

اصول مدیریت خشم



- | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- تفاوت فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان |
| ۵- آن‌سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- غلبه بر اهمال‌کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

خشم هرگز برنخیزد جز ز کبر و ما و من
هر دو را چون نردبان زیرآور و بر افلاک شو

خشم زمانی بروز می‌کند که حق شما ضایع شده
است و یا به شأن شما و یا سایر افراد بی‌احترامی
شده باشد اما خشم زمانی مشکل‌ساز می‌شود
که فراگیر شده و شما را به راههای مخرب
سوق دهد و به شما یا دیگران آسیب برساند.

با عصبانیت راه می‌روید، فریاد می‌کشید و همه چیز را پرتاب می‌کنید. در خانه و محل کار خشونت نشان میدهید. با دیگران دعوا می‌کنید. دیگران را تحقیر می‌کنید و مثل آتش زیر خاکستر هر لحظه ممکن است شعله‌ور شوید.

اینها نمونه‌هایی از خشم خارج از کنترل هستند. شاید این موارد دائماً برایتان اتفاق بیفتند. اگر چنین است، شما با عصبانیت دچار مشکل هستید، اما نگران نباشید شما تنها نیستید.

خشم یکی از عواطف طبیعی انسان است. خشم یک روش طبیعی برای نشان دادن واکنش به خطر، چه واقعی و چه ادراکی، است. خشم زمانی بروز می‌کند که حق شما ضایع شده است و یا به شأن شما و یا سایر افراد بی احترامی شده باشد اما خشم زمانی مشکل‌ساز می‌شود که فراگیر شده و شما را به راههای مخرب سوق دهد و به شما یا دیگران آسیب برساند.

راه خود را چنین برگزینید:

همچون سایر عواطف، خشم نیز شکلی از انرژی است. انرژی هرگز از بین نمی‌رود، فقط تغییر می‌کند و به اشکال گوناگون در می‌آید. بنابراین مدیریت خشم به معنای از بین بردن آن نیست. سرکوب کردن خشم - تلاش برای از بین بردن آن- می‌تواند اثرات مخرب مانند افزایش فشار خون، افسردگی و یا ایجاد مشکل در برقراری ارتباط با دیگران را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر، بیان خشم با استفاده از الفاظ و اعمال خشن نیز به همان اندازه می‌تواند مخرب باشد.

مدیریت خشم به معنای روبرو شدن با انرژی خشم درونی و یافتن راههای سازنده برای بیان و واکنش بیرونی به احساسات است. در نهایت اینکه، مسئولیت خشم ما بر عهده خودمان است نه دیگران بنابراین، در هر شرایطی که باشید می‌توانید از برخی گامهای عملی برای مدیریت خشم خود استفاده کنید.

• توقف کنید و لحظه‌ای بیاندیشید: هنگامی که عصبانی هستید، لحظه‌ای توقف کردن و اندیشیدن، از دشوارترین کارهاست با این وجود، تفکر منطقی در خصوص موقعیت به شما کمک می‌کند تا از عصبانیت فاصله بگیرید. خیلی چیزها می‌تواند شما را خشمگین کند: یک شخص و یا موقعیت خاص، یادآوری یک حادثه هولناک و یا تنش. درک آنچه شما را در آن لحظه دچار خشم

می‌کند، گامی مناسب در راستای رویارویی سازنده با خشم است. بخشی از روند اندیشیدن به خشم، این است که بفهمید چگونه این خشم شما را وادار به واکنش میکند. خشم موجب می‌شود تا شما چیزها را در حد نهایی و مطلق ببینید. یک نفر خطا می‌کند و می‌گویید: "چرا تو هیچوقت نمی‌توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی؟". کاری اشتباه پیش می‌رود و از خودتان می‌پرسید: "چرا هیچ چیز هیچ وقت برای من خوب پیش نمی‌رود؟". یک نفر هنگام رانندگی ناراحتان می‌کند و با خود فکر می‌کنید: "هیچکس نمی‌داند که چگونه باید رانندگی کند؟". با این قبیل واکنشها نه تنها خود را از سایرین جدا می‌کنید بلکه موجب می‌شوید تا آنها در مقابلتان حالتی دفاعی و غیر دوستانه به خود بگیرند و بدین ترتیب تنها آتش عصبانیت شما تندتر می‌شود.

