



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خشم

زهرة یاری

کارشناس مشاوره دانشکده توانبخشی

خشم مانند احساس شادی، اضطراب و غم یک حس طبیعی است که غالباً نتیجه ناکامی یا احساس ممانعت از دستیابی به چیزی است که حس می‌کنیم مهم است.

پل اکمن عوامل برانگیزاننده‌ی خشم انسان را اینگونه معرفی کرده است:

◀ وقتی می‌خواهیم کار یا حرکتی انجام دهیم و کسی مانع آن می‌شود (خصوصاً اگر حس کنیم این کار عمدی است).

◀ ناامیدی و درماندگی هم می‌تواند باعث خشم شود. این خشم، صرفاً در تعامل با انسان‌ها و سیستم‌های اجتماعی نیست. حتی یک وسیله‌ی فیزیکی (مثلاً خودرویی که دائماً خراب می‌شود) هم می‌تواند احساس خشم را در ما برانگیزد.

◀ ضعف در یک مهارت و حتی ناتوانی‌های ساده (مثلاً این که نمی‌توانیم اسم کسی را به خاطر بیاوریم) هم می‌تواند ما را خشمگین کند.

◀ وقتی کسی می‌خواهد به شکل فیزیکی به ما آسیب بزند، ممکن است خشمگین شویم.

◀ وقتی کسی می‌خواهد به شکل روانی به ما آسیب بزند، مثلاً به ما توهین کرده یا ما را مسخره می‌کند.

◀ حتی طرد شدن توسط کسی که دوستش داریم هم، می‌تواند علاوه بر غمگین شدن، خشم ما را هم برانگیزد.

انواع پرخاشگری

رفتارهای پرخاشگری به شکل‌های مختلفی در افراد دیده می‌شود: **پرخاشگری تصادفی:** این نوع پرخاشگری عمدی نیست و ممکن است نتیجه بی‌دقتی باشد مانند زمانی که فردی عجله دارد. به عنوان مثال، فردی که در حال دویدن برای رسیدن اتوبوس است، ممکن است به کسی یا کودکی برخورد کند.

پرخاشگری بیانی: رفتار است که می‌تواند برای فرد دیگری آزاردهنده باشد و یا باعث آسیب شود، اما هدف از این رفتار آسیب رساندن نیست. مانند کودکی که اسباب بازی یا شن پرتاب می‌کند.

پرخاشگری خصمانه به معنای ایجاد درد فیزیکی یا روان شناختی است. زورگویی و تهمت یا شایعه پراکنی از جمله پرخاشگری خصمانه محسوب می‌شوند.

پرخاشگری ابزاری می‌تواند ناشی از درگیری بر سر اشیاء یا چیزهایی باشد که بنظر فرد حقوق وی هستند. به عنوان مثال، دانش آموزی که تمایل به نشستن در میزی که توسط شخص دیگری گرفته شده است را دارد، ممکن است با انداختن وسایل وی از روی میز تلافی کند.

چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟

همانطور که اشاره گردید خشم یک احساس طبیعی است اما نحوه ابراز آن بسیار مهم است. در موقعیت‌های خشم برانگیز سه نکته حائز اهمیت است:

۱- افراد به گونه‌ای عمل نکنند که به خود آسیبی بزنند.

۲- به گونه‌ای عمل نکنند که به دیگری آسیب وارد کنند.

۳- به حق و حقوق خود آگاهی داشته و تا حد ممکن سعی کنند به شیوه درست مانع از ضایع شدن حقوق خود شوند.

در واقع مدیریت خشم به معنی پنهان کردن عصبانیت در درون فرد یا سرکوب کردن آن نیست. اگر فرد به نحو مناسبی با آن مواجه شود، حتی می‌تواند باعث ارتقای سلامتی و حس خوب در خود شود. برای مدیریت خشم تکنیک‌هایی وجود دارد که به صورت فهرست‌وار به آن اشاره شده است:

شناسایی احساس خشم در لحظه:

این احتمال وجود دارد که وقتی در موقعیت‌های برانگیزاننده خشم قرار می‌گیرید متوجه خشم درونی خود نشوید. آگاهی نداشتن از این احساس باعث می‌شود که خشم بوجود آورنده ی رفتار شود و به احتمال زیاد رفتار ناصحیحی ناشی از این احساس بروز پیدا کند. **پذیرش احساس خشم.** (خود را بخاطر تجربه این احساس سرزنش نکنید)

◀ بیان احساس خشم: من الان خشم دارم. من الان عصبانی هستم
◀ با تمام جزئیات تمام علائم بدنی خود (ضربان قلب، گرمی اعضای بدن، سفت شدن و داشتن انرژی و فشار در برخی از اندامها) را

در هنگام تجربه خشم بررسی کنید.

