



سرکوب های مزمنی می تواند به افسردگی و سردی عاطفی منجر گردد وقتی افراد دائماً امیدشان را به ارضای نیازهایشان از دست می دهند تماس خود را با احساسات قطعی، خواسته ها، و نیازهایی که معرف خود آنهاست قطع می کنند.

بیان خشم، فرد کناره گیر را از لاک انزوای خود بیرون می آورد و چنین ابرازی در کمال تعجب او به جای رفتارهای تلافی جویانه، آرامش و راحتی به ارمغان می آورد.

خشم اولیه سازگار اغلب خودکار و بدون اینکه فرد علت واقعی آن را بداند فعال می شود با این که افراد بعضی اوقات علت خشمشان را می دانند اما اغلب عکس العمل های آنها خودکار و اتوماتیک است آنها ضرورتاً هیچ فکر آگاهانه ای مثل «تو مرا به اشتباه انداختی» ندارند آنها فقط احساس دلخوری می کنند و پس از آن شروع به فکر کردن در مورد افکار خشمگینانه می کنند و نیاز به انعکاس آن افکار دارند تا خشم شان را حس کنند مشکل خشم این است که ابراز آن بدون شرمگین یا خفیف کردن یا کنترل دیگری یا طلبکار شدن از او بسیار مشکل است.

خشم ابزاری

خشم ابزاری، استفاده ابزار آموخته شده ای از خشم است که به عنوان تنظیم کردن فرد دیگر برای کسب منافع ثانویه به کار می رود.

این نوع خشم اکثراً در افراد سلطه گر دیده می شود که جهت مرعوب کردن و کنترل طرف مقابل از آن استفاده می شود.

معمولاً افراد سلطه گر تنها زمانی عصبانی می شوند که حرف های آنها به چالش کشیده شود یا هنگامی که افراد مطیع و فرمانبردار شان به منطق و راهنمایی های همیشه درست آنها گوش ندهند.

اگرچه تحقیر ارتباط نزدیکی با خشم و تنفر دارد اما از این دو متفاوت است.

هر کس می تواند خشمگین شود این کار آسانی است اما خشم در مقابل فرد مناسب با شدت مناسب در زمان مناسب برای هدفی مناسب و به روشی مناسب کار آسانی نیست. ارسطو

خشم احساسی طبیعی و نوعی پاسخ سازگاران به تهدیدها است و رفتار و احساسات قدرتمندی را به انسان القا می کند این رفتار و احساسات قدرتمند به انسان ها اجازه می دهد هنگامی که احساس کردند که مورد حمله قرار گرفته اند بجنگند و از خود دفاع کنند بنابراین مقدار خاصی از خشم برای بقای انسان ضروری است.

راه غریزی ابراز خشم با میزانی از پرخاشگری همراه است خصوصاً در ارتباط با یک فرد متخاصم.

ابراز موردی خشم به ندرت با پرخاشگری عملی همراه است بلکه به قصد تصحیح موقعیت یا جلوگیری از بازگشت آن صورت می گیرد برخی از افراد برای اینکه بتوانند یک مدل خشم توانبخش را احساس و ابراز کنند نیاز به کمک دارند.

خشم را نباید با پرخاشگری یکی دانست احساس خشم ضرورتاً به معنای آن نیست که با پرخاشگری رفتار شود و توجه به این نکته نیز مهم است که انسان ها می توانند پرخاشگر باشند و در عین حال هیچ احساس خشمی نیز نداشته باشند.

خشم نیز همانند دیگر هیجانات با تغییرات زیستی و بدنی همراه است این تغییرات عبارتند از افزایش ضربان قلب و فشار خون بالا رفتن سطح انرژی و هورمون هایی مثل آدرنالین و نورآدرنالین.