کمی عقب کشیدن و اندکی فکر کردن به شرایط کمک می‌کند تا شما خشم خود را کاهش دهید. دنیا همیشه به کام شما نیست. سایرین ممکن است اشتباهات زیادی مرتکب شوند و یا حتی بسیار کوتاه‌نظر و بی‌منطق باشند، اما در واقع، شما نمی‌توانید کار چندانی در این خصوص انجام دهید. در حقیقت بهترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که خود را در شرایط غرق و مشکل را از آنچه که هست بدتر نکنید.

خشم می‌تواند شما را بسیار بی‌منطق کند. صبر کنید و از خودتان بپرسید: "آیا واقعاً همه چیز را همانطور که هست می‌بینم؟ آیا انتظارات من واقع بی‌بانه هستند؟ آیا همیشه حق با من است و سایرین در اشتباهند؟" آیا کلمات "هیچکس"، "هیچوقت" و "هیچ چیز" واقعیت دارد یا این که من دچار تفکر سیاه و سیاه شده‌ام و خطای یک یا چند نفر را به همه تعمیم می‌دهم؟ اندکی منطقی‌گرای کمک می‌کند تا احساسات خود را با شرایط تطبیق دهید. آیا بروز خشم راهی به جز اعمال خشونت دارد؟ حتی اگر نمی‌توانید مشکلی را که خشم شما را برانگیخته حل کنید، می‌توانید یاد بگیرید که این مشکل را بپذیرید. شاید نتوانید کار زیادی انجام دهید، اما می‌دانید که تمام تلاش خود را کرده‌اید تا با آنچه خشم شما را برمی‌انگیزد روبرو شوید. شما بهترین کار را در آن موقعیت انجام می‌دهید.

"احساس خشم، یک جزء طبیعی از عواطف انسانی است و زمانی به یک ناهنجاری تبدیل می‌شود که آن را به گونه‌ای بیان کنید که به خودتان و یا سایرین آسیب برسانید".



• متمرکز مانید و با خودتان و سایرین ارتباط برقرار مایید: اختلاف میان افراد اجتناب‌ناپذیر است و حتی می‌تواند مفید نیز باشد؛ بویژه زمانی که افراد به موضوعات یا افراد مشترک بسیار علاقه مندند اما زمانی که پای موارد نامربوط به میان کشیده می‌شود و یا فرد عصبانی سعی کند مشکلات خود را بر دیگران تحمیل کند، بحث می‌تواند از کنترل خارج شود.

اگر کسی شما را عصبانی کرده است، سعی نکنید تا با الفاظی درباره خانواده، شیوه تربیتی، عادات شخصی و یا حتی ظاهر فیزیکی او، برای خشمگین کردنش استفاده کنید. سعی نکنید آنها را مسئول چیزهایی بدانید که فقط خودتان می‌توانید حلش کنید. زمانی که عصبانی هستید، به ویژه هنگام بحث با دیگران، توجه خود را بر حل موضوع معطوف سازید تا وقتی که باور نکنید شما هم مقصرید، وارد مسایل دیگر نشوید و از دیگری یک متهم نسازید.

شاید کمی سخت باشد، اما در اوج عصبانیت، با خودتان ارتباط برقرار کنید و از خود بپرسید: "چه چیزی واقعاً مرا عصبانی می‌کند؟ آیا چیزی آزارنده درمن و یا درون من غیر از آنچه دیگری نسبت به من انجام می‌دهد، وجود ندارد؟". سپس با فرد مقابل ارتباط برقرار کنید "آیا آنچه را که واقعا موجب عصبانیت من می‌شود بیان می‌کنم و یا صرفاً فرد مقابل را به چیزی متهم می‌کنم که ارتباط چندانی به موضوع مورد بحث ندارد؟"

تلاش کنید آنچه را که ناراحتان می‌کند به روشی غیر آسیب‌رسان بیان کنید. از فرد مقابل نیز بخواهید که همین کار را انجام دهد. در این صورت می‌توانید به یک راه حل و توافق مسالمت‌آمیز برسید.