◀ درباره احساس خود با یک فرد صمیمی صحبت کنید.

◀ موقعیتی که باعث خشم شما شده را در صورت امکان حتی برای مدت زمان کوتاه ترک کنید و در آن فاصله به جای مرور کردن آن اتفاق که باعث خشم شما شده فقط به علائم بدنی خود توجه کنید.

◀ زمانی که علائم خشم کاهش پیدا کرد به صورت جرأت مندانه درباره آن موضوع با فرد یا افراد مورد نظر صحبت کنید.

◀ ورزش‌های هوازی: این دسته از ورزش‌ها جزء فعالیت‌هایی هستند که در آنها فرد در یک زمان نسبتاً طولانی، یک فعالیت منظم بدنی را انجام می‌دهد. از جمله این ورزش‌ها: دویدن، دوچرخه سواری، راه رفتن سریع، شنا و...

◀ انجام تنفس عمیق: با انجام تنفس عمیق می‌توانید علائم بدنی (ضربان قلب، فشارخون و...) را کاهش دهید. در نتیجه کاهش علائم بدنی احساس خشم نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

◀ شمردن اعداد: این فعالیت باعث می‌شود ذهن شما بر روی موقعیت ایجاد کننده خشم متمرکز نباشد و خشم شما کاهش یابد.

◀ چنانچه علائم خشم در شما به شدت بالایی تجربه می‌شود به گونه‌ای که روش‌های پیشنهادهی برایتان مفید واقع نبود حتماً این مسئله را با یک روانشناس جهت بررسی دقیق ریشه‌ی خشم و دریافت روان درمانی مطرح کنید.

پل اکمن فهرستی نسبتاً طولانی از عوامل برانگیزاننده‌ی خشم انسان را ارائه کرده است (+):

وقتی می‌خواهیم کار یا حرکتی انجام دهیم و کسی مانع آن می‌شود (خصوصاً اگر حس کنیم این کار عمدی است)

ناممندی و درماندگی هم می‌تواند در ما خشم ایجاد کند. این خشم، صرفاً در تعامل با انسان‌ها و سیستم‌های اجتماعی نیست. حتی یک وسیله‌ی فیزیکی (مثلاً خودرویی که دائماً خراب می‌شود) هم می‌تواند احساس خشم را در ما برانگیزد.

ضعف در یک مهارت و حتی ناتوانی‌های ساده (مثلاً این که نمی‌توانیم اسم کسی را به خاطر بیاوریم) هم می‌تواند ما را خشمگین کند.

وقتی کسی می‌خواهد به شکل فیزیکی به ما آسیب بزند، ممکن است خشمگین شویم.

وقتی کسی می‌خواهد به شکل روانی به ما آسیب بزند، مثلاً به ما توهین کرده یا ما را مسخره می‌کند.

حتی طرد شدن توسط کسی که دوستش داریم هم، می‌تواند علاوه بر غمگین شدن، خشم ما را هم برانگیزد.

خشمگین شدن، طبیعی است و هر لحظه ممکن است خشم

فرصتی پیدا کند و به سراغمان بیاید.

بنابراین چه در این درس و چه در هر جای دیگری که از مدیریت خشم حرف می‌زنیم، قصد نداریم خشمگین شدن را نفی کنیم؛ بلکه صرفاً می‌خواهیم درباره‌ی گفتار و رفتارمان پس از خشمگین شدن، حرف بزنیم.

آیا همه به یک اندازه خشمگین می‌شوند؟

قطعاً نه. انسان‌های مختلف در مقابل رویدادهای یکسان، عکس‌العمل‌های متفاوتی دارند. رویدادی که یک نفر را خشمگین نمی‌کند، ممکن است فردی دیگر را تا مرز غیرقابل کنترل بودن، به پیش ببرد.

به افرادی که استعداد بیشتری برای خشمگین شدن دارند، Anger-prone (زود-خشم) می‌گویند (+/+).

بخشی از زودخشم بودن و کنترل نداشتن بر خود، ژنتیکی است و به سادگی تغییر نمی‌کند. اما رویدادهای محیطی هم می‌توانند ما را به فردی Anger-prone تبدیل کنند. مثلاً وقتی برای مدت طولانی در ترافیک گیر کرده باشید، ممکن است یک گفتگوی معمولی هم به سادگی شما را خشمگین کند.

کسانی که تمایل زیاد به کنترل محیط و شرایط محیطی دارند؛ کسانی که در مورد دیگران بر اساس متر و معیارهای خود قضاوت می‌کنند، آن‌هایی که حرف‌های غیرشخصی را به شکل شخصی برداشت می‌کنند؛ کسانی که برای مدت طولانی تحت استرس قرار دارند، افراد دارای تیپ شخصیتی A؛ و افرادی که از الکل و برخی مواد مخدر استفاده می‌کنند، معمولاً آمادگی بیشتری برای خشمگین شدن دارند.

گاهی اوقات هم، اعتیاد به خشم (Rageaholism) باعث می‌شود که یک فرد، زود-خشم شود. اگر شما پس از خشمگین شدن و برون‌ریزی خشم خود، نتایج مثبتی بگیرید (مثلاً دیگران حرف‌تان را قبول کنند)، ممکن است به تدریج به خشمگین شدن معتاد شوید.

به این معنا که خشم به بخش ثابتی از الگوی ذهنی-رفتاری شما تبدیل می‌شود و آن را به عنوان ابزاری برای دستیابی به خواسته‌های خود در نظر می‌گیرید.

بسیاری از ما، خشم خود را به روش‌هایی که نادرست و ناکارآمد هستند، مدیریت می‌کنیم. روش‌هایی که بعضی از آن‌ها در کوتاه‌مدت به ما آسیب می‌زنند و برخی دیگر، در صورت تکرار، می‌توانند لطمه‌های جبران‌ناپذیری به ما وارد کنند.

فرو خوردن و جسمانی کردن خشم

بعضی از ما، تصمیم می‌گیریم که خشم خودمان را نشان ندهیم و تا حد امکان آن را پنهان کنیم. خصوصاً اگر احساس کنیم که طرف مقابل (یا اطرافیان) این ابراز خشم را موجه نمی‌شمارند و بروز دادن خشم، می‌تواند

جایگاه ما را نزد آن‌ها ضعیف کند.

این شیوه‌ی فروخوردن خشم، اگر بارها تکرار شود، ممکن است به تدریج خود را در قالب نشانه‌های جسمانی مثل سردردهای میگرنی، زخم معده و بیماری‌های مشابه نشان دهد.

به این افراد، گاهی Somatizer گفته می‌شود. Soma به معنای بدن است و Somatizer به کسی اشاره دارد که با سرکوب کردن احساسات و عواطف، باعث می‌شود که این عواطف خود را به شکل فیزیکی در بدن بروز دهند.

مجازات و تنبیه خود

بعضی از ما، اساساً تجربه کردن خشم و خشمگین شدن را نامطلوب و نادرست می‌دانیم. در حدی که فکر می‌کنیم یک انسان پخته و جافتاده و مسلط بر خود، هرگز نباید خشم را تجربه کند و خشمگین شدن، یک اتفاق ناپسند است.

به عبارت دیگر، نمی‌توانیم باور کنیم که خشم هم مانند احساسات پایه‌ی دیگر، کاملاً انسانی است و تجربه‌ی آن، درست مانند تجربه‌ی هر احساس دیگری، قابل پذیرش است.

وقتی حق تجربه‌ی یک احساس را از خودمان سلب می‌کنیم، آن احساس از بین نمی‌رود، بلکه فقط آزردهنده‌تر می‌شود.

و حتی موجب کاهش عزت نفس هم می‌گردد (احساس می‌کنیم که یک گناه انجام داده‌ایم و از چارچوب باورها و ارزش‌های خود خارج شده‌ایم).

کسی که به خودش حق نمی‌دهد خشمگین شود، تخلیه‌ی خشم را هم به شکل درست انجام نخواهد داد. ضمن این‌که پس از مدتی، با مرور آن رویداد، از این‌که چرا خشمگین شده، احساس گناه خواهد کرد و نمی‌تواند خود را ببخشد.

در اینجا هر کس به سراغ روشی می‌رود تا خود را مجازات کند. یک نفر، بیشتر غذا می‌خورد و دیگری غذا نمی‌خورد.

یکی با خودش قهر می‌کند یا خواب و سایر روتین‌های روزمره‌اش را مختل می‌کند و دیگری، از فرط این ناراحتی، به سراغ کارهایی مثل خریددرمانی می‌رود تا به تدریج، تلخی این اشتباه را فراموش کند.