن فرد شود. به عنوان مثال زمانی که تلاش می‌کنید کارتان را انجام دهید ولی به صورت مرتب فردی مزاحم شما شود.
- **سوء استفاده:** خشم واکنشی طبیعی و قابل انتظار به موارد سوء استفاده فیزیکی، لفظی یا جنسی است. به عنوان مثال، فردی تلاش می‌کند به شما توهین کند، شما را بزند یا اینکه شما را مجبور به انجام کاری کند که نمی‌خواهید.
- **بی‌عدالتی:** اگر با شما رفتار ناعادلانه‌ای صورت گیرد، احتمال خشمگین شدن شما می‌رود. به عنوان مثال در محیط کار از شما به سبب انجام نشدن کاری در موعد مقرر انتقاد می‌شود، در حالی که این تقصیر همکاران شما بوده است نه شما.

عوامل داخلی

افراد مختلف احتمالاً درباره موقعیت‌های متفاوت، افکار گوناگونی داشته باشند. به همین سبب است که برخی افراد در مقایسه با بقیه بیشتر و شدیدتر عصبانی می‌شوند. در زیر به برخی از علل داخلی خشم اشاره می‌کنیم:

- **ارزیابی‌ها:** اینکه شما یک موقعیت را چگونه ارزیابی می‌کنید روی احساسات شما تاثیر خواهد گذاشت. مردم اغلب زمانی عصبانی می‌شوند که با رفتار بقیه افراد، برخورد شخصی می‌کنند. به عنوان مثال زمانی که شما فکر کنید دوست‌تان از آنجایی که برای شما ارزش قائل نیست، دیر به سر قرار آمده است، این امر باعث خشم شما می‌شود. ولی اگر فکر کنید که دوست‌تان احتمالاً به خاطر ترافیک سنگین نتوانسته است سر وقت حاضر شود، احتمالاً چندان عصبانی نخواهید شد.
- **انتظارات:** انتظار شما درباره امور می‌تواند زمانی که این امور مطابق برنامه‌ریزی شما نباشد منجر به خشمگین شدن شما شود. اگر انتظارات شما غیرواقع بینانه باشد در صورتی که امور مطابق خواست شما پیش نرود شما احساس ناامیدی، عصبانیت و سرخوردگی خواهید کرد.
- **صحبت‌های شخصی:** صحبت‌های شخصی ناشی از عصبانیت می‌تواند باعث تشدید و یا طولانی شدن خشم شما شود. افکاری نظیر «نشونت می‌دم!» یا «همیشه به من گیر می‌ده!» اغلب باعث می‌شود خشم شما بدتر شود.
- **تنش / استرس:** زمانی که احساس تنش یا استرس می‌کنید احتمال خشمگین شدن‌تان بیشتر می‌شود. زمانی که هفته پر استرسی دارید در مقایسه با زمانی که کارها به خوبی پیش می‌رود، احتمالاً متوجه شوید که در مواجهه با خشم‌تان شرایط دشوارتری خواهید داشت.

خشم می‌تواند به تغییر مثبتی منتهی شود اگر شما آن را به شیوه‌ای سازنده و مثبت بیان کنید. خشم می‌تواند شما را به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌تان سوق دهد. خشم می‌تواند شما را به حل مشکلات و دارد و به سمت دفاع از خود و یا دیگران بکشاند. به عنوان مثال افرادی که درباره بی‌عدالتی اجتماعی احساس خشم می‌کنند می‌توانند علیه آن حرف بزنند و باعث تغییر مثبت در سیستم شوند.

از جنبه منفی، خشم زیاد برای شما بد است. افرادی که مرتباً دچار خشم شدید می‌شوند احتمالاً از بیان خشم خود خودداری کنند. برخی نیز احتمالاً خشم خود را به شیوه‌های غیرمفید از قبیل دادن زدن یا بیان اظهارات ناراحت کننده بروز دهند. زمانی که با خشم خود مشکل دارید احتمالاً درباره بقیه قضاوت ناعادلانه‌ای بکنید. شما در این حالت احتمال دارد که بقیه را به اشتباه مقصر بدانید یا اینکه تصور کنید که این افراد عمداً علیه شما ظلم کرده‌اند. همه این واکنش‌ها می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در زندگی خانوادگی، روابط شما با بقیه و نیز فعالیت‌های کاری شما شود.

خشم همچنین می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در زمینه سلامتی شما گردد. زمانی که شما مشکلاتی در زمینه خشم دارید احتمالاً نتوانید به خوبی با استرس روبرو شوید. ممکن است عزت نفس شما پایین بیاید و دچار مشکلاتی در زمینه مصرف الکل و مواد مخدر شوید. خشم می‌تواند تاثیرات قابل توجهی روی بدن شما نیز داشته باشد. خشم می‌تواند باعث بالا رفتن ضربان قلب، انقباض ماهیچه‌ها و سایر واکنش‌های ناسالم و ناراحت کننده فیزیکی شود. افرادی که نمی‌توانند خشم خود را مدیریت کنند بیشتر در معرض بیمار شدن قرار دارند زیرا بدن آن‌ها قادر به مبارزه با بیماری نیست. خشمی که به صورت مناسب کنترل نشود می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های قلبی شود.