تظاهرات رفتاری در خشم تنفسی عروقی صوتی ماهیچه ای و تغییرات چهره هستند این تغییرات به فرد اطمینان می دهد که در موافقی که به حریم خصوصی اش دست درازی می شود توان پیشروی و حمله یا دفاع از خود را دارد و او را برای اقدام عملی سازماندهی می کنند اما ضرورتاً به عمل و رفتار نمی انجامد

پاسخ رفتاری عملی از تعاملی پیچیده بین میل به اقدام عملی با فرایندهای شناختی ناشی از میل عملی ابتدایی مربوط به او (کودکی) به وجود می آیند.

تجربه خشم می تواند تهدید کننده قلمداد شود زیرا خشم به طور بالقوه علایمی از ناپسند بودن، پذیرفته نشدن و خطر از دست دادن ارتباط مورد نیاز را مخابره می کند

بنابراین بسیاری از افراد یاد گرفته اند مطیع و پذیرنده باشند ابرازگری قاطعانه نداشته باشند و در برابر دیگران تسلیم گردند از اینرو نیازهای خود را سرکوب کرده خشم خود را فرو می دهند چنین



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خشم چیست؟ چگونه می توان آن را کنترل کرد؟

دکتر فرهاد صبوری

کارشناس مشاوره دانشکده توانبخشی

خشم ابزاری

شیوه کنترل خشم

ایمن سازی در مقابل استرس و خشم

خشم: عموماً یک واکنش غیر اخلاقی در برابر مسدود شدن راه رسیدن به هدف یا خشونت است؛ اما:

تحقیق: پروراندن یک قضاوت همراه با انتقاد است که ارزشمندی فردی را نشانه می‌گیرد؛ به علاوه این که تحقیر یک حس خودبرتری بینی را به همراه دارد و یک حس پست و حقیر بودن را در فرد هدف برمی‌انگیزد.

به دنبال این ارزش گذاری منفی و کلمات و رفتار تحقیرآمیز احساس شرم در طرف مقابل ایجاد می‌شود.

شرم: یعنی اینکه فرد در چشم دیگران احساس نقص داشته باشد و یا تجربه ای شبیه به شرم را جانشین آن کند.

شیوه کنترل خشم:

اول این واقعیت را بپذیریم که خشمگین هستیم، دوم تصمیم بگیریم که چه کاری می‌توانیم درباره آن انجام دهیم. گاهی ممکن است به این نتیجه برسیم که نشان دادن واکنش پرخاشگرانه بیشتر به نفعمان است. در مواقع دیگر ممکن است پاسخ انفعالی و بدون جرات را انتخاب کنیم. در بیشتر مواقع باید روش باجراتی را انتخاب کنیم. چیزی که درک آن در اینجا مهم است، این است که باید بدانیم حق انتخاب و مسوولیت یک شیوه پاسخدهی مناسب در هنگام عصبانیت با ماست. نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنیم.

به عبارت دیگر بیان این جمله که چیزی را شکستم یا به کسی صدمه زدم، برای این که عصبی بودم، شیوه نامعقولی برای اجتناب از مسوولیت است. این خشم نیست که موجب می‌شود به شیوه های خاص عمل کنیم؛ بلکه این ما هستیم که عصبی می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که یا به شیوه اجتماعی پسند و قابل قبول یا به شیوه غیراجتماعی و غیرقابل قبول واکنش نشان دهیم.

تخلیه انرژی: وقتی خشم بر ما چیره می‌شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق، مفید و اثربخش است. فایده تخلیه خشم این است که می‌توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم، فرآیندی دو مرحله ای است.

مرحله اول، رها ساختن تنش از سیستم است و مرحله دوم به مساله گشایی مربوط است. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله ای غالباً خوب درک نشده است؛ زیرا افراد به اهمیت مرحله دوم آن توجه نمی‌کنند. تخلیه انرژی، منبع ناکامی یا بد رفتاری را برطرف نمی‌کند، بلکه فقط به انسان خویشتنداری می‌بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. پس همیشه فرایند تخلیه خشم را همراه با مرحله دوم آن یعنی مساله گشایی به کار بیندیم.

