

مهارت مدیریت خشم

شادی حاج حسینی

روانشناس بالینی، مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
معاونت دانشجویی و فرهنگی

خشم، احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانسیم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل‌ساز شود.

علائم هشدار در مورد خشم

برای مدیریت خشم، ابتدا هر فرد باید نخستین علائم بدنی خود را بشناسد و به آن آگاه شود و سپس یکی از شیوه‌های عملی مدیریت خشم را به کار گیرد. هر فردی ممکن است یک یا چند علامت زیر را در هنگام خشم تجربه کند:

افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)، داغ شدن یا یخ کردن، بی حس شدن برخی قسمت‌های بدن، تغییر تنفس.



موقعیت های خشم برانگیز

جالب است بدانیم که در اکثر موارد افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم ما می شوند. در اکثر موارد علت اصلی خشم، ناکامی است (ناکامی حالتی که فرد به دلایلی نتوانسته به خواسته های خود برسد). یکی از کارهایی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت ها و شرایطی است که ممکن است در آن-ها دچار خشم شویم مثل:

* قطع شدن یک کار مورد علاقه

* مورد ظلم واقع شدن

* مسخره یا تحقیر شدن

* قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از جانب دیگران

* مورد بی اعتنائی یا بی توجهی قرار گرفتن

* گول خوردن

* آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی)

اهمیت تفسیر ما از موقعیت

چرا گاهی افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساس متفاوتی دارند؟ به نظر می رسد تفسیر ما از موقعیت بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. پس در بسیاری موارد ما ممکن است از کسی برنجیم و خشمگین شویم، در حالی که آن فرد قصد رنجاندن ما را نداشته ولی ما این طور برداشت کرده ایم.

شیوه های عملی مدیریت خشم

ایجاد تغییر در محیط:

در هنگام عصبانیت سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید، مثلا برای کاهش سروصدا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم کنید و اطراف خود را مرتب کنید. در شرایطی که احتمال می دهید ممکن است ادامه حضور شما در آن محیط باعث درگیری شود، محیط را ترک کنید.

مقابله با افکار منفی:

تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود می‌گوییم، می‌تواند باعث خشم یا آرامش ما شود. بنابراین در هنگام خشم توجه کنید که آیا می‌توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ مثلاً به جای گفتن «او مخصوصاً این کار را کرد می‌خواهد مرا خراب کند، از من متنفر است» میتوان اینگونه فکر کرد «معلوم نیست چرا اینکار را کرده، شاید هم اتفاقی باشد، درست است که رفتار بدی کرده اما رفتار او با همه همینطور است».

حل مشکل:

گاهی خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم یک واکنش طبیعی نسبت به آن می‌باشد. اما اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر میکند. در چنین مواقعی بهتر است در کنار مدیریت خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابیم. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکلی را به افراد می‌آموزد.

ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه :

مدیریت خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است. رفتار جراتمندانه رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آن‌ها رنجیده یا عصبانی شده اید.

* آرام سازی

- سعی کنید یک اتاق ساکت و جایی راحت برای نشستن پیدا کنید.
- در یک وضعیت راحت بنشینید. دست‌ها و پاهایتان را به صورت آزاد قرار دهید.
- نباید دست‌ها و یا پاهایتان روی هم دیگر قرار گیرند. دست‌هایتان را به وضعیتی راحت روی شکم خود بگذارید.
- از طریق بینی خود «دم» را انجام داده و تا ۴ بشمارید. در این شرایط هوا را داخل شکم خود پر کنید، طوری که دست‌هایتان که روی شکم قرار دارد بالا بیاید.
- در حالی که از ۱ تا ۶ می‌شمارید، عمل «بازدم» را از طریق دهان انجام داده و هوا را خارج کنید.
- برای آرام شدن، این مراحل را ۱۰ بار انجام دهید.

منبع: فتی، لادن و موتابی، فرشته (۱۳۹۱). آموزش مهارت های زندگی (۳): مدیریت زمان. تهران: انتشارات میانکوشک.

* راه های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Usc_elmofarhang](#)

 [Usc_sca](#)

 Student.usc.ac.ir