چگونه بدانم که خشم من یک مشکل به شمار می‌رود؟

خشم زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که:

۱. مرتب روی دهد

خشم شاید واکنش مناسبی باشد و به شما انگیزه دهد ولی اگر شما به صورت روزانه با میزان زیادی خشم روبرو هستتید این امر می‌تواند کیفیت زندگی شما، روابط شما و سلامتی‌تان را کاهش دهد. حتی با اینکه شاید خشم شما موجه باشد ولی اگر شما مهمترین مسئله را انتخاب کنید و بقیه را رها کنید، برایتان بهتر خواهد بود.

۲. شدید باشد

خشم شدید به ندرت چیز خوبی است. خشم باعث واکنش موسوم به «تبرد یا فرار» می‌شود؛ این واکنش باعث واکنش‌های فیزیولوژیکی مختلف از قبیل بالا رفتن ضربان قلب، تنفس و غیره می‌گردد. زمانی که شما بسیار خشمگین باشید، احتمال اینکه دست به اقدامات بدون فکر بزنید زیاد است و احتمالاً حرفی را بزنید یا کاری را بکنید که بعداً پشیمان خواهید شد.

۳. زیاد طول بکشد

احساسات خشمگینی که برای مدت زمانی طولانی ادامه یابند لطمه زیادی به خلق و خو و نیز بدن شما وارد می‌کنند.

۴. باعث رفتار تهاجمی شود

زمانی که خشم شما شدید است احتمال اینکه رفتار تهاجمی داشته باشید بیشتر است. حمله لفظی یا فیزیکی به دیگران راه مناسبی برای مقابله با یک مسئله نیست، زمانی که

درباره خشم خود چه کارهایی می‌توانم بکنم؟

خشم نشانه آن است که شما به یک اقدام سازنده نیاز دارید. خشم یک منبع انرژی برای انجام کارها و حل مشکلات است. هدف از یادگیری مدیریت خشم این است که از تبعات منفی این احساس قدرتمند کاسته و جنبه‌های مثبت آن را افزایش داد.

مدیریت خشم عبارت تست از:

- حل مشکلات
- درک اینکه خشم چگونه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد
- ایجاد مهارت‌هایی برای کنترل خشم

روش‌های عمده مدیریت خشم عبارتند از:

۱. احساسات

ریلکسیشن

شما نمی‌توانید خشم و ریلکسیشن را همزمان با هم داشته باشید. خشم را می‌توانید به عنوان نقطه جوش خود در نظر بگیرید. اگر دما را کاهش دهید، خود را از خطر جوش آمدن دور کرده‌اید. یادگیری ریلکسیشن می‌تواند سطح تحریک روزانه شما را پایین نگه دارد. در این حالت، زمانی که تحریک می‌شوید، تا قبل از رسیدن به حالت دیوانگی کامل، فاصله زیادی را باید طی کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره استفاده از مهارت‌های ریلکسیشن و سایر توصیه‌های مربوط به مدیریت احساسات به سایت www.heretohelp.bc.ca رجوع کنید.

حس طنز

زمانی که می‌خندید، عصبانی شدن دشوار خواهد بود. اینکه ناراحتی‌های زندگی را جدی بگیریم کار بسیار راحتی است. تلاش برای دیدن جنبه طنز در سرخوردگی‌ها و سختی‌های تان می‌تواند به شما در مبارزه با واکنش خشمگینانه خودکار کمک کند.

۲. الگوهای فکری

افکار تان را مدیریت کنید

یک راه خوب برای کاهش خشم مدیریت کردن افکار خشمگینانه درباره یک موقعیت است. اقدامات زیر را انجام دهید:

- شواهد را بررسی کنید. چه شواهدی برای تایید دیدگاه شما درباره موقعیت وجود دارد؟
- به دنبال روش‌های جایگزین باشید. چه روش‌های جایگزینی برای دیدن این موقعیت یا مسئله وجود دارد؟ آیا می‌توانید برای اتفاقاتی که افتاده است به دنبال توضیحات دیگری باشید؟ چه شواهدی برای تایید توضیحات جایگزین وجود دارد؟

همدردی

شما زمانی که احساس می‌کنید رفتار یک فرد دیگر با هدف اذیت کردن شما بوده است خشمگین می‌شوید. ولی اغلب رفتار مردم ارتباطی با شخص شما ندارد. رفتار آن‌ها بیشتر نشان دهنده تلاش آن‌ها برای رویارو شدن با شرایط زندگی خودشان است. برای اینکه همدردی را عملاً برای خود تجربه کنید از خود بپرسید «این موقعیت چه حسی برای افراد دیگر دارد؟»

برای اطلاعات و توصیه‌های بیشتر درباره مدیریت افکار ناراحت کننده به پودمان سلامتی «تفکر سالم» در همین مجموعه مراجعه کنید.