ایمن سازی در مقابل استرس و خشم:

- در جریان مواجهه با خشم می‌توانیم از عبارات زیر استفاده کنیم:
- هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کنم، بیشتر می‌توانم موقعیت را کنترل کنم.
- این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیرم.
- مساله جدی است، اما من هم آماده ام.
- نفس عمیق بکشم، آرام باشم و از نیروی فکر استفاده کنم.
- حق دارم ناراحت باشم، اما باید بر اهداف خود متمرکز شوم.
- نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتندار باشم.

پس از این که با رویداد خاصی مقابله کردیم به تلاشهای خود پاداش دهیم:

به دو طریق می‌توانیم از این عبارات استفاده کنیم. یکی این که در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز از آنها استفاده کنیم و دیگر آن که پیش از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود درباره آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنیم.

جرات ورزی: جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مستقیم. افراد با جرات برای خود و دیگران احترام قائلند، آنها مایل نیستند و اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه مدبرانه با آنها ارتباط برقرار می‌کنند.

جرات ورزی چندین مزیت دارد. جرات ورزی به انسان احساس خودکار آمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط مقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند. از آنجایی که جرات ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است. لازم است انعطاف پذیر باشیم. هر چند ممکن است همیشه به همه خواسته های خود نرسیم، با وجود این نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته ها، نیازها و امیالی دارند جرات ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است.

بیان احساسات خود: بیان احساسات خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آنها داریم. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند «شما بی ملاحظه هستید»، «شما پررو هستید» اجتناب کنیم. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آنها به این صورت بیان کنیم «متأسفم من برنامه های دیگری دارم»، «متأسفم، ولی نمی‌توانم کاری برایتان انجام دهم» بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود.

پذیرش حقوق و مسوولیت های خود: افراد بیشتر تفاوت بین

خودخواهی و احقاق حقوق خود را نمی‌دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خودخواهانه است، چون هدف آن برآورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته های دیگران است؛ ولی جرات ورزی نشان می‌دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفتگو هستیم، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم. ابراز عقاید، بیان احساسات و دفاع از ارزشهای خود هرگز به منزله خودخواهی نیست.

به عنوان افراد جرات ورز باید بتوانیم در مقابل تلاش دیگران برای دخالت در کارهایمان مقاومت کنیم و همچنین باید انتقادات و مخالفت های آنها را عمل کنیم. هر چه بیشتر منصفانه و سنجیده عمل کنیم، نفس ما بیشتر می‌شود.

مذاکره و گفتگو: برای جلوگیری از خشم بیجا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا کنیم. در برخی موارد می‌توانیم از طریق تهدید دیگران و غلبه یافتن بر آنها نظر خود را تحمیل کنیم، ولی اگر همیشه برعمل به شیوه مورد نظر خود اصرار کنیم در نهایت بهای این رفتار خود را خواهیم پرداخت. ممکن است گاهی موفق شویم، ولی تنها و منزوی خواهیم شد. بعکس اگر همیشه منفعل و تابع خواسته های دیگران باشیم از هر نوع تلاش برای مذاکره و گفتگو اجتناب خواهیم کرد. پس بهترین راه حل آن است که مذاکره کننده خوبی باشیم.

پی بردن به ارزش گذشت: درس ارزشمندی که بسیاری از افراد در جریان رشد و تکامل می‌آموزند، پی بردن به قدرت گذشت است. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده است. می‌بخشد او را از کاری که مرتکب شده است، تبرئه نمی‌کند. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می‌گیرد و می‌بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می‌رهاند و به امور روزمره خود می‌پردازد. بخشش و گذشت باعث می‌شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشمپوشی می‌کنیم. گذشت، قدرت خودکارآمدی و حس کنترل ما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می‌برد

منابع: کتاب زوج درمانی هیجان مدار نوشته پروفیسور گرینبرگ ترجمه آرش رضانی
سایت راهکار مدیریت <http://www.mgtsolution.com/>
۶۹۹۹۰۲۳۰/show