البته تلاشهای یک جانبه شما برای مدیریت خشم‌تان کافی نیست. مذاکره و تعامل با دیگران در ارتباط با خشم‌تان، می‌تواند به شما در این راستا کمک کند. همانطور که شناخت خشم خارج از کنترل دارای اهمیت است، توانایی درمان آن نیز مهم است. یک مشاور و یا درمانگر می‌تواند در این مورد به شما کمک کند.

• سعی کنید آرامش داشته باشید.

در هنگام عصبانیت، بدن شما دچار تغییرات شیمیایی می‌شود. کل بدن‌تان تحریک می‌شود. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به جسم و روح خود آرامش بدهید. ساده‌ترین و مؤثرترین راه، تمرکز بر روی تنفس است. "تنفس خودآگاه" کاری است که در هر لحظه حتی در اوج عصبانیت، می‌توانید انجام دهید.

سعی کنید تا آنجا که می‌توانید نفس‌هایی عمیق، آرام و مرتب داشته باشید. با این کار عصبانیتتان فروکش می‌کند، احساساتتان

تنظیم می‌شود و می‌توانید در مورد عکس‌العملی که می‌خواهید نشان دهید، خوب فکر کنید.

علاوه بر این، نخوردن غذا و سوءتغذیه نیز بر جسم و ذهنتان اثر می‌گذارد و موجب می‌شود تا بیشتر واکنشهای افراطی نشان دهید. یک رژیم غذایی سالم و ورزشهای مرتب به شما کمک می‌کنند تا سیستم جسمی و عاطفی خود را در حالت تعادل نگه دارید.

• محیط خود را تغییر دهید.

گاهی مدیریت خشم می‌تواند به سادگی اجتناب از عامل خشم باشد. چنین رفتاری لزوماً به معنای فرار یا اجتناب از مشکل نیست. بلکه ساختن جایگزینی برای موقعیت موجود است که به عصبانیت و ناراحتی منتهی نشود.

اگر از سبک رانندگی افراد در هنگام عبور از یک مسیر خاص ناراحت می‌شوید، می‌توانید مسیر دیگری را انتخاب کنید. اگر یک نفر با تلفن بلند صحبت می‌کند، جای خود را عوض کنید. اگر همکار و یا یکی از اعضای خانواده شما عادت ناراحت کننده‌ای دارد که قابل تغییر نیست، هنگام بروز این عادت از طرف وی، خودتان را با کار دیگری سرگرم کنید.

• منصفانه با خشم خود برخورد کنید.

اگر اتفاقی می‌افتد که شما معتقدید که بی‌انصافی است، خشم خود را نادیده نگیرید، از حقتان دفاع کنید اما سعی کنید نگذارید واکنش افراطی رخ دهد. برای یافتن راه‌های سازنده برای تغییر بکوشید.

در کنار عصبانیت، انصاف به ما حکم می‌کند که آگاهانه آن را مدیریت کنیم. یک حقیقت مهم درباره خشم این است که خشم به خودی خود بد نیست. اما عواقب آسیب‌رسان خشم، نظیر کنترل نشدنش، مشکل‌زا است. برای کسب قدرت، صبر، بینش و آرامش دعا کنید تا بهتر بتوانید با خشم مقابله کنید.

• خلاصه آنکه:

احساس خشم، امری طبیعی و حتی سالم در هر انسانی است و زمانی به یک امر ناسالم تبدیل می‌شود که شما آن را به گونه‌ای بیان کنید که به خودتان و دیگران آسیب برسانید. خشم نباید زندگی شما را فرا بگیرد و روابط و سلامتتان را تخریب کند. با آگاهی از آنچه خشمگینتان می‌کند، یافتن راههایی جز خشم برای واکنش به افراد و موقعیت‌های مختلف، استفاده از روشهای تن‌آرامی و نیز توسل جستن به ابزارهای معنوی قادر خواهید بود خشم خود را به شکلی دیگر تبدیل کنید.