۳. رفتارها

حل مشکلات

مدیریت خشم عبارت تست از رویارویی راهبردی و حساب شده با هدف حل یک مشکل. ترندندی که برای مدیریت خوب خشم وجود دارد این است که هدف‌تان حل مشکل باشد. این به این معنی است که مطمئن شوید احساسات خشم‌آلود شما معطوف به حل کردن مسئله است. احساسات خود را روی افراد دور و بر خود خالی نکنید بلکه از این احساسات به شیوه‌ای هدایت شده برای حل مشکل استفاده کنید.

جسور بودن بدون پرخاشگری

شیوه برقراری ارتباط شما به اهدافتان بستگی دارد. اهداف شما (حتی در حالت خشم) نیز می‌تواند شامل موارد زیر باشد: بهبود یک رابطه با ارزش، حفظ عزت نفس شما، حل یک مسئله، مطرح کردن یک درخواست، انتقال احساسات و نشان دادن درک و موارد دیگر.

همه می‌توانند مهارت‌های برقراری ارتباط جسورانه را یاد بگیرند. جسور بودن به این معنی نیست که شما برای جلو رفتن در مسیر خود، پرخاشگر خواهید بود. جسور بودن به معنی احترام به خودتان و دیگران و نیز انتقال صادقانه و مودبانه احساسات و عواطف تان می‌باشد. شما بدون اینکه به بقیه آسیب برسانید، نیازهای خود را به بقیه منتقل می‌کنید. به فهرست منابع ما در صفحه بعد مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتری درباره جسور بودن بیابید.

برای اطلاعات بیشتر به پودمان سلامتی «حل مشکل» در همین مجموعه مراجعه کنید.

واکنش‌های منفی به خشم: سه نباید!

نوع رفتار شما در زمان تجربه یک موقعیت خشمگین کننده تاثیر بزرگی روی نحوه عصبانیت شما و مدت زمان طول کشیدن آن دارد. اگر شما به موقعیت‌های عصبانی کننده با یکی از سه نباید زیر واکنش نشان می‌دهید، احتمالاً احساسات خشم شما افزایش خواهد یافت: بروز ندادن، تدافعی شدن و تاختن به بقیه افراد.

سه نباید بزرگ:

• بروز ندادن

یک روش رویارویی با خشم عبارت تست از اینکه چیزی نگویید و خشم‌تان را بروز ندهید. این روش بنا به چندین دلیل روش نامناسبی است:

- زیرا مشکل از بین نمی‌رود
- زمانی که درباره اتفاقی که روی داده فکر می‌کنید خشمگین تر می‌شوید
- در طول زمان، خشم شما به نفرت تبدیل می‌شود
- شما تلاشی برای حل مشکل نکرده‌اید و به همین سبب احساس بی‌انگیزی و ناامیدی درباره خود دارید

• تدافعی شدن

اگر شما بسیار سریع به خشم واکنش نشان دهید، احتمالاً خصومت غیرسازنده‌ای را درباره دیگران بیان می‌کنید. زمانی که شما بسیار تلخ و خصمانه برخورد کنید، شخص دیگر نیز احتمالاً از خود خصومت نشان دهد.

• تاختن به افراد

به ندرت پیش می‌آید که پرخاشگری فیزیکی یا لفظی واکنش خوبی در برابر یک موقعیت تحریک کننده خشم باشد. اقدامات پرخاشگرانه معمولاً اقدامات بدون فکری هستند که شما بعداً از انجام آن‌ها متاسف می‌شوید. پرخاشگری تبعات منفی برای همه دارد و در دراز مدت نیز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.

برخی اوقات خشم می‌تواند به مشکلات جدی در زندگی ما منتهی شود. در صورتی که خشم به زندگی شما به یکی از شیوه‌های زیر لطمه می‌زند، به دنبال دریافت کمک باشید:

- خشم در زندگی خانوادگی، کاری یا تحصیلی شما اختلال ایجاد می‌کند.
- خشم باعث می‌شود شما کنترل اقدامات یا حرفه‌ای خود را از دست بدهید.
- خشم مانع از آن می‌شود که شما یا عزیزان‌تان از زندگی لذت ببرید.
- خشم باعث می‌شود شما با خود، بقیه افراد، حیوانات و ... رفتار تهدید کننده یا خشونت‌آمیز داشته باشید.

- » Visit www.angriesout.com for Get the Angries Out, a range of tools for kids, parents and families on anger management.
- » Visit www.keltymentalhealth.ca for Kelty Mental Health's information and resources on anger for children, youth and families.
- » Visit www.albertahealthservices.ca/2629.asp for Alberta Health Service's anger management worksheets.
- » Visit www.apa.org/topics/anger/index.aspx for the American Psychological Association's anger resources.
- » Patterson, R.J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger.
- » Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R. & DiGiuseppe, R.A. (2002). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. The Counseling Psychologist, 30, 262-280.
- » Deffenbacher, J. & McKay, M. (2000). Overcoming Situational and General Anger: A Protocol for the Treatment of Anger Based on Relaxation, Cognitive Restructuring, and Coping Skills Training. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca