



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

مرکز مشاوره و راهنمایی

چه بکنیم که خشم در دسر ساز نشود؟



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

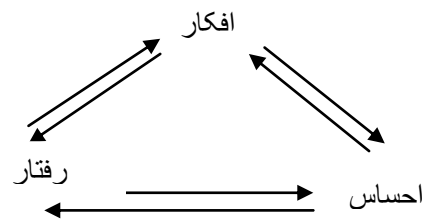
مرکز مشاوره و راهنمایی حوزه معاونت دانشجویی

خشم واکنش طبیعی ارگانسیم نسبت به شرایط و موقعیت هایی است که در آن دچار ناکامی می شویم و احساس تهدید می کنیم، یا معتقدیم صدمه خواهیم دید یا فردی در مورد ما دچار اشتباه شده است. خشم یک احساس پیچیده است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود.

### اصطلاحات مرتبط با خشم

**پرخاشگری:** رفتاری است که هدف صدمه زدن به یک فرد دیگر یا اموال او است. پرخاشگری می تواند به شکل سوء استفاده کلامی، تهدید کردن یا اعمال آسیب زننده باشد. ولی خشم یک احساس است که الزاما منجر به پرخاشگری نمی شود. بنابراین فرد ممکن است خشمگین شود، بدون این که الزاما رفتار پرخاشگرانه داشته باشد.

**خصومت:** به مجموعه ای از نگرش ها و قضاوت های برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه اطلاق می شود. بنابراین خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خصومت نگرشی است که شامل دوست نداشتن دیگران و ارزیابی منفی آنان است.



تصویر فوق چگونگی ارتباط احساسات، افکار و رفتار را نشان می دهد و حاکی از آن است که افکار و احساسات منفی می توانند در بروز پرخاشگری افراد نقش داشته باشند. پس با مدیریت هیجان(خشم) و افکار همراه آن می توان پرخاشگری را کنترل کرد.

### خشم چه موقع در دسر ساز می شود؟

خشم زمانی که شدت آن بیش از حد باشد، به طور مکرر رخ دهد و هنگامی که به شیوه نامناسب ابراز شود می تواند آسیب زننده و در دسر ساز باشد.

### شیوه های واکنش به خشم

سه رویکرد مهم در برخورد با پدیده خشم عبارتند از:  
۱. ابراز خشم: برای ابراز خشم به دو روش عمل می شود.

■ ابراز پرخاشگرانه: در این روش فرد بدون در نظر گرفتن نظرات و احساسات فردمقابل، برای رسیدن به هدف خود به یکی از شیوه های پرخاشگرانه (پرخاشگری کلامی، فیزیکی) عمل می کند.

■ ابراز جراتمندانه: در این روش فرد در عین رعایت ادب و احترام بدون هیچگونه علایم پرخاشگری در آهنگ صدا و با صدایی قاطع احساسات و افکار خود را بیان کرده و از آنها دفاع می کند.

۲. سرکوب خشم: وقتی که در پاسخ به خشم چیزی گفته نشود و این احساس درون ریزی گردد. این روش یک روش منفعلانه است و باعث می شود که دیگران از این افراد شناخت درستی پیدا نکنند و در مواقعی حق آنان ضایع می گردد.

۳. خشم جابجا شده: در این روش فرد دارای خشم این خشم را بر چیزی غیر از منبع خشم اعمال می کند.

### مدیریت خشم

هدف مدیریت خشم کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژی ناشی از خشم است. شما نه می توانید از چیزها یا افرادی شما را عصبانی می کنند رها

شوید یا اجتناب کنید و نه می توانید آنها را تغییر دهید ولی می توانید یاد بگیرید که واکنش های خود را کنترل کنید.

■ خودآگاهی هیجانی: در اغلب موارد واکنش فوری شما به احساس خشم بهترین پاسخ ممکن نیست پس اندکی تامل کنید و یک روش مقابله ای انطباقی پیدا کنید.

■ خودگویی: در موقعیت برانگیزاننده خشم با خود گفتگویی درونی داشته باشید و موقعیت را به گونه ای مثبت تر تفسیر کنید.

■ شمارش تا ۱۰: وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه پاسخ بدهید تا ۱۰ بشمارید. این کار به شما فرصت می دهد تا با استفاده از مهارتهای حل مسئله خود بهترین راه حل را انتخاب کنید.

■ صحبت کردن با فرد مورد اعتماد: در نتیجه صحبت کردن شما می توانید از احساسات اولیه زیربنایی خشم خودآگاه شده و مشخص کنید که آیا افکار و انتظارات شما منطقی است یا خیر.

■ تنفس عمیق: هیجان خشم با یک سری تغییرات و پاسخ های فیزیکی از جمله طپش قلب، تغییر دمای

بدن، تند شدن تنفس، خشک شدن دهان، درد معده، انقباض عضلانی، لرزش و... همراه است به روش تنفس عمیق می توان این علایم را کاهش داد.

■ استفاده از حواس پنج گانه: کارهایی مانند گوش کردن به یک موسیقی، تصویرسازی ذهنی، کشیدن یک نقاشی، دویدن، بیرون رفتن و قدم زدن، آب به صورت پاشیدن فشردن خمیر بازی شل کردن و سفت کردن عضلات، نفس های عمیق کشیدن، خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی.

■ استفاده از راهبردهای بلند مدت مانند: شناخت افکار منفی و تغییر آنها، توقف فکر، مسئولیت پذیری.

■ مسئولیت پذیری شخصی

امام صادق علیه السلام

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَكَمْ يَقُلُ فَيْكَ سَوْءًا  
فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا؛

هